


Kære brevkasse

 Hjælp... 

 Hjælp, min mor siger, at jeg skal bruge cykelhjelm.

 Hjælp, min ven vil ikke være sammen med mig.

 Hjælp, min ven vil altid bestemme.

 Hjælp, min lærer lytter ikke.



Navn: _____

Klasse: _____

Hvad er en brevkasse?



En brevkasse er et sted, hvor personer kan skrive spørgsmål eller fortælle om problemer, de har. Det kalder man ofte for et dilemma. Det kan være noget, de er kedede af, forvirrede over eller bare har brug for et godt råd.

Når man læser og svarer på dilemmaer i en brevkasse, øver man sig i at forstå andres følelser og tanker. Man lærer også at give gode råd ud fra, hvad man selv synes.

Når du skriver et svar, kan du tænke over disse ting:



1.

Vis forståelse: Start med at vise, at du forstår problemet.
F.eks. *"Det lyder svært, at din ven ikke vil lege mere."*

2.

Kom med gode råd: Giv forslag til, hvad personen kan gøre.
F.eks. *"Måske kan du spørge din ven, om noget er galt, eller invitere ham til at lave noget sjovt sammen?"*

3.

Afslut venligt: Slut af med at være støttende og opmuntrende.
F.eks. *"Jeg håber, det hjælper – du virker som en god ven!"*

Hvilke sætninger viser forståelse? Sæt kryds.

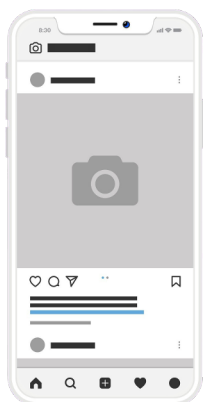


*Det lyder til, at være et meget lille problem.
Har du tænkt over, at der nok er nogle, som har det værre end dig?*

*Det kan jeg godt forstå. Det er svært, når man ikke føler sig hørt.
Måske kan du tale med dine forældre om det?*

Det er bare saftvand. Hvorfor går du så meget op i det?

Hvad er en brevkasse?



Brevkasser findes på mange forskellige måder og mange steder. Nogle brevkasser findes på e-mails, Instagram eller TikTok. Her kan børn og unge sende spørgsmål eller fortælle om dilemmaer de oplever i hverdagen. Nogle skriver om venskaber, andre om kærlighed, familien eller noget helt andet.

Man kan både sende sit dilemma anonymt eller med navn. Det kan være forskellige personer, der svarer på dilemmaerne. Det kan for eksempel være en voksen, der ved meget om børn og unge. Andre steder er det børn og unge, som svarer hinanden.

Hvad synes du, der er et godt råd til dilemmaerne? Sæt en streg.



Min ven snyder altid i spil.
Det er ikke sjovt at spille
med hende.
Hvad skal jeg gøre?

- Sig, hvad du har lyst til.
• Måske kan I skiftes til at vælge?

Min ven vil kun lege den
samme leg, og jeg synes
ikke, at legen er sjov mere.
Hvad skal jeg gøre?

- Tal med din ven om det,
og sig at det ikke er fair.

En fra klassen kigger
efter, når jeg laver
opgaver oppe i skolen.
Hvad skal jeg gøre?

- Måske du kan foreslå, om I
kan lave opgaver sammen i
stedet for? Så lærer I begge
noget.



Sætningsbank

1. Vis forståelse	2. Kom med gode råd	3. Afslut venligt
Det lyder ikke rart, at... Jeg kan godt forstå... Det må være svært... Øv, det lyder som en træls situation... Det er helt normalt, at have det sådan...	Måske kan du prøve at... En mulighed kan være... Jeg tænker, du kunne... Nogle gange kan det hjælpe, at...	Jeg håber, at mit svar kan hjælpe lidt... Det skal nok blive bedre... Du virker som en god ven... Held og lykke - du klarer det...

Skriv et kort svar til dilemmaet, hvor du viser forståelse, giver et godt råd og afslutter venligt.

Min søster og jeg var i Netto tidligere i dag, og vi var virkelig tørstige. Jeg havde virkelig lyst til en Faxe Kondi, men min søster tog den sidste. Skulle jeg have sagt noget til hende, eller bare tage en anden sodavand?

1.

2.

3.



1. Dilemma - Min hund spiser mine lektier

14:53



Læs dilemmaet, og farv hjertet ved det svar, du synes, der er bedst.



3 kommentarer



@Rasmus10år



Min hund spiser altid mine lektier! Det er ikke sjovt, for så kan jeg ikke aflevere dem til tiden, og jeg bliver sur på min hund. Jeg prøver at passe på, at den ikke kommer i nærheden af mine ting, men den er meget hurtig og sniger sig ind alligevel. Hvad kan jeg gøre for at stoppe min hund i at ødelægge mine lektier? Jeg har virkelig brug for hjælp!



Svar 1

Det lyder irriterende! Prøv at lave dine lektier et sted, hvor hunden ikke kan komme ind, og læg dem i en taske bagefter. Så passer du på både lektierne og din hund.



Svar 2

Bare lad være med at lave dine lektier. Så kan hunden heller ikke spise dem.



Svar 3

Du kan prøve at gemme dem under sengen, så hunden ikke finder dem.



4. Dilemma - Jeg vil gerne på skolens fodboldhold



Synes godt om fra brevkassen

Tilføj en kommentar ...



Uma, 10 år



umasørensen1234

1 u.

Drømmetrøjen 🏈 🏈 🏈



brevkassen

1 u. Svar

Er du kommet på holdet???



umasørensen1234

1 u.

Ikke endnu, for jeg bliver nervøs, når vi spiller, og jeg er ikke så god til at score mål. Jeg øver mig meget, men jeg er bange for, ikke at komme på holdet. Har du nogle gode råd til hvad jeg kan gøre?



brevkassen

1 u. Svar

Læs dilemmaet. Hvilke råd vil du give Uma?

5. Dilemma - Mine forældre skændes derhjemme.

14:53



Læs dilemmaet, og farv hjertet ved det svar, du synes passer bedst.



3 kommentarer



@Johannes9år 2025-07-05



358

Mine forældre skændes meget derhjemme, og det gør mig rigtig ked af det. Når de skændes, bliver jeg ked af det og kommer i dårligt humør. Jeg ved ikke, hvem jeg skal snakke med om det. Jeg tør ikke snakke med min mor eller far, fordi jeg ikke vil gøre dem kede af det. Hvad kan jeg gøre, og hvem kan jeg snakke med?



Svar 1



Hvis dine forældre skændes meget, så prøv bare at lade være med at tænke på det. Det er ikke noget, du kan gøre noget ved, så det er bedst bare at ignorere det. Det bliver nok bedre af sig selv.



Svar 2



Det er svært, når forældrene skændes, og det kan være hårdt. Prøv at finde en voksen, du stoler på. F.eks. en lærer eller en fra din familie, og fortæl, hvordan du har det. Det kan hjælpe at snakke med nogen om det.



Svar 3



Jeg kan godt forstå, det er rigtig svært, når dine forældre skændes, og at du er bange for at gøre dem kede af det. Du kan prøve at ringe til Børnetelefonen, hvor der sidder voksne, der lytter og hjælper uden at dømme. Det kan være godt at få sagt tingene højt.

6. Dilemma - Jeg gider ikke spise min madpakke



Til: Brevkassen



Læs dilemmaet. Skriv, hvad du synes, Pil skal gøre.

I går 11:07

Pil, 11 år

Jeg har aldrig lyst til at spise min madpakke i skolen. Jeg har næsten altid leverpostej med, imens de andre i klassen har pizzasnegle og mælkesnitter med. Jeg kan egentlig godt lide leverpostej, men det er lugter, og de andres madpakker ser så lækre ud. Hvordan skal jeg sige til mine forældre, at jeg hellere vil have noget andet med?



Læst

I går 11:20

Leveret

7. Dilemma - Min ven vil altid bestemme

	Indbakke 1 besked	
Favoritter		
Indbakke		Min ven vil altid bestemme. Til: brevkassen@gmail.com
Med flag		
Udkast		
Sendt		Jeg har et problem med min ven. Når vi leger sammen, vil han altid bestemme, hvad vi skal lave, og han hører ikke på, hvad jeg gerne vil. Det føles ikke sjovt for mig, fordi jeg også gerne vil have lov til at bestemme nogle gange. Jeg har prøvet at sige det til ham, men han bliver tit irriteret eller siger, at det er hans tur til at bestemme. Hvordan kan jeg få ham til at lytte til mig uden at vi bliver uvenner? Hilsen Simon

Læs dilemmaet. Skriv, hvad du synes, Simon skal gøre.

	Indbakke 1 besked	
Favoritter		
Indbakke		Brevkassen Vedr: Min ven vil altid bestemme
Med flag		
Udkast		
Sendt		
Smarte postkasser		
Vigtigt		
Indbakke		
Reklame		
Papirkurv		
Arkiv		
Alle mails		

8. Dilemma - Min lillesøster følger altid efter mig



Synes godt om fra brevkassen

 Tilføj en kommentar ...



Johanne, 11 år



johanneer sej1

2 dage.

Min lillesøster 😍



brevkassen

2. dage. Svar

Er I blevet gode venner igen?



johanneer sej1

2 dage.

Nej! Min lillesøster følger altid efter mig uanset, hvad jeg laver. Jeg vil gerne være alene eller lege med mine venner selv. Når jeg beder hende gå, bliver hun ked af det. Hvordan kan jeg få hende til at gå uden at hun bliver ked af det?



brevkassen

2 dage. Svar

9. Dilemma - Der er ingen at sidde med i frikvarteret.



Til: Brevkassen



Læs dilemmaet. Skriv, hvad du synes, Sofie skal gøre.

For to dage siden

Ahmed, 11 år




Jeg føler mig tit ensom i skolen, fordi jeg ikke har nogen at sidde sammen med i frikvarteret. Jeg prøver at snakke med nogle, men de er tit optaget af deres venner, og jeg tør ikke rigtig spørge, om jeg må være med. Det gør mig ked af det, for jeg vil også gerne have nogle at være sammen med. Hvordan kan jeg få nye venner?

Læst




For en dag siden

Sendt

10. Dilemma - Min lærer lytter ikke til mig

	Inbakke 1 besked	
Favoritter		 Min lærer lytter ikke til mig. Til: brevkassen@gmail.com
Inbakke		<p>Jeg føler, at min lærer ikke rigtig lytter til mig. Når jeg prøver at sige noget vigtigt, siger han, at han ikke har tid lige nu. Det gør mig ked af det, fordi det føles, som om han ikke tager mig alvorligt. Jeg ved ikke, om jeg skal prøve at snakke med ham på en anden måde eller tale med en anden voksen.</p> <p>Jeg håber, I kan hjælpe mig. Hilsen Sofia</p>
Med flag		
Udkast		
Sendt		

Læs dilemmaet. Skriv, hvad du synes, Sofia skal gøre.

	Inbakke 1 besked	
Favoritter		 Brevkassen Vedr: Min lærer lytter ikke til mig.
Inbakke		<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Med flag		
Udkast		
Sendt		

Lav selv et dilemma



Du har nu arbejdet med mange forskellige dilemmaer og øvet dig i at give gode råd. Du har tænkt over svære valg, følelser og hvordan man kan hjælpe andre.

Nu er det tid til selv at finde på nogle dilemmaer. Tænk på noget, som er sket eller kan ske i skolen, derhjemme, i fritiden eller mellem venner.

1. **Skriv selv** to dilemmaer. De må være små eller store - det vigtigste er, at der er noget, man kan tænke over og give råd til.
2. **Byt** med din sidemakker eller en god ven. De skal læse dine dilemmaer og skrive deres svar.

Husk: Der er aldrig kun ét rigtigt svar. Man skal bare kunne forklare, hvorfor man vælger, som man gør.



Svar på spørgsmålene.

Hvordan skriver man et godt dilemma, som en anden kan svare på?

Hvad er det vigtigste, når man skal svare på et dilemma?



