



Øvelse 3

Brevkassen

Hvordan fortæller man om noget svært?

Del 2 – efter bussens besøg

I denne øvelse skal I dele jer op i et pige- og drengepanel. Jeres lærer læser et fiktivt brev op, som handler om et dilemma, en ung pige eller dreng oplever i forbindelse med at skulle fortælle om noget svært. I pige- og drengepanelet skal I snakke om de fiktive breve og komme med forslag til, hvordan man kan fortælle andre om noget svært eller bede andre om hjælp. Hvert panel fremlægger sine svar.

Kære panel

Jeg har i de sidste tre måneder været rigtig ked af det. Jeg bliver også tit sur. Det er som om, min lunte er blevet kortere. Når jeg kommer hjem fra skole, går jeg direkte ind på mit værelse. Jeg vil helst være alene, fordi jeg ikke vil have, at mine forældre skal blande sig. Jeg ved ikke, hvorfor jeg har det sådan. Samtidigt gad jeg godt, at mine forældre vidste, hvordan jeg har det. Men jeg gider ikke, at de skal blive alt for pusse-nusse eller blive kede af det. Hvordan fortæller jeg dem om, hvordan jeg har det, uden at gøre dem kede af det eller bekymrede?

Kære panel

Min veninde taler meget om mad og hvor mange kalorier og fedt, der er i maden. Jeg synes, at hun tænker for meget på det. Hun har også tabt sig på det sidste. Jeg har sagt til hende, at jeg synes at hun er alt for meget optaget af at være slank, men hun ignorerer det, jeg siger. Jeg har lyst til at fortælle hende, at jeg er bekymret for hende og ikke synes, at det er normalt at gå så meget op i mad og kalorier, men jeg er bange for, hvordan hun vil reagere. Og jeg ved ikke helt, om hun har et problem eller ej. Hvordan kan jeg snakke med hende?

Kære panel

Jeg har i et års tid gået sammen med nogle drenge uden for skolen. Engang i mellem ryger vi hash, så bliver jeg på en måde afslappet. Men det er også blevet svært at passe skolen. Jeg synes ikke selv, at jeg har et problem, men på en måde gad jeg godt, at jeg kunne lægge hashen fra mig. Samtidigt bliver jeg så afslappet og det kan også være sjovt. Jeg har tænkt på at snakke med min matematiklærer om det. Han virker til at tale med, men jeg er også bange for, at han ikke kan forstå det og gør det til et kæmpe problem. Hvordan kan jeg snakke med ham om det?

Kære panel

Min mor er blevet ramt af en depression efter at have været stresset i lang tid. Det fylder rigtigt meget i mine tanker og påvirker også mit humør. Der er ingen, der ved det, udover min far og min storebror. Jeg kunne på en måde godt tænke mig at fortælle det til mine tætteste venner, men synes, at det er svært at få det sagt, og er også nervøs for deres reaktion. Hvordan kan jeg få det sagt?

Kære panel

Min bedste ven er begyndt at isolere sig mere og mere. Han gider ikke være sammen med os andre – vi ved ikke hvorfor. Han virker ligeglad med alting. I timerne sidder han og hænger, før plejede han altid at deltage. I frikvartererne går han rundt for sig selv, tidligere spillede han fodbold sammen med os andre. Jeg synes, det er mærkeligt, at han opfører sig sådan og tror, at der er noget galt, men han siger selv, at han har det fint. Hvordan kan jeg tale med ham om mine bekymringer? Og skal jeg fortælle om mine bekymringer til andre?