

KOM GODT FRA START

MED
PROFESSOR
SKOLESMART



Billedbog for 0.klasse



Indholdsfortegnelse

1. Træk vejret	1
2. Næsten flyvende	6
3. Strøm på batteriet	10
4. Det gode spejl	14
5. Hjerteskatte	18
6. Lyse tanker	23
7. Lige nu og her	29



1.Træk vejret

Nøj, hvor er de spændte. Børnene er samlet i en rundkreds. Deres pædagog, Ole, har fortalt dem, at Professor Skolesmart vil komme på besøg for første gang.



Fra venstre: Johan, Emil, Emma og Viktoria

Nu sidder de helt stille og venter, mens Ole forklarer:

- Professoren ved alt muligt om, hvordan vores hjerner virker og om hvordan man kan blive endnu mere glad for at gå i skole.
- Hvad er en professor for noget, spørger Viktoria.
- En professor er sådan en som har læst en hel masse bøger og som derfor ved en hel masse om en bestemt ting. Professor Skolesmart ved en hel masse om, hvad der er smartest at tænke og gøre i skolen.
- I kan jo prøve at spørge Professoren, hvad der er smartest at tænke og gøre i skolen, siger Ole. Så kan I måske blive endnu gladere for at gå her i 0.klasse.

I det samme går døren op og en høj stemme råber ud i lokalet:

- Er det her, der er nogle børn som snart er klar, parat til at blive skolesmart?

Professorens hår stritter ud til alle sider og der er både briller i panden, på næsen og i brystlommen.

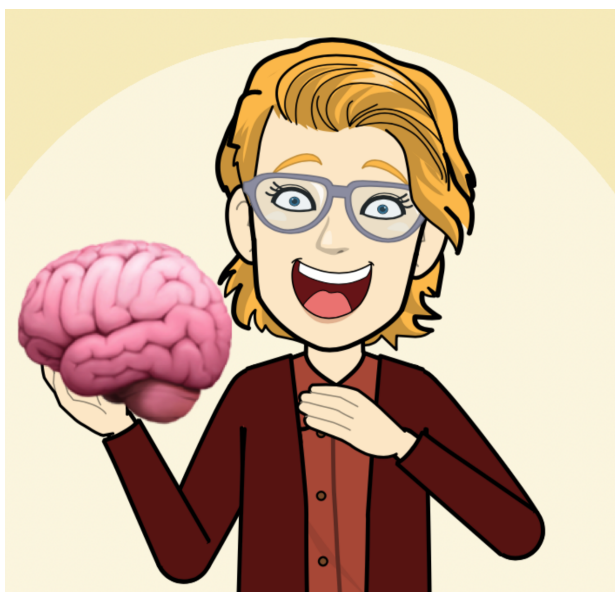
Nogle af børnene kommer til at grine, fordi professoren ser lidt sjov ud.

- Nå, der er da heldigvis nogen der, der er i godt humør, siger Professoren og griner med.

- Det er skønt med godt humør, for det smitter. Vores humør smitter, så det er megasmart at være i godt humør!

Og så slår hun selv en kæmpe latter op, mens hun klasker sig på lårene og sætter sig ind midt i rundkredsen.

- Nå, men det første I skal vide er jo, at det med at være skolesmarte er noget man kan lære. Og de syv trædesten, jeg skal fortælle jer om, kan hjælpe jer til at blive endnu gladere for at gå i skole...
- Wow! Skal man kunne stå på syv sten på én gang? spørger Emma forskrækket.
- Nej, for pokker, rolig nu! Vi øver os på én trædesten ad gangen, ikke? siger Professoren og klapper begejstret i hænderne.
- Det første I skal træne, er jeres 'Selvkontrol', siger Professoren, mens hun hiver en plastik-hjerne op af tasken.



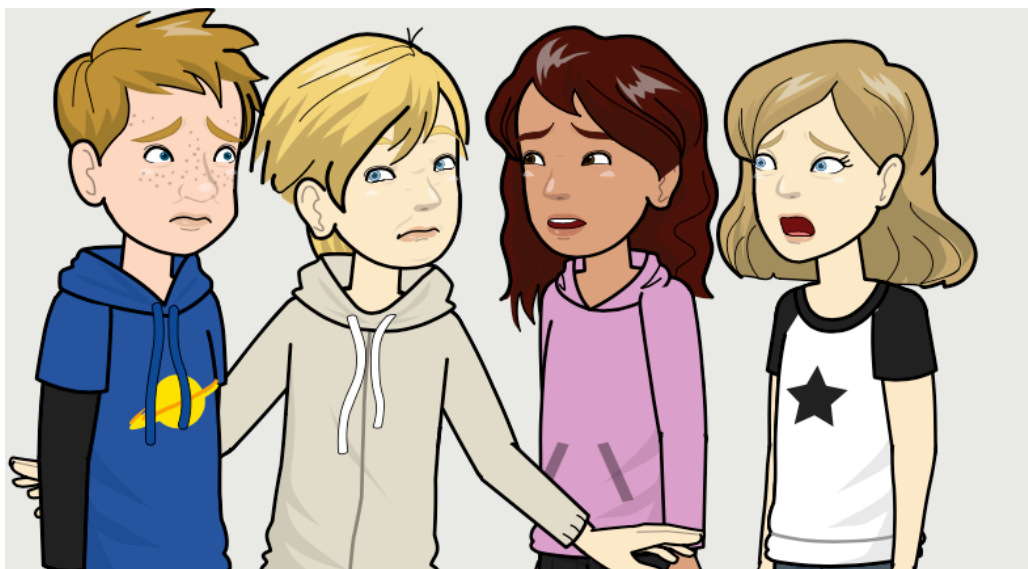
Det første I skal træne, er jeres 'Selvkontrol', siger Professoren

- Ad, hvor ulækkert! Er det der en rigtig hjerne? Spørger Viktoria forskrækket. Hendes øjne er store og bange.
- Nej, min ven, den her hjerne er kun af plastik, griner Professoren og klapper hjernen lidt oven på de lyserøde knudrede slanger, så man kan høre plastiklyden.
- Hjernen er nok det smarteste sted på hele kroppen. Alle de her ledninger og slanger der sidder i hjernen, kan nemlig ændre sig lige så længe, vi lever. Hjernen kan formes, lidt ligesom modellervoks. Hver gang vi lærer noget nyt, bliver der lavet en lille sti inde i hjernen. Og jo flere stier og veje, vi får lavet, jo mere lærer vi.
- Det er edder-marmelade-mig smart, råber Johan.

- Jeps, det er nemlig supersmart, siger professoren. Men hjernen bliver altså kun klogere, hvis man er god til at bruge den. Og der skal man lige passe på, at man ikke falder i Amygdala-fælden!
- A-mygge, hvad for en fælde? fniser Emil
- Prøv at se her, siger professoren og peger ind i den midterste del af hjernen. Herinde sidder Amygdala. Den virker lidt ligesom, når vi ringer 112 på vores telefon, for at få fat på politi- eller ambulancefolk. Amygdala er hjernens 112-alarmcentral. Og Amygdala kan hjælpe os med lynhurtigt at finde ud af, hvad vi skal gøre, hvis der sker noget farligt.
- Prøv at sidde helt stille og kig på mig alle sammen!

Alle børnene ser spændte på Professoren. Deres øjne er store og opmærksomme.

- BØH! råber professoren så højt hun kan.



Børnene bliver mega forskrækkede, da Professoren råber BØH!

Nogle af børnene kommer til at skrike og andre griner bare, fordi de synes, Professoren er helt tosset. Da børnene igen er blevet stille, fortsætter Professoren:

- Undskyld forskrækkelsen, men det var for at vise jer, hvordan Amygdala virker. Nogen kunne måske mærke, at de fik lyst til at flygte fra mig. Andre tænkte måske på at fange mig? Og så var der sikkert også nogle af jer, der bare frøs helt fast og gik i stå.
- Jeg havde faktisk lyst til at løbe væk, siger Emil. Men jeg gjorde det ikke, fordi jeg fandt ud af, at du bare forskrækkede os for sjov.
- BRAVO! råber Professoren. Så har du allerede godt styr på din SELVKONTROL. Du kan simpelthen styre din hjerne, så den ikke styrer dig.
- Jamen, jeg var altså lige ved at komme til at slå dig, siger Emma. Men jeg gjorde det ikke, for jeg ved godt, man ikke må slå.

- BRAVO! Råber Professoren endnu højere. Så har du også SELVKONTROL. Du nåede lige at stoppe dig selv, inden du gjorde noget, du godt vidste var forkert.
- Men jeg blev siddende helt stille og kunne slet ikke røre mig, og mit hjerte slår stadig helt vildt hurtigt, siger Johan stille.
- BRAVO, råber professoren så højt, at nogle af børnene må holde sig for ørerne.
- Din Amygdala virker helt som den skal! Og det er derfor, dit hjerte stadig slår hurtigt. Ved du også, hvordan du kan berolige dig selv og få hjertet til at slå langsommere?
- Nej, men jeg vil gerne lære det.
- DU SKAL TRÆKKE VEJRET! råber Professoren begejstret.
- LAAAANGSOMT og DYBT! Først skal I puste al luften ud med et 'Pfh...'. Vent lidt, inden I trækker vejret ind gennem næsen og dybt ned i maven. Hold en pause, inden I starter forfra ved at puste ud igen med et 'Pfh...'.
- Hvis I gør det rigtigt, kan I mærke, at maven buler lidt ud, når I trækker vejret ind. Når I siger: 'Pfh...', så er det som om, I fortæller jeres Amygdala, at nu kan den godt tie stille og slappe af.

Professoren er helt rød i hovedet, fordi hun forsøger at tale og trække vejret på én gang, men børnene nikker og øver sig i den dybe vejtrækning. Ud med et 'Pfh...' og så ind gennem næsen igen og igen.

- Den her øvelse laver politibetjente og soldater også!
- Wow, hvor sejt! udbryder Emil. - Så kan vi lege, vi er rigtige politibetjente nu?
- Det lyder sjovt, siger Emma. Det vil jeg gerne være med til.
- Super! Så har I jo noget at øve jer på, til vi ses igen, siger Professoren og hanker op i sin taske.
- Skal du allerede gå nu? spørger Johan.
- Ja, jeg skal videre ud for at gøre nogle flere børn skolesmarte. Men mange tak for i dag og så ses vi heldigvis snart igen.



Mange tak for i dag, siger Professoren og vinker

- Tak for i dag, siger Ole. Vi ses igen en anden dag.

Inden Ole har talt færdigt, er Professoren ude af døren og børnene hører hendes lille bil gasse op og suse væk fra parkeringspladsen.



2. Næsten flyvende

Endelig er det blevet tid til professor-besøg igen. Børnene er samlet i rundkredsen og venter spændt på Professor Skolesmart. Ole, deres pædagog, tager sit keyboard frem:

- Vi kan jo lige synge Amygdala-sangen, mens vi venter på professoren, ikke? siger Ole og slår en akkord an på keyboardet.
- Yes, den er bare SÅ sjov, griner Johan.
- Ja, især der hvor man fyres af som en raket, smiler Emma.

Alle synger med på melodien 'Skorstensfej'ren gik en tur'. Mens de synger, efterligner børnene raketter, der bliver fyret af:

- *Jeg er din Amygdala, en raket der fyres af, fyres af, en raket der fyres af....*



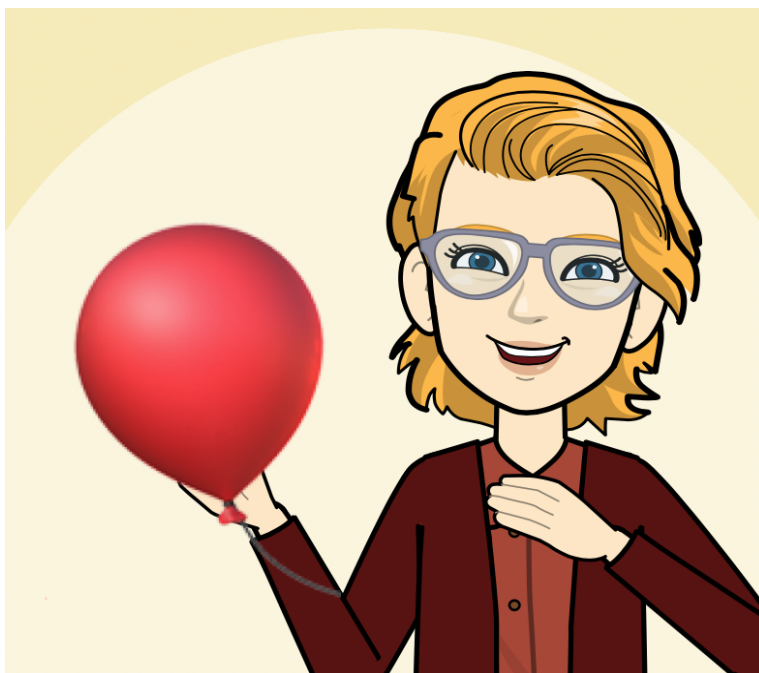
Johan, Emma, Emil og Viktoria leger, de er raketter, der fyres af!

Uden at børnene opdager det, kommer professoren ind. Men da hun springer ind midt i rundkredsen og begynder at danse og synge med, kommer et par af børnene til at grine lidt af hende, fordi hendes dans ser supersjov ud.

- BRAVO, hvor er I gode til at synge og spille! råber professoren.
- Jo-tak og hej med dig, Professor Skolesmart. Ja, de her børn er supergode til at synge, siger Ole.

- Ja, det er de. Og hvor er det bare fedt at se jeres engagement. Hurra for jeres engagement.
- Hvad er garage-mange for noget? spørger Emil.
- ENGAGEMENT! Det er dét, jeg vil fortælle jer om i dag, siger professoren
- Prøv lige at sige 'engagement' i kor sammen med mig.
- En-ga-ge-ment, siger de alle i kor.
- En gang til: En-ga-ge-ment!
- Bravo! Nu kan I godt sige engagement, men I skal jo også vide, hvad ordet betyder, siger professoren og hiver noget rødt op af sin taske.
- Hvad er det? spørger Viktoria undrende.
- Jo, det er en ballon. Den er bare ikke pustet op endnu. Synes I, sådan en flad ballon er særlig spændende?
- Nej, den er kedelig, men kan du ikke puste den op? spørger Emil.
- Jo, det kan jeg, griner professoren.

Langsomt begynder hun at puste luft i den. Da ballonen er blevet stor og rund, holder hun den op foran børnene.



Professoren holder ballonen op for børnene

- Er der nogen, der ved, hvad der sker, hvis jeg slipper ballonen nu?
- Ja, så fiser al luften ud, siger Emil
- Nemlig! siger professoren, og så slipper hun ballonen, som drøner rundt i lokalet, mens den siger en høj pruttelyd.



Børnene kommer igen til at grine. Især da Emma efterligner ballonens pruttelyd. Professoren suser afsted for at indhente ballonen. Hun er helt rød i hovedet, da hun kommer tilbage med den flade og kedelige ballon.

- Det er med engagement, som det er med en ballon. Man kan kun for alvor få noget ud af legen, hvis man gør sig umage og koncentrerer sig. Hvis man sjusker eller fjoller eller giver op på forhånd, så kommer ballonen aldrig op at flyve.
- Jeg har engang været ude at flyve, siger Johan. Jeg hoppede af gyngen, mens den var i fart. Så fløj jeg lige 3 meter ud i luften.
- Det var ellers noget af en flyvetur, siger professoren og nikker imponeret. Men den tur var desværre hurtig slut. Det sværeste er at gøre sig umage i lang ting. Men hvis det lykkes at engagere sig fuldstændig, så kan man altså glemme både tid og sted – og så føles tiden jo ikke særlig lang. Man kan endda glemme, at man er sulten eller har ondt i storetåen eller at man skal tisse.
- Jeg har engang prøvet at tisse i bukserne, fordi jeg legede en vildt god leg, siger Viktoria stille og ser lidt flov ud.
- Ja, det har jeg da også prøvet, siger Emil. - Men det var fordi jeg var i gang med at lave en flot tegning, og så glemte jeg helt, at jeg skulle tisse.

Mens børnene snakker, puster professoren igen luft i ballonen. Denne gang binder hun en knude på den.

- Der kan I bare se. I ved allerede rigtig meget om engagement. Det er ligesom helt magisk. Helt fortryllende. Som om man svæver rundt inde i sådan en ballon-boble, forklarer hun, mens hun lader ballonen danse i luften.
- Wauw, det er fedt med engagement, siger Johan. Men det er altså ikke altid, jeg gider gøre mig umage. Især ikke hvis det er noget, jeg har svært ved.

- Der har du den! Ballonturens værste fjende, råber professoren, mens hun peger energisk på Johan. SJUSK og DOVENSKAB!

Mens hun råber det sidste, kommer hun til at klemme så hårdt på ballonen, at den eksploderer med et kæmpe brag.

- SJUSK og DOVENSKAB! Så kommer I aldrig ud at flyve i en ballon-boble.

Børnene kigger på professoren med store øjne. Emma begynder at puste ud og sige 'Pfh...' og trække vejret helt ned i maven og Johan prøver også at få ro på vejtrækningen.



Børnene bliver bange for Professoren

- Ups! Der kom jeg vist lige til at starte jeres Amygdalaer. Så fik jeg lige startet jeres 112-alarmentraler. Undskyld! Jeg var bare lige så engageret, at jeg helt glemte, hvor jeg var.

Professoren ser lidt flov ud. Hendes briller fra panden er faldet ned udenpå de andre briller, så hun nu har to par briller på. Hun ser helt vild ud i hovedet.

- Jeg er altså bange for, at du også har glemt tiden, siger Ole.

Professoren springer op og kigger forskrækket på sit ur.

- Åh, nej. Ja, du har ret, Ole! Jeg har også glemt tiden. Mange tak for i dag. Husk at træne jeres engagement til næste gang. Hurtigt pakker professoren kufferten sammen.

På vej ud ad døren hører de hende råbe:

- Husk at engagere jer til vi ses igen!



3. Strøm på batteriet

Ole og børnene er samlet i en rundkreds. De snakker om, hvordan det føles, når man går helt vildt op i det, man laver, og gør sig meget umage.



Emil, Emma, Johan og Viktoria snakker om, hvordan det er gået med at gøre sig umage

- Jeg synes, det er blevet meget sjovere at tegne, siger Johan. Og min sidste bil lignede en rigtig racerbil, der kan køre 300 kilometer i timen.

Ole nikker og smiler til Johan:

- Ja, du har sørme også arbejdet godt og koncentreret, Johan. Det kan du godt være stolt af.

I det samme går døren op og en høj stemme råber ud i lokalet:

- Er det her, der er nogle børn, som er klar, parate til at være skolesmarte?

Professorens hår stritter endnu mere end normalt og hun er helt rød i hovedet. Nogle af børnene bliver forskrækkede, fordi professoren puster og hiver efter vejret og ser lidt vild ud.

- Undskyld jeg kommer lidt for sent! Men da jeg skulle afsted, ville min bil ikke starte. Batteriet var helt dødt. Og så måtte jeg afsted på cyklen i stedet. Det regnede, jeg havde modvind og det var op ad bakke hele vejen.
- Jamen dog, siger Ole. Så er det da godt, at du er nået frem til os alligevel.

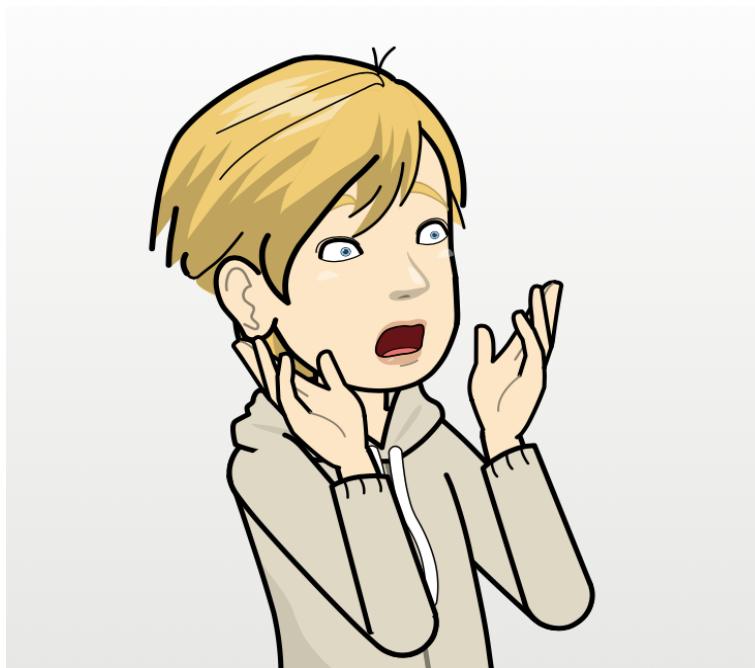
- Jo, men det er altså også supervigtigt for mig at komme frem. Jeg skal jo fortælle om 'Vedholdenhed' i dag. En af de vigtigste trædesten!
- Hvad er holde-ved-hed? spørger Viktoria.
- Vedholdenhed betyder, at man bliver ved og ved og ved med at prøve og prøve og prøve. Måske bliver man ved med at tegne eller man bliver ved med at øve sig på et nyt trick med fodbolden. Man giver ikke op, før det lykkes. Heller ikke selvom det er megasvært. Man bliver også ved, selvom man slet ikke har lyst. Man bliver også ved, selvom det ikke føles rart.
- I kan prøve at tænke på sådan et batteri her, siger professoren og hiver et stort batteri op af tasken.



I kan prøve at tænke på sådan et batteri her, siger professoren

- Wow! Sådan et batteri er der også i min fjernstyrede bil derhjemme, siger Viktoria. Sommetider vil bilen ikke køre mere, men så skal batteriet bare skiftes.
- Nemlig! Den slags batterier skal skiftes ud. Men måske kender I også de batterier, der sidder i telefoner og computere? De skal bare have lidt strøm en gang imellem, så bliver batteriet ladet op igen.
- Det er nu også meget smart. Så slipper man for hele tiden at købe nye batterier, siger Emil.
- Det er nemlig supersmart. Og sådan er det også med menneskers hjerner. Dem kan vi jo ikke bare sådan lige skifte ud. Til gengæld kan vi genoplade vores hjerner og kroppe igen og igen.

- Jamen, der er da ikke en ledning til min hjerne. Hvordan kan jeg så få ladet mit batteri op? spørger Emma
- Ha-ha! Det er faktisk supernemt. Du skal simpelthen bare lægge dig til at sove. Sådan en god nats søvn virker ligesom et opvaskemaskine-program. Så får man lige skyllet sin hjerne igennem. Når man så vågner næste morgen, er man klar til at fylde nye ting i maskinen.
- Håh! Det er ellers smart, siger Emma
- Ha-ha! Griner professoren. Ja, vores hjerner er supersmarte. De kan alt muligt. Især så længe der er masser af strøm på batteriet. Men hver gang vi skal løse en opgave eller klare noget, der er megasvært, så bruger vi altså strøm fra batteriet. Og hvis vi så bare kører derudad i fuld fart, med 300 km i timen, ved I, hvad der så kan ske med batteriet?
- Ja! Det er ligesom den racerbil, jeg har tegnet. Den kan brænde sammen! Batteriet kan eksplodere! siger Johan med store øjne.



Batteriet kan eksplodere! Siger Johan med store øjne

- Det er nemlig rigtigt. PUF! Så eksploderer batteriet. Det er derfor, man skal huske at geare ned og holde pauser, så man kan få genopladet sit batteri. Også i løbet af dagen. Så skal man have noget ro, for at få ladet batteriet op igen.
- Er det derfor, vi skal være stille, mens vi spiser vores mad? spørger Viktoria.
- Det lyder i hvert fald som en rigtig god idé. Så bliver jeres batterier jo ladet op med både fred og ro og med lækker mad.
- Men sommetider er det altså svært at være stille, siger Emil.

- Det er da megasvært sommetider, siger Professoren. Men husk så på, at alt hvad man øver sig på og gør sig umage med, bliver man bare bedre og bedre til. Og hvis man bliver ved med at øve sig, skal det nok lykkes til sidst. Også selvom det er hårdt, hårdt arbejde!
- Du nåede jo også frem til os i dag på din cykel. Det var vist også en hård tur - op ad bakke og i modvind! siger Ole.
- Præcis! Jeg nåede frem til jer, selvom det var op ad bakke og i modvind! Jeg kom godt nok lidt senere frem, men jeg gav ikke op. I er jo vigtige for mig, så jeg cyklede alt hvad jeg kunne!
- Og nu har du til gengæld medvind hjemad - og kan køre nedad hele vejen, siger Ole smilende.
- Du siger noget, Ole, siger professoren og kigger forskrækket på sit ur. Jeg skal for syv sytten da skynde mig hjem, så jeg kan få fikset batteriet på bilen. Mange tak for i dag og bliv nu ved og ved med at arbejde godt og længe, til vi ses igen.



Bliv nu ved og ved med at arbejde godt og længe, siger Professoren

- Tak for i dag, siger Ole. Børnene vinker og smiler til Professoren. De bliver ved og ved med at vinke - også selvom hun for længst er ude af syne.

4. Det gode spejl

Børnene sidder sammen med Ole i en rundkreds på gulvet.

- Hvordan synes I, det er gået med at holde strøm på jeres batterier siden sidst? spørger Ole.
- Det er gået godt. Jeg har i hvert fald sovet godt i nat, så mit batteri er ladet helt op, siger Emma.
- Og jeg er også blevet bedre til at holde pauser i løbet af dagen, så jeg kan holde til noget mere, siger Emil.
- Ja, og jeg har lært at køre på rulleskøjter. Jeg væltede og slog mig også nogle gange, men jeg blev ved og ved med at prøve, indtil jeg fik det lært, siger Viktoria.
- Det er nemlig det smarte ved at være vedholdende. Man kan lære SÅ meget, hvis man bare bliver ved med at øve sig, siger Ole.



Fra venstre: Johan, Emma, Emil og Viktoria

I det samme går døren op og en høj stemme råber ud i lokalet:

- Er der nogle børn her, som er klar, parate til at være skolesmarte?

Professor Skolesmart springer hurtigt ind og sætter sig midt i rundkredsen.

- Jeg er i hvert fald snart ved at være ret så skolesmart! siger Emil stolt. Jeg har både øvet selvkontrol og engagement og vedholdenhed, så jeg kan ALT, hvad der skal til.

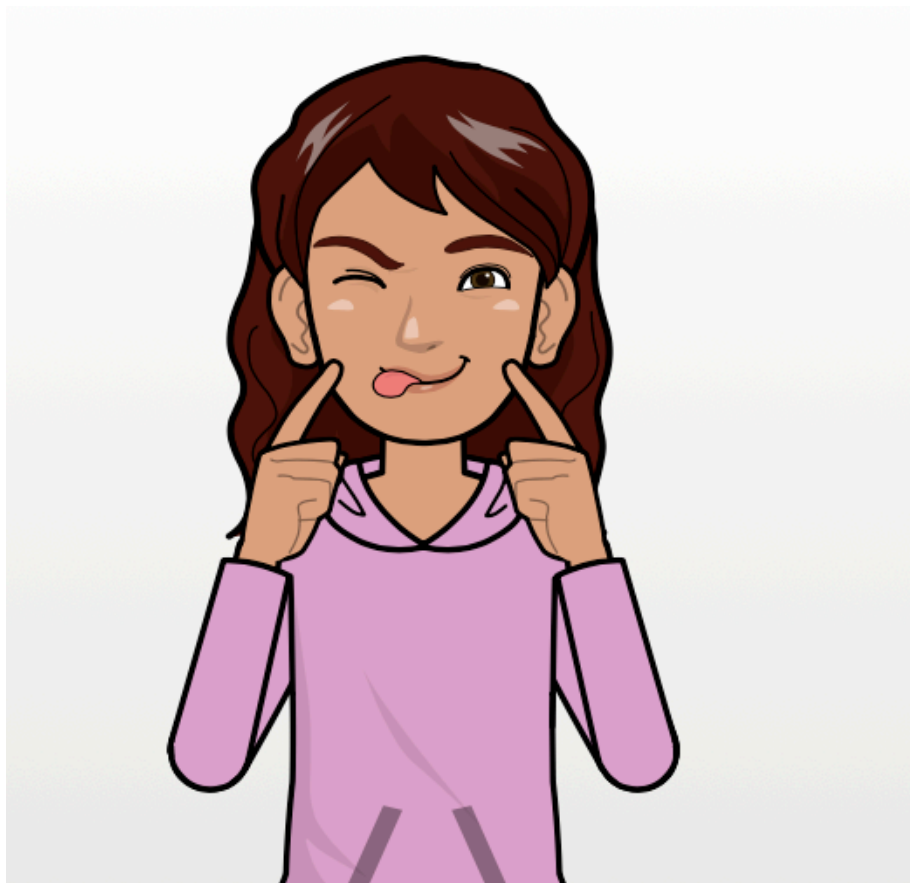
- Halløjsa! Du er vist lidt af en supermand, hva'? griner Professoren. Men der er jo rent faktisk fire trædesten mere, som vi skal øve os på.
- Hvad er det for en trædesten vi skal høre om i dag? spørger Johan nysgerrigt.
- I dag skal I høre om Social Intelligens, siger Professoren alvorligt.
- Hvad er Social Inde-i-mens? spørger Emma.
- Social Intelligens! griner Professoren. - Det er altså også et svært ord, men det handler om at være god til at forstå andre børn og voksne, så man kan være en god kammerat.
- Nu skal I bare se, siger Professoren og hiver et rundt spejl op af sin taske.
- Vidste I, at vi mennesker er som spejle for hinanden? Hvis vi smiler til andre, så vil vi som regel få et smil tilbage. Hvis vi er søde, så vil de andre få lyst til at være søde overfor os. Derfor skal vi øve os på at være nogle gode og søde spejle.



Vi mennesker er som spejle for hinanden!

- Jeg er i hvert fald sød overfor mine venner, siger Emma.
- Det er godt! Men ved du også, hvordan du skal se ud i ansigtet, hvis du gerne vil være en god ven?

- Hmm... måske sådan her? siger Emma og laver et megafjolle ansigt, hvor hun rækker tunge og blinker med det ene øje.
- Haha! Ja, det var ellers et sjovt hoved. Men prøv så i stedet at se på mig med store kiggeøjne, store lytteører og et lille smil på læben.



Emma laver et megafjolle ansigt.

Alle børnene kigger på Professoren med store øjne. De er helt stille og har små smil på læben.

- Yes, sådan der! I ser brandgodt ud. Jeg får simpelthen lyst til at være venner med jer alle sammen! Nøj, hvor er I søde! Prøv at se jer selv i spejlet, siger Professoren og så suser hun rundt i rundkredsen, så alle kan se, hvor søde de er.
- Men... sommetider bliver jeg altså sur på de andre. Jeg kan også godt blive sur på mine venner, siger Johan.
- Jamen, det er altså HELT normalt. Vi kan sagtens blive sure på hinanden, men som regel finder vi jo ud af det hele igen. Rigtig tit bliver vi uvenner, fordi Amygdala-alarmen er gået i gang. Så hjælper det at gå lidt væk fra hinanden og trække vejret.
- Nå, ja! Så kan man blive rolig igen, siger Viktoria.

- Jeps! Og når vi er rolige, kan vi meget bedre være søde overfor hinanden. Så kan vi bedre være 'gode spejle', forklarer professoren.
- Men, i går, da blev jeg altså ked af det, fordi Viktoria og Emma ikke ville have mig med i deres leg, siger Emil.
- Ja, hvis man ikke må være med i en leg, kan Amygdala-alarmen meget nemt starte, siger Professoren alvorligt.
- Det var altså bare fordi vi gerne ville lege lidt alene, siger Viktoria. Du må gerne være med i dag.
- Ja-tak! Det vil jeg vildt gerne, siger Emil glad.
- Men, så har jeg jo ikke nogen at lege med, siger Johan og er lige ved at græde.
- Vi kan da lege sammen alle fire, siger Emma. Så bliver legen bare endnu sjovere.
- Det var en megagod idé. Man kan ikke være bedste venner med alle, men man kan øve sig i selv at være sød.
- Jeg synes, du er sød, Professor Skolesmart, siger Johan.
- Tak! Det var sødt sagt – og i lige måde. Jeg har helt lyst til at blive og hygge mig sammen med jer, men tiden er altså gået. Kan I nu være supersøde mod hinanden, til vi ses igen!
- Det skal vi nok øve os på, Professor Skolesmart, siger Ole. Vi glæder os til at se dig igen!

Inden børnene får set sig om, er Professoren ude af døren. Børnene smiler til hinanden og griner lidt, da de hører hendes bil gasse op og drøne afsted fra parkeringspladsen.



5. Hjerteskatte

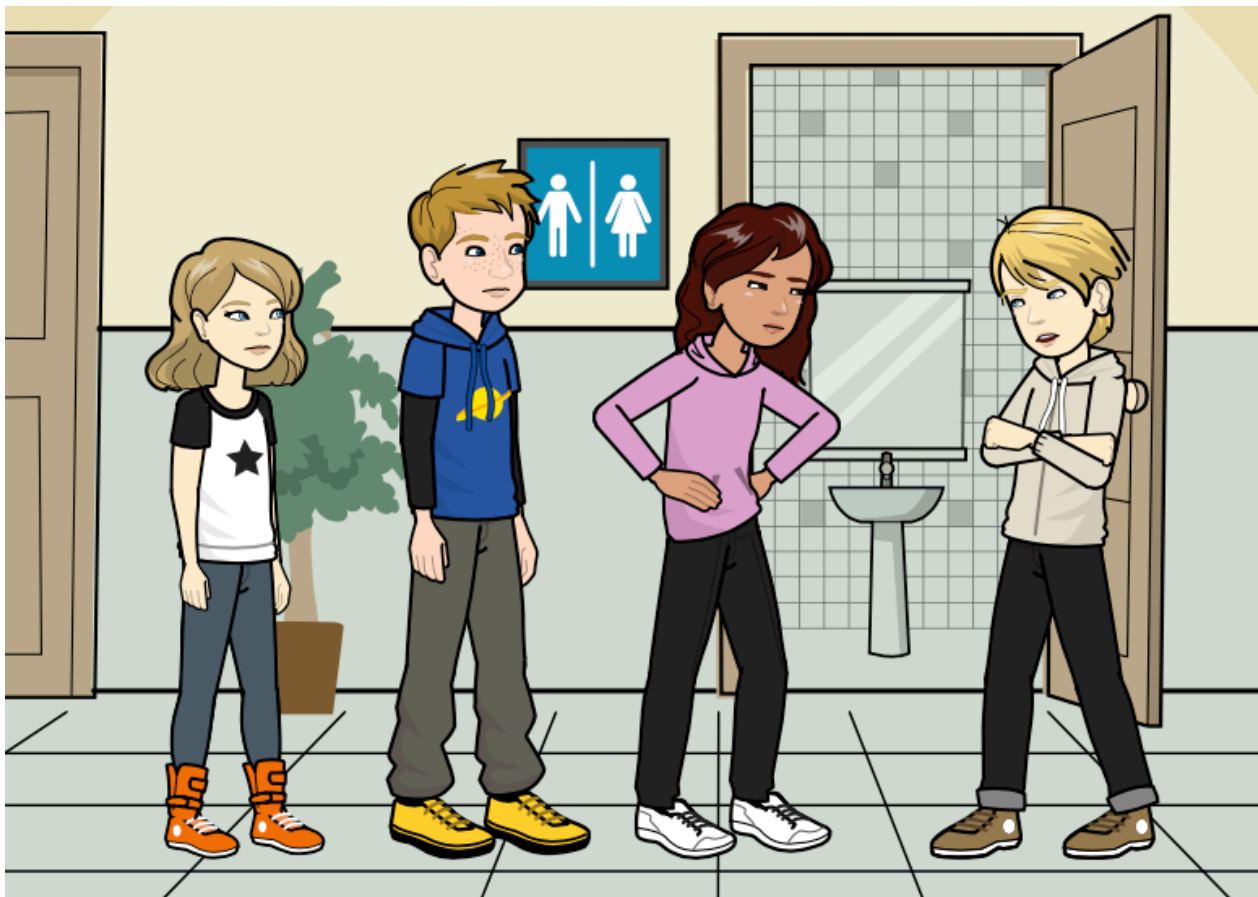
Børnene sidder sammen med Ole i en rundkreds på gulvet. Alle kigger på Ole, mens hun taler:

- Sikke nogle dejlige lytteører, kiggeøjne og smilemunde! I er supergode spejle. Tak for det. Jeg bliver helt glad af at kigge på jer, siger Ole og sender dem et stort smil.
- Det er fordi, vi har øvet os på at lave de der 'gode spejle', siger Emma.
- Jeg har også set, at I er blevet gode til at lege sammen alle fire, siger Ole.
- Ja. Og jeg er bare SÅ glad for at lege noget mere med Johan og Emil. De er SÅ sjove. Og sådan er det også med Viktoria, hun gør mig bare så glad, siger Emma med strålende øjne.



Børnene er blevet gode til at lege sammen alle fire.

- Jeg tror sørme også, de andre er glade for at lege med dig, Emma, siger Ole. Som regel smitter de der gode følelser.
- Ja, Emma er bare den sjoveste at lege med, siger Johan. Også selvom vi blev lidt uvenner i går. Men så tog vi bare en lille pause fra hinanden.
- Ja, og nu jeg kan slet ikke huske, hvorfor jeg blev sur, siger Emma.
- Det var da bare fordi, vi begge to ville stå forrest i køen til håndvasken, griner Johan.

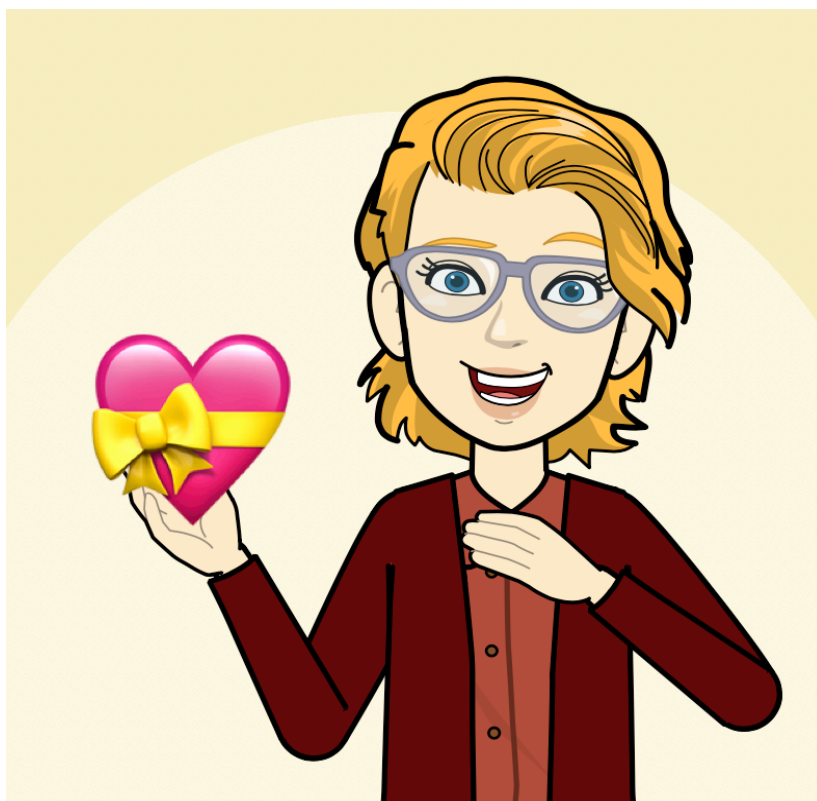


Johan og Emma, vil begge to stå forrest i køen til håndvasken

- Haha! Ja, det var godt nok skørt. Som om der ikke var vand nok til os begge to? griner Emma.
- Ja, haha! Som om der aldrig mere ville komme vand ud af vandhanen. Johan slår sig på lårene af grin. Det var virkelig skørt.

Mens børnene snakker og griner, kommer Professor Skolesmart listende ind. I dag har hun taget en hjerteformet æske med.

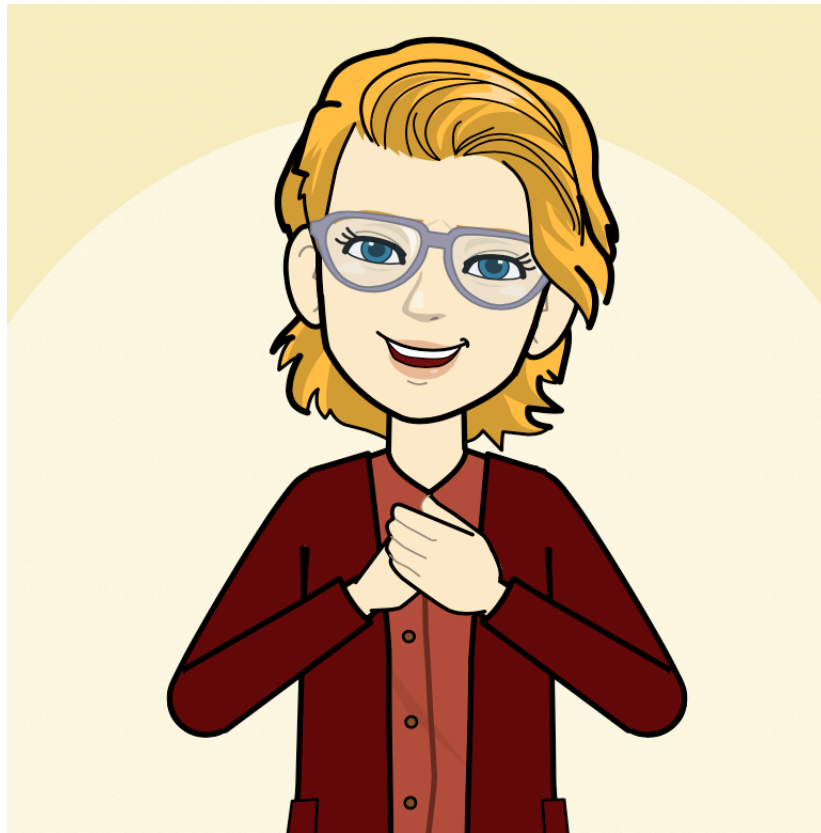
- Hej med jer! Jeg håber, I har haft det godt siden sidst. Ellers har jeg den mest fantastiske trædesten med til jer i dag. Den hedder 'Taknemmelighed', og den er megagod at bruge, hvis I trænger til noget, der kan gøre jer lidt mere glade.
- Er det derfor, du har taget den der æske med i dag? Spørger Viktoria.
- Jeps! Det her er min hjerteskat. Det er sådan en slags skattekiste, hvor jeg gemmer alle de ting, der gør mig glad, siger Professoren og holder sådan en lyserød, hjerteformet æske op foran børnene.



Her gemmer jeg alle de ting, der gør mig glad, siger Professoren

- Heri gemmer jeg alle mulige gode minder: En solskinsdag, et kærligt smil, en tegning, en flot sten, en sød hilsen, en god sang... Alle sådan nogle ting har jeg gemt i min hjerteskat.
- Wow! Det må være svært at få plads til alle de ting i den der lille æske, siger Emil.
- Haha! Ja, det skulle man tro. Men det mærkelige er, at der altid er plads til at fylde nye ting i den her æske. Den er på en måde lidt forhekset. Hvis man ikke passer på, vil Amygdala forsøge at stjæle fra hjerteskatte, så man helt glemmer at være glad.
- Ej, hvor tarveligt, siger Johan. Er det nu den dumme Amygdala igen?
- Hvorfor kan Amygdala ikke bare lade os være glade? Spørger Emil.
- Det er sådan set bare fordi Amygdala passer sit arbejde og holder vagt oppe i vores hjerner. Amygdalas job er jo at lægge mærke til alt, der er farligt. Hvis ikke Amygdala holdt vagt, ville vi måske løbe lige ud foran en bil og blive kørt over. Heldigvis sidder Amygdala og råber til os fra sit vagttårn: *'Husk at se dig for! Pas på bilerne!'*
- Nåh-ja! Det er selvfølgelig også meget smart, siger Emil og nikker. Så bliver man ikke kørt over.
- Nemlig! Amygdala er god nok. Men når nu Amygdala hele tiden forsøger at stjæle fra hjerteskatte, bliver vi altså nødt til at passe ekstra godt på den. Og så skal man selvfølgelig huske at fylde nye gode ting i skattekisten hver dag.
- HVER DAG? Jamen, solen skinner jo ikke i dag. Det er noget værre møgvej! siger Viktoria.

-
- Nej, det er rigtigt. Det er ikke hver dag solen skinner på os! Men så må vi forsøge at finde noget andet at glæde os over. Bare en lillebitte ting, vi kan være taknemmelige over.
 - Jeg blev glad, fordi Emma sagde lige før, at hun godt kan lide at lege med mig, smiler Johan.
 - Fantastisk. Taknemmelighed smitter! Når Emma fortæller, at hun kan lide at lege med dig, bliver du også taknemmelig og glad for jeres leg, siger Professoren. Det er derfor, man skal forsøge at vise eller fortælle andre, at man er taknemmelig.
 - Og jeg er glad for, at min far havde givet mig tomater med i madpakken i dag, siger Emil.
 - Det var også en god ting at være taknemmelig for. Måske kan du sige tak for tomaterne, når du ser din far igen?
 - Jeg glæder mig til at komme hjem til min bedstemor i weekenden. Hun er så sød, siger Viktoria.
 - Netop! En bedstemor kan man sandelig også være taknemmelig for. Hun er helt sikkert også glad for dig!
 - Jeg er glad for mit nye regntøj, siger Emma. Der var hul i mine gamle bukser, men nu kan jeg hoppe i vandpytter igen uden at blive våd. Det er så sjovt!
 - Der kan I bare se! I er jo smadder gode til at fylde nye ting i hjerteskatte. Også selvom solen ikke skinner lige nu, siger Professoren.
 - Håh! Er det ikke sværere? Det er da en nem trædesten at bruge, siger Johan.
 - Ja, I skal nok få fyldt jeres skattekister op i en fart, men husk nu at blive ved med at fylde på hver eneste dag.
 - Men... hvad nu hvis man ikke har sådan en rigtig hjerteskattekiste ligesom dig? spørger Emil.
 - Men det har I da. I skal bare gemme alle de gode ting lige her inde i jeres hjerter, siger Professoren og lægger begge sine hænder foran hjertet.



I skal bare gemme alle de gode ting lige her inde i jeres hjerter, siger Professoren

- Herinde vil jeg gemme alle jeres smil og kloge tanker, som I har delt med mig i dag. Tusind tak for i dag! Jeg glæder mig til, at vi ses igen.



6. Lyse tanker

Ole har samlet børnene i en rundkreds. Alle kigger spændte på Ole, der holder en tegning frem foran børnene. På tegningen er der et gult spøgelse, der smiler og vinker.

- Den her tegning har min pige lavet, siger Ole. Den har jeg gemt i min hjerteskat, fordi vi havde det så hyggeligt sammen, da vi sad og tegnede. Min pige forklarede mig, at monsteret kun er sødt og hjælper, hvis noget er svært. Men nu er jeg spændt på at høre om jeres hjerteskatte. Hvad har I gemt af gode ting?
- Jeg har gemt, at Johan trøstede mig, da jeg faldt på legepladsen i går. Det gjorde mig glad i hjertet, siger Emma.

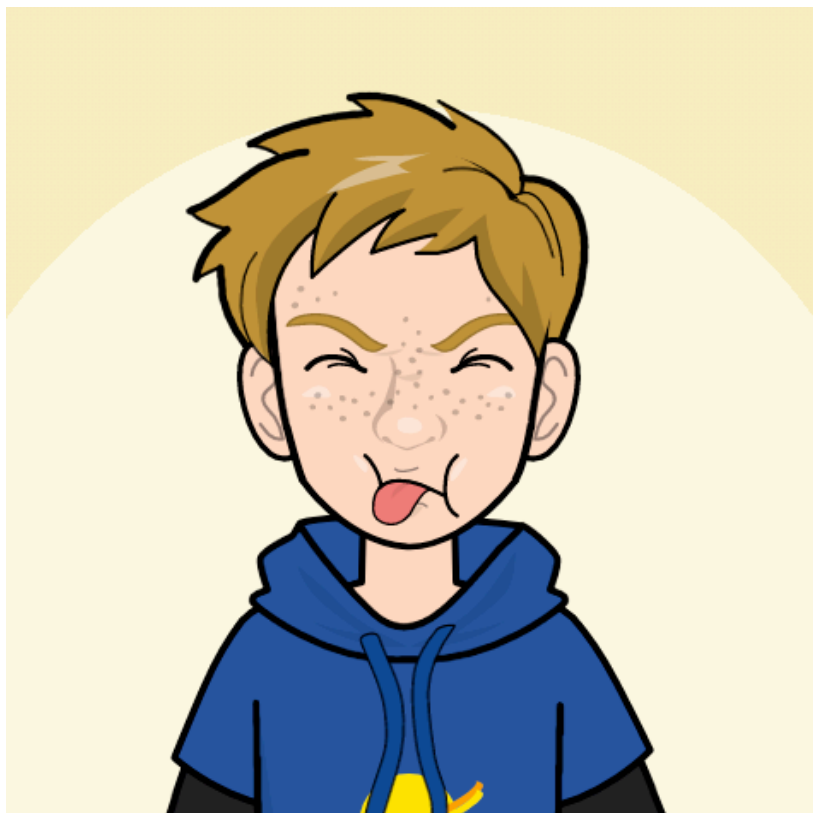


Det gjorde mig glad i hjertet, at Johan trøstede mig, siger Emma.

- Det kan jeg godt forstå, siger Ole. Det var også rigtig sødt gjort af Johan. Han er en god kammerat.
- Og jeg har gemt, at min mor og jeg sad og kiggede på billeder af mig, fra da jeg var lille. Jeg var SÅ tyk, griner Johan og puster sine kinder op og ruller med øjnene, så de andre kommer til at grine.
- Jeg har gemt, at jeg fik Viktoria til at grine. Hun griner på sådan en sjov måde, siger Emil.
- Hiih,hi-hi,hiii! Du griner altså også selv på en megasjov måde, siger Viktoria – og så begynder de begge to at grine på en sjov måde, så de andre børn også kommer til at grine.



- Det gør mig helt glad at høre om alle de dejlige ting, I har puttet i jeres hjerteskattekister, siger Ole. Nu er jeg spændt på, om I er lige så dygtige til den næste trædesten.
- Hvad er det egentlig for en? spørger Viktoria.
- OPTIMISME! råber professoren, der kommer styrtende ind i lokalet og hopper ind i rundkredsen, den sjette trædesten hedder Optimisme.
- Op-til-is-mand? Jeg kan godt lide is, siger Emma.
- Is er også noget af det lækreste, jeg ved, siger Professoren og slikker sig om munden. Men OPTIMISME kan man altså ikke spise. Det er en måde at tænke på! Hvis man er optimistisk, så tror man altid på, at det hele nok skal gå. Måske har I engang prøvet at få noget mad med i madpakken, som I ikke kunne lide.
- Urgh, ja! Det fik jeg i går. Jeg hader bare ostemadder, siger Emil og rækker tunge.

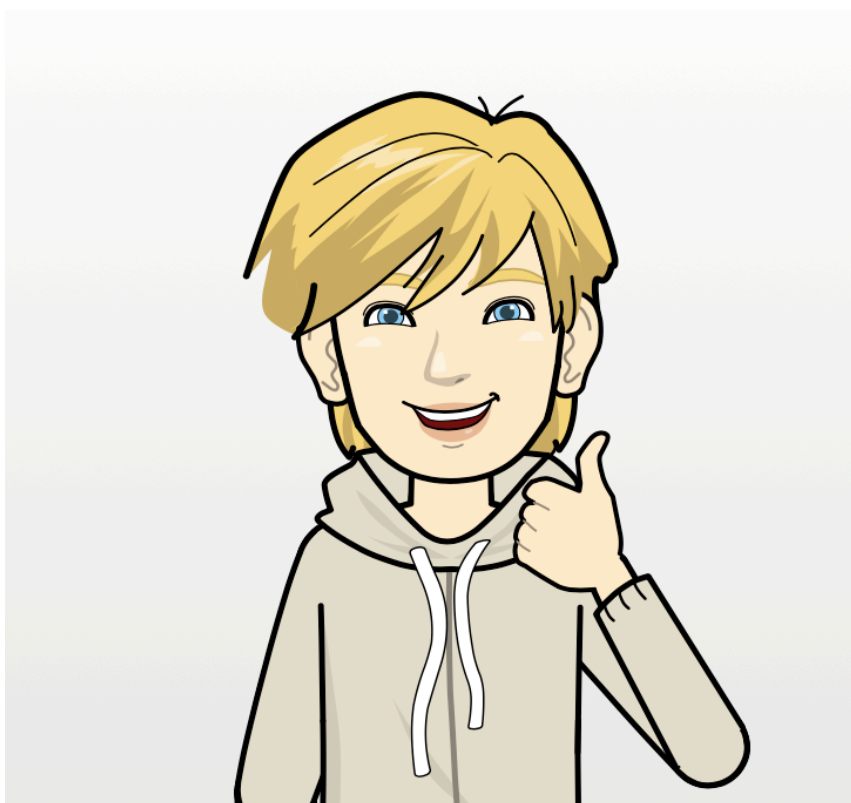


Jeg hader bare ostemadder, siger Emil.

- Men var der så ikke også noget andet med i madpakken, som du godt kunne lide? spørger Professoren.
- Jo-jo. Der var også en pålægs-chokolademad - og en müslibar til dessert. Emil smiler og slikker sig om munden.



- Lækkert! Og selvom man sommetider skal spise noget mad, man ikke er så vild med, så skal der nok komme noget lækkert mad med en anden gang. Hvis man er optimistisk, så er man rigtig god til at tænke på desserten og forestille sig, hvor godt det bliver, når man kan spise den.
- Er det ikke det samme som taknemmelighed? spørger Johan.
- Det minder i hvert meget fald om. Optimisme minder meget om de der ting, vi gemmer i vores hjerteskat. Men det her handler mere om at TRO på, at alting nok skal gå godt.
- Jeg tror ikke på Tandfeen, siger Viktoria.
- Det behøver du heller ikke for at være optimist, siger Professoren og holder en lille tænkepause. - Er der nogen af jer, der har prøvet at grave et stort hul? spørger hun så.
- Ja, ja, ja! råber børnene i munden på hinanden.
- OK. Så ved I også, at jo dybere hullet bliver, desto mørkere bliver der nede i hullet.
- Orv, ja! Jeg gravede engang et hul, der næsten gik til Kina, fortæller Johan stolt.



Jeg gravede engang et hul, der gik helt ned til Kina, fortæller Johan stolt.

- Hold da op! Så må du have været meget vedholdende, siger Professoren imponeret. Fortæl mig så: Var der mørkt nede på bunden af hullet?
- Det kan du TRO. Sort som kul.



- Uha! Det er altså ikke sundt for os mennesker at være nede i et sort hul. Vi har brug for lyset og solen.
- Men solen skinner jo ikke altid på os, siger Emma.
- Det gør den nemlig ikke. Sommetider er solen gemt bag en sky – eller måske er det nat. Men der er altså altid lys et sted. Og ellers må vi selv tænde et lys, siger Professoren og så hiver hun pludselig en stor lommelygte op ad sin taske.
- Måske har nogle af jer sådan en lommelygte eller en lille lampe derhjemme?
- Ja, jeg har en lille lampe ved min seng. Den ligner en raket, siger Viktoria.
- Og jeg har en lommelygte, der kan lyse hele mit værelse op, siger Emil.
- En optimist er rigtig god til at tænde sin lygte og finde nogle glade tanker frem. Og så opdager man måske, at der er en müslibar med i madpakken til dessert, siger Professoren og lyser sig selv ind i ansigtet, så man kan se hendes glade smil lyse op.



En optimist er rigtig god til at tænde sin lygte og finde nogle glade tanker frem.

- Men jeg har altså ikke en lommelygte, siger Emma bekymret.
- Jamen, du behøver slet ikke have en rigtig lygte for at tænde dine lyse tanker, siger Professoren alvorligt.
- Det forstår jeg altså ikke. Hvordan kan jeg tænde for mine lyse tanker? spørger Emma.



- Hmm... Er der noget, du er bange for?
- Mmm...Ja! Jeg er lidt bange for edderkopper! Emmas stemme ryster lidt.



Jeg er lidt bange for edderkopper! siger Emma.

- Det kan jeg godt forstå, siger Professoren og nikker. Jeg var også bange for edderkopper, da jeg var lille. Men heldigvis har jeg opdaget, at de slet ikke er farlige, og at de hjælper med at fange fluer.
- Hvis jeg så ser en kæmpe edderkop, kan jeg godt finde på at sige til mig selv: *'Hør her Professor: Nu skal du ikke grave dig selv ned i et dybt, mørkt hul. Lys med din lygte på alle de andre gange, hvor du har mødt en edderkop, der var så sød, at den næsten ikke kunne gøre en flue fortræd.'*
- Nåh-ja! Det passer, siger Emma. De edderkopper, jeg har mødt, har altid være søde overfor mig. Og deres edderkoppespind er vildt flotte.
- Der kan du bare se, siger Professoren og klapper begejstret i hænderne. Du er allerede i gang med at lyse på de gode ting ved edderkopper! Sådan tænker en rigtig optimist: Alting skal nok gå! Der er altid lys et sted.
- Det tror jeg på, siger Viktoria.
- Og det skal du endelig blive ved med at tro på! Tro kan flytte bjerge, som man siger.
- Kan TRO flytte et helt bjerg? spørger Johan og rynker panden.



- Nej altså ikke sådan rigtigt. Men prøv at tænke på to børn, der skal prøve at score et mål. Den ene tænker: 'Jeg rammer garanteret ved siden af. Det går helt galt'. Den anden tænker: 'Jeg har øvet mig meget. Jeg tror godt, jeg kan score'. Hvem tror I scorer?
- Ham der TROR på det, selvfølgelig! råber Johan.
- Selvfølgelig! Det er meget lettere at score mål, hvis man tror på, at man kan. Det er derfor, man skal øve sig i at tænke lyse, glade tanker.
- Men nu bliver jeg altså nødt til at lyse på mit armbåndsur. Uha, uha! Tiden er for længst gået. Kan I nu passe godt på hinanden? Husk at tro på det bedste. Der skal nok komme en lækker dessert til sidst. Hold fast i jeres lyse, optimistiske tanker, til vi ses igen.

De sidste ord er svære at høre, fordi de bliver råbt helt ude fra garderoben. Inden børnene får set sig om, er Professoren ude af døren. Lyset fra bilens forlygter rammer vinduet, da hun bakker ud fra parkeringspladsen og sætter afsted.



7. Lige nu og her

Ole og børnene sidder i rundkreds. De leger 'Flaskehalsen peger på', men flasken er byttet ud med en lommelygte. Ole drejer lygten rundt og lysstrålen stopper på Emma.

- Nå, Emma. Hvordan er det gået med dig siden sidst? Er du blevet bedre til at klare edderkopperne? spørger Ole.
- Ja. Det er jeg, siger Emma stolt. Jeg er ikke særlig bange for edderkopper mere. I går fangede Viktoria en stor edderkop og puttede den i et syltetøjsglas. Så kiggede vi på den sammen og Viktoria gav den en flue. Det var sjovt at kigge på den.



Jeg er ikke særlig bange for edderkopper mere, siger Emma.

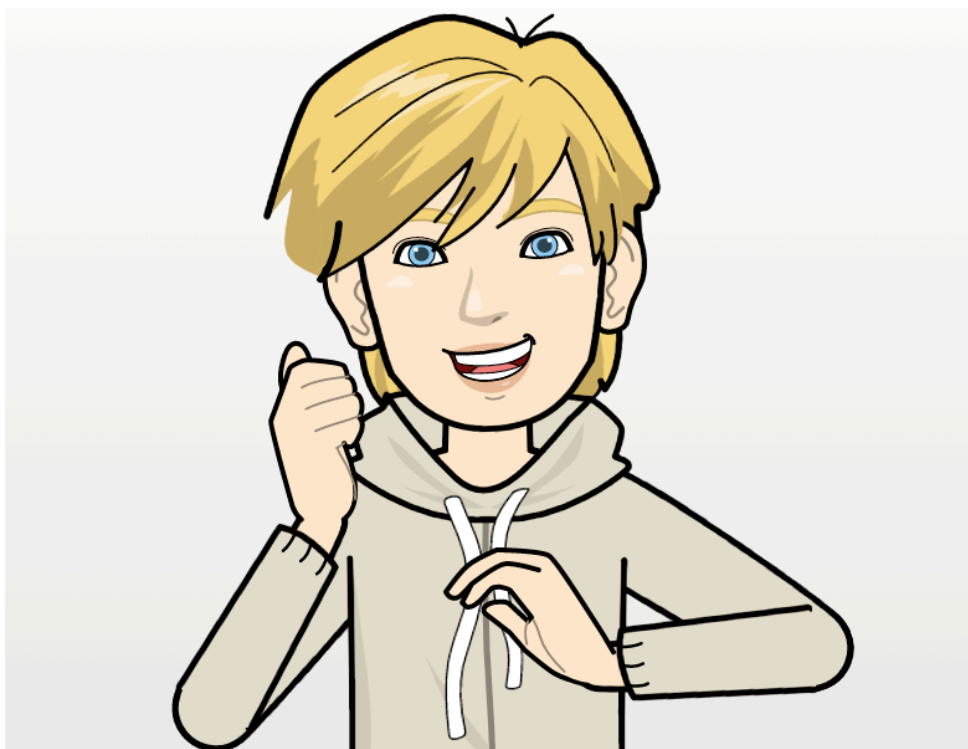
- Godt klaret, Emma! siger Ole og nikker imponeret. Så drejer hun lommelygten igen. Denne gang stopper lyset hos Emil.
- Har du en optimistisk og glad tanke, Emil?
- Ja, jeg tænker, at jeg godt kan lære at fløjte. Også selvom det er svært.
- Ja, det kan godt tage noget tid at lære, siger Ole! Men hvis du bruger din vedholdenhed og bliver ved med at øve dig, skal du nok få det lært.

I det samme går døren op. Professoren fløjter en lang, høj tone. Det lyder ikke godt, men det er til gengæld megahøjt!

- Ja, jeg altså ikke lært at ramme tonerne så godt endnu, men der kommer da masser af lyd!

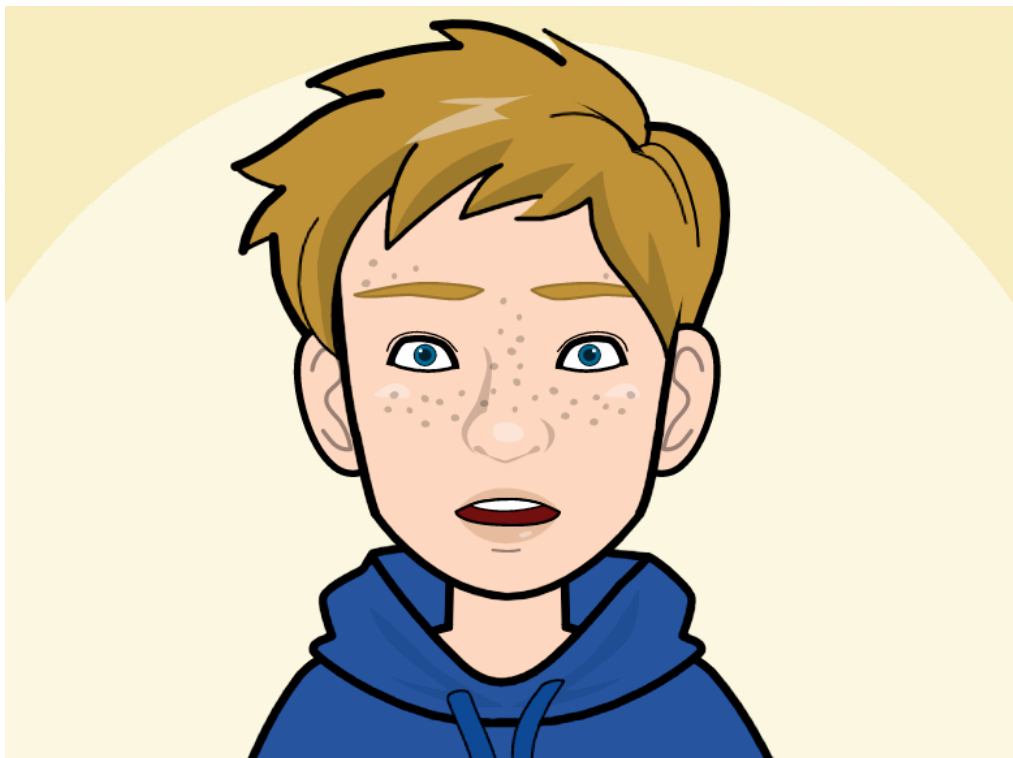
Professoren griner og fløjter endnu et par gange, inden hun hopper ind i rundkredsen.

- I dag skal I høre om den syvende og sidste trædesten.
- Åh, hvor vildt! Så er jeg snart klar-parat og mega skolesmart! råber Johan.



Så er jeg snart klar-parat og mega skolesmart! råber Johan

- Det er du, smiler Professoren. Og hvor er det dejligt, du er så optimistisk. I er allesammen ved at være mega skolesmarte.
- Jeps! Nu skal vi bare lige have styr på den sidste trædesten, siger Johan. Hvad hedder den?
- Den sidste trædesten hedder Nysgerrighed! hvisker Professoren og lader som om det hele er lidt hemmeligt.
- Hvad betyder nyt-skær-I-ved? spørger Viktoria.
- Nysgerrighed! Det minder lidt om engagement. Altså, at man går helt vildt op i at undersøge og opdage nye ting.
- Ork, det behøver jeg ikke øve mig på så, siger Emil. Jeg er allerede mega-nysgerrig. Min far siger, at jeg altid er alt for nysgerrig.



Min far siger, at jeg skal lære at styre min nysgerrighed, siger Emil

- Hmm... Hvornår siger han det? spørger Professoren.
- Altså, det er fordi, jeg hele tiden spørger ham, hvad jeg får i fødselsdagsgave, siger Emil.
- Hmm... Ja, det har din far jo ret i! Sommetider bliver man nødt til at vente i lang tid. Så lang tid, at man næsten ikke tror, man kan klare det længere. Men det er altså også lidt kedeligt at pakke en gave ud, hvis man ved, hvad der er inde i den.
- Ja. Og selvom det er svært at vente, bliver man jo bedre til det, hver gang man øver sig, siger Emil.
- Nemlig! Lige præcis sådan er det! Men der er også noget andet, man skal øve sig på med nysgerrigheden, siger professoren.

Hun hiver noget op ad tasken. Det ligner et tykt brilleglas, der sidder på et håndtag.

- Det her er et forstørrelsesglas, siger Professoren og holder det tykke brilleglas op foran sit ene øje, så øjet bliver kæmpestort.
- Kan I huske, da I trænede jeres 'Engagement'? Der skulle man også være god til at koncentrere sig om én ting ad gangen. Sådan er det også, når man bruger sin nysgerrighed. Man kan kun undersøge én ting ad gangen. Ellers bliver man superforvirret og helt rundtosset.
- Prøv at forestille jer, at jeg ville undersøge alle jer børn på én gang. Det ville da se helt skørt ud, siger Professoren.



Professoren danser rundt inde i rundkredsen, mens hun forsøger at kigge på alle børnene gennem forstørrelsesglasset på én gang. Emil og Johan kommer til at grine, fordi Professoren ser ret sjov ud, når hun farer rundt med det der kæmpeøje.

- Hvis man har styr på sin nysgerrighed, så undersøger man én ting ad gangen, både helt tæt på og fra siden og fra oven.



Når man bruger sin nysgerrighed, skal man kun undersøge én ting ad gangen!

Professoren står nu helt stille, mens hun kigger på sin lillefinger gennem forstørrelsesglasset.

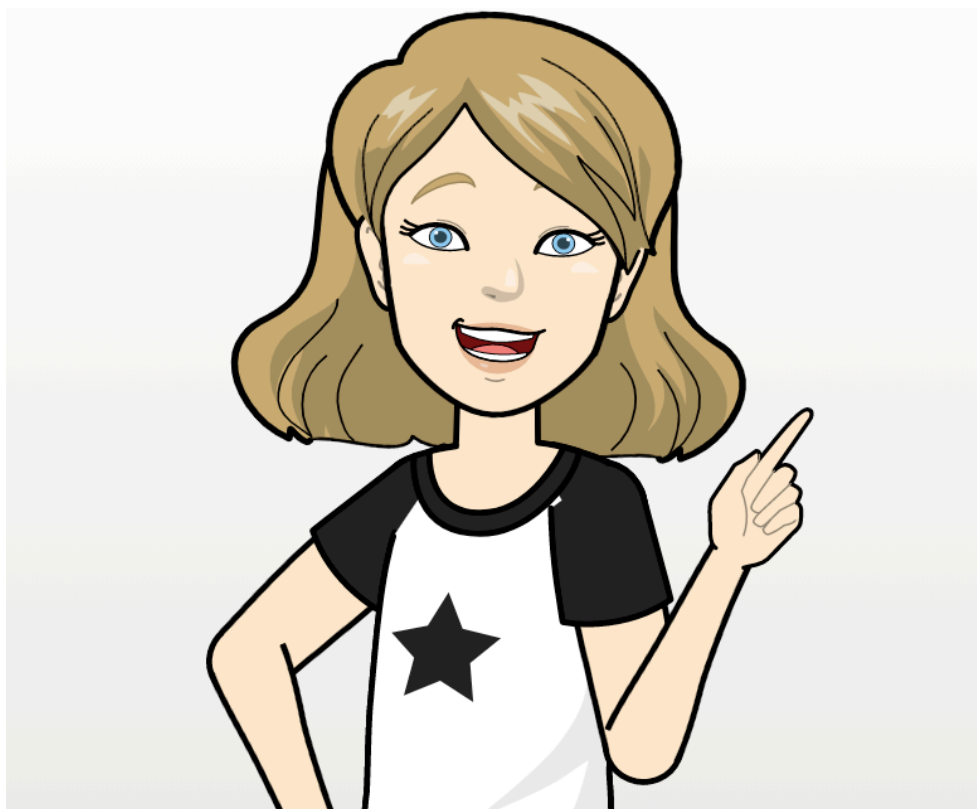
- På den måde kan man opdage og lære nyt. Som regel bliver det man undersøger bare endnu mere spændende, når man kigger nærmere på det.
- Det er ligesom den edderkop, vi kiggede på, siger Emma. - Viktoria fangede den og selvom jeg var lidt bange, så var det sjovt at kigge på den nede i syltetøjsglasset!
- Det ser sjovt ud, når den laver sit edderkoppespind. Det ligner, at der kommer en snor ud af dens numse, siger Viktoria og alle børnene griner lidt.
- Det er et perfekt eksempel! råber Professoren. - Det er et perfekt eksempel på, hvordan nysgerrighed kan få os til at opdage nye ting og blive klogere.



- Ja, og var ellers megabange for edderkopper, men nu synes jeg bare, de er sjove og spændende at kigge på, siger Emma.
- Hurra! råber Professoren endnu højere. - Det er et perfekt eksempel på, hvordan nysgerrighed kan få os til at blive mere modige.

Professoren holder forstørrelsesglasset op foran Emmas mund, så hendes smil bliver ekstra stort.

- Synes du, jeg er modig? spørger Emma lidt overrasket.
- Ja, du glemte i hvert fald at være bange, fordi din nysgerrighed var så kæmpestor.
- Det var smart, siger Emil. Jeg tror godt, jeg vil være nysgerrig, når jeg starter i 1.klasse.
- Det er en god idé. Hvis du er nysgerrig, bliver du klogere og får nemmere ved at lære nyt, siger Professoren.
- Og jeg bliver mere modig, siger Emil.
- Nemlig. Modig og klog og dygtig. Og man får det også lidt sjovere.
- Hvorfor bliver det sjovere? Kan man ikke have det sjovt uden at være nysgerrig? spørger Viktoria.



Kan man ikke have det sjovt uden at være nysgerrig? spørger Viktoria.



- Hmm... Prøv at forestille jer, I skal ud at gå tur med familien. Hvis I er nysgerrige, vil I undersøge alt hvad I ser på turen. Måske vil I endda tage nogle af tingene med hjem for at undersøge dem med et forstørrelsesglas, siger Professoren og holder forstørrelsesglasset op for øjet igen.
- Omvendt ville I sikkert kede jer megameget, hvis I var ude at gå tur og slet ikke kiggede jer omkring. Tænk, hvis I slet ikke var interesserede i noget som helst.
- Sådan en kedelig tur gad jeg godt nok ikke med på, siger Johan.
- Næh, men du bestemmer ikke altid selv, om du skal med ud at gå tur eller ej. Men du bestemmer heldigvis altid selv, om du vil bruge din nysgerrighed. Og du bestemmer også helt selv, om du vil bruge de andre trædesten.
- Det ville da være dumt ikke at bruge trædestenene, når nu de hjælper en til at få det bedre og sjovere, siger Johan.
- Det har du ret i. Og det seje er, at I kan bruge trædestenene resten af jeres liv.
- Wow! Bruger man også trædesten, når man bliver gammel? spørger Emma.
- Jeps! Man kan bruge trædestenene lige så længe, man lever. Men nu – kære venner – nu må jeg altså sige farvel og tak for denne gang. Jeg glæder mig SÅ meget til at se jer igen, når I er kommet i 1.klasse.
- Wow! Kommer du og besøger os igen i 1. klasse? spørger Viktoria glad.
- Jeps. Jeg kommer og besøger jer! Og så skal vi træne trædestenene endnu mere.
- Fedt manner! Det glæder jeg mig til, siger Emil.
- Men nu er jeg nysgerrig efter at se, hvad klokken er blevet, siger Professoren og holder forstørrelsesglasset over armbåndsuret.
- Åh, du godeste! Klokken er alt for mange. Nu må I have det godt, til vi ses igen. Husk at bruge jeres nysgerrighed og alle de andre trædesten, så I kan få det godt og sjovt i 1.klasse!
- Er vi så klar, parate og skolesmarte? spørger Viktoria
- Ja! Nu er I klar, parate og super skolesmarte! råber Professoren, mens hun vinker og smiler og går baglæns ud ad døren.



Nu er I klar, parate og super skolesmarte!