

SELVKONTROL

Selvkontrol handler om evnen til at kontrollere og styre sine egne følelser, tanker og adfærd. Det giver god mening at koble begreberne *low arousal* og *high arousal* med selvkontrol, især når det drejer sig om at hjælpe børn med at forstå og håndtere deres egne følelser og adfærd.

Variation i undervisningen understøtter børnenes forskellige arousal-niveauer. Når vi arbejder med karakterstyrken selvkontrol, er det afgørende, at børnene bliver opmærksomme på deres egen krop og mærker, hvordan den føles.

Øvelser i at komme i high arousal:

Snak med eleverne, inden I laver en *icebreaker* eller igangsætter en anden leg, om at være nysgerrig på, hvordan deres krop føles før, under og efter legen. Vælg noget med højt energi- og stressniveau:

- Stopdans
- Avisleg
- Fangeleg på en forhindringsbane.

Øvelse i at komme i low arousal:

Der er flere måder at mærke low arousal i kroppen på. Man kan prøve mindfulness, stillelæsning eller lytte til rolig musik, og så kan man øve dybe vejrtrækninger. Dybe vejrtrækninger påvirker vagusnerven, som igen dæmper kroppens alarmsystem. Dybe vejrtrækninger sænker hjerterefrekvensen, reducerer blodtrykket og fremmer en følelse af ro og afslapning.

Lær børnene **4-4-øvelsen**:

- Træk vejret ind, mens du tæller til 4.
- Hold vejret, mens du tæller til 4.
- Pust vejret ud, mens du tæller til 4.
- Vent, mens du tæller til 4.
- Gentag.



Med bevidsthed om low og high arousal, kan I også lave flødebolleøvelsen.

Flødebolleøvelsen

Når eleverne er bevidste om, hvordan deres krop føles i både low og high arousal, kan I lave flødebolleøvelsen. Giv hver elev én flødebolle og placer den foran dem på bordet.

Instruktion: Fortæl børnene, at de må spise flødebollen – men hvis de venter i 15 minutter (eller en passende tidsperiode) uden at spise den, vil de få en ekstra flødebolle som belønning. Forklar, at hvis de spiser flødebollen, før tiden er gået, får de ikke den ekstra belønning.

Overvågning: Start timeren og observer børnene diskret for at sikre, at de forstår instruktionen og følger den.

Refleksion: Når tiden er gået, så giv børnene en ekstra flødebolle, hvis de har ventet uden at spise den første. Snak med dem om, hvordan det føltes at vente: Hvordan oplevede de deres krop, og hvad tænkte de på, mens de ventede?