



MANUAL TIL TRIVSELSDAG FOR UDSKOLINGEN



Hovedet
Kroppen
Klubben



INDHOLD

Forslag til dagsprogram.....	3
Vejledning til manual.....	4
Modul 1: Trivsel - hvad er det?	5
Øvelse 1A: 'Stol på hinanden' (5 min).....	7
Øvelse 1B: 'Tillidsøvelse' (10 min).....	8
Øvelse 1C: 'Tusindbenet' (10 min).....	8
Modul 2: Klasseliv	9
Øvelse 2A: 'Kommunikationen i klassen' (10 min).....	12
Øvelse 2B: 'Hvem taler du mest med, når du er i skole' (10 min).....	13
Øvelse 2C: 'Ord som gør ondt - online' (10 min).....	14
Øvelse 2D: 'Må jeg spørge dig om noget' (10 min).....	15
Frokost	16
Modul 3: Mit eget liv	17
Øvelse 3A: 'Svære situationer' (10 min).....	19
Øvelse 3B: 'Situationsanalyse - Dilemmakort' (15-20 min).....	20
Øvelse 3C: 'Det personlige relationskort' (10 min).....	21
Øvelse 3D: 'Fra viden til handling' (10 min).....	22
Øvelse 3E: 'Fælles forandring' (20 - 30 min).....	22
Modul 4: Trivsel - aktivt modul	23
Øvelse 4A: 'Opvarmning' (10-15 min).....	24
Øvelse 4B: 'Småspil' (25-30 min).....	26
Øvelse 4C: 'Makker-kamp' (20 min).....	27
Afrunding	28
Bilag: Øvelsesark	29

Udgivet af: Dansk Boldspil-Union, i samarbejde med Syddansk Universitet



Redaktion: DBU Projekt & Analyse: Tina Enestrøm & Mikkel Alleslev Larsen | DBU Kommunikation: Mikkel Minor Jensen

Alle rettigheder forbeholdes af DBU. Mekanisk, elektronisk, fotografisk eller anden gengivelse, kopiering, ændring mv. af nærværende eller dele af nærværende materiale er ikke tilladt uden forudgående skriftlig tilladelse fra DBU.

FORSLAG TIL DAGSPROGRAM

Emne	Tid	Fokus	Undervisningsmateriale	Undervisningsramme	Bemærkninger
Forberedelse	Ca. 2 timer	Læs og forstå manual og PowerPoint (PP). Vær opmærksom på undervisningsform, rammer og de materialer, der skal bruges.	Benyt PP til klasseundervisningen, og inddrag gerne egne erfaringer, cases og viden.	Vær opmærksom på at eleverne i nogle af øvelserne er aktive - eventuelt udendørs eller indendørs i sal, mens andre foregår i klassen.	Der er variationer i mange af øvelserne, da vi har forsøgt at tage højde for at der er stor forskel på en 7. klasses elev og en 9. klasses elev.
Modul 1	08:00 - 08.45	<ul style="list-style-type: none"> • Trivsel hvad er det? • Rosemakkere 	PP slides 2-4	I klassen og på legeplads/udeareal <ul style="list-style-type: none"> • Øvelse 1A, 1B & 1C 	Inddel rosemakkere.
Modul 2	08.45 - 09.30	<ul style="list-style-type: none"> • Relationer • Hvad er god kommunikation? 	PP slides 5-9	I klassen <ul style="list-style-type: none"> • Øvelse 2A 	
Pause	09:30 - 10.00	Pause			
Modul 2 fortsat	10.00 - 11.30	<ul style="list-style-type: none"> • Relationer i klassen • Hvordan kommunikerer vi? • Digital kommunikation 	PP slides 10-12	I klassen <ul style="list-style-type: none"> • Øvelse 2B, 2C & 2D 	
Frokostpause	11.30 - 12.00	Frokost	PP slide 13		
Modul 3	12.00 - 12.45	<ul style="list-style-type: none"> • Den kognitive diamant • Svære situationer 	PP slides 14-15	klassen <ul style="list-style-type: none"> • Øvelse 3A & 3B 	Udlever arket 'Svære situationer' til øvelse 3A.
Modul 3 fortsat	12.45 - 13.30	<ul style="list-style-type: none"> • Kan trivsel forbedres? 	PP slides 16-18	I klassen <ul style="list-style-type: none"> • Øvelse 3C, 3D & 3E 	Udlever arket 'Fælles forandring' til øvelse 3E.
Pause	13.30 - 13.45	Pause			
Modul 4	13.45 - 15.15	<ul style="list-style-type: none"> • Aktive øvelser • Fodboldmåspil • Afrunding/opsummering 	PP slide 19	Udendørs eller evt. i gymnastiksal	Husk rekvisitter (bolde, kegler og veste). Afrunding kan laves udendørs hvis vejret er til det.

VEJLEDNING TIL MANUAL

Denne manual skal anvendes som vejledning til Trivselsdag for udskolingen.

Manualen indeholder en gennemgang af dagens øvelser og introduktion til begrebet trivsel. Der følger en PowerPoint præsentation med til manualen, der skal bruges som hjælp til formidling til eleverne.

Undervisningen er udarbejdet således, at den kan benyttes til alle klassetrin i udskolingen, velvidende at der er stor forskel på at undervise en 7. og en 9. klasse.

For at få dagen til at leve efterfølgende, er det vigtigt, at I gentager nogle af opgaverne henover skoleåret. Resultaterne kan da sammenlignes fra gang til gang, hvilket gør det muligt at holde øje med om klassens trivsel ændrer sig.

FORMÅL

Formålet med Trivselsdagen er at sætte fokus på trivsel – både den individuelle, og trivslen i klassen.

Materialet arbejder med relationer og kommunikation, som redskaber til at forebygge mistrivsel, mobning og ensomhed. Det sker med afsæt i kompetencemål samt færdigheds- og vidensmål for Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab (SSF).

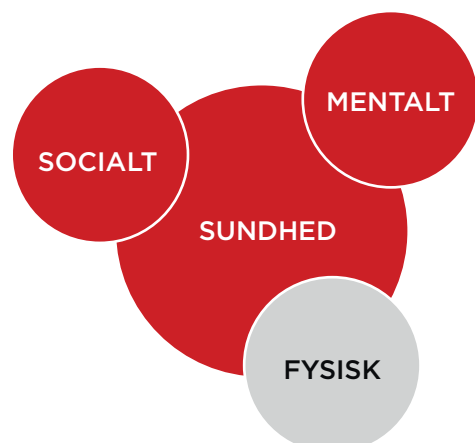
SSF - KOMPETENCEMÅL:

Eleven kan fremme egen og andres sundhed og trivsel med udgangspunkt i demokrati og rettigheder.

SSF - FÆRDIGHEDS-OG VIDENSMÅL:

Livsstil og levevilkår:

1. Eleven kan vurdere sundhedsfaktorer i relation til eget liv.
2. Eleven har viden om sundhedsfaktorer, som er særligt relevante for unge.



MODUL 1: TRIVSEL - HVAD ER DET?

I DAG FOKUSERER VI PÅ:

Mental sundhed, trivsel og definitionen af sundhed.

Introduktion til læreren:

Verdens Sundhedsorganisationen (WHO) beskriver sundhed på følgende måde: "Sundhed er en tilstand af fuldstændig fysisk, psykisk og socialt velvære, og ikke blot fravær af sygdom, smerter eller andre skavanker".

WHO satte mental sundhed på programmet i 2001, og emnet har siden da været på den sundhedspolitiske dagsorden. I forbindelse med det øgede fokus, har WHO udviklet et slogan, der lyder: "Ingen sundhed uden mental sundhed".

Sundhedsstyrelsen beskriver mental sundhed, som en tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere dagligdagsudfordringer og stress samt indgå i menneskelige fællesskaber.

Denne definition har to hoveddimensioner. Den ene dimension er en oplevelse af velbefindende, det vil sige selvværd og livsglæde, mens den anden er en funktionel dimension, som f.eks. kan være, hvordan man fungerer i hverdagen, når man udsættes for belastninger, og hvordan man fungerer i relation til sig selv og sine omgivelser.

Mental sundhed er altså ikke kun den enkeltes forhold til sig selv (intrapersonelt), men involverer også individets relation til fællesskaber (interpersonelt).

Slide 1 i PowerPoint (PP) - 'Trivselsdag' (5 min)

Spørg ud i klassen:

- Hvad synes I, mental sundhed er? (Tag et par stykker)
- Hvad synes I, trivsel er? (Tag et par stykker)
- Hænger mental sundhed og trivsel sammen? (Tag et par stykker)

Slide 2 i PP - Modul 1:

'Mental Sundhed - hvad er det?'

Fortæl eleverne kort om WHO og definitionen af sundhed samt sloganet omkring mental sundhed.

Godt gået!

Slide 3 i PP - 'Rosemakkere' (10 min)

Brug endelig ros løbende til at anerkende elevernes præstationer – fokusér og fremhæv processen fremfor slutresultatet. Ros hjælper eleven med at identificere sine styrker, og opbygger selvtilliden. Ros kan bruges både over for en gruppe eller til enkelte elever. Du må gerne opfordre eleverne til at rose hinanden og arbejde for at gøre ros og anerkendelse til en del af klassens kultur.



Tænk gerne over valget af rosemakkere, og benyt muligheden for at sætte nogen sammen, der ikke nødvendigvis er så meget sammen til daglig, og gerne dreng/pige.

Fokusér på følgende, når du roser:

- Vær specifik. Fortæl præcis hvad han/hun gjorde godt, og hvordan det fik dig til at føle.
- Skab øjenkontakt med den du roser.
- Mén det du siger.

Eksempel: "Du havde god tålmodighed i dag. Du stødte på et par udfordringer et par gange i løbet af undervisningen, men du blev ved med at prøve, og det var godt at se, at det fik dig til at lykkes".

I resten af materialet, vil du møde konceptet 'rosemakkere'. Det dækker over to elever, der arbejder sammen, og styrker deres evne til at give og modtage konstruktive tilbagemeldinger og danne relationer. I slutningen af dagen skal 'rosemakkerne' gå sammen og rose hinandens præstation.

Inden du påbegynder de følgende øvelser, skal du sætte eleverne sammen to og to, i 'rosemakker' par.



Introduktion til læreren:

De følgende 3 øvelser foregår på skolens udeareal, eller alternativt i en gymnastiksal med redskaber. I øvelserne arbejdes der med ros og tillid, der underbygger mental sundhed og trivsel.

ØVELSE 1A: 'STOL PÅ HINANDEN'¹ (5 MIN)

Slide 4 i PP

Øvelsesbeskrivelse:

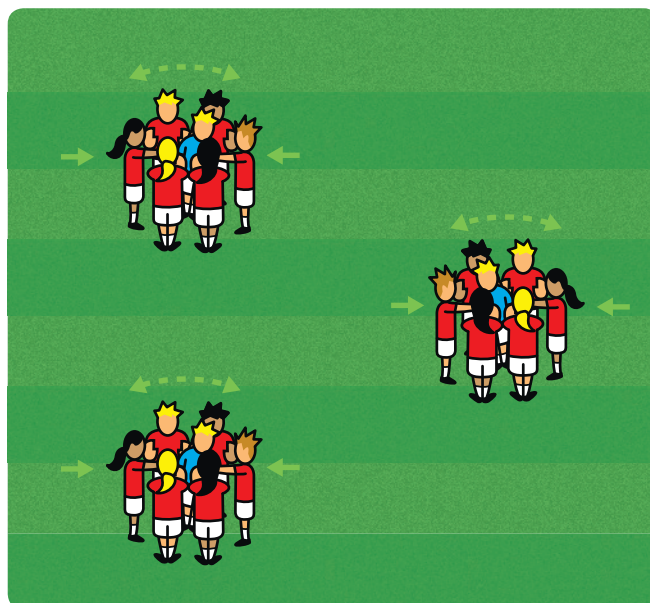
I denne øvelse skal eleverne lære at stole på hinanden, og hvordan man støtter hinanden. Inddel eleverne i to grupper. Det er meget vigtigt at eleverne ikke pjatter, laver jokes osv. Det skaber nemlig utryghed hos de elever, det er svært for. En elev står i midten, mens de andre danner en cirkel tæt omkring ham/hende skulder-mod-skulder og med lidt mindre end en armlængdes afstand.

Instruér eleverne, der danner cirklen, i hvordan de skal stå:

Fremgangsmåde:

- Stå helt tæt sammen med den ene fod ind imod cirklen og den anden fod bagved, bøj let knæene, hold hænderne i brysthøjde med håndfladerne pegende op ad.
- Eleven i midten af cirklen skal stå med samlede ben, lukkede øjne og armene foldet på brystet. Herefter skal han/hun læne sig bagover og blive grebet af sine klassekammerater.
- Hav altid mindst 3 personer (6 hænder) til at gribe personen i midten.
- Man må ikke skubbe personen i midten, men skal forsigtigt give personen videre i cirklen.

- Før eleven i midten læner sig tilbage, skal han/hun spørge "Mine venner, er I klar til at støtte mig?" De andre svarer "Ja". Herefter læner han/hun sig tilbage, og eleverne i cirklen skal gribe ham/hende så han/hun ikke ryger ned på jorden. Herefter bliver personen nænsomt flyttet rundt i cirklen.
- Herefter skal man nænsomt få personen rundt i hele cirklen, så alle kan give deres støtte til ham/hende.
- Sørg for at alle hjælper, og at alle prøver at være personen i midten.



¹ Øvelse fra Klubfidusen - fra hold til sammenhold'



ØVELSE 1B: 'TILLIDSØVELSE' (10 MIN)

Øvelsesbeskrivelse:

I denne øvelse skal den ene part have bind for øjnene, mens den anden part fører 'den blinde' rundt på legepladsen, eller alternativt på en opsat redskabsbane i jeres idrætshal. Efter cirka fire minutter byttes roller. Undervejs kan øvelsen udvides med at

'den blinde part' mærker på redskaberne. Noget er måske i træ, noget i jern osv.

At blive ført rundt med lukkede øjne på forskellige redskaber som har en ujævn overflade, bevæger sig eller består af forskellige materialer, kan være utrygt. Derfor er det vigtigt at have en fører man kan stole på, da det skaber tillid og dermed trivsel.

ØVELSE 1C: 'TUSINDBENET'² (10 MIN)

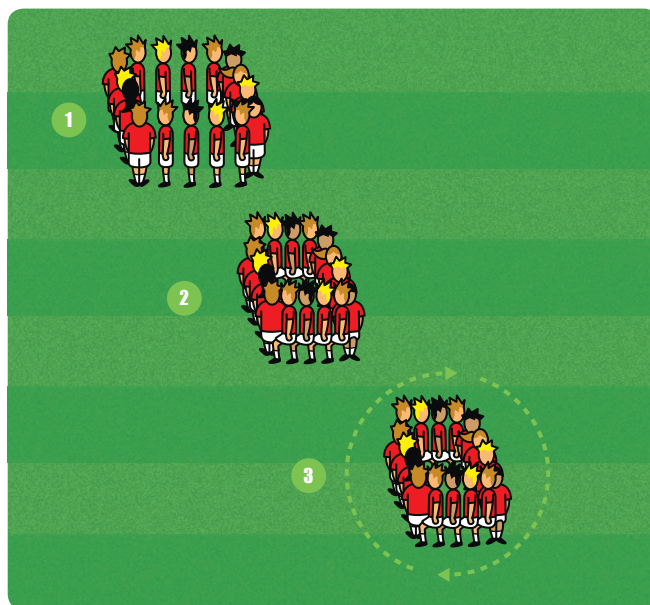
Øvelsesbeskrivelse:

Formålet med øvelsen er at styrke samarbejdet, skabe tillid, træne koordination og styrke.

Øvelsen kræver ingen forberedelse. Hele klassen kan deltage, men man kan også splitte op i større grupper med minimum 10 elever i hver.

Fremgangsmåde:

- Bed eleverne stille sig i en rundkreds med siden til midten, så alle kigger ind i nakken på personen foran.
- Ryk tæt sammen, så maven rører ved den foranståendes ryg.
- Tæl "1-2-3 nu", og alle sætter sig ned samtidig – sådan at man sidder på lårene af personen bagved.
- Tæl "1-2-3 nu", og alle forsøger at gå fremad samtidig, mens man fortsat sidder på lårene af hinanden.



² Øvelse fra Klubfidusen – fra hold til sammenhold'

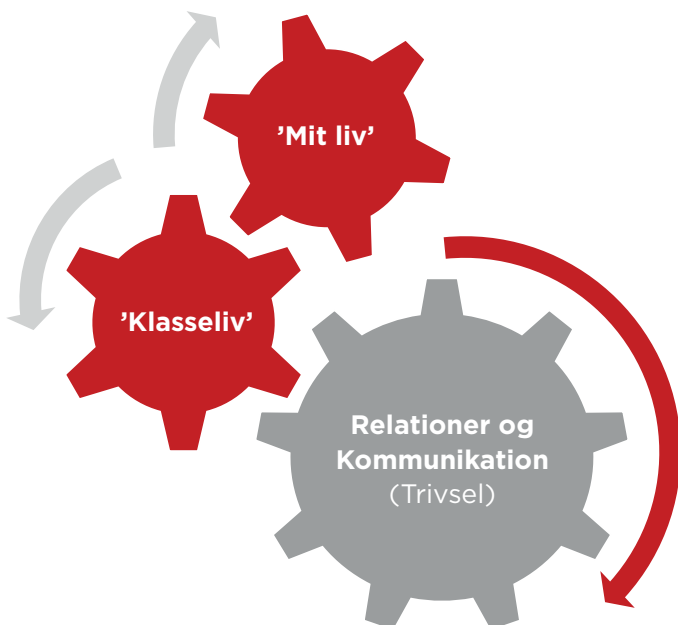
MODUL 2: KLASSELIV

Introduktion til læreren:

I dette modul er der fokus på elevernes ydre verden ('Klasseliv'), deres indre verden ('Mit liv'), samt relationer og kommunikation ('Trivsel'). Der er meget tekst omkring emnet i nedenstående afsnit, som du kan bruge i undervisningen, når du skal videreformidle stoffet til eleverne.

Slide 5 i PP - 'Klasseliv'

Gennemgå figuren med eleverne, og forklar dem, at positiv kommunikation er et værktøj, som de kan bruge til at understøtte og udvikle deres relationer.



Slide 6 i PP - 'Relationer'

Nære relationer er vigtige for vores mentale trivsel. Men ofte er det også relationen til de allernærmeste, der er den sværeste.

Nære relationer er de relationer, vi har til eksempelvis vores forældre, kæreste, bedste venner osv. Det er i relationerne, at vi udvikler os og lærer hinanden og os selv at kende. Vi har som mennesker brug for relationer for at kunne trives.

Forskning viser, at trygge relationer beskytter os fysisk og psykisk³. Men hvad er en god og tryk relation?

En tryk relation er en relation, hvor vi oplever at blive set og hørt.

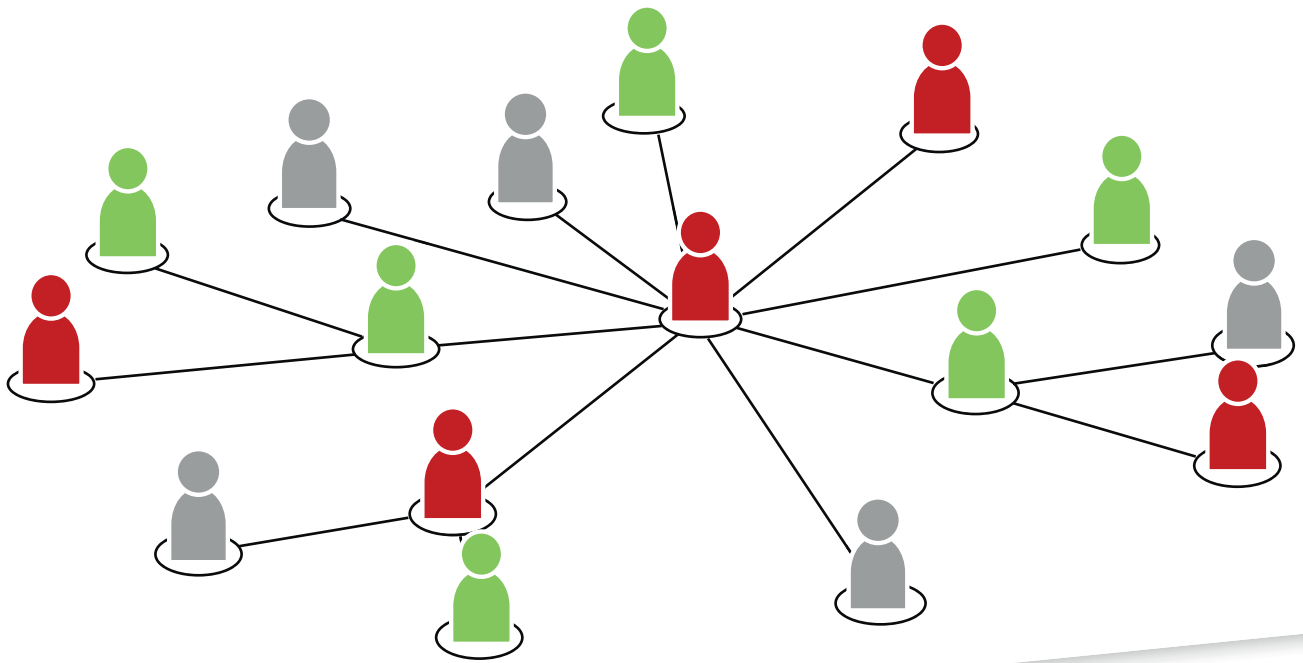
Når man oplever, at andre ikke er tilgængelige eller opmærksomme og de ikke reagerer på ens behov for kontakt og nærvær, opstår der utryghed. Det kan resultere i, at man bevidst eller ubevidst udvikler strategier, som kompenserer for utrygheden.

Svære følelser er en naturlig og uundgåelig del af det at være menneske⁴. De opstår særligt i forbindelse med f.eks. jalousi, mobning eller store begivenheder i livet. Det kan eksempelvis være skole-skift, forældrenes skilsmisse, dødsfald i nærmeste familie eller omgangskreds, sygdom, samt brud med ven, veninde eller kæreste.

Fortsættes på næste side >>

³ Psykiatrifonden - et godt liv til flere

⁴ Dette og følgende er inspireret af 'Kærlig Talt', et undervisningsmateriale til udskolingen, udviklet af Mary Fonden og Center for Familieudvikling. Det fulde program kan findes på www.projektkaerligtalt.dk



Dem vi er tættest på, er også dem, vi følelsesmæssigt er mest åbne overfor, og vi kan derfor blive dybt ramt, af det de mener og siger om os. Det vigtige er ikke at undgå de svære følelser, men at lære at håndtere dem på en god måde. Hvis man allerede som barn og ung øver sig i at reagere på de svære følelser med respekt for egne og andres grænser, styrker det evnen til at have gode relationer.

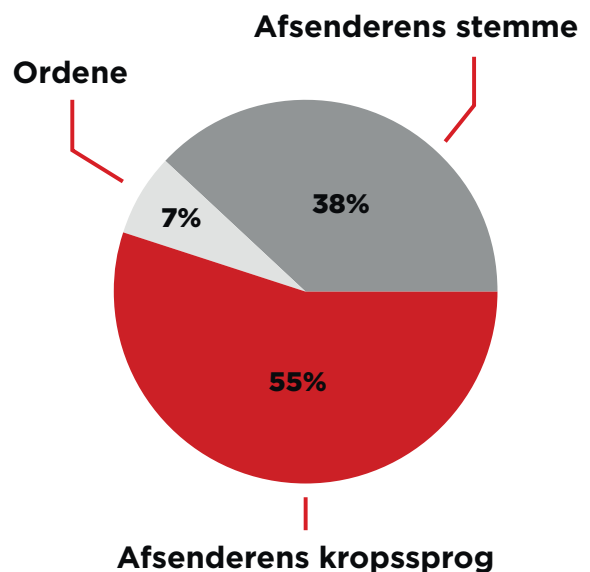
Kærlighed og tætte venskaber er for de fleste forbundet med glæde. Men nogle gange oplever man også bagsiden af kærligheden eller venskabet. For lige så glad man bliver af at opleve kærligheden eller den tætte relation, man kan have med et andet menneske i et venskab, lige så udfordrende kan det være, hvis man oplever at blive såret, hvis man mister nogen eller hvis man oplever skuffelse og jalousi.

Det kan være svært at opbygge relationer. Måske er de ikke i ens netværk, måske gengælder en mulig ven/veninde ikke ens ønske om venskab eller nært venskab. Kan man deles om venner eller kæmper man om venner. Er nogle mere 'populære' end andre og hvad betyder det for relationerne i f.eks. en klasse?

"NÆRE RELATIONER ER EN GAVE, MEN OGSÅ EN OPGAVE".⁵

Slide 7, 8 & 9 i PP - 'Kommunikation', 'Et ord er ikke bare et ord', og 'Feedback'.

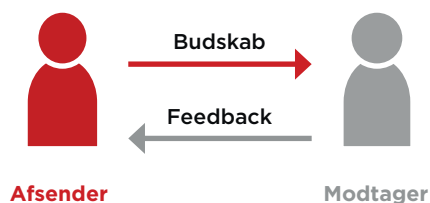
Når man kommunikerer, gør man det ikke kun gennem ord men også gennem sit kropssprog. Noget kropssprog inviterer til interaktion, f.eks. et smil, mens et par korslagte arme kan have modsatte effekt. Vores relationer til andre mennesker er i høj grad baseret på det, man kalder analog kommunikation: kropsholdning, bevægelser, ansigtsudtryk, stemmeføring, talehastighed m.m. Faktisk betyder den analoge kommunikation mere end indholdet af de ord, vi siger, idet kun 7 % af det opfattede budskab stammer fra ordene, 38 % fra afsenderens stemme og 55 % fra fortolkning af kropssproget.⁶



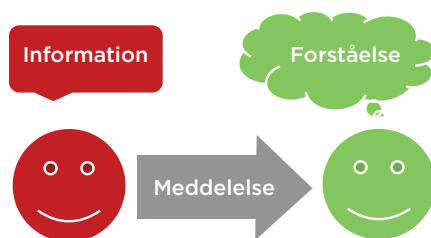
⁵ Citat og med inspiration fra 'Kærlig Talt', udviklet af Mary Fonden og Center for Familieudvikling

⁶ Organisation, 4. udgave, Dialog og analog kommunikation samt samtaleprocesser (Transaktionsanalyse og Hersey og Blanchard)

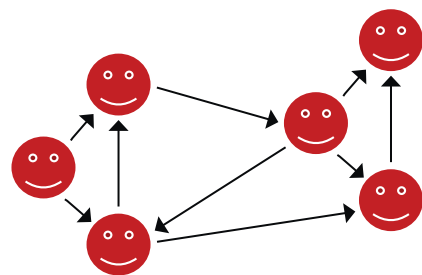
Kommunikationsprocesser



Samtaleprocesser



Organisatorisk kommunikation



Som mennesker tolker vi derfor budskabet i kommunikationen ud fra flere forskellige parametre og ikke blot det, der bliver sagt.

Kommunikation skabes mellem to - eller flere - mennesker. Der vil være en afsender af et budskab og en modtager, som skaber en forståelse og reagerer herpå f.eks. via sit kropssprog. Det kan eksempelvis være ved at nikke og på den måde anerkende at budskabet er forstået.

Ordene - men specielt også kropssproget der bruges - kan være både ødelæggende såvel som fordrende for en samtale. Det gælder om at skabe en samtale, der er præget af tillid og tryghed. Man kan tale på en måde der giver andre lyst til at lytte, og man kan lytte på en måde, som giver andre lyst til at tale. Vores måde at lytte på og vores måde at give feedback på betinger altså hinanden.

Hos ethvert menneske er der positive ting, man kan fremhæve. Ved at sætte fokus på bestemte ting, giver vi dem ekstra betydning, og ved at fokusere på det positive, fremhæver vi dette hos os selv og hinanden. Vi lærer mere af succeser, end vi gør af fejl og mangler. Derfor bør man sætte fokus på dét, der dur, og gøre mere af det positive, fremfor at fokusere på dét, der ikke dur og er negativt. Det er derfor vigtigt at tænke over både hvordan man kommunikerer, og hvad indholdet af kommunikationen er.

Skal man f.eks. give feedback til en kammerat efter en fodboldkamp, så fokusér på det han/hun gjorde godt under kampen, eksempelvis de gode tacklinger, fremfor de manglende mål. Sørg for at understøtte budskabet med god stemmeføring og et imødekomende kropssprog, så modtageren forstår budskabet og kan handle på det fremadrettet.

I forhold til kommunikation med ord, er et ord derfor sjældent bare et ord. Ord kan i den forbindelse sammenlignes med en skarp kniv. En skarp kniv kan i hånden på en morder være dødbringende, mens den i hånden på en kirurg kan redde liv. På samme måde kan ordene vi bruger i mødet med hinanden, være ødelæggende, såvel som livgivende⁷.

Når et andet menneske underkender eller håner os, så begrænses vores lyst til at involvere os med denne person. Hvis vi omvendt mødes af et lyttende øre, uden vurderende og fordømmende holdninger eller kommentarer, så kommer ordene lettere for de fleste.

ET ORD ER IKKE BLOT ET ORD!

⁷ Inspireret af 'Kærlig Talt', udviklet af Mary Fonden og Center for Familieudvikling



VI TALER GODT SAMMEN



VI TALER IKKE NØDVENDIGVIS
GODT SAMMEN ALLESAMMEN /
VI TALER GODT SAMMEN I PERIODER



VI TALER FOR DET MESTE
IKKE SÅ GODT SAMMEN /
VI HAR TIT DRAMAER /
VI ER DELT I KLIKER

ØVELSE 2A: 'KOMMUNIKATIONEN I KLASSEN' (10 MIN)

Slide 10 i PP

Øvelsesbeskrivelse:

I denne øvelse skal eleverne lære at sætte ord på kommunikation. Det er en plenumøvelse, hvor der skal bruges tavle.

- Tegn en sur, mellemfornøjet og glad smiley på tavlen
- Bed eleverne drøfte med deres sidemand i 1 min, hvordan de syntes kommunikationen i klassen er; er den god, dårlig eller middel
- Bed hvert par om at sætte en streg under den smiley, de synes passer bedst.

Diskutér i plenum:

- Få eleverne til at uddybe: f.eks. "Liva og Theis, da I satte streg under den midterste smiley, hvilke overvejelser havde I da?", "Tine og Camilla, da I satte kryds under den glade smiley, hvad fik jer til at sætte det der?". Uddyb yderligere "Hvad fik det dig til at føle", "hvordan tænker du, når en sådan situation opstår?"
- Bed eleverne tænke på den information de har fået omkring kommunikation - specielt i forhold til 'Klassekommunikationsmodellen' (slide 9). Spørg dem, om der er nogle, som kan komme i tanke om eksempler fra klassen, hvor kommunikationen er gået mindre godt, eller har været udfordret, og hvad de tror medførte, at det gik galt i de pågældende situationer?"

NOGLE FRA
DE ANDRE
KLASSER

DEM JEG NU
STØDER PÅ I
LØBET AF
DAGEN
I KLASSEN

DE ØVRIGE
DRENGE I
KLASSEN

DE ØVRIGE
PIGER I
KLASSEN

DEN 'GRUPPE'
JEG FOR DET
MESTE GÅR
SAMMEN MED I
KLASSEN

MIN NÆRMESTE
VEN/VENINDE
I KLASSEN



Det kan være fint, så længe der ikke primært sættes streger her. Gør der det, kan det indikere udfordringer i de interne relationer.



Det er positivt, hvis mange sætter deres streger her, idet det viser, at der er god dynamik og interesse for hinanden på tværs.



Det kan isoleret set være fint hvis eleverne primært sætter deres streger i disse to bokse, blot skal man være opmærksom på, at der ikke er en 'kommunikativ udfordring' imellem piger og drenge.



Der kan være grund til at være ekstra opmærksom hvis eleverne primært sætter deres streger i disse to bokse. Det kan indikere udfordringer i de interne relationer.



ØVELSE 2B: 'HVEM TALER DU MEST MED, NÅR DU ER I SKOLE' (10 MIN)

Øvelsesbeskrivelse:

Denne øvelse får eleverne til at reflektere over relationerne i klassen. I figuren øverst på siden er seks bokse med udsagn. Tegn disse bokse på tavlen, og bed derefter eleverne om at sætte en streg under de to udsagn, som de synes passer bedst.

Uddyb gerne i plenum efterfølgende:

- Har nogen lyst til at kommentere, hvad I ser? Hvad tænker I om det?
 - Christian, du satte din streg i 'de øvrige drenge' - taler du lige meget med alle drengene?
 - Maja, du satte din første streg i 'Den gruppe jeg for det meste...' har du tænkt over hvorfor det er sådan? (Husk uddybende spørgsmål som 'Hvad fik det dig til at føle' eller 'hvordan tænker du, når en sådan situation opstår'?)

- Synes I, at der er mange trygge relationer i klassen? (Uddyb gerne med uddybende spørgsmål)
- Tror I, at kommunikationen, som blev vendt i øvelse 2A, har noget med relationerne i klassen at gøre?
- Har kommunikation og relationer noget at gøre med, hvor godt man trives i klassen?
- Hvis én er ekstra populær i klassen, og mange gerne vil være venner med denne person, kan det så skabe nogle utrygge relationer hos den enkelte? Gør det noget ved kommunikationen? Hvad kan man gøre i en sådan situation. Hvad kan 'de populære' gøre, hvis de kan gøre noget?



ØVELSE 2C: 'ORD SOM GØR ONDT – ONLINE'⁸ (10 MIN)

Slide 11 i PP

Øvelsesbeskrivelse:

Øvelsen indeholder eksempler på udfordrede relationer og kommunikation. Vis eksemplerne til eleverne, og stil derefter følgende spørgsmål i plenum:

- Hvordan ville det være for jer at modtage disse beskeder?
- Hvilke af disse beskeder går over grænsen for, hvad man kan skrive til hinanden i en SMS, på Facebook eller andre steder.

Eksempler på Facebook kommunikation

Thera Jensen har opdateret sit profilbillede
10. juli kl. 20.01

Synes godt om • Kommenter • Del

Marla Isager
1 deling

Tira Hansen Shit et billede af dig LOL
Synes godt om • Svar • 10. juli 21.06

Alice Bang Fjern billedet så vi andre bliver fri for at se på det
Synes godt om • Svar • 10. juli 21.36

Luno Moltke Ikke så mange likes...
Synes godt om • Svar • 10. juli 22.11

Ola René Iversen Skriv dit navn her, hvis du også synes at Thera er dum, grim og irriterende
Synes godt om • Svar • 10. juli 23.01

Skriv en kommentar ...

Opfølgende spørgsmål til plenum:

- Er der nogle der har oplevet situationer online, hvor det har været for meget?
- Hvad kan man gøre når/hvis disse situationer opstår?

Eksempler på SMS kommunikation

Du er racist!! Du laver onde racistiske jokes om dine klassekammerater og selvom de ikke viser dig det, så ved jeg at du gør folk kede af det. Det er ikke sjovt og du skal lukke røven med din 'såkaldte' humor.

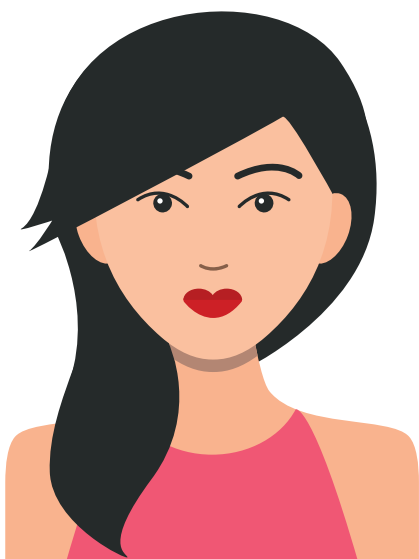
Hej din fede ko!! Jeg kan vende alle i klassen mod dig!

Ha ha ha – hvor så du bare sjov ud i din nye trøje i dag – jeg ved ikke om jeg syntes at den farve klæder dig så godt...

Jeg syntes at du skal ændre dig!! Du taler megagrimit om andre og er et virkeligt dårligt menneske, når du gør folk kede af det.

Hvor er du bare mega irriterende at høre på – kan du ikke bare blive hjemme fra skole i morgen – du tror du styrer alting!

⁸ Øvelse fra 'Kærlig Talt' udviklet af Mary Fonden og Center for Familieudvikling



ØVELSE 2D: 'MÅ JEG SPØRGE DIG OM NOGET?'⁹ (10 MIN)

Slide 12 i PP

Øvelsesbeskrivelse:

I denne øvelse skal eleverne sætte fokus på respektfuld kommunikation. Interesser samt relationer er i fokus. Eleverne skal gå sammen med deres rose-makker, og skiftevis stille de skrevne spørgsmål til hinanden (som findes på slide 12).

Den elev, der interviewer, kan øve sig i at være respektfuldt kommunikerende og spørge ind til de svar, som den anden elev giver.

Eleverne skal huske at bruge deres kropssprog, og være opmærksomme på de ord, der bliver brugt; De skal lytte til det, der bliver sagt og spørge ind. Lad eleverne bytte roller efter fem minutter.

Herunder følger spørgsmålene til øvelsen:

- 1) Hvilke interesser har du?
- 2) Hvad er din største drøm?
- 3) Hvad er din største bekymring lige nu?
- 4) Hvem betyder meget for dig i din familie?
- 5) Hvad har været den bedste oplevelse, i løbet af den sidste uge?
- 6) I hvilke situationer har du/I det godt med dig/jer selv?
- 7) I hvilke situationer bliver du usikker på dig selv?
- 8) Hvad synes du kendetegner et godt venskab?
- 9) Hvad synes du kendetegner et godt kæresteforhold?

⁹ Inspireret af 'Kærlig Talt' udviklet af Mary Fonden og Center for Familieudvikling



FROKOST

Slide 13 i PP - 'Frokost'

Du kan opfordre eleverne til at sidde sammen med nogen andre end de plejer, det kan eventuelt være deres rosemakker.

MODUL 3: MIT EGET LIV

Introduktion til læreren:

Når man skal arbejde med sig selv og sine tanker, er det en god idé at starte med et redskab, der er meget håndgribeligt.

Ordet 'Kognitiv' kommer af det latinske ord 'Cognitus', der betyder 'lære at kende, erkende, forstå', det vil sige de ting, der har med erkendelsesprocesser at gøre, og som foregår i hjernen.

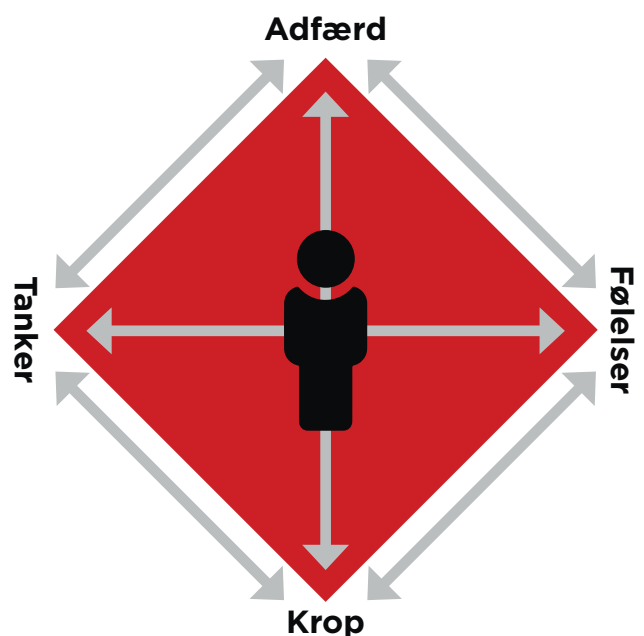
Herunder er 'Den kognitive diamant' beskrevet. Den kan bruges til at forstå de processer, der er en del af enhver situation, hvor der er kommunikation mellem flere mennesker.

Slide 14 i PP - Modul 3: 'Mit eget liv'

Den kognitive diamant

Den kognitive diamant er et godt redskab til at forstå sig selv - og andre bedre. Den indfanger de forskellige indre processer, som foregår i enhver situation man oplever. Disse processer påvirker hinanden gensidigt og hele tiden. De fleste har sikkert prøvet at være i en situation, hvor en ven eller veninde har aflyst en aftale, og hvor man er blevet ærgerlig eller ked af det. Man har måske følt sig lidt såret og har ikke nødvendigvis forstået hvorfor.

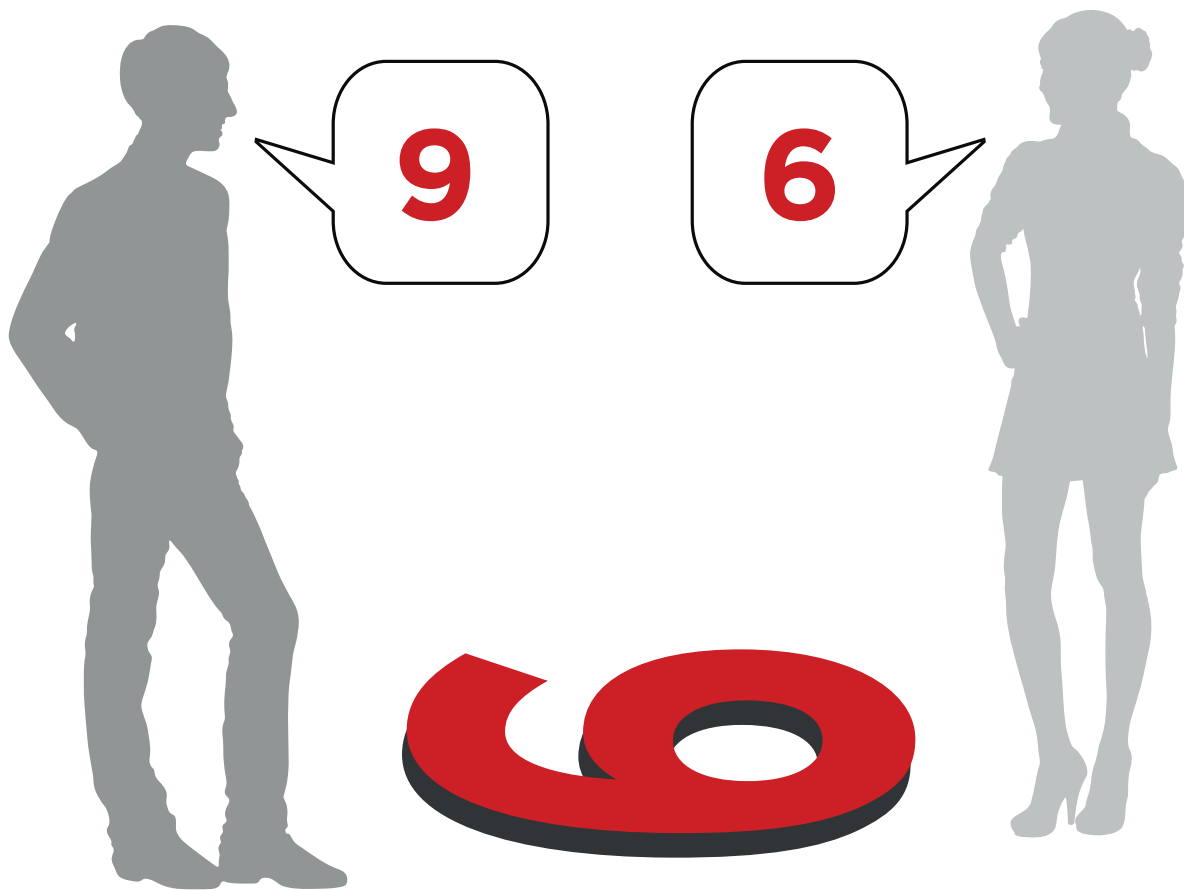
Tanken/følelsen har måske derefter været 'Hvorfor aflyser han/hun' og måske har man også overvejet, om der kan have været en anden årsag, end den der blev fortalt, og om det har noget med en selv



at gøre. Man er måske blevet trist til mode, og har valgt at være skuffet over vennen/veninden, eller man har måske endda givet vennen/veninden den kolde skulder eller ringet og skældt ham/hende ud.

I en situation som ovenstående, kan der altså opstå en **tanke** hos den enkelte, der bliver til en **følelse**, der påvirker ens **krop** og medfører en **handling**.

Hvis man vidste, at årsagen til at vennen/veninden aflyste, var fordi der rent faktisk var kommet noget



i vejen, der ikke kunne ændres, havde man højest sandsynligt reageret anderledes. Det kunne eksempelvis være, at vennen/veninden var kommet til at kludre i sine aftaler, og derfor var kommet til at lave to aftaler på samme tid.

Ovenstående er et eksempel på, hvordan tanker påvirker ens følelser og krop, men følelser kan også påvirke ens tanker. Hvis man eksempelvis er rigtig vred, i en konflikt med en ven/veninde, er det ikke så ofte, at man tænker på om han/hun har haft meningsfulde grunde til at gøre som han/hun gjorde. Det er altså ens tanker, der automatisk fylder meget i en sådan situation, og de styrer også tit vores efterfølgende handlinger, som ofte kan være impulsive.

Den kognitive diamant kan ligeledes være et redskab til at vise interesse for et andet menneske, og spørge ind til hans eller hendes oplevelse i en bestemt situation. Man kan eksempelvis spørge ind via spørgsmål som: "Hvad tænkte du i situationen?", "Hvad følte du?", "Hvad fik du lyst til at gøre?".

Det kan være svært at spørge ind, men det er et godt sted at starte, og den kognitive diamant kan ligeledes være en hjælp for dig som underviser til at folde dialogen med eleverne ud.

! Der er vigtigt at øve sig i at blive bevidst om at ens tanker, følelser, krop og handlinger hænger sammen. Når man øver sig i det, kan det både blive nemmere selv at forstå - og at forklare til andre, hvad man oplever. Når man bliver bedre til det, kan det være med til at gøre det nemmere at tage et aktivt valg om at gøre noget andet, end det som den umiddelbare reaktion lægger op til.



ØVELSE 3A: 'SVÆRE SITUATIONER' ¹⁰ (10 MIN)

Slide 15 i PP

Øvelsesbeskrivelse:

I denne øvelse skal eleverne øve sig i at reflektere og drøfte det i plenum. Med afsæt i den kognitive diamant, skal eleverne overveje, hvordan de har reageret i forskellige situationer.

Øvelsesark 'Svære situationer' udleveres (findes som bilag bagerst i manualen). Bed eleverne kort beskrive tre forskellige situationer, hvor de blev usikre, bange, kede af det eller vrede, og hvor de ikke vidste, hvad de skulle stille op. Det kan eksempelvis være fordi, de var bange for at blive afvist, eller fordi andre ikke kunne lide dem, og det kan være situationer med alt fra venner, kæreste, lærere, familie eller andre.

Kan eleverne ikke selv finde på noget, kan de lade sig inspirere af nedenstående situationer:

- Hvis der bliver holdt en fest, hvor man ikke er inviteret med.
- Hvis ens ven pludselig ikke vil snakke med en.
- Hvis ens forældre eller lærere bliver vrede eller

skuffede over noget man har gjort.

- Hvis man oplever at blive lukket ude af en flok venner som man plejer at snakke med i frikvarteret.
- Hvis ens forældre fortæller at de skal skilles.
- Hvis ens kæreste snakker rigtig meget med en anden dreng/pige fra klassen.
- Hvis man er ked af det og ikke tør sige det højt.
- Hvis man har sendt en personlig sms til en ven/inde og ikke har fået noget svar.
- Hvis nogen har skrevet negativt om en på Facebook.
- Hvis man er nervøs for at en fra klassen bagtaler en.
- Hvis man bliver helt vildt vred.

Snak herefter med eleverne i plenum og spørg ind til følgende:

- Hvordan var det at udfylde arket?
- Kom nogen i tanke om nye ting i situationen, med baggrund i den nye viden I har fået?
- Hvordan kan man bruge 'Den kognitive diamant' aktivt i de situationer, man kan komme i fremadrettet?

¹⁰ Øvelse fra 'Kærlig Talt' udviklet af Mary Fonden og Center for Familieudvikling



ØVELSE 3B: 'SITUATIONSANALYSE - DILEMMAKORT' ¹¹ (15-20 MIN)

Slide 15 i PP

I denne øvelse, skal eleverne arbejde sammen i grupper af 5-6 personer. Grupperne skal diskutere situationer, hvor kommunikation, relationer og elementerne fra den kognitive diamant tages i brug.

Nedenstående dilemmaer læses op ét ad gangen i plenum – herefter skal grupperne drøfte dilemmaerne mundtligt. I behøver ikke skulle igennem alle dilemmaerne, og måske er der nogle af dem, der er mere relevante end andre.

Dilemma 1:

Sabine kommer sammen med Max fra klassen. I et frikvarter ser hun at Max står og snakker længe med Sophie fra parallelklassen. De griner og har det sjovt. Sabine ser, at Max stryger Sophie ned ad ryggen, og han skubber også kærligt til hende, mens de snakker. Sophie ser ud til at nyde opmærksomheden.

- Hvordan tror I, at Sabine har det? (Tanker, følelser, fornemmelser i kroppen)
- Hvordan tror I, at Max har det?
- Hvordan tror I, at Sophie har det?
- Hvad tror I, at Sabine har mest lyst til at gøre? (Tanker, følelser, impulser til handling)
- Hvad ville I råde hende til at gøre?

Dilemma 2:

Marcus holder fest på lørdag. Han har inviteret alle fra klassen på nær tre. Frederik er en af dem, der ikke er blevet inviteret. Det er ikke officielt, at han har inviteret næsten hele klassen med, det er bare sådan, at det er blevet hen ad vejen. Frederik har hørt ad omveje, at langt de fleste andre er inviteret med, og da han går forbi Marcus og hans bedste ven William på gangen, griner de højt og taler om festen. Frederik vil egentlig rigtig gerne med, men han har ikke så tæt en relation til Marcus.

- Hvordan tror I, at Frederik har det? (Tanker, følelser, fornemmelser i kroppen)
- Hvordan tror I, at Marcus har det?
- Hvordan tror I, at William har det?
- Hvad tror I, at Frederik har mest lyst til at gøre? (Tanker, følelser, impulser til handling)
- Hvad ville I råde ham til at gøre?

Dilemma 3:

Vanja har svært ved at passe almindelige bukser. Hendes knæ har en form, der gør at det er svært for hende at finde nogle der passer hende ordentligt. Hendes bedste veninde Sara kan passe alt. Hun har 'den rigtige' figur. Vanja ved ikke om hun nogensinde vil kunne finde bukser der passer hende, eller om det er hende, der er 'helt forkert'.

- Hvordan tror I, at Vanja har det? (Tanker, følelser, fornemmelser i kroppen)
- Hvordan tror I, at Sara har det?
- Hvad tror I, at Vanja har mest lyst til at gøre? (Tanker, følelser, impulser til handling)
- Hvad ville I råde hende til at gøre?

Dilemma 4:

Storms klasse har aftalt af de sidste skoledag inden sommerferien skal lave en hyggedag sammen. Kaja fra klassen har arrangeret, at de skal på restaurant og over i parken og spille rundbold bagefter. Da planen for dagen offentliggøres på Facebook, ser Storm, at middagen på restauranten kommer til at koste over 800,- kr. Man kan ikke vælge noget andet end den menu, de er blevet tilbudt. Storm har ikke 800,- kr., og han kan ikke heller ikke få pengene derhjemme fra, da hans familie ikke har så mange penge.

- Hvordan tror I, at Storm har det? (Tanker, følelser, fornemmelser i kroppen)
- Hvordan tror I, at Kaja har det?
- Hvad tror I, at Storm har mest lyst til at gøre? (Tanker, følelser, impulser til handling)
- Hvad ville I råde ham til at gøre?

¹¹ Dilemmakort med inspiration fra Klubfidusen – fra hold til sammenhold



ØVELSE 3C: DET PERSONLIGE RELATIONSKORT ¹² (10 MIN)

Slide 16 i PP

Øvelsesbeskrivelse:

Denne øvelse er individuel og hjælper eleverne til at identificere egne relationer og netværk. Øvelsen er skriftlig.

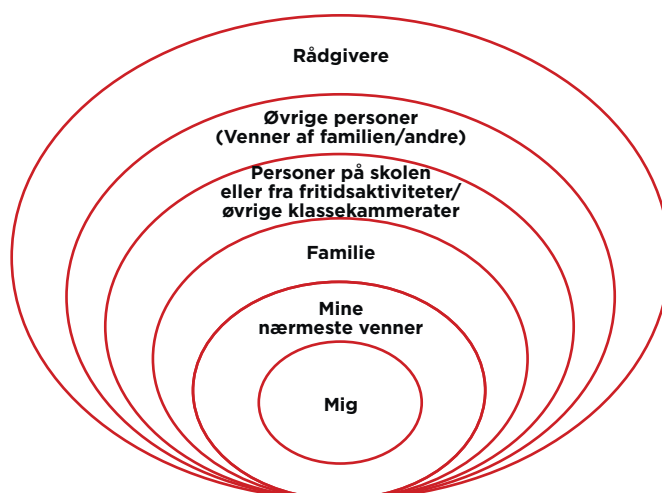
Eleverne skal hver især udfylde et personligt relationskort (se figur til højre). Det gøres ved at tegne cirklerne på et hvidt papir og derefter udfylde dem (figuren vises på PowerPoint). Det skal være et personligt kort over elevens netværk af personer han/hun kan gå til i situationer, som er svære.

Som en eventuel ekstra opgave kan eleverne undersøge, hvilke eksterne rådgivningscentre, der kan skrives i den yderste ramme på kortet. Findes der en 'ungdomsrådgivning' eller andet, som du kan gøre eleverne opmærksomme på?

Du kan også lade eleverne selv søge på nettet efter relevante rådgivningscentre, der kunne passe til deres behov (der findes eksempelvis 'Børnetelefonen', ungdomsrådgivninger, 'misbrugsrådgivninger',

'Ventilen', 'Tuba' samt mange andre). I samme cirkel som der kan skrives rådgivninger ind, kan der ligeledes skrives eksterne personer på (ikke nære relationer), som eleven kunne forestille sig at gå til for at få råd eller finde en, der kan lytte til hans/hendes problemer.

Personligt Relationskort:



¹² Øvelse fra 'Kærlig Talt' udviklet af Mary Fonden og Center for Familieudvikling



ØVELSE 3D: 'FRA VIDEN TIL HANDLING' (10 MIN)

Slide 17 i PP

Øvelsesbeskrivelse:

Sæt eleverne sammen to og to. Eleverne skiftes til at interviewe hinanden ud fra nedenstående spørgsmål.

- Hvad har overrasket dig mest i forhold til emnerne kommunikation og relationer?
- Hvad kunne du selv godt tænke dig at gøre mere eller mindre af?
- Hvilken effekt ville det have på din hverdag?
- Hvad kunne der være af udfordringer i forhold til at gennemføre det?
- Hvad og hvem kunne støtte dig i at holde fast?

ØVELSE 3E: 'FÆLLES FORANDRING', OP-SUMMERENDE ØVELSE¹³ (20 - 30 MIN)

Slide 18 i PP

Introduktion til læreren:

Den opsummerende øvelse, samler op på de første tre moduler I har været igennem. Start med at opdele eleverne i grupper af maksimalt fem elever (bland gerne piger og drenge). Øvelsen består af 20 minutters gruppearbejde/forberedelse og fem minutters fremlæggelse per gruppe.

Øvelsesbeskrivelse:

Uddel øvelsesarket 'Fælles forandring' (findes som bilag bagerst i manualen), og bed grupperne udfylde arket. Bagefter fremlægger grupperne deres svar (enten samlet eller via en repræsentant), så alle kan se og høre, hvad der har været tænkt.

Øvelsen er tænkt som et udgangspunkt for forandring, og derfor er det vigtigt at I efterfølgende bruger tid på at følge op på de punkter, som klassen kommer frem til. Herunder er tre eksempler på hvordan I kan følge op på øvelsen i den kommende tid:

Lad øvelsen gøre en forskel over tid:

Opfølgning 1:

Efterfølgende kan repræsentanter fra hver gruppe gå sammen, og udforme et fælles forandringskema for klassen, med baggrund i det grupperne i første omgang kom frem til. Dette skema kan slutteligt præsenteres for klassen. Dette kan gøres som hjemmearbejde eller på en anden dag, da der ikke er afsat tid i øvelsen til at repræsentanterne fra hver gruppe kan nå at sætte sig sammen. Forandringskemaet kan hænges op et sted centralt i klassen, og du kan derefter holde klassen op på de fælles aftaler.

Opfølgning 2:

Som lærer kan du, gerne i samråd med eleverne, vælge et månedligt fokusområde fra det fælles forandringskema. Der vælges en gruppe elever, som får til opgave at lave en 45 minutters seance der arbejder med det valgte fokusområde. Du kan eventuelt selv tage den første månedlige opgave, så du viser eleverne hvordan opgaven og indholdet kan være (der kan eksempelvis laves en øvelse, et oplæg, inddrages en gæst udefra eller lignende).

Opfølgning 3:

Lav øvelsen 'Fælles forandring' med klassen igen 4 - 6 måneder efter i har gennemført Trivselsdagen, og se om det har gjort en forskel, og om der eventuelt er noget, der med fordel kan justeres på.

¹³ Øvelse fra 'Kærlig Talt' udviklet af Mary Fonden og Center for Familieudvikling

MODUL 4:

TRIVSEL -

AKTIVT MODUL

Introduktion til læreren:

Ildræt og bevægelse har vist sig at have en rigtig positiv effekt for børn og unges velbefindende¹⁴. Herunder følger information om seks områder, som har betydning for vores velbefindende, og nogle af disse områder har eleverne stiftet bekendtskab med i løbet af Trivselsdagen:

- **Livstilfredshed**, har noget at gøre med hvor godt en elev trives, eksempelvis i skolen.
- **Kropsopfattelse**, beskriver hvordan eleverne har det med deres krop.
- **Ensomhed**, er en følelse der kan opstå, når man er alene og mangler selskab, men det kan også opstå, når man er blandt andre. De fleste børn vil føle sig ensomme på et tidspunkt i livet, eksempelvis ved skoleskift, skilsmisse, eller blot i situationer, hvor de føler sig udenfor. Unge, der oplever vedvarende og intens ensomhed igennem barndommen eller i ungdommen, er i højere risiko for at udvikle sundheds- og adfærdsrelaterede problemer senere i livet.

- **Selv værd**, er ens vurdering af sit eget værd (velbefindende). Et godt selv værd kan have afgørende betydning for en sund udvikling fra barn til voksen. Flere drenge end piger har højt selv værd.
- **Selvtillid**, er en overbevisning om at man kan sætte sig et mål og nå det.
- **Social kompetence**, er en evne, som sætter mennesker i stand til at håndtere social kontakt og engagere sig i deres sociale liv, hvilket også er den funktionelle dimension af mental sundhed. Det er en vigtig side af et menneskes funktion, og i de unge år, kan det have afgørende indflydelse på dannelse og udvikling.

Slide 19 i PP

De følgende tre øvelser foregår på skolens udeareal/boldbaner. Der er lidt forberedelse i forhold til rekvisitter (bolde, kegler og veste), som skal medbringes. Bemærk at slide 19 er det sidste slide i PP, da resten af dagen foregår udendørs, og der derfor ikke er mere indendørs klasseundervisning.

¹⁴ The Copenhagen Consensus Conference 2016: children, youth, and physical activity in schools and during leisure time. <http://bjsm.bmj.com/content/50/19/1177.long>



ØVELSE 4A: 'OPVARMNING'¹⁴ (10-15 MIN)

Introduktion til læreren:

Herunder følger to opvarmningsøvelser, som du med fordel kan lave på skolens boldbaner, da de efterfølgende øvelser foregår dér. Husk at medbringe rekvisitter til fodboldøvelserne (bolde, kegler og veste).

Opvarmningsøvelse 1: Hjulet drejer

Formål:

- Styrke samarbejdet
- Skabe tillid
- Styrke balancen
- Styrke præcisionen

Forberedelse:

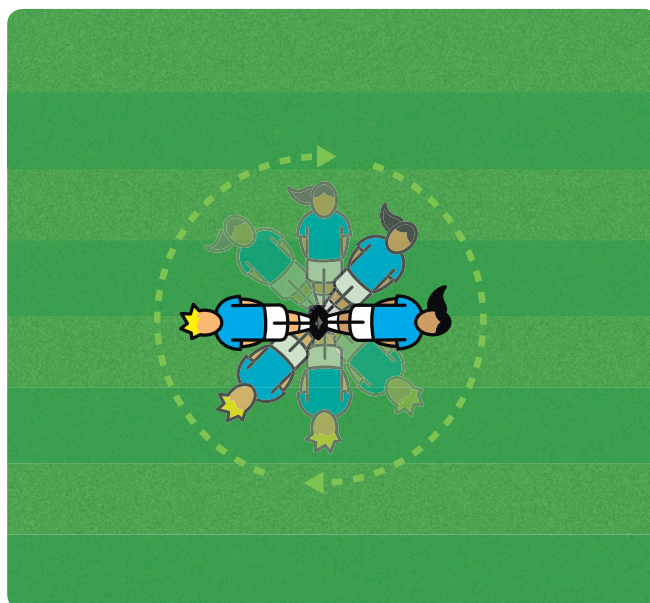
Del spillerne op i par.

Sådan gør I:

1. Parrene lægger sig på ryggen med fødderne mod hinanden.
2. Parrene skal nu rulle rundt uden at miste berøringen.



1. For at gøre øvelsen mere udfordrende kan spillerne lægge benene over kors eller kun bruge én fod under øvelsen.
2. Varier øvelsen ved, at parrene i stedet sætter håndfladerne mod hinanden ved at strække hænderne op over hovedet.
3. Varier øvelsen ved, at hvert par skal holde en bold imellem sig, mens de ruller.



¹⁴ Øvelser fra Klubfidusen – fra hold til sammenhold



Opvarmingsøvelse 2: Slangefange

Formål:

- Skabe fysisk kontakt
- Styrke sammenholdet
- Styrke fællesskabet

Forberedelse:

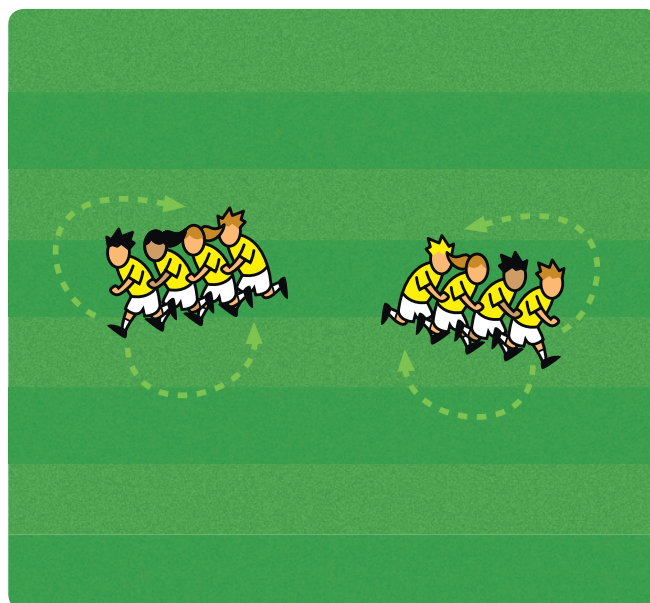
1. Lav grupper med mindst fire elever i hver - og gerne flere.. Jo flere elever i hver gruppe - desto flere berøringer.

Sådan gør I:

1. Hver gruppe stiller sig på en række, og hver person i gruppen holder eleven foran på hofterne - og fastholder grebet.
2. Den forreste elev skal nu finte sig sidelæns og berøre den elev, der står bagerst i rækken. De øvrige elever skal blot følge den bevægelse, som den forreste og bagerste elev laver.
3. Ved berøring skifter eleverne position, så alle får lov til at få nye pladser. Hvis der ikke har været en berøring inden for 30-60 sekunder, skifter eleverne plads.



Alternativt kan rækkerne prøve at fange hinanden (den forreste i række A skal fange den bagerste i række B, og den forreste i række B skal fange den bagerste i række A osv.).





ØVELSE 4B: 'SMÅSPIL' (25-30 MIN)

Introduktion til læreren:

I denne øvelse skal eleverne spille fodbold organiseret som kampe på små baner. Der er fokus på at intensiteten er høj hos alle, og at alle bliver involveret, idet der spilles 3v3 eller 4v4. Banerne skal være ca. 20 meter lange og 10-15 meter brede, hvor der med kegler laves 3 meter brede mål, i hver ende. Der kan også bruges almindelige 5- eller 8-mands fodboldmål. Hvis der spilles på smalle baner (ca. 10 meter brede), så undlad at spille med "ude", men lad blot spillet fortsætte, selvom bolden kommer ind på en anden bane.

Der spilles med almindelige fodboldregler, dog med følgende to undtagelser:

- Alle skal være over midten, når holdet scorer. Hermed undgår man at komme til at spille med "fast" målmand.
- Der bruges indspark, i stedet for indkast, når bolden har passeret sidelinjen.

Som lærer kan du vælge at justere reglerne yderligere, f.eks. ved at beslutte, at der maksimalt må være to eller tre berøringer per elev, at alle på holdet skal røre bolden, inden holdet må score o.l. Det vigtigste er, at spillet fungerer, at ALLE er involverede, og at reglerne ikke bliver så komplekse, at intensiteten falder.

Skulle der være uligevægt holdene imellem, kan det være en oplagt mulighed for at indføre nye regler (der kan også laves individuelle regler fra elev til elev hvis niveauforskellen er stor) eller at bytte rundt på nogle af eleverne. Varier gerne imellem at blande drenge og piger samt at lave en opdeling, så pigerne spiller for sig og drengene for sig. Du kan også vælge at inddele holdene ud fra fodbolderfaring.

Det er vigtigt, at der bruges veste, således at ét hold på hver bane har veste på.



Tilføjelse til øvelsen, med fokus på dagens emne:

Hvert 2.-3. minut fløjtes der, og alle dem med veste på, skal samles på tværs af banerne, og stille sig i en tæt rundkreds med en hånd ind mod midten. Når alle er samlet hæves hænderne, mens man råber "SAMMENHOLD". Alle dem uden veste gør det samme, og dem der er hurtigst får et point (Svarende til et mål), som de tager med tilbage i kampene.



ØVELSE 4C: 'MAKKER-KAMP' (20 MIN)

Introduktion til læreren:

Til denne øvelse laves en eller to baner på ca. 20x30 meter. Du kan genbruge målene fra forrige øvelse.

Del eleverne i hold med 6-8 elever på hvert. Inden for holdene skal der dannes 3-4 par (helst dreng-pige).

Øvelsesbeskrivelse:

- De to spillere, der danner par, skal holde hinanden i hænderne hele tiden.
- Eleverne på samme hold spiller bolden rundt til hinanden og forsøger at score i modstanderens mål.
- Der spilles uden målmænd, og man må ikke have kropskontakt med de andre spillere.

Start med at spille i 5-10 minutter, hvor eleverne ikke må tale sammen. Derefter kan du ændre reglerne, så det igen er tilladt at tale, for på den måde at give eleverne et indblik i hvor vigtig kommunikationen er. Spil ligeledes i 5-10 minutter hvor der gerne må kommunikeres.



• Hvis der er en enkelt elev, eller et par, tilovers, kan de fungere som en 'joker', der altid er på det angribende hold, men som ikke må score. Det er også en mulighed at være fem elever på hvert hold (i form af to par og en enkeltspiller), og i så fald må enkeltspilleren ikke score.



AFRUNDING

Start med at lade rosemakkerne gå sammen. De skal rose hinanden for tre konkrete episoder i løbet af dagen, der kan være relateret til hvad som helst.

Saml derefter eleverne i en cirkel og opsummer gerne kort fra dagen:

- Kommunikation er et meget vigtigt værktøj i forhold til at skabe og bevare gode relationer.
- Du kommunikerer både igennem ord og kropssprog, og de fleste ved, hvad noget så enkelt som et smil kan gøre.
- Man kan tale på en måde, der giver en lyst til at lytte, og man kan lytte på en måde, som giver en lyst til at tale. Vores måde at tale og lytte på betinger altså hinanden.

- Vores tanker og følelser danner udgangspunkt for hvordan vi har det og hvordan vi reagerer.
- Vi kan lære at kontrollere dette ved at være opmærksom på det.
- Vi har allesammen en betydning for hinanden og et ansvar for hinanden, i forhold til den måde vi interagerer på i vores dagligdag – f.eks. i klassen.
- Ros og anerkendelse af hinanden har en stor betydning.

Spørg gerne eleverne hvad de har syntes om dagen, og om der er noget, de er positivt overraskede over.

Tak til slut eleverne, og ros dem, for deres deltagelse og engagement.

BILAG

Øvelsesark

SVÆRE SITUATIONER*

INDIVIDUEL REFLEKSION

Formålet med det her forløb er, at du og dine klassekammerater bliver bedre til at forstå og håndtere de situationer, som I synes kan være svære - men hvilke situationer er det?



OPGAVE

Beskriv kort tre forskellige situationer, hvor du blev usikker, bange, ked af det eller vred, og hvor du ikke vidste, hvad du skulle stille op. Måske fordi du blev bange for at blive afvist eller for, at de andre ikke kunne lide dig. Det kan være situationer med dine venner, din familie, din kæreste, dine klassekammerater, dine lærere eller andre.

Der er plads til at skrive på næste side.

INSPIRATION

Hvis det er svært at komme i tanke om nogle situationer, så kan du lade dig inspirere af de følgende eksempler, som andre unge er kommet med. Måske kan du genkende nogle af dem ... ?

- Hvis der bliver holdt en fest, som man ikke er inviteret med til.
- Hvis ens bedste ven pludselig ikke vil snakke med en.
- Hvis ens forældre eller lærere bliver vrede eller skuffede over noget, man har gjort.
- Hvis man oplever at blive lukket ude af den flok venner, som man plejer at snakke med i frikvarteret.
- Hvis ens forældre fortæller, at de skal skilles.
- Hvis ens kæreste snakker rigtig meget med en anden pige / dreng fra klassen.
- Hvis man er ked af det og ikke tør sige det højt.
- Hvis man har sendt en personlig sms til en ven og ikke fået svar.
- Hvis nogen har skrevet noget negativt om en på facebook.
- Hvis man er bange for, at andre i klassen bagtaler en.
- Hvis man bliver helt vildt vred, fordi man gerne vil noget andet.

* Øvelse fra 'Kærlig Talt' udviklet af Mary Fonden og Center for Familieudvikling

Øvelsesark til øvelse 3E

FÆLLES FORANDRING I VORES KLASSE*

VORES IDE

Det, vi vil gøre, er ...

BEGRUNDELSE

Det er en god ide, fordi ...

PRAKTISKE AFTALER

Hvem gør hvad?