**Den psykologiske brevkasse**

Vi skal forsøge at samle op på det, vi har arbejdet med i forløbet om at være gymnasieelev.

I skal derfor skrive et fiktivt brev til ”Den psykologiske brevkasse”, hvor I beskriver nogle af de problemer, man kan møde i tilværelsen som gymnasieelev.

Start brevet á-la:

*Kære Psykologiske Brevkasse*

*Jeg er en dreng på 18 år, der kæmper med at holde fokus i timerne. Efter at have set en dokumentar om ADHD er jeg blevet i tvivl, om jeg mon også burde få diagnosen. Jeg…*

*Mvh. Den Forvirrede*

Eller:

*Kære Psykologiske Brevkasse*

*Jeg er en pige på 19 år, og jeg ved ikke, hvad jeg skal efter gymnasiet. Jeg overvejer at tage et sabbatår som alle andre, men ærligt – så har jeg ikke lyst…*

*Mvh. Den Rodløse*

Aflever dit svar til en anden, der nu giver dig et svar, mens du ligeledes skal modtage et brev fra en anden, som *du* skal besvare.

Skriv et svar tilbage, hvor du på bedst mulig vis giver gode råd til, hvad personen skal gøre, men sørg ligeledes for at psyko-edukere dvs. FORKLAR, hvad årsagen til problemerne kan skyldes f.eks. ved at inddrage en teoretiker eller en psykologisk undersøgelse, der kan få den spørgende til at føle sig forstået og normaliseret.

Det kunne lyde noget i retningen af:

*Kære Den Rodløse*

*Mange tak for dit svar. Selvom mange unge vælger at tage et sabbatår, så er det ikke ensbetydende med, at det er den rigtige løsning for alle. Når vi støder ind i at skulle tage et valg, vil mange af os opleve ubehag…*

*En undersøgelse peger på, at op mod 2/3 af alle unger vælger at tage et sabbatår, bare fordi deres venner gør det, men det er jo ikke ensbetydende med, at det er den rigtige beslutning for dig…*

*Sociologen Antony Giddens kan måske forklare det ubehag…*

*Mvh. Den Psykologiske Brevkasse*