

Mikkel eksploderer

Mikkel gik i 5.klasse på Højene skole. Han havde i halvandet år haft det rigtig svært i skolen, og var flere gange havnet i situationer, hvor han var blevet så vred, at han havde kastet med ting. Ud over at kaste med ting, havde han flere gange slået sine klassekammerater, og flere gange dagligt var han løbet væk fra skolen. Mikkel var rigtig træt af, at han ikke kunne styre sin vrede.

Eksempelvis var der en situation, hvor Mikkel, sammen med nogle af sine klassekammerater skulle spille fodbold i det store frikvarter. Drengene havde lavet aftalen dagen i forvejen, og Mikkel havde set frem til kampen. De fem drenge plejede ikke at invitere Mikkel med til fodbold. Derfor var det for Mikkel en helt særlig dag. For første gang i lang tid kunne han mærke glæde i kroppen, da han cyklede afsted til skole.

Da Mikkel trådte ind i klassen, kom Liam og Adrian fra hans klasse over til ham. Liam og Adrian var to af de drenge, som havde inviteret Mikkel med til kampen. "Vi har besluttet, at vi hellere vil have Peter med i kampen end dig, men du kan sidde på bænken, hvis det er..." sagde Liam, hvorefter både Liam og Adrian forlod klassen.

Det sortnede for Mikkels øjne. Han kunne han mærke, at han fik hjertebanken. Hans håndflader blev helt fugtige, og han mærkede en trykken for brystet. Samtidig kunne han mærke, at vreden bredte sig i hele hans krop, han tog sin stol og kylede den hen ad gulvet, løb ud ad døren, og greb hårdt fat i Liams krave. "Hvad fanden har du gang i... er du sindssyg," råbte Liam.

Mikkel kunne mærke sin knytnæve ramme Liams næseryg. Det var som om, han ikke kunne styre sin hånd, og han kunne slet ikke styre sin vrede. Det var som om, han eksploderede af vrede.

Spørgsmål til klassen

Hvilken del af alarmhjernen aktiveredes i Mikkel?

Kamp, flugt eller frys?

Hvad mon årsagen var til, at Mikkel reagerede så voldsomt?

Var der mon andre følelser bag vreden?

Hvad kunne Mikkel have gjort i stedet for at løbe efter Liam og slå?

Hvad kunne årsagen være til, at Liam og Adrian valgte Mikkel fra og Peter til?

Var det retfærdigt, at de valgte Mikkel fra?

Hvilke mentale tilstande kunne mon forklare, at drengene valgte Peter fremfor Mikkel (behov, tanker, følelser, mål og grunde)?

Hvad kunne de have gjort i stedet?

Har du prøvet at blive valgt fra i en lignende situation som Mikkels?

Hvilke følelser blev du ramt af?

Hvad hjælper, når man bliver så vred, som Mikkel blev?

Kan man lære at styre sin vrede?

Kender du til at blive så vred? Og ved du hvad der hjælper dig i ro igen?

Har du oplevet at du kunne regulere din vrede, og at du derfor kunne bremse din impuls til at slå?

Hvad var mon årsagen til, at det lykkedes dig? Hvad hjalp?