

Skolens Sociale Liv

Øvelser 1

Alle klassetrin

Indhold:

Spilleregler - behov og rettigheder	2
Spilleregler - rettigheder og ansvar	4
Læringsmiljø	6
Seks-hjørne øvelse.....	8
Opvarmningsøvelser	9
Anerkendelse - begynderniveau	12
Anerkendelse - mellemniveau	14
Anerkendelse - højniveau	15
Kommunikation - begynderniveau	16
Kommunikation - mellemniveau	18
Kommunikation - højniveau	20
Røde flag	22
Kommunikation - flere niveauer	23
Samarbejde - mellem/højniveau	29
Kopiark til øvelse side 29.....	31-33
Samarbejde - højniveau	34
Samarbejde - venner og uvenner	37
Samarbejde - fred og ufred.....	38
Samarbejde - hvem bestemmer?	39

SPILLEREGLER

BEHOV OG RETTIGHEDER

Rettigheder bygger på behov, og netop i anerkendelsen af egne og andres behov ligger en vigtig nøgle til konfliktløsning og samarbejde.

Øvelsen kan anvendes som en forøvelse til arbejdet med at lave fælles samværsrammer og spilleregler. I denne form er den mest velegnet til mellem- og højniveau. Kan tilpasses mindre børn.

Mål

At udforske vore rettigheder som mennesker. At udtrykke behov. At anerkende eget og andres værd og værdigrundlag. At erkende, hvornår vi krænker *egne* behov og rettigheder. At skabe grundlag for at kunne stå fast på sin holdning og stå op for sig selv. Og siden at anerkende andre menneskers behov for at blive respekteret.

Organisering

Smågrupper og plenum

Udføres

1. Øvelsen introduceres med eksempler på personlige rettigheder, f.eks. retten til at blive lyttet til, eller retten til mit eget rum / mine grænser.
2. Forklar formålet med øvelsen: At lave en fælles plakat med de rettigheder, børnene oplever, de har, og som de gerne vil have bliver respekteret af dem selv og andre. Børnene sidder i smågrupper og kan samtale om temaet: Opgaven er, at hver enkelt skriver for sig selv det, han/hun betragter som *sin* vigtigste rettighed.
3. Alle fortæller i plenum om deres forslag, som læreren skriver på plakaten/tavlen med børnenes egne ord. (Der kan også skrives en seddel for hver, som senere sættes på en plakat). Påpeg forslag, der ligner hinanden, eller som der er enighed om. Men det er vigtigt, at ingen påtvinges et samlebegreb, som de ikke føler sig dækket ind af; hver formulering skal tjekkes med "ejeren". Det kan være bedre at opretholde 3-4 formuleringer af det samme, fremfor at ejerskabet forsvinder. Giv derefter eksempler på, hvordan vi overtræder vore egne rettigheder / undertrykker egne behov; hvis vi f.eks. tror, ingen gider lytte til os, og vi så bare holder mund. Det er en overtrædelse af vores ret til at blive lyttet til, som vi selv laver.

4. I den fælles drøftelse kan flg. spørgsmål rejses: Hvilken virkning har det på os, hvis vi overtræder vore egne rettigheder eller tillader andre at gøre det?
Hvordan kan vi holde fast i vore behov og rettigheder? Hvilken virkning har det på andre, at vi gør det?

Træner

At udtrykke behov, at anerkende andres behov.

Kilde: Nic Fine og Fiona Macbeth, Playing with Fire

SPILLEREGLER

RETTIGHEDER OG ANSVAR

Forhandling om fælles spilleregler.

Mål

At fremme respekten for det fælles læringsrum. At gøre sammenhængen mellem rettigheder og ansvar tydelig. At fastlægge hvilken adfærd, som er acceptabel og uacceptabel i gruppen / klassen. At nå frem til enighed om spilleregler for gruppen.

Organisering

Plenum i halvcirkel

Udføres

1. Introduktion: Et kort oplæg om, hvordan man lærer; både individuelt og med og af hinanden. Om hvad tryghed, trivsel, udfordringer og udfoldelsesmuligheder betyder for læringen. Vigtigt, at alle får de bedste betingelser for at lære så meget som muligt o.s.v. Dette er vi sammen om her, og derfor skal vi have nogle fælles regler, som vi er enige om. Hvilken opførsel hjælper med til det? Hvordan vil du behandle andre? Hvordan vil du gerne behandles af dem? Hvad indebærer dét konkret, at du selv / andre skal gøre?
Det er en fælles brainstorm med forslag til regler, som skrives på tavlen / flipover-papir. Dine egne forslag kan også noteres. Det er vigtigt, at bibeholde børnenes eget ordvalg.
2. Børnene opfordres til at sætte streg *under* forslag, som de er *uenige* i. De skal forklare, hvorfor.
3. Med en ny farve tegnes cirkler om de forslag, som *ikke* er understreget. Start med at diskutere de mindst omstridte punkter først, f.eks. dem med én eller to understregninger. Gå igennem alle reglerne og bekræft eller slet reglerne efterhånden, som der skabes enighed om dem, indtil et brugbart sæt regler fremstår. Arbejdet vil afspejle gruppens situation og relationer her og nu, så det kan være fint at nøjes med få markante regler, som er tydelige og anvendelige i den kommende periode. Senere kan andre regler blive vigtige.
4. I den fælles drøftelse stilles spørgsmål som: Hvordan skal reglerne håndhæves? Skal der være konsekvenser af at bryde dem? Hvilke? Hvor svært eller let vil det blive at overholde dem? Hvad vil du få ud af, at vi har de regler? Og hvad vil andre få ud af det?

Hvordan vil de begrænse dig? Og begrænse andre? Hvem har ansvar for at dine egne og andres rettigheder respekteres? (Ved mobning er det f.eks. ikke nok at *undlade* at gøre noget forkert selv, et vidne til mobning har ansvar for at fortælle om det til en voksen).

Træner

At lytte, at bygge på andres ideer, at være fleksibel, at finde fælles grund.

Kilde: Nic Fine og Fiona Macbeth, Playing with Fire

Andre muligheder: Reglerne kan underskrives; evt. som individuelle kontrakter, som også underskrives af forældrene, der herved lover at støtte barnet i at holde dem. Kreativiteten kan også tages i brug, når de underskrevne regler udformes: Små skilte som blade på et klimatræ, plakater i klassen o.s.v.

SPILLEREGLER

Mål

At skabe et læringsmiljø med både tryghed og udfordring for den enkelte.

At tage medansvar for skabelsen af et trygt læringsmiljø.

Færdigheder

Aktiv lytning: At kunne gengive partnerens udsagn og holdninger klart og respektfuldt.

At være en opmærksom samtalepartner: Hjælpe den anden til klarhed ved at stille støttende spørgsmål.

Udføres

1. Kort introduktion om temaet "et godt læringsmiljø".
Sammenhængen mellem tryghed, anerkendelse, oplevelse af succes, sociale relationer og faglig indlæring.
2. Spørgsmål til **refleksion** (5 minutter): "Hvad har jeg brug for fra mine kammerater og lærere for at have lyst til at lære og for at lære mest muligt?" ("Hvordan skal der være i klassen, for at jeg har det godt og lærer noget?")
3. Parsamtale – helst med én man kender mindre godt:
2 x 7min. efter interviewregler:
Lyt – den anden er hovedperson.
Stil spørgsmål, hvis du ikke forstår..
Forbudt at sige: "Det kender jeg godt, det minder mig om ..."
Lyt så opmærksomt, at du senere kan gengive den andens udsagn uden at tage notater!
4. I grupper på 4 (2 par fra punkt 3) gengives den andens synspunkter og holdninger.
5. Derefter drøfter gruppen de forslag til "regler", der er kommet frem i gruppen. Ens regler kan evt. samles, men det er vigtigt at alle er enige i ordlyden. Ellers bibeholdes den enkeltes ordvalg. Der skrives én regel pr. A-4 ark.
6. Plenum: Arkene samles i klumper på gulvet eller hænges op. En gruppe ad gangen uddyber. Grundig proces for at nå helt ned bag udsagnene. Drøftelse af modstridende udsagn og ønsker samt det at respektere regelgrundlaget frem for at stemme om det / "vedtage" det.

Dette er langt den vigtigste del af processen, idet der herigennem skal skabes forståelse for, at vi kan have det forskelligt og have forskellige behov, samtidig med at vi kan anerkende andres ret til det samme.

Drøftelse af forskellen disse regler og de traditionelle ordensregler, som er fastsat fra oven.

7. Sammenskrives senere til en planche med bevarelse af det originale ordvalg.
8. Gøres levende og dynamiske ved at blive konkretiseret, både når de respekteres, og når de overtrædes. Revideres jævnligt. Evt. kan klassen vælge nogle regler ud, som sættes i centrum for en periode. Derefter et par andre med anerkendelse af, hvor gode vi er blevet til at respektere de første.

Lotte Christy

SPILLEREGLER

SEKS-HJØRNE ØVELSE

Mål

At skabe et læringsmiljø med både tryghed og udfordring for den enkelte.

At tage medansvar for skabelsen af et trygt læringsmiljø.

En anden øvelse til at skabe fælles samværsrammer, er "seks-hjørne-øvelsen" (også velegnet til forældremøder).

Denne øvelse er knap så tidskrævende som den første øvelse i 8 punkter med aktiv lytning, og den giver mulighed for kropslig bevægelse. Den giver til gengæld ikke de samme lyttekompetencer og gruppesamarbejde, som er sidegevinst ved den første øvelse.

Forarbejde

Skriv de 5-6 vigtigste (for dig) regler ned på hvert sit A-4 ark (f.eks. "respekt for andre", "lytte opmærksomt, når andre taler").

Udføres

Læg reglerne ud på gulvet sammen med en blank side. Instruer deltagerne (forældre eller elever) om at stille sig ved den regel, de synes er vigtigst. Den blanke er til en regel, som ikke er formuleret, men vigtig for en eller flere personer. Når de står dér, skal de i par eller tre sammen tale om, hvorfor de står netop dér. Dette fortælles i plenum.

Det er – også i denne øvelse – samtalen og respekten for andres opfattelser og værdier, som er det væsentligste. Det er vigtigt at tilpasse reglerne til deltagerne, og at nye regler formuleres i det originale ordvalg.

Derefter kan man gentage øvelsen, ved at alle stiller sig ved den regel, de finder næstvigtigst; taler sammen og fortæller til alle. De evt. nye regler skrives på de blanke sedler og sedlerne udgør nu tilsammen derefter gruppens fælles samværsgrundlag.

Det er vigtigt ved opgavens start at formulere et klart udgangspunkt for, hvad reglerne skal bruges til.

Lotte Christy

OPVARMNINGSØVELSER

REDDET!

1. En elev vælges til at stå i midten. De øvrige sidder på stole i rundkreds udenom. Læreren hvisker navnet på en af de siddende til den, der står i midten.
2. Han / hun begynder at gå imod den navngivne person og skal røre ved begge fødder på den siddende for at komme til at skifte plads med vedkommende.
3. Når den siddende opdager, at han / hun er i farezonen, råber han / hun: 'Hjælp' (eller et andet kodeord).
4. Resten af gruppen kan redde personen ved at råbe deres eget navn, inden midterpersonen når at berøre fødderne på den siddende.
5. Hvis det lykkes, må midterpersonen prøve med en ny blandt de navne, de hørte blive råbt.
6. Hvis midterpersonen når at røre fødderne først, byttes der plads, så den siddende kommer i midten.

Kilde: Mollie Curry & Caroline Bromfield

DRACULA

Ligner øvelsen REDDET!, men i stedet for at gruppen redder deres klassekammerat, råber det udvalgte 'offer' navnet på en af de andre siddende for at jage 'Dracula' væk fra sig. I stedet for at røre ved fødderne, skal 'Dracula' røre ved begge skuldre på den, der er blevet nævnt ved navn af det første 'offer'.

Kilde: Mollie Curry & Caroline Bromfield

BYT PLADSER HVIS.....

Læreren eller en elev beder alle rejse sig og bytte pladser, hvis....

- du har spist yoghurt til morgenmad
- du har brune sko på
- du kan lide appelsin sodavand
- du har en søster
- du går til sport

Kan varieres på flere måder: den kan bruges til ren opvarmning eller udvides med det formål at lære mere om hinanden: F.eks. med kategorier om hvad man kan lide og ikke lide, hvor man er født, hvilke festdage / religiøse højtider, man fejrer, hvilke sprog man taler, kæledyr, om noget er en god idé eller ej ...

Kilde: Stacey og Robinson: Lets Mediate

SKRUBBELEG

En hurtig kropsøvelse – skaber fysisk bevægelse og kontakt mellem børnene.

- Lederen af øvelsen råber 'SKRUB' og alle finder en partner og vælger en del af den andens krop, de vil 'skrubbe': Skulder, knæ, hofte... Det kan være nødvendigt at fastlægge mulighederne inden legen.
- Mens de 'skrubber' råber børnene: "Skrubbe skuldre, skrubbe skuldre..."
- Lederen råber: "Skift", og børnene finder en ny partner og en anden kropsdel at skrubbe.

Kilde: Nic Fine og Fiona Macbeth: Playing with Fire

SPEJL DIN PARTNER

Børnene står over for hinanden to og to. Den ene laver bevægelser, som den anden 'spejler'. Øvelsen kan laves med eller uden kropskontakt mellem parrene (en finger på den andens skulder f.eks.). Hvis den er med fysisk kontakt, kan den ene lede den anden rundt i rummet.

Der byttes roller.

NOAHS ARK

Mål

At få energi i gruppen og bringe dem sammen.

At få børnene blandet i cirklen, så de ikke hele tiden sidder i de sædvanlige venskabsgrupper.

Udføres

Børnene sidder i en cirkel og får alle et kort med navnet på eller et billede af et

dyr. Der skal være to af hver. De skal se på kortet, men må ikke vise det til andre.

Opgaven er at gå ind i midten af cirklen og finde det samme dyr ved at mime dyret samtidig med, at de kigger efter en anden, som mimer det samme.

Når de har fundet hinanden i par sætter de sig i cirklen ved siden af partneren, mens den voksne går rundt og checker løsningerne.

Kan varieres ved at lave dyrenes lyde i stedet for at mime. Dyrenavnene kan være på engelsk, hvis de er indlært ...

Kilde: Stacey og Robinson: Lets Mediate

ANERKENDELSE – BEGYNDERNIVEAU

OP OG NED

Mål

At sætte pris på mangfoldighed og acceptere forskelligheder.

At få mere at vide om hinanden.

At udtrykke anerkendelse 'offentligt'.

Organisering

Cirkel

Udføres

- Starter med, at alle sidder ned.
- Når der nævnes en kategori, som passer, rejser den enkelte sig op: " Hvis du er den yngste i din familie skal du rejse dig op.."
- De der bliver siddende klapper (eller anden populær form for applaus).
- Efter applausen sætter alle sig igen, og en ny kategori nævnes. Det skal veksle i et hurtigt tempo.
- Brug forskellige kategorier, som kan hjælpe børnene til at få øje på og anerkende hinanden. Det er vigtigt at sikre, at der er kategorier, som dækker alle.

Kilde: Stacey og Robinson: Lets Mediate

ANERKENDELSE - BEGYNDERNIVEAU

POSITIVE EGENSKABER OG KVALITETER

En begynderøvelse, som kan tilpasses og udvides på flg. udviklingstrin.

Mål

At forøge og nuancere ordforrådet til anerkendelse

Organisering

Par eller små grupper – fælles brainstorm og opsamling

Materialer

Flip over / tavle

Instruktion

Bed eleverne om at brainstorme i par / små grupper over positive kvaliteter og færdigheder, som de beundrer og sætter pris på hos andre.

Giv eksempler f.eks. fra flg. kategorier:

- praktiske evner
- fysiske / kropslige evner
- kunstneriske evner
- boglige evner
- sociale styrker
- følelsesmæssige styrker

Grupperne giver tilbagemelding til hele gruppen / klassen, og ideerne skrives op.

Lav en mere permanent planche, der kan hænge i klassen til inspiration og uddybning i arbejdet med anerkendelse i det daglige.

Kilde: Stacey og Robinson: Lets Mediate

ANERKENDELSE – MELLEMNIVEAU

TAKKEKORT

Mål

At opmuntre børnene til at sætte pris på, hvad andre gør for dem, og på de kvaliteter andre har.

Organisation

Samlet gruppe

Udføres

- Samtale om folk, der hjælper en: Hvem kan det være, hvad hjælper de med, hvordan hjælper de?
- Hvad er det, der gør de pågældende gode til det, de gør?
- Hvert barn laver et 'takkekort' til en eller anden, som hjælper dem – enten hjemme eller i skolen.
- På kortet formuleres, hvad de takker for.
- Kortene læses op i klassen og gives derefter til de pågældende.
- Måske kan man invitere nogle af dem, der har modtaget et takkekort, ind i klassen og fortælle, hvad de følte, da de modtog det.

Kilde: Stacey og Robinson: Lets Mediate

ANERKENDELSE – HØJNIVEAU

RYGSKJOLD

Mål

At hver elev får - på skrift - nogle positive kommentarer fra kammeraterne.

Organiseres

Under instruktionen siddende i cirkel. Under udførelsen stående.

Materialer

Et ark – gerne farvet – karton til hver elev.

Et notatark til hver.

En tushpen til hver.

Tape (malertape er bedst).

Udføres

- Læreren gennemgår gangen i hele øvelsen og nævner evt. eksempler på, hvad der kan / skal skrives, f.eks. 'giver gode ideer i gruppearbejde' eller 'holder altid aftaler'. Der må ikke gives negative kommentarer i denne øvelse.
- En stille refleksionspause, hvor hver enkelt noterer, hvad de vil skrive til de andre. Dette er vigtigt for at sikre nuancerede kommentarer og for at sikre, at alle skriver noget til alle og at ingen stopper for længe op for at tænke bagved enkelte elever.
- Hver elev får et ark på ryggen.
- Alle rejser sig og går rundt og skriver, indtil alle har fået samme antal kommentarer (lærerstyring!).
- Tilbage i cirklen tager de arket af og læser for sig selv. Kan udvides med, at de evt. læser det højt og / eller nævner den kommentar, de bedst kunne lide.

KOMMUNIKATION – BEGYNDERNIVEAU

FIND DIN LYD

Mål

Øge koncentrationen og lytteevne samtidig med, at der skabes et positivt tilhørsforhold.

Udføres

- Børnene går sammen to og to og beslutter sig for en fælles lyd, som begge kan lave, og som de kan genkende.
- Den ene halvdel af parrene står i den ene side af rummet – den anden halvdel i den anden side.
- Alle lukker øjnene og begynder at sige deres lyd, indtil de har fundet partneren.

Kilde: Nic Fine og Fiona Macbeth: Playing with Fire

KOMMUNIKATION – BEGYNDERNIVEAU

SLANGELEG

Mål

Øge koncentration og lytteevne.

Udføres

- Et barn udnævnes (frivilligt) til at være slangen, får bind for øjnene og anbringes midt i rummet.
- Det aftales med de øvrige børn, at de lukker øjnene under legen.
- Både slange og de øvrige kan bevæge sig, hvor de vil i lokalet. Slangen skal hvisle hele tiden og prøve at fange så mange som muligt. Når slangen rører ved en person 'dør' vedkommende så højt og dramatisk, som de har lyst til. Når de er døde, må de åbne øjnene og kan så hjælpe læreren med at sørge for, at ingen støder ind i noget.
- Legen kan evt. laves i mindre hold, hvor nogle kigger på først, for at ingen kommer til skade.

Kilde: Nic Fine og Fiona Macbeth: Playing with Fire

KOMMUNIKATION - MELLEMNIVEAU

OM AT FØRE EN SAMTALE:

Mål

At praktisere åbne spørgsmål.
At udvikle tættere forbindelser mellem børnene.

Organisering

Arbejde i par – rollespil.



Udføres

1. Halvdelen af børnene beslutter sig for en "karakter", en person eller type, de har lyst til at spille. Emnet skal indeholde noget, som er sket for den pågældende, og som de føler stærkt for:
 - En fodboldtræner, som netop er blevet fyret.
 - En danser, som lige har brækket benet – før premieren.
 - En gammel person, som lige har vundet i LOTTO.
 - En kvinde, som lige har fået sit første barn.
2. Den anden halvdel er spørgerne:
De sætter sig sammen (eller evt. individuelt / par) og beslutter en række spørgsmål, som de kan stille en person, de møder for allerførste gang.
3. En karakter og en spørger parres. Spørgeren går i gang med at finde ud af, hvem personen er, og hvad der er sket for den pågældende.
4. Feed back til hele gruppen med hvad der lykkedes godt i forhold til at indhente information.
5. I fællesskab opstilles en liste over gode spørgsmålstyper:
"Hvad tænker du på lige nu", "Fortæl mig lidt mere om..."
6. Der skiftes roller; I det nye rollespil kan opgaven f.eks. være at
 - Underholde en person fra Mars.
 - Møde en ny nabo.
 - Få en time med en berømt person.
7. Opsamling i cirklen:
Positiv feed back og idémylder i fællesskab:
 - Hvordan får man folk til at føle sig godt tilpas?
 - Hvad hjælper med til at holde en samtale i gang?

Kilde: Lets Mediate.Stacey &Robinson 2000. DKR/Lotte Christy marts 2003

KOMMUNIKATION – MELLEMNIVEAU

LYTTECHECK

Mål

At demonstrere, at bestemte måder at lytte på er aktive og ikke passive.
At udvikle selvværd hos børnene ved, at de oplever at blive lyttet til af resten af gruppen.

Organisering

Cirkel

En ting til at sende rundt - 'talepind' eller maskot

Udføres

1. Først gennemføres en runde med et bestemt tema (f.eks. hvad syntes du bedst om ved skolefesten?).
2. Dernæst sendes "talepinden" rundt igen. En person har lukkede øjne imens og siger på ét tidspunkt STOP!
Den person, som holder talepinden i det øjeblik, rejser sig op.
3. Den voksne spørger, hvem der kan huske, hvad den pågældende sagde i første runde?
4. Husk feedback med anerkendelse af eksemplerne på god aktiv lytning.

Kilde: Lets Mediate.Stacey &Robinson 2000. DKR/Lotte Christy marts 2003

Note: Formålet med at anvende en talegenstand (som f.eks. brugt hos mange indianerstammer) er at hjælpe børnene til at styre opmærksomhed og koncentration samt sikre respekt for den talende. Pinden kan sendes rundt eller gives videre på kryds og tværs. den kan også placeres i midten af cirklen. Den, der har noget at sige, rejser sig og henter pinden; når vedkommende er færdig med at tale, lægges pinden tilbage i midten. Herved kan der opstå en rolig rytme med pauser til eftertænksomhed.

KOMMUNIKATION – HØJNIVEAU

LYTTEØVELSE – HVORFOR HEDDER DU DET, DU GØR?

Mål

At træne aktiv lytning: kunne gengive det, en anden har sagt.
At lære hinanden bedre at kende.

Organisering

Parvis – i cirklen

Udføres

- Samtale om det at have et navn, hvad det betyder, hvor navne kan stamme fra osv. Det skal respekteres, at der kan siges lidt eller meget, og at nogle måske må sige, at de ikke aner, hvorfor de har netop det navn.
- Eleverne vender sig mod hinanden to og to og fortæller på skift hinanden, det de ved, om hvorfor de lige netop hedder sådan. Det er en god idé, at læreren sætter tid på og fortæller, når der skal skiftes.
- Tilbage i cirklen gengiver den anden, hvad kammeraten har fortalt.
- Kan udvides med, om man er glad for sit navn, om det har givet én særlige oplevelser at hedde netop sådan, om hvad man selv har lyst til at kalde et kommende barn.

Lotte Christy

KOMMUNIKATION - HØJNIVEAU

RØDE FLAG

Mål

En øvelse i at skelne mellem *følelse* og *handling*.

Materialer

Et ark (se dette) med seks spørgsmål - seks "røde flag".

Udføres

- Arket med de seks spørgsmål udfyldes individuelt af hver elev.
- To og to fortæller de hinanden så meget, de har lyst til fra deres ark. De vælger én følelse hver, som de arbejder med at kunne cise.
- Parrene viser deres eksempler for de andre (i små grupper eller hele gruppen). De øvrige gætter på, hvilket rødt flag, der illustreres.

Opfølgning

Hvad lærte du om dig selv? Hvordan kan det hjælpe dig at kunne forudse dine reaktioner? Hvordan kan det hjælpe at kunne se andres røde flag?

Kilde: Fine & Macbeth (1990) Playing with Fire. Training for the creative use of conflict. DKR / Lotte Christy marts 2003

RØDE FLAG

Kilde: Fine & Macbeth (1990)

Hvilke personer/ting/situationer gør mig vred?

Hvilke personer/ting/situationer gør mig bange eller ryster mig?

Hvilken adfærd/opførsel/mimik/ord/handlinger får mig til at lukke af?

Hvilke personer/ting/situationer irriterer mig?

Hvad gør mig urolig?

Hvilke personer/ting/situationer gør mig frustreret?

KOMMUNIKATION - flere niveauer

TÅRER

Lad eleverne på kort tid (max. 15 min) skrive en historie, som slutter med ".. og så begyndte han / hun at græde".

I små grupper læser eleverne historierne for hinanden.

Lærerne beder derefter om markeringer af:

- om det var børn eller voksne, der græd? (Hvorfor græder voksne ikke så tit?)
- om det var drenge eller piger, der græd? (Er der forskel?)

Endelig ser eleverne på deres årsager til gråd og prøver at rubricere i f.eks. sorg, fysisk / psykisk smerte, glæde, uoverskuelighed, afmagt, vrede, behov for opmærksomhed.

Eleverne skal nu i forhold til deres egen historie overveje, hvordan de øvrige personer reagerede på tårerne.

Fælles sluttet af med samtale om forskellige reaktioner på tårer (fra behov for trøst til vrede).

Naturligvis kan man også diskutere, om det er acceptabelt at græde i klassen.

Kilde: Undervisning mod vold - et idékatalog.

*Undervisningsministeriet 1995 / Statens Pædagogiske Forsøgscenter
v. Annette Aagaard Andersen, Torben Ulrik Nissen, Marianne Munis,
Carsten Skjoldborg, Jørgen Reeckmann, Susanne Vad.*

KOMMUNIKATION - flere niveauer

ANGST

De fleste mennesker har steder, hvor de ikke bryder sig om at være, fordi de føler angst eller utryghed. Der er ofte i kvarterer områder, som anses for at være usikre - f.eks. boligområder, tunneler og cykelkældre.

Gå gennem angsten

Lad eleverne tænke på et sted i lokalområdet, hvor de ikke så godt kan lide at komme. Tegn en tegning af stedet og fornemmelsen og en anden tegning af en person, som man ikke gerne ville møde der. Planlæg en fælles gåtur, hvor eleverne så "on location" fortæller, hvad de ikke kan lide. Der kan måske endda spilles små situationer, som har givet konkret basis for angsten.

Der kan også laves en transparent af et kort over lokalområdet, og så kan de usikre steder tegnes ind. Kortet kan afsløre, at mange børn kan finde et område utrygt - uegnet for børn. Kortet kan bruges til forældremøde, men også til et arbejde med at skabe en tryk omverden - hvordan skal stedet se ud, for at vi kan lide at være der?

Samtale: Hvorfor virker angsten anderledes, når man kommer en hel klasse i dagslys, end når man kommer alene, og det er ved at blive mørkt? Kan man komme af med en angst - reel og irreel? Hvilke personer er vi bange for? Læg tegningerne på skift midt i en samtalerundkreds og lad eleverne fortælle om deres personer. Hvordan kan man undgå at blive bange? Hvad signalerer vi med vores kropssprog?

Kilde: Undervisning mod vold - et idékatalog.

*Undervisningsministeriet 1995 / Statens Pædagogiske Forsøgscenter
v. Annette Aagaard Andersen, Torben Ulrik Nissen, Marianne Munis,
Carsten Skjoldborg, Jørgen Reeckmann, Susanne Vad.*

KOMMUNIKATION - flere niveauer

VREDE

Når vi bliver vrede, har vi ofte hørt, at det er en god idé at tælle til ti – det gør vi nu på en anden måde.

Klassen stiller sig i en kreds. En får besked på at sende vrede mod højre, når den næste i rækken kan mærke vrede, sender man videre til den næste, således kredsen rundt.

Der skal være god plads i lokalet, eleverne sidder eller står efter eget valg. Tænk på en situation, hvor du blev vred på forældre / søskende / lærer / kammerater. Træk vejret og hold vejret, samtidig spænder du i alle muskler og pust ud, sid / stå helt afslappet og tænk på, hvordan du kan ryste vreden af dig - kropsligt - ved fysisk at ryste sig – psykisk ved at tænke på positive sider ved den person, du var vred på.

Samtale: Hvad sker der med kroppen, når man er vred ? Var det muligt at ryste vreden af sig ? Kunne nogen se positive sider ved personen ? Kan man forestille sig situationer, hvor man kan undgå konflikt ved at slappe af i kroppen ?

Er der forskel på, hvordan vi viser vores vrede - forskellige steder, sammen med forskellige personer. Er der måder, hvorpå man ikke kan vise vrede ?

Kilde: Undervisning mod vold - et idékatalog.

*Undervisningsministeriet 1995 / Statens Pædagogiske Forsøgscenter
v. Annette Aagaard Andersen, Torben Ulrik Nissen, Marianne Munis,
Carsten Skjoldborg, Jørgen Reeckmann, Susanne Vad.*

KOMMUNIKATION - flere niveauer

4 - HJØRNE ØVELSE

I 4-hjørne-øvelsen repræsenterer hver af rummets fire hjørner en stillingtagen til et spørgsmål. Det kan være en god idé at lade et hjørne stå åbent for deltagernes egne forslag. Lederen stiller et spørgsmål til gruppen: "Hvorfor bliver nogle mennesker voldelige?"

1. Det skyldes manglende kærlighed i hjemmet.
2. På grund af indtagelse af alkohol.
3. Fordi der er så meget vold i medierne.
4. Åbent hjørne.

Efter en kort betænkningstid stiller deltagerne sig i det hjørne, som svarer bedst til deres synspunkt. Hver hjørnegruppe skal have mulighed for at drøfte holdninger, inden de fremlægger det i plenum. I det åbne hjørne skal hver deltager have mulighed for at fremlægge sine synspunkter. Efter fremlæggelse og diskussion er det muligt at skifte hjørne.

*Kilde: Undervisning mod vold - et idékatalog.
Undervisningsministeriet 1995 / Statens Pædagogiske Forsøgscenter
v. Annette Aagaard Andersen, Torben Ulrik Nissen, Marianne Munis,
Carsten Skjoldborg, Jørgen Reeckmann, Susanne Vad.*

KOMMUNIKATION - flere niveauer

ENGEL OG DJÆVEL

Lad eleverne fortælle om en situation, hvor de var henholdsvis engel og djævel. Det kan gøres i ord eller billeder efter behag.

Start med som lærer selv at fortælle om en gang, hvor du var rigtig flink, omsorgsfuld, næstekærlig etc.

Fortæl dernæst en grim historie, hvor du beskriver en af de situationer, hvor du var rigtig slem ved andre.

Lad eleverne selv bestemme, om de vil fortælle om relationer til mennesker eller dyr. Det vigtigste er at få frem, at alle mennesker rummer forskellige egenskaber og følelser, og vi igennem vores opdragelse og udvikling lærer at håndtere dem på forskellig vis.

Kilde: Undervisning mod vold - et idékatalog.

*Undervisningsministeriet 1995 / Statens Pædagogiske Forsøgscenter
v. Annette Aagaard Andersen, Torben Ulrik Nissen, Marianne Munis,
Carsten Skjoldborg, Jørgen Reeckmann, Susanne Vad.*

KOMMUNIKATION - FLERE NIVEAUER

Lytteøvelser, som kan tilpasses flere niveauer:

Hvad er en aktiv lytter?

Kort refleksion: Tænk på en gang, hvor du virkelig har følt, at et andet menneske lyttede til dig. Hvad bidrog hos dig – og hos den anden – til at du følte dig hørt?

Fælles opstilling i plenum. Drøftelse af væsentlige elementer.

Øvelsen kan også laves som parsamtaler og derefter i grupper, som fabrikerer plancher. Det vigtigste er at bygge på, hvordan den enkelte oplever det at blive lyttet til, og at den voksne i opsamlingen sørger for nuancering og fælles læring.

”At gå i den andens sko”- øvelse i par:

Tænk på en historie, du har lyst til at fortælle den anden: Det kan være en oplevelse, et dilemma, et problem eller en udfordring, du står over for.

A starter med at fortælle til B. A *skal* blive ved med at tale i 5 minutter og B *skal lytte uden at sige noget* (og uden at tage notater, hvilket er svært for mange voksne!). B holder tiden og stopper A. B fortæller nu tilbage, hvad A har sagt. A godkender, hvorefter de bytter roller. (Gengivelsen vil altid tage kortere tid end oplægget).

En variant af øvelsen kan være, at den, der lytter, må stille forståelses – eller uddybende spørgsmål undervejs.

Øvelsen kan udvides: A fortæller til B; B fortæller til A, hvorefter de går sammen med et andet par og gengiver den andens i gruppen.

Opsamling i plenum: Hvordan opleves det at blive lyttet til på denne måde? Hvor kan det være af betydning at kunne gengive den andens udsagn? (f.eks. ved mægling, eller når man er en god samtalepartner; det er også en øvelse i at skille sine egne vurderinger og holdninger ud fra det, den anden har sagt.)

Lotte Christy

SAMARBEJDE - MELLEM / HØJNIVEAU

PUSLESPIL

Til øvelsen hører 6 tegninger, som er stillet til rådighed for fri kopiering i Lets Mediate af Stacey og Robinson, Lucky Duck Publishing 2000

Mål

- at opmuntre til gruppesamarbejde
- at vise værdien af at få noget uden at bede om det
- at vise værdien ved at bidrage til processen
- at give og modtage anerkendelse for sin indsats

Organisering

Grupper på 4, 5 eller 6 (6 er bedst)

Materialer

Et antal billeder (kan downloades herfra eller findes andre steder) på stift papir / karton (evt. klippet i brikker).

Antallet af billeder skal svare til antallet af elever i gruppen, mellem 4 og 6. Konvolutter.

Udføres

På mellemtrinnet kan øvelsen starte med fordeling af billeder i gruppen; hver elev klipper sit billede i "brikker" i samme antal som deltagerne i gruppen. Hver elev fordeler sine brikker i konvolutter – én brik i hver konvolut. Derefter starter øvelsen med, at hver elev har en konvolut med én brik fra hvert billede.

På højere trin kendes billederne ikke på forhånd og der er forskelligt antal brikker i hver konvolut, evt. én helt uden brikker eller én med alle brikker til ét færdigt billede.

Instruktion og regler, som skal følges nøje:

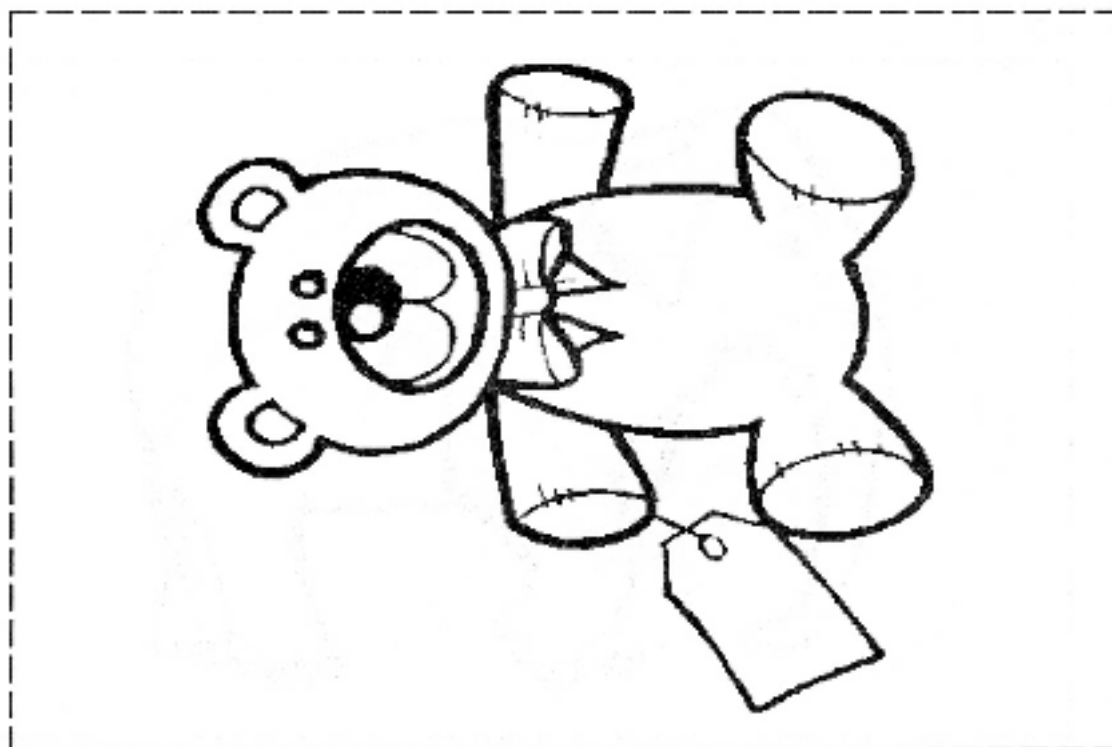
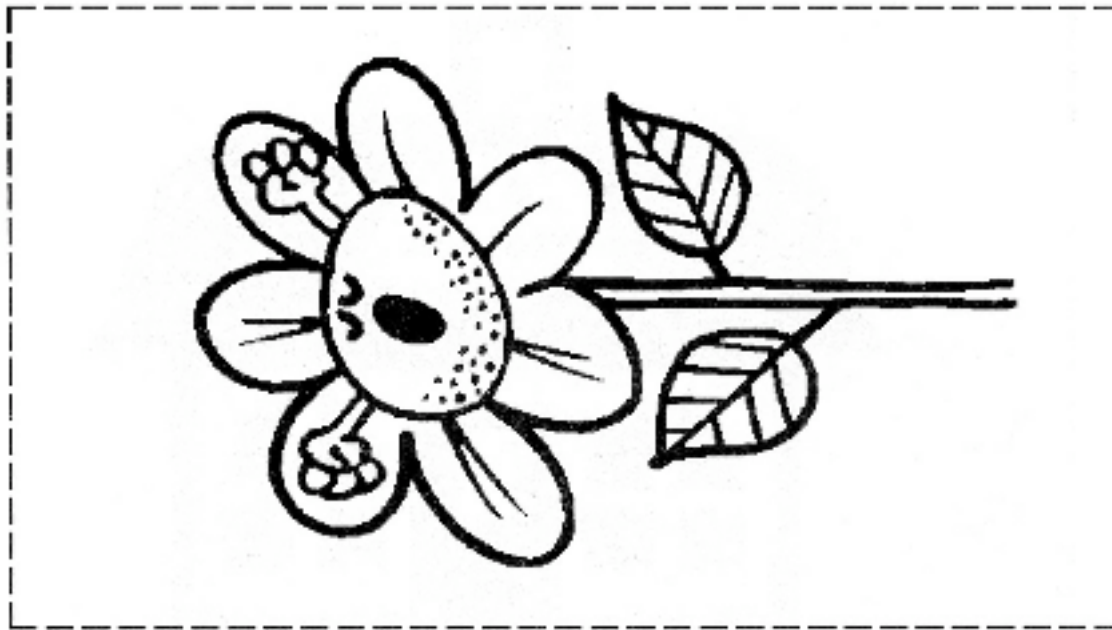
- Opgaven går ud på, at puslespillene skal samles, så hver elev har et færdigt billede foran sig.
- Det skal foregå i **tavshed!**
- Giv brikker væk for at hjælpe andre.
- Du må ikke selv bede om brikker fra andre, eller gøre tegn til andre, at du mangler brikker.
- Du må ikke tage brikker fra andre
- Du må ikke lave det billede, du selv har klippet. (tilføjes på mellemtrinnet)
- Opgaven er **løst**, når alle i gruppen har et færdigt billede foran sig.

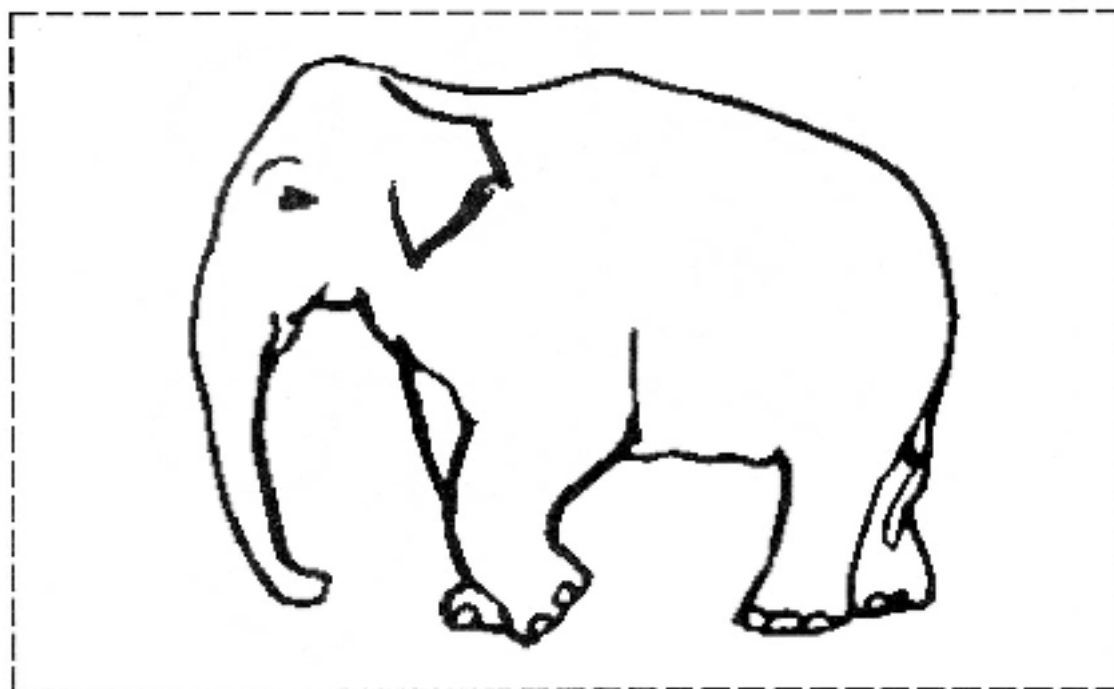
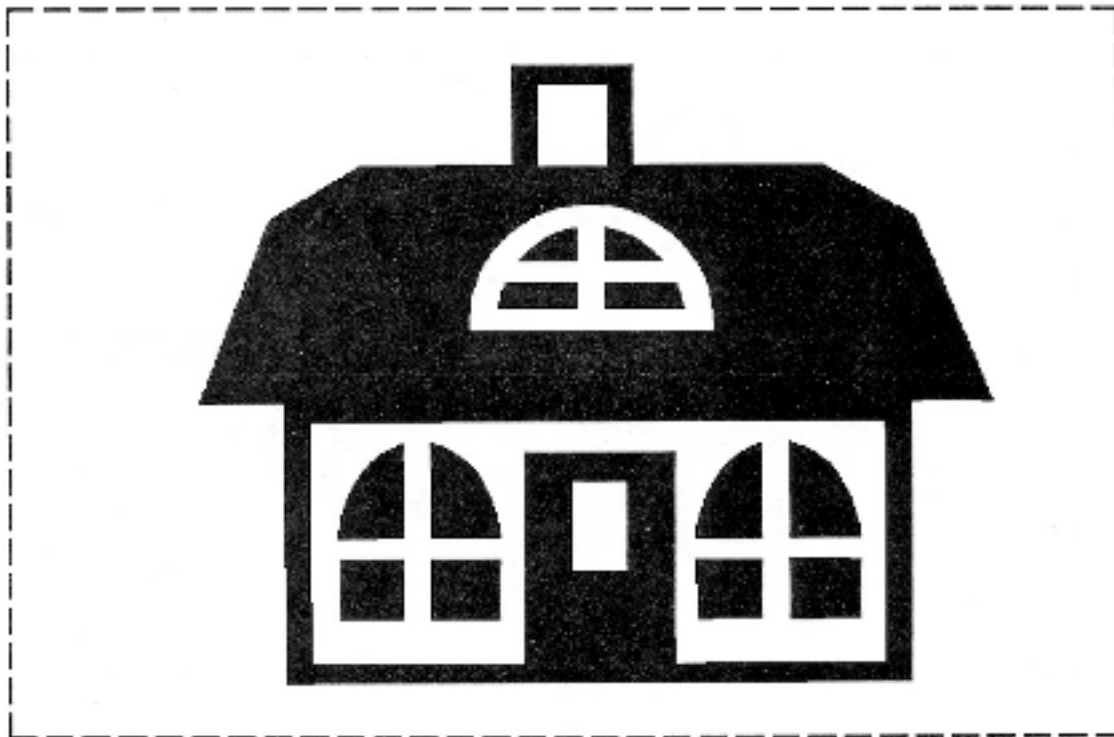
Det er vigtigt at diskutere processen grundigt bagefter.
Observatører kan gives specifikke opgaver med at observere f.eks. processen:
hvad virkede fremmende, osv. og øves i at give konstruktiv feedback.

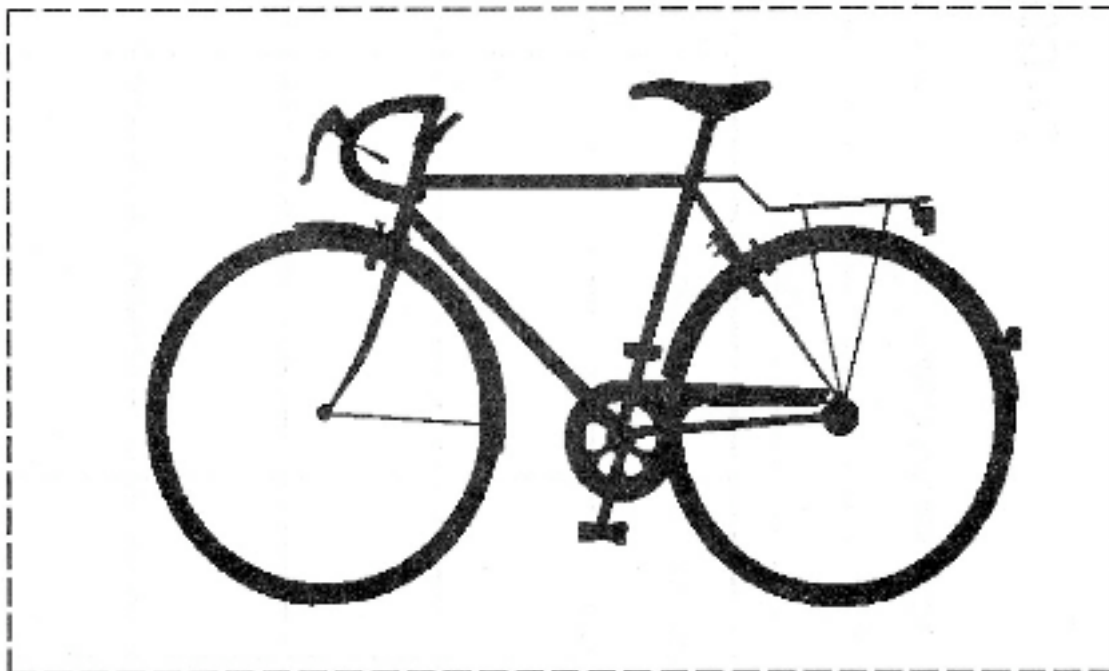
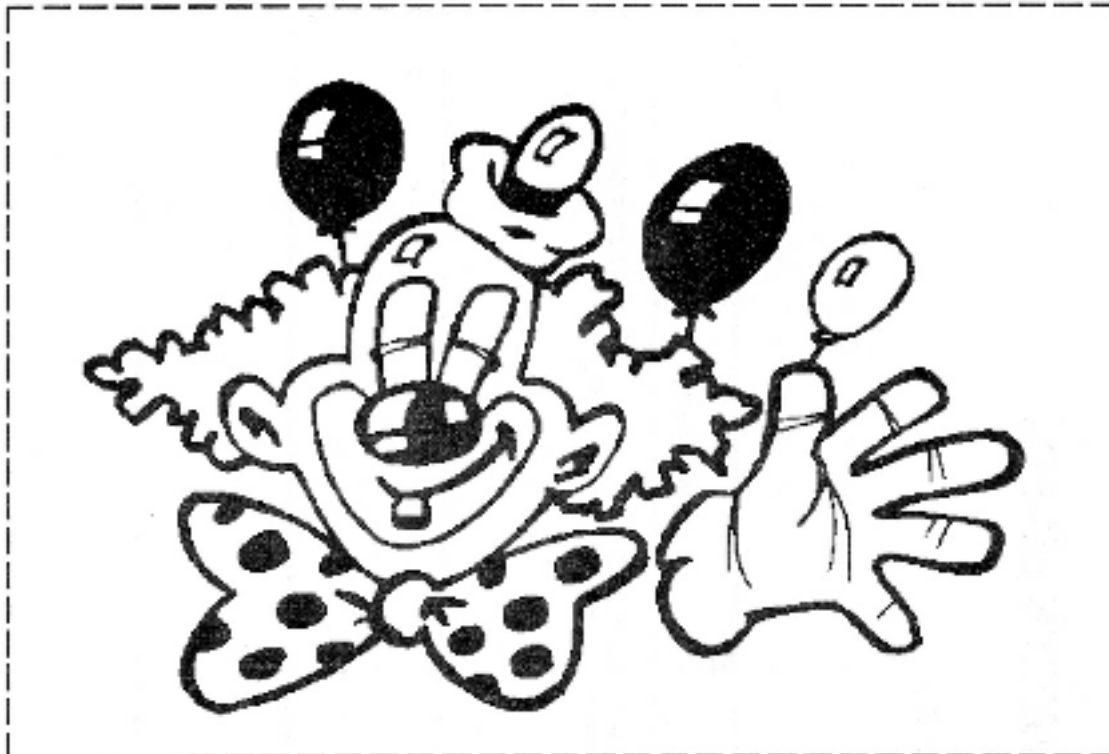
Prøv at lade eleverne fortælle, hvad de mener, man kan lære om samarbejde af
denne øvelse.

Det er en god idé at prøve øvelsen af i sit team først.

Kilde: Stacey og Robinson: Lets Mediate.







SAMARBEJDE - HØJNIVEAU

TILLIDSØVELSE

Deltagerne står i to rækker med front mod hinanden i en afstand , så deres udstrakte arme mødes i et lille overlap. En efter en bevæger de sig fra den ene ende til den anden med lukkede øjne, mens de blidt skubber til de udstrakte arme, som flytter sig ved berøringen.

SAMARBEJDE - HØJNIVEAU

TÆL TIL 20

Deltagerne sidder i en cirkel. Målet er at tælle til 20 uden at aftale, hvem der siger, hvilket tal og uden bare at gå rundt i cirklen. Hver gang to siger det samme tal på samme tid, startes der forfra.

Det er nemmest at lave øvelsen med lukkede øjne første gang. Den kan evt. også gøres nemmere ved at lave regler, f.eks. at hver person kun må sige ét tal. Når gruppen så bliver bedre til øvelsen, kan man droppe reglerne og åbne øjnene.

SAMARBEJDE - HØJNIVEAU

PARSAMTALER - ELEVEVALUERING

Mål

At give eleverne mulighed for at reflektere over og at evaluere deres arbejde.

Organisering

Arbejde i par ved starten eller slutningen af en time / periode.

Udføres

1. Parrene dannes
2. Instruktion: Efter tur skal de fortælle hinanden om:
 - Et personligt mål for den time / projekt.
 - Én ting, de fandt let, svær, interessant.... i den foregående time / projekt / periode.
 - Én ting, de gjorde godt i den sidste time / projekt.
 - Ét eksempel på noget, de gerne vil forbedre.
3. Partneren skal lytte og derefter gengive, hvad de har hørt.
4. Evt. kan nogle af parrene fortælle til resten af klassen.

Kan udvikles på mange måder, f.eks.:

- Eleverne formulerer mere konkrete og detaljerede mål for et kommende projektarbejde. Partneren hjælper med opklarende spørgsmål – målene skrives ned. Vurderes efterfølgende med samme partner.
- I gruppearbejder kan udvides med vurdering af gruppefunktioner og ansvarlighed: Tage ledelse, samle informationer, holde tiden, organisere det praktiske, afslutte.....

Kilde: Stacey og Robinson: Lets Mediate

SAMARBEJDE - MELLEM / HØJNIVEAU

"DUMP – DON'T SMASH!"

Mål

At udvikle initiativ, eksperimenteren, forhandling og beslutning i en gruppe, der skal udføre en opgave sammen.

Organisering

Grupper à 5-6. Et bord med "salg" af materialer.

Materialer

- Æg (min. 1 pr. gruppe), små balloner, papir, tape, snor, clips.
- Prisliste: (1 til hver gruppe)
 - Æg..... 20,- pr. stk.
 - Ballon..... 7,- pr. stk.
 - Papir..... 1,- pr. ark
 - Tape..... 3,- pr. 1/2 m.
 - Snor..... 3,- pr. 1/2 m.
 - Clips..... 1,- pr. stk.
 - Luft, vand og gode ideer er gratis.

Udføres

Grupperne instrueres i opgaven: Det gælder om – så billigt som muligt – at få 1 æg til at falde fra min. 2,5 m. højde ned på noget hårdt uden at gå i stykker.

Opgaven bliver sjovest, hvis grupperne ikke må lave prøveforsøg undervejs.

Tid til gruppearbejde: 20-30 minutter.

Grupperne samles og overværer i fællesskab gruppernes forsøg ét ad gangen .

Udviklet på Byskolen – brugt til elevrådskurser og voksengrupper

SAMARBEJDE

VENNER OG UVENNER

Samtale om venskab: Hvordan er en god ven? Hvem er din gode ven? Hvordan og hvornår har I mødt hinanden? Hvad laver I sammen? Hvem bestemmer hvad I skal lave? Er I kun jer to sammen eller kan der være andre med? Skændes I nogle gange og over hvad? Har I nogensinde været uvenner, og hvordan blev I venner igen?

Samtale om at der findes forskellige typer ven / kammeratskaber : Hvem hjælper du og hvem hjælper dig? Har du venner fra forskellige lande? Har du både drenge- og pigevenner? Hvad er godt ved at have mange venner, og hvad er godt ved at have få venner? Har du venner, som er yngre end dig og ældre end dig? Hvordan hjælper i hinanden og leger med hinanden? Leger du, at du har en ven? Hvordan er han eller hun?

Hver elev får til opgave at tegne en person, de ikke kan lide (ven / uven / fjende). Evt. kan de lave det som en tegneserie, hvor personen udvikler sig fra ven til fjende eller modsat. Efterfølgende kan eleverne præsentere deres tegninger.

Samtale: Hvad er forskellen på en ven og en uven? Er der fjender i virkeligheden, eller er det kun i film og bøger?

Lav regler for venskab: Hvordan er man en god ven? Hvad kan man gøre, så alle har en ven?

Der kan laves rollespil eller dukketeater om venskab:

- 1) To snakker i telefon og aftaler at lege.
- 2) To leger på den enes værelse, og der kommer en tredje, der gerne vil være med.
- 3) En er faldet og har slået hul på sit knæ og sine nye bukser. To kammerater går med hjem, for at forklare det til en voksen.
- 4) En bliver drillet af to andre, hvad gør en god ven?

Kilde: Undervisning mod vold - et idékatalog.

Undervisningsministeriet 1995 / Statens Pædagogiske Forsøgscenter v. Annette Aagaard Andersen, Torben Ulrik Nissen, Marianne Munis, Carsten Skjoldborg, Jørgen Reeckmann, Susanne Vad.

SAMARBEJDE

FRED OG UFRED

Del eleverne i grupper på fire. Hver gruppe får et stort ark papir og farver. Papiret skal fyldes med mennesker i aktivitet.

Halvdelen af grupperne skal tegne personer, som er i gang med fredelige, rare, hyggelige aktiviteter.

Den anden halvdel skal tegne personer, der er i gang med noget ufredeligt, ubehageligt, konfliktfyldt.

Tænk også på evt. baggrund - farverne kan forstærke indtrykkene. Gruppen kan beslutte at have den samme baggrundssituation / scene (legeplads, klasse, skovtur, strand) for deres personer, eller det kan være helt forskellige situationer.

Tegningerne hænges op.

Samtale: Hvad viser de forskellige tegninger? Hvad kan man gøre alene og sammen med andre? Hvor vil vi helst være?

Var der forskel på samarbejdet i grupperne? Er det lettere at arbejde sammen om noget, der skal udtrykke fordragelighed end noget, der udtrykker konflikter? Fortæl om gruppens overvejelser / samtaler undervejs.

Kilde: Undervisning mod vold - et idékatalog.

*Undervisningsministeriet 1995 / Statens Pædagogiske Forsøgscenter
v. Annette Aagaard Andersen, Torben Ulrik Nissen, Marianne Munis,
Carsten Skjoldborg, Jørgen Reeckmann, Susanne Vad.*

SAMARBEJDE

HVEM BESTEMMER?

En går udenfor, resten af eleverne står i en rundkreds, og en af dem starter med at være dirigenten. Hun eller han laver bevægelser, som de andre efterligner, og den der blev sendt udenfor, kommer nu ind i midten af cirklen og skal gætte, hvem der er dirigent.

Samtale: Hvordan kan man se, hvem der bestemmer? Hvordan er det at bestemme? Hvordan er det at blive bestemt over? Er der andre situationer, hvor nogle bestemmer og andre gør, hvad der bliver sagt? Hvorfor er det sådan? Kan man lave om på det?

Kilde: Undervisning mod vold - et idékatalog.

*Undervisningsministeriet 1995 / Statens Pædagogiske Forsøgscenter
v. Annette Aagaard Andersen, Torben Ulrik Nissen, Marianne Munis,
Carsten Skjoldborg, Jørgen Reeckmann, Susanne Vad.*