I DAG

MÅLSÆTNING

Eleverne får bevidsthed om, at de kan præge deres oplevelse af tilfredshed i hverdagen. Ved at forholde sig til små og store begivenheder, der skaber livsglæde og personlig trivsel, får eleverne en konstruktiv mulighed for at finde lyspunkter; også når en dag rummer svære udfordringer.

ANTAL DELTAGERE

Fra 4.

VARIGHED OG FORUDSÆTNINGER

Fra 10 minutter.

Eleverne skal kunne tegne skrive eller have hjælp til det.

Print af ”I dag - kopiark ” 1 stk. per elev.

INSTRUKTION

Del kopiarkene ud til eleverne. Bed hver enkelt om at overveje tre ting, som gør at, i dag bliver en god dag. Fortæl, at intet er for småt og intet for stort, så eleverne kan skrive alt fra fx i dag bliver en god dag, fordi solen skinner, mit yndlingsprogram kommer i fjernsynet og til, i dag bliver en god dag, fordi jeg skal besøge min kæreste. Fortæl eleverne, at de kan skrive et stikord eller en hel sætning. De kan også vælge at lave en lille tegning af fx en sol, et fjernsyn og et tændstikmenneske, hvis det er de tre valgte bud. Det vigtigt er, at de finder frem til tre ting, som bliver synliggjort. Lad eleverne dele med hinanden. Vælg den fremgangsmåde, der passer bedst til elevgruppen. Spørg fx hvem af eleverne, der har lyst til at fortælle og hør deres tre bud, hæng alle arkene og læs dem højt, eller bed hver enkelt elev om at fremsige deres bud. Ved at dele de forskellige bud på, hvad der skaber en god dag, får eleverne mulighed for at inspirere hinanden og opleve, at det, som betyder noget og skaber lyspunkter i hverdagen hos en anden, måske også gælder for en selv.

OPSAMLING

Tal med eleverne om, at det betyder noget for den måde, de oplever deres hverdag på, om de kan lade de gode ting, små som store, fylde i hverdagen. Det giver større tilfredshed og man bliver mindre sårbar overfor andres ubetænksomme adfærd. Hvis man hver dag øver sig i at finde frem til tre ting, der gør dagen god, så mister man nok også lysten til at gøre andres dag dårlig.

SPØRGSMÅL TIL OPSAMLING

* Var der noget, I hørte, der overraskede jer, og som fik jer til at tænke: ”Nå ja, det kunne jeg også have skrevet”? Hvad?
* Hvad tror I, der vil ske med jer, hvis I hver dag tænkte på og lagde mærke til, hvad der kan gøre en dag god?
* Hvorfor sker det ind i mellem, at nogen skaber en dårlig dag for andre ved at mobbe dem?