

# LÄRAR- HANDLEDNING

## *Boken om ilska*

av Reyhaneh Ahangaran & Annika Lundholm Moberg  
En handledning av Per Jonasson (grundskollärare)



B|WAHLSTRÖMS

# Om boken

Att barn blir arga både hemma, i skolan och på fritids är inget konstigt. Det är inte fel att bli arg men beroende på hur ilskan tar sig uttryck kan ilskan leda till problem. I skolan kan elevers ilskeutbrott ibland leda till stora problem både för de själva och andra och konflikthantering kan ta mycket tid och energi av både elever och lärare. Därför är det en god idé att tillsammans med eleverna hitta konstruktiva sätt att förstå och hantera ilska, både egen och andras, och på så sätt förebygga potentiella svårigheter.

*Boken om ilska* kan användas i klassrummet när läraren vill förbättra den sociala miljön och relationerna mellan eleverna och mellan elever och skolans personal. Under arbetets gång får eleverna också möjlighet att träna olika förmågor och lära sig kunskaper från flera olika ämnesområden av bara farten!

Reyhaneh Ahangaran är legitimerad psykolog med KBT-inriktning. Hon har arbetat som psykolog sedan år 2009 och har erfarenhet från BUP, skola och medicinsk psykologi. Hon har även haft uppdrag för bland annat Rädda Barnen, UR och SVT.

Bilder av Annika Lundholm Moberg, illustratör och formgivare som illustrerat nästan 20 böcker, varav fem egna.



# Arbeta med boken i skolan

Om man har enskilda elever som ofta får stora ilskeutbrott och hamnar i jobbiga och destruktiva situationer kan det kännas som en bra idé att låta dem få läsa *Boken om ilska*. I enstaka fall kan det säkert vara en bra idé, men att bara se ilska som ett problem hos individen och lägga hela ansvaret på barnet att lösa en svår situation blir överlag inte bra.

Att läsa boken och samtala om den *tillsammans* med ett barn som själv vill förstå varför hen ofta blir arg kan naturligtvis vara mycket hjälpsamt. Som klasslärare har man dock tyvärr begränsade möjligheter att lägga så mycket tid på enskilda elever, men om man har en elev i sin klass som skulle ha nytta av att tänka till kring sin ilska, och man har en förtroendefull kontakt med den elevens vårdnadshavare är det en god idé att rekommendera *Boken om ilska* som gemensam läsning och samtalsunderlag hemma.

För den som arbetar som skolkurator, eller på annat sätt ingår i en skolas elevhälsoteam, är *Boken om ilska* också ett mycket bra stöd i samtalet med barn.

Det går alltså att använda *Boken om ilska* direkt med enskilda elever, men allra störst nytta kommer man som lärare att ha av boken när man använder den på gruppnivå. Ilska är ju inte något som bara rör isolerade individer utan uppstår i ett sammanhang. Ilska är något vi alla blir påverkade av – och som vi alla också kan påverka.



# Arbeta med boken i klassrummet

Precis som boken i första hand vänder sig till barn i låg- och mellanstadieåldern är de följande förslagen på aktiviteter och övningar också utformade med dessa åldersgrupper i åtanke. Exakt vilka övningar som lämpar sig bäst för vilka åldrar och för vilken grupp av elever är upp till varje lärare att avgöra. Känn dig också fri att göra justeringar utifrån vad som passar just din grupp av elever.

Av tidsskäl är det kanske inte möjligt att högläsa boken från pärm till pärm i klassen, men när man som lärare själv har läst igenom den kommer man troligen hitta en mängd avsnitt som lämpar sig mycket väl för högläsning i klassen inför att man sedan arbetar med just det temat avsnittet handlar om.

I bokens alla kapitel finns det frågor riktade till läsaren (illustrerade som små lappar ur ett skrivblock). Alla dessa frågor är utmärkta utgångspunkter för samtal i klassen. Man kan lyfta frågorna i helklass, eller först låta eleverna arbeta i mindre grupper med frågorna som de sedan får redovisa i helklass.

Innan man har samtal om ilska och konflikthantering är det viktigt att man i klassen är överens om vilka samtalsregler som gäller i klassrummet. Vad behöver ni vara överens om för att klassen ska kunna samtala öppet och konstruktivt? Det kan till exempel vara att man inte nämner namn när man berättar om händelser inför klassen, att det ska vara händelser som nu är lösta och att man berättar hur man själv tänkt och gjort – inte vad andra gjort. Det är också viktigt att vara tydlig med att det går bra att prata med dig som lärare/vuxen efter lektionen, ifall det dyker upp frågor och funderingar som man som elev inte vill eller vågar ta upp inför klassen.



# Om känslor

Första kapitlet av *Boken om ilska* behandlar känslor i bred bemärkelse. Där får vi veta hur våra hjärnor, kroppar, tankar och känslor samspelar.

Efter att ha läst kapitlet högt kan man låta klassen göra en övning som syftar till att öka elevernas ordförråd:

## Känsloburkarna

För att kunna veta vad vi känner och för att kunna prata om detta behöver vi ord som beskriver våra känslor. Ju fler ord vi kan använda, desto mer noggrant kan vi förstå och beskriva det vi känner. Ett bra sätt att utvidga elevernas ordförråd är att leka med synonymer.

Till övningen behövs fyra burkar som var och en är märkta med ett av orden *ARG*, *GLAD*, *RÄDD* och *LEDSEN*:



Dela klassen i fyra grupper som får varsin burk. Varje grupp behöver också några små lappar där de ska skriva så många ord och uttryck som gruppen gemensamt kan komma på som betyder samma sak (eller ungefär samma sak) som ordet på burken. Alla sådana ord lägger man sedan i burken. När barnen känner sig klara får varje grupp redovisa. Läraren kan skriva upp "grundkänslorna" som stod på burkarna som rubriker på tavlan och eleverna skriver upp sina synonymer runt varje sådant ord. Undersök resultatet. Går det att lägga till ytterligare ord, nu när alla kan tänka tillsammans? Är det någon "känsloburk" som får fler synonymer än de övriga? Varför tror ni att det är så? Finns det ord som passar i mer än en burk? Behövs det kanske fler burkar? I så fall vilka? Finns det ord som ni inte känner igen? Kan någon i klassen förklara ordet? Spara gärna burkarna och orden för vidare arbete.

**TIPS:** Det finns ett utskrivbart blad i slutet av denna handledning!

## Vilket ord passar bäst?

I denna övning synliggör vi att synonymer inte är ord som betyder *exakt* samma sak. I de flesta fall finns det små nyansskillnader. Just dessa nyanser är det viktigt att utveckla en känsla för. Detta för att kunna beskriva sina känslor (och annat) så exakt som möjligt.

Välj återigen några ”grundkänslor” och hitta på några situationer som passar ihop med dessa ord, ju fler desto bättre. Här är några exempel:

| GLAD                                       | LEDSEN                                   | ARG                                                                         | RÄDD                                                                       |
|--------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Du får en present.                         | Din hund har blivit sjuk.                | Lillebrorsan har förstört ditt lego-bygge som nyss var klart.               | En vuxen som du känner har blivit väldigt sjuk.                            |
| Du får ett nytt syskon.                    | Din bästa kompis leker med någon annan.  | Du ser ett stort barn vara dum mot ett mindre barn på skolgården.           | Du går hem från en kompis på kvällen och hör ett läskigt ljud.             |
| En kompis säger att dina nya skor är fina. | Du får inte den leksak du önskat dig.    | Du kan inte lära dig ett svårt trick, fast du har övat hur länge som helst. | Du har råkat förstöra din storasyrras iPad – som du inte ens fick röra ... |
| Du hann precis med bussen.                 | Din teckning blev inte som du tänkt dig. |                                                                             |                                                                            |
| Din mormor säger att hon älskar dig.       |                                          |                                                                             |                                                                            |

Låt barnen tillsammans hitta på ett känslor-ord (eller möjligen uttryck) som bäst beskriver känslan man skulle få i varje situation.

REGEL NUMMER 1: *Man får inte använda ordet som står längst upp i kolumnen.*

REGEL NUMMER 2: *Varje ord/uttryck får bara användas en gång.*

Om ni gjort övningen *Känsloburkarna* (se s. 5 i handledningen) – hittar ni några ord där som går att använda? Eller kommer ni på något nytt ord nu som ni kan stoppa i era burkar?

## När kändes det såhär?

Plocka fram alla orden ur känsloburkarna och låt barnen skriva sina egna scenarion kring varje ord på samma sätt som i föregående övning. Barnen får välja (eller så väljer du åt dem) var sitt ord att skriva på ett papper. På pappret får de skriva ner en eller flera situationer som de tycker passar bra och motsvarar ordets "nyans". De får också gärna rita situationen.

## Tvärtom-charader

Det är inte alltid så lätt att veta vad man själv känner. Hur ska man då kunna veta hur andra känner? Ett kul sätt att laborera och experimentera med känslouttryck kan vara att leka "Tvärtom-charader".

Skriv upp ett antal uttalanden och matcha dem med en känsla som verkligen inte stämmer med det som sägs. Några förslag:

Vad fint du har städat ditt rum!

Rasande (arg)

Vilken gullig hundvalp du har!

Vettskrämd (rädd)

Jag tänkte köpa en glass. Vill du ha?

Hotfull (arg)

Nej! Jag tappade min telefon i brunnen!

Sprudlande (glad)

Jag hade alla rätt på matteprovet.

Förkrossad (ledsen)

Två gånger fyra gånger tre är tjugofyra.

Chockad (rädd)

Låt ett barn komma fram och läsa upp en av meningarna och samtidigt uttrycka den förutbestämda känslan. Ju mer teater, desto roligare och bättre! Låt de andra barnen gissa vilken känsla uppläsaren försökte förmedla. Låt sedan ett annat barn komma fram och säga samma mening med det känslouttryck som barnet tycker passar bäst till uttalandet. Fortsätt med fler meningar. Med yngre barn kan det vara bra att hålla sig till de enklare "grundkänslorna", men med äldre barn blir det en spännande utmaning att både gestalta och gissa mer nyansrika ord. Kanske kan ni använda er av orden från känsloburkarna?

## Hinner man må bra under en dag?

I det korta avsnittet på s. 14–16 finns en lista med exempel på saker som behövs för att man ska må bra. Diskutera listan i helklass. Finns det fler saker man kan skriva dit? Har du några egna saker utöver dessa som borde stå på din egen lista? Låt eleverna skriva och sedan presentera sina egna må-bra-listor. Fundera sedan gemensamt. Sover vi så mycket som behövs för att vår kropp ska orka låta oss må bra? Äter vi rätt saker och lagom mycket? Max 1–2 timmar med en skärm – håller vi oss till det? Räknas skärmtiden i skolan? Om man undviker alla måsten och fokuserar på det som är roligt – kommer man då automatiskt att känna sig gladare och må bättre i längden?

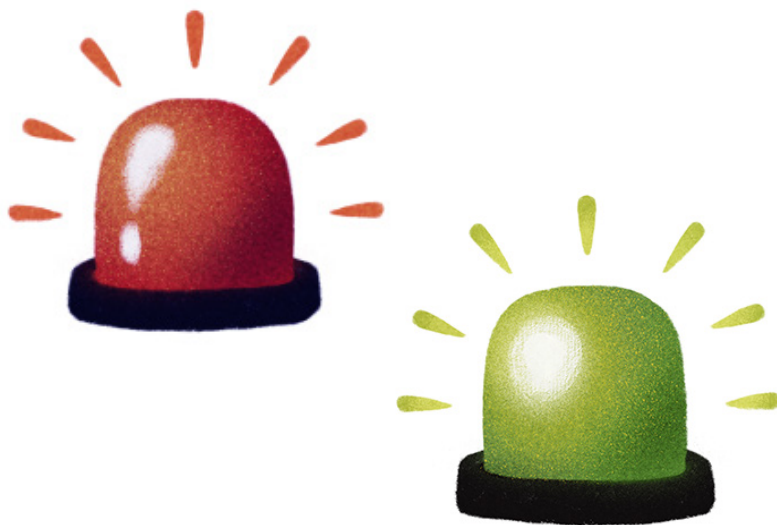
## Mina röda och gröna lampor

På s. 16 finns en liten textruta med en grön och en röd lampa. Den kan vi använda för att göra ett självporträtt som berättar lite mer om oss än bara hur vi ser ut. Yngre barn kan rita en bild på sig själv och sedan rita ett antal saker eller situationer som får dem att må bra och känna sig trygga under den gröna lampan och sådant som de blir arga, rädda eller oroliga för under den röda.

Äldre elever kan göra samma sak skriftligt, men annars enligt samma princip. Den viktigaste delen av övningen är naturligtvis att låta barnen redovisa och berätta om sina porträtt.

TIPS: Det finns ett utskrivbart blad i slutet av denna handledning!

Om det visar sig att klassen har ett stort behov eller en önskan att arbeta vidare med *olika* känslor finns det massor om detta att hämta i *Känsloboken* av Reyhaneh Ahangaran.



# Vad är ilska?

Efter det inledande kapitlet om känslor i största allmänhet fokuserar *Boken om ilska* på just ilska. Flera av de förslag på aktiviteter och övningar som följer kan genomföras i samband med att man högläst flera olika delar från olika kapitel och därför följer övningarna inte någon strikt ordning. Välj ut de övningar du tror passar för din grupp och gör dem i den ordning du själv finner lämpligt.

Inled övningen med att läsa ett avsnitt ur boken som handlar om och förklarar den aktivitet ni ska göra. Påminn också klassen om de regler ni kommit överens om kring hur ni samtalar kring känslor.

## När blir jag arg?

Låt alla elever göra en lista över situationer och tillfällen då de blir arga. Inled gärna med att påminna om att ”arg” i denna uppgift är ett samlande ord för fler liknande känslor. På listan finns det plats för hela spektret från *rosenrasande* via *irriterad* till lite *småsur*. Självklart är det inte tillåtet att använda namn på personer, så istället för att skriva ”Jag blir arg när Mia trängs i matkön” får man skriva ”Jag blir arg när någon tränger sig förbi mig i matkön.” Det kan vara bra att bestämma ifall listan bara ska gälla situationer i skolan eller rent allmänt.

Ni kommer säkert att upptäcka att olika barn får olika långa listor. Upptäcker ni något annat intressant? Finns det några mönster? Finns det situationer där man ibland blir arg och ibland inte – hur kan det komma sig?

## När blir vi arga?

Låt klassen göra en gemensam lista på samma sätt som ovan. Utifrån resultatet – finns det något på listan som visar att någon plats eller situation på skolan genererar särskilt mycket ilska? Har någon något förslag på varför? Går det att förändra på något sätt?

De två övningarna här ovan passar bra att göra i samband med att man högläser kapitlet *Varför blir man arg?* (s. 33–41). I högläsningen – stanna gärna vid varje underrubrik och ha ett kort samtal om varje avsnitt. Barnen har sannolikt egna exempel att delge varandra.



## Olika sätt att visa ilska

Efter att ha läst s. 25–28 högt passar det bra med en kort diskussion i klassen. Skriv gärna upp kapitlets rubriker på tavlan som stöd för minnet. Känner eleverna igen sig i de olika sätten att vara arg? Kan någon ge exempel på hur de reagerat i olika situationer? Var noga med att påminna eleverna om att bara ta upp situationer som nu är överspelade och att inte nämna andra personers namn. Led gärna in samtalet på *varför* man reagerar på olika sätt – vad har eleverna för tankar om det? Är några sätt att reagera bättre eller sämre än andra? Varför? Varför inte? Tror ni att man kan påverka sitt sätt att reagera?

Självklart finns inga ensidigt rätta svar på den här typen av frågor, men de väcker säkert många och nya tankar.

## Känn igen din känsla

På s. 23 och s. 66–67 handlar texten om var i kroppen man kan känna ilska och hur den känns. Det är bra att själv känna igen sina tecken på ilska när man ska lära sig att förstå och hantera den och förhoppningsvis minska risken för att ens ilska får dåliga konsekvenser. Det kan också vara bra att känna igen sådana tecken hos andra. Ett sätt kan vara att göra en ”ilske-karta” som illustrationen på s. 67.

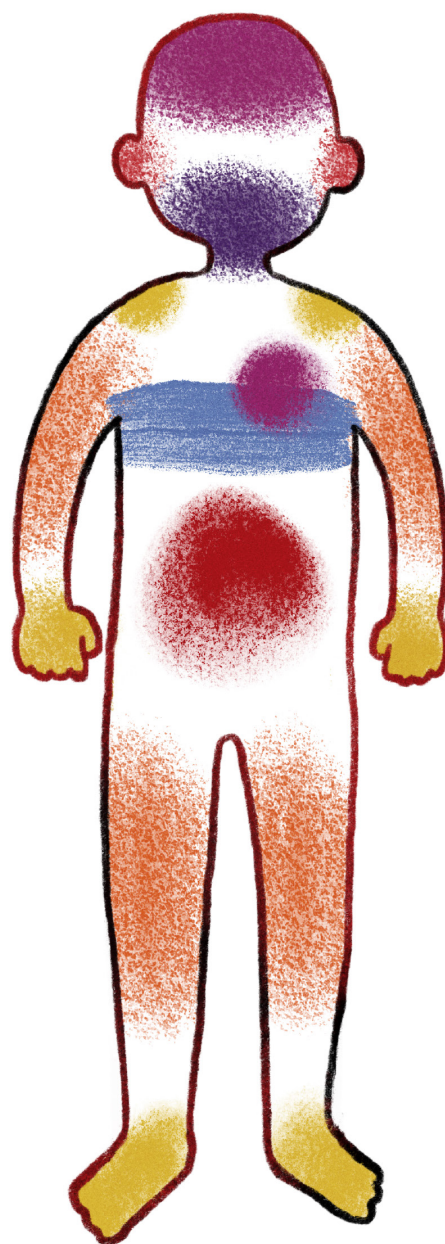
- Var känns ilskan i kroppen?
- Markera på bilden och beskriv med ord hur det känns.
- Hur känns det i huvudet? I bröstet? I musklerna? Händerna? Fötterna?
- Känns det likadant hela tiden, eller ändras känslan?

TIPS: Det finns ett utskrivbart blad i slutet av denna handledning!

## Ilska eller något annat?

På s. 30–31 finns ett avsnitt som handlar om hur andra känslor och tillstånd ibland visar sig som ilska – eller att de sänker tröskeln för ilskan, så att man blir rasande för saker som egentligen är bagateller. Detta är också ett viktigt steg i att lära känna sig själv och sina reaktioner. Är jag verkligen så här arg? Eller är jag hungrig? Ensam? Ledsen? Har jag ont någonstans? Är jag egentligen mest trött? Skäms jag över något? Ta upp att det kan vara svårt att komma på sånt här i stunden men att det är värt att fundera över det i efterhand. Läs avsnittet för klassen och låt gärna några elever berätta om egna upplevelser av att någon annan känsla plötsligt kommit ut som ilska.

Gör sedan en rit-/skrivuppgift där barnen får rita och skriva om en sådan upplevelse. Glöm inte att låta barnen (som vill) läsa upp och dela sin berättelse.



# När ilska är något bra

Oftast talar vi om ilska som något negativt och destruktivt, men det är viktigt att också lyfta den kraft som ilskan kan ge. Den kan hjälpa oss när vi hamnar i en situation där vi måste försvara oss själva, eller andra. Tack vare vår förmåga till empati kan vi bli arga även för andras räkning och på så sätt hjälpa till att förbättra dåliga situationer för fler än oss själva. Läs avsnittet på s. 43–51 och diskutera sedan med klassen om de kan ge exempel på när ilska varit en nödvändig drivkraft för positiv förändring. Samla exempel på tavlan, både elevernas egna erfarenheter och historiska exempel som de hört talas om.

Historien är fylld av berättelser som har ilska som gemensam nämnare. Ibland tar sig ilskan hemska uttryck som hat och förtryck, men den har också använts för att hitta kraft att bekämpa just sådant hat och förtryck. För något äldre elever kan en lämplig uppgift vara att fördjupa sig lite i sådana historier. I radioserien *Historierummet i Barnradion* och i bokserierna *Sagor för Rebelltjejer* och *Små människor, stora drömmar* finns det gott om exempel på personer som använt sin ilska som motor för förändring. Låt eleverna, enskilt eller i mindre grupper, välja en person att lära sig mer om och sedan får de presentera vad de lärt sig. Kanske som en fakta-affisch, en kort muntlig presentation, eller som en kort dramatisering.

Ilska behöver dock inte förändra världen för att vara viktig. Eleverna kan gärna också skriva (eller rita) och berätta om något tillfälle då de själva använt sin ilska för att bli lyssnade på och kanske har fått till en förändring.

När ni diskuterar ilska som ett sätt att visa att man menar allvar och behöver bli lyssnad på är det en god idé att fundera på ifall det spelar någon roll hur man ”släpper ut sin ilska”. Prata med eleverna om vilka sätt att visa sin ilska de tror är bäst om man verkligen vill att någon ska lyssna på en och förstå vad man vill säga. Kan man ens påverka hur ilskan tar sig uttryck när man väl är arg?



# När ilska ställer till problem

I den förra övningen gick vi igenom hur ilska kan hjälpa oss att bli lyssnade på, men ilska kan också leda till att man slutar att lyssna. Den som upplevs skrika och bråka ofta brukar till sist inte bli tagen på så stort allvar, inte ens om det finns en rimlig grund för ilskan. Avsnittet på s. 53–61 handlar om just detta. Läs det noga med klassen. Stanna upp och diskutera de delar av texten som inbjuder till det.

## Tidsmaskinen

Berätta för eleverna att de ska skriva tre korta texter. I den första ska de få berätta om en situation där de själva blivit arga på ett sätt som lett till negativa konsekvenser för dem själva och/eller för någon annan, på ett sätt som de sedan ångrat. Det ska inte vara en lång text, men man måste förstå bakgrunden till situationen, vad som hände i situationen och vilka konsekvenserna blev.

När den berättelsen är klar ska de föreställa sig att de har en tidsmaskin som gör att de kan resa tillbaka i tiden och ge sig själv några goda råd precis före situationen de nyss beskrivit. Nu ska eleverna skriva ner de råd de skulle ha gett till sig själva, antingen i punktform eller i dialogform.

I den tredje texten får eleverna skriva hur de tror att situationen skulle ha utspelat sig om man lyssnat på sina egna goda råd.

Låt eleverna sedan presentera sina texter för varandra.

## Gör som jag säger – annars!

Stycket på s. 61 handlar om hur man kan använda sin ilska, eller hot om ilska, som ett maktinstrument. På de flesta skolgårdar är detta ett välkänt fenomen. Stycket passar bra för en stunds diskussion i klassrummet.

”Om man kunde få vem som helst att göra som man ville bara genom att se arg ut – skulle det vara en superkraft?”

Låt barnen fundera över vilka konsekvenser en sådan ”superkraft” skulle leda till, för alla inblandade. På kort sikt och på lång sikt.

Går det att hitta på en annan ”superkraft” som skulle fungera bättre?

# Bra sätt att hantera sin ilska

För att kunna hantera sin ilska behöver man först förstå att den är på väg. Har ni inte redan gjort övningen *Känn igen din känsla* (se s. 10 i handledningen) kan den passa i samband med att man läser det här kapitlet.

## Strategier – diskussion i helklass

Med största sannolikhet har eleverna redan en massa förslag på strategier för att hantera ilska. Efter att ha läst kapitlet s. 63–75 (eller de delar du väljer att fokusera på) kan det vara en god idé att inventera de strategier barnen redan har. Låt dem berätta fritt hur de brukar göra för att hantera sin ilska. I texten finns flera förslag på strategier för att hantera jobbiga situationer. Är det någon i klassen som har prövat någon av dessa strategier?

## Anger management-konsulten

Ett sätt som visat sig mycket effektivt när det gäller att lära barn studieteknik är att låta dem formulera och skriva ner tips till yngre elever på hur man bäst gör för att lyckas med skolarbetet. Den självreflektion som själva brevskrivandet innebär har stor effekt på de elever som skrivit och deras studieresultat förbättras. Det knepet kan vi använda även här.

Låt eleverna skriva ner sina bästa tips på hur man kan göra för att hantera sin ilska för att undvika jobbiga och oönskade konsekvenser och istället utnyttja ilskan konstruktivt. Det får gärna vara formulerat som ett brev – förslagsvis till en påhittad kompis. Om någon elev har svårt att hitta på konkreta tips så är det fritt fram att låna bland tipsen som finns i avsnittet på s. 65–75.



## In case of emergency

Barnen kan också få arbeta tillsammans i mindre grupper. På samma sätt som ovan får de, med hjälp av det som står i avsnittet samt egna erfarenheter och idéer, formulera en "Ilskeplan". De kan göra en affisch, eller ett digitalt bildspel som ska hjälpa andra barn att bättre hantera en svår situation.

Vill man skoja till det lite kan man låta eleverna inspireras av hur "I händelse av nödfall-skyltar" på flygplan och fartyg brukar se ut och göra en parafras på dessa, men nu med uppgiften att klara sig helskinnad ur ett potentiellt vredesutbrott.

## Problemlös!

I en tidigare övning *När blir vi arga?* (se s. 9 i handledningen) fick eleverna göra en lista över situationer och platser på skolan där det lätt blir konflikter. Dela in eleverna i mindre grupper och låt dem välja varsin sådan situation/plats och analysera den med hjälp av stegen a–e på s 71–73.

Övningen går även att göra enskilt, välj då förslagsvis en situation från den tidigare övningen *När blir jag arg?* (se s. 9 i handledningen).

En enklare variant är att göra övningen i helklass där du som lärare fungerar som moderator. Välj en situation gemensamt och gå igenom steg för steg på tavlan. Detta är en övning man gärna kan återvända till vid fler tillfällen.

Modellen går också att använda för att lösa konflikter som uppstår under till exempel raster. När du sitter tillsammans med de elever som varit inblandade i konflikten kan ni med hjälp av stegen a–e hjälpas åt att reda ut vad som hände och hitta bättre strategier till nästa gång.

TIPS: Det finns ett utskrivbart blad i slutet av denna handledning!



# Efter att du har varit arg

## Arg, men snäll – som en superhjälte

Påminn eleverna om att ilska ibland är en motor som gör dig modig och stark när du hamnat i en situation som du måste stoppa eller förändra. Låt eleverna skriva, rita och berätta om en situation då de blivit hjälpta av sin ilska. Olika exempel på en sådan situation kan vara en gång då de sagt ifrån, när de har hjälpt någon som blivit illa behandlad eller när de har behövt förändra något som varit orättvist.

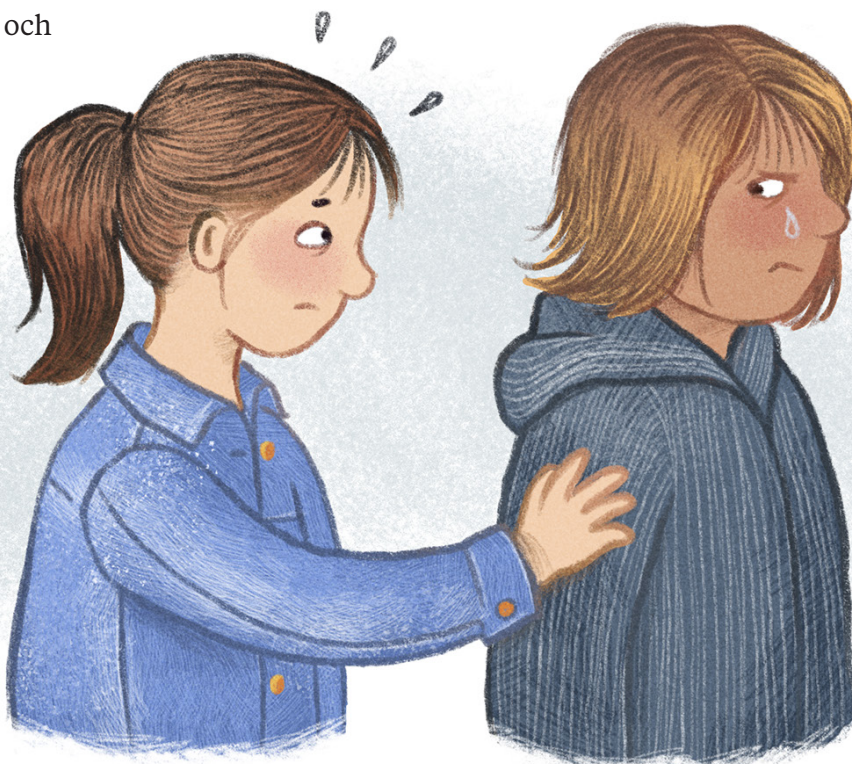
## Säga förlåt – visa förlåt

Vad gör man då man har blivit rejält arg och har gjort något fel? Alla barn får höra att man måste be om ursäkt när man har gjort något dumt när man varit arg. Det är inget fel i sig, men alla har också erfarenhet av att man själv eller någon annan motvilligt har slängt ur sig ett ”förlåt” som inte har känts genuint och inte gjort någon skillnad. Diskutera med barnen hur ett uppriktigt förlåt behöver vara för att det ska fungera för alla inblandade.

Det är inte heller ovanligt att barn har väldigt svårt att få ur sig ett förlåt trots att de verkligen vill. På vilka andra sätt kan man be om ursäkt/”visa förlåt” när man önskar försonas? Fundera tillsammans.

## Träna på jobbiga situationer

Vissa situationer som man tycker är jobbiga kan man helt enkelt inte undvika. Då behöver man lära sig att hantera situationen så bra som det går. Läs s. 86–91 högt och be sedan eleverna ge varandra ytterligare tips på hur man kan göra för att göra sig själv lugnare i en stressande situation. Barnen kan rita och skriva sina förslag så att ni kan sätta upp tipsen i klassrummet, i kapprummet, eller på andra ställen där man kan behöva bli påmind.



# När ilskan inte går över & När andra blir arga

De två sista kapitlen är båda mycket viktiga, men också lite svårare på så sätt att de i ännu högre grad än tidigare kapitel lyfter upp frågor som kan vara mycket känsliga för enskilda elever. Båda kapitlen går utmärkt att läsa för klassen, men det kan vara svårt att genomföra övningar och aktiviteter baserade på innehållet i helklass. Däremot är det viktigt att man i samband med läsningen synliggör vuxnas, särskilt vuxna i skolan, ansvar att hjälpa till när barn råkar hamna i eller själv försätter sig i svåra situationer. Förklara hur elevhälsoteamet arbetar på er skola och förklara hur tystnadsplikt fungerar.

## Till sist

Inledningsvis slogs vi fast det att det kanske inte räcker att bara sticka *Boken om ilska* i händerna på barn. Men låt gärna boken finnas lätt tillgänglig för eleverna i klassrum och i skolbiblioteket så att de barn som önskar kan fördjupa sig och rekapitulera sådant som särskilt berör dem på egen hand – det kan förhoppningsvis göra stor skillnad!



# Fler tips om att arbeta med ilska

## Film

Vill man titta på och samtala om filmer som handlar om barn och känslor (inklusive ilska) rekommenderas de här varmt för de lite yngre barnen:

- *Vara vänner*
- *Djuren på Djuris börjar skolan*

Båda serierna är fantastiska som underlag för samtal i helkass. Båda ligger ute på UR play.

## Musik

Det finns även musik med texter som är värda att lyssna på, sjunga och fundera tillsammans kring. Särskilt kan *Orkesterpop* lyftas fram. De gör medryckande och svängig musik med otroligt underfundiga texter – helt fria från pekpinnar och med ett osvikligt barnperspektiv.

Deras musik finns på Spotify och de har även gjort en del musikvideos som går att hitta på Youtube.

I det här sammanhanget passar följande låtar kanske bäst:

*Jag slog en kille idag* (finns video)

*Nej, det var du*

*Förlåt*

*Alvar säger*

*När mamma och pappa talar engelska*

*Vad har jag gjort*

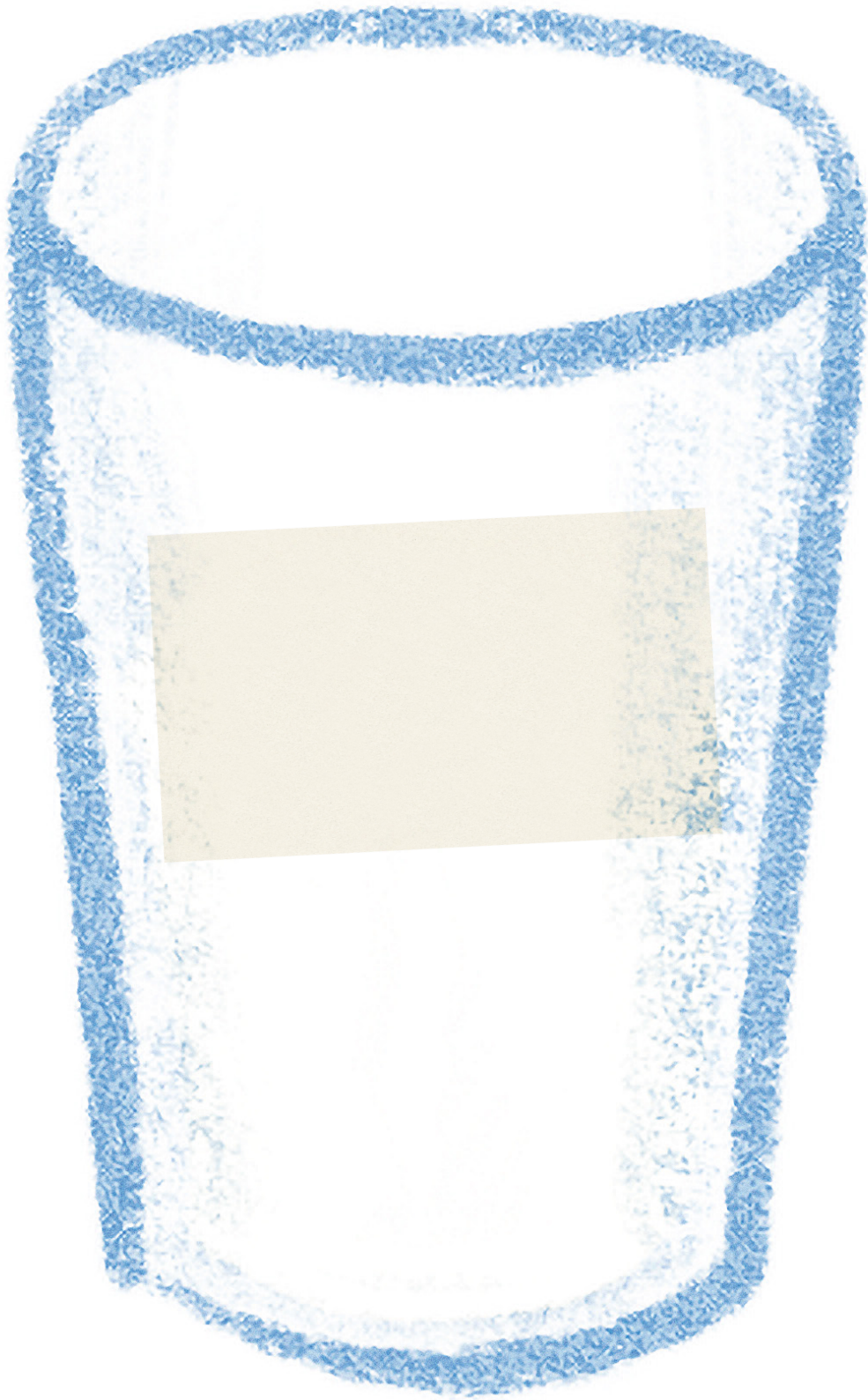
*Kan du sluta sparka på stolen*

*Leka tre*

*Vad är det med Lina?*

*Paddan och mobilen*

*Ola ljuger*



## **KÄNSLOBURK**

Fyll i lapparna med synonymer  
på känsloburkens grundkänsla.

# PROBLEMLÖS MED STEGEN A-E

Exempelsituation: Du blir alltid arg när du står i kön i matsalen.



## a. Vad tycker du är problemet? Försök vara så exakt som möjligt.

Det är trångt, folk puttas och det är så höga ljud. Det är jobbigt. Jag blir så arg när det är så trångt och folk kommer så nära.

## b. Vilka olika lösningar kan finnas på problemet?

(Skriv ner knasiga lösningar också!)

- 1) Att jag får gå hem och äta.
- 2) Att jag får gå och äta helt själv i matsalen.
- 3) Att jag får gå på restaurang och äta lunch varje dag.
- 4) Att en vuxen står med mig i kön och hjälper mig om andra puttas, och som kan påminna mig om att jag ska andas och försöka slappna av i kroppen.

## c. Vad behöver du göra eller ändra på? Vad behöver någon annan göra eller ändra på?

Jag behöver träna på att andas lugnt och slappna av i kroppen när jag är i matsalen. Det gör att jag inte kommer att bli arg lika lätt. De vuxna i skolan behöver planera så att någon alltid kan stå med mig.

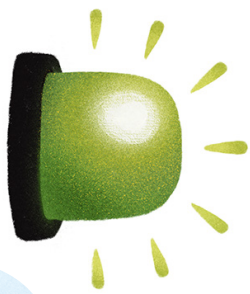
## d. Vilken lösning är lättast att få till? Vilken verkar vara den bästa?

**Kör på den lösning som verkar bäst!**

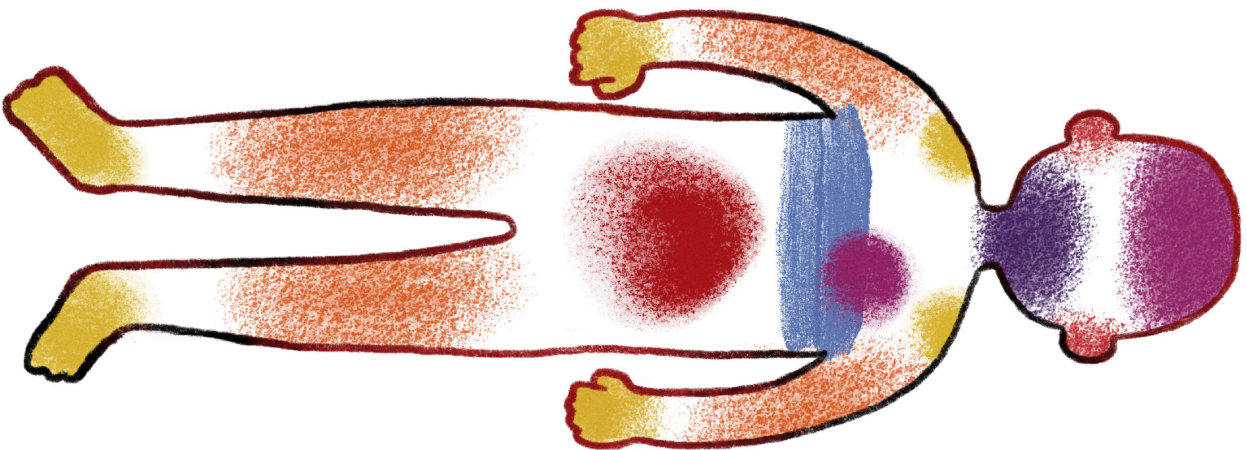
De tre första kommer inte att gå. Det är till exempel inte tillåtet att gå hem på rasten. Så den sista är bäst. Jag ska testa lösningen med att en vuxen står bredvid mig.

## e. Om du skulle hamna i en liknande situation igen, vad kan du göra då?

Nästa gång ska jag försöka slappna av och ha en vuxen med mig. Om det fortfarande skulle kännas jobbigt kanske det finns mer jag kan göra. Jag kanske kan pröva att ha hörselkåpor på mig i matsalen så att inte ljuden blir så jobbiga.



**MINA RÖDA OCH GRÖNA LAMPOR** Rita dig själv och dina känslor.



## KÄNN IGEN DIN KÄNSLA

Var i kroppen känns ilskan och  
hur känns det i kroppen och själen?

Var känns ilskan i kroppen?

---

---

---

---

Markera på bilden och beskriv med ord hur det känns.

---

---

---

---

Hur känns det i huvudet? I bröstet? I musklerna? Händerna? Fötterna?

---

---

---

---

Känns det likadant hela tiden, eller ändras känslan?

---

---

---

---