

Den første skoledag

Det var første skoledag efter sommerferien. Viola skulle starte i 4.klasse. Hun var spændt på at se alle sine klassekammerater efter den lange sommerferie. Hun var så spændt, at hun vågnede kl. 5.30 med sommerfugle i maven. Viola havde, aftenen i forvejen, lagt sin nye kjole frem. En rød kjole som hun havde fået i fødselsdagsgave. Viola var blevet 10 år i sommerferien.

Viola stod foran spejlet, og betragtede sig selv i sin nye kjole. "Det bliver en god dag og det bliver et godt skoleår" tænkte hun ved sig selv. Viola øvede sig i at tænke positivt. Det havde hendes mor lært hende. Selvom hendes tanker var positive, kunne hun godt mærke nervøsiteten i kroppen. Hun mærkede både sommerfugle og nervøsitet. Nervøsiteten over om hun mon kunne styre sin vrede nu hvor hun var blevet 10 år, eller om hun ville være ligeså dårlig til at styre sin vrede som hun plejede.

Violas var hun ofte blevet så vred, at hun indimellem kom til at kaste med ting, bide og slå andre. Hun var engang blevet så vred, at hun havde kastet en stol efter en dreng fra klassen. Der var også engang, hun havde bidt sin bedste veninde i armen, og en anden gang havde hun kastet et viskelæder lige i hovedet af den dreng, som hun allerbedst kunne lide. Og så var der dengang, Viola havde hevet sin matematikbog i stykker, hvorefter hun var løbet hjem.

Viola stod stadig foran spejlet, og alle de dårlige oplevelser, hun havde haft over i skolen, kørte igennem hendes hoved som levende billeder. De rare sommerfugle i maven havde pludselig forandret sig til en tung trykken for brystet. Hun kunne mærke at tårerne pressede sig på.

Der stod hun i sin fine nye røde kjole, nye sko og med tårer der løb ned ad hendes kinder. Alle de positive tanker var forvandlet til mørke tanker – skabt af frygt for at alting ville blive en gentagelse af de sidste 4 år.

Violas mor ind på værelset. Viola forsøgte at fjerne tårerne fra kinderne, og tvang et smil frem på læben. "Hvad er der dog i vejen, lille skat," spurgte Violas mor. Viola havde ikke lyst til at tale om alle sine tanker, og sagde derfor, at hun bare havde haft et dumt mareridt, men at hun var ok igen.

Viola løb ud i entréen, tog sine sko på og gik ned til bussen. Da hun så bussen, kunne hun mærke, at det begyndte at spænde op i hendes muskler. Hun vidste nemlig godt, hvem det var der sad i bussen. Det var lige præcis de drenge, som altid skulle drille hende. Ganske rigtigt. Der sad de på bagerste række, som de altid gjorde, og kom med bemærkninger til dem, der kom ind i bussen, som de ikke kunne lide.

"Hvad så Viola-mandola... gad vide, hvem du skal slå i dag... har du allerede besluttet dig??!!" .. Drengene lo og viskede til hinanden, idet Viola gik ned igennem bussen. Der var mange børn i bussen, som alle betragtede Viola, idet drengene gjorde nar af hende.

Viola kunne mærke, at hun begyndte at spænde endnu mere op i sine muskler. Det spændte i armene, i benene, i ansigtet og i hænderne. Hendes hjerte begyndte at banke hurtigt, blodet steg til hovedet, og hun kunne mærke en trang til at skriges højt eller løbe hen og sparke til drengene. Da bussen stoppede ved næste stoppested, hørte Viola sig selv råbe: "I store idioter!! Jeg hader jer". Hun løb alt hvad hun kunne hen imod døren og ud af bussen.

Først idet bussen kørte videre, gik det op for Viola, at hun var fanget i sine følelsers vold, og at hun atter stod alene. Der stod hun med sin nye skoletaske, sin nye røde kjole og sandaler på en landevej i ingenmandsland. Tårerne trængte sig på. Viola vidste godt, at der gik en hel time før næste bus kom,

hvilket betød at hun ville komme en hel time for sent. "Hvorfor er jeg så dum!!! Hvorfor kan jeg ikke bare være ligeglad med dem og lade som ingenting. Hvorfor skal jeg altid reagere så voldsomt..??" Tårerne trillede ned ad Violas kinder.

Spørgsmål:

Hvilke følelser havde Viola, da hun vågnede om morgenen?

Hvorfor mon Viola ikke ville tale om sine følelser med sin mor?

Hvorfor tror du, at Viola løb ud af bussen, fremfor at ignorere drengene?

Hvilken del af alarmhjernen blev aktiveret, da Viola løb ud af bussen?

Hvad mon Viola havde behov for, da hun stod i bussen?

Hvilke tanker og følelser mon hun havde, da drengene drillede hende?

Hvad mon de andre børn i bussen tænkte om Viola? Og hvad mon de tænkte om drengene?

Hvad mon de andre børn i bussen havde af følelser, da Viola løb ud af bussen?

Hvordan kan det mon være, at der ikke var nogen af de andre børn i bussen, der hjalp Viola?

Hvorfor tror du at drengene i bussen drillede Viola? Hvad ville de mon opnå med det?

Hvordan mon drengene reagerede da Viola løb ud af bussen? (hvilke følelser havde de mon?)

Og hvad mon de viste udadtil?

Kender du selv til at blive så vred eller ked, at din hjerne går i kamp/flugt?

Hvad hjælper dig i disse situationer?

Hvad gør dig rolig?

Skriv, tegn eller fortæl videre på historien.