VILD MED DIG

Øvelsesinstruktion - lærer

DKR
DET KRIMINAL PRÆVENTIVE RÅD

BRYD TAVSHEDEN

LOKK
LANDSORGANISATION AF KVINDEKRISECENTRE

DIALOG MOD VOLD
VOLDSOM KÆRLIGHED
ASKOVFONDEN

UNGDOMSBYEN

Quiz og byt om kærester

Øvelsens formål

At eleverne begynder at reflektere over de emner, som materialet "Vild med dig" berører.
At eleverne konkret forholder sig til nogle af de spørgsmål, som materialet "Vild med dig" rejser.

Varighed:

20-30 min.

Materialer:

Et enkelt print af spørgsmålene nederst i øvelsesinstruktionen
En saks eller skæremaskine til at klippe spørgsmålene ud med
Et lokale med fri gulvplads

Øvelsesinstruktion

1. Print og klip samtlige spørgsmål ud. Bed eleverne komme ud på gulvet, og sørg for at alle elever har et (tilfældigt) spørgsmål hver.
2. Bed eleverne finde sammen to og to og læse det spørgsmål op, der står på deres eget kort og høre den andens svar. Når de har lyttet til hinandens svar, bytter de spørgsmålskort og går videre for at stille deres nye spørgsmål til en ny samtalepartner. Der vil nok være mange elever, der ikke har kæresteerfaringer, og det er heller ikke nødvendigt for at være med i øvelsen. Fortæl eleverne, at de i så fald kan hente inspiration fra det, de har hørt, fx fra deres venner, der har kærester.
3. De spørgsmål, der måtte være i overskud, bringer du i spil, når eleverne har været i gang i et stykke tid. Så skifter du gradvist nogle af de "gamle" spørgsmål ud med nye.

TIP

Det vil være forskelligt, hvor lang tid eleverne er om at svare på spørgsmålene. Du kan bede eleverne række en hånd i vejret for at markere, at de er ledige til et nyt spørgsmål, så det er tydeligt for dem, der er klar til at bytte samtalepartnere.

Opsamling:

Fortæl eleverne, at de spørgsmål, de netop har drøftet med hinanden, er elementer fra det, som materialet "Vild med dig" beskæftiger sig med. Fortæl dem også, at de formentlig ikke kunne svare på alle spørgsmålene, men at de forhåbentlig har skabt nysgerrighed, og at I netop skal arbejde med emnet for at blive klogere på det.

Hvad vil det sige at være en god kæreste?

Hvad er det bedste ved at være kærester?

Hvad er det sværeste ved at være kærester?

Hvad kan en kæreste gøre, der kan gøre dig rigtig vred

Hvordan kan en god ven hjælpe dig, hvis du har problemer med din kæreste?

Fortæller du dine venner intime detaljer om din kæreste?

Hvorfor er det vigtigt, at vi i klassen laver noget om at have et godt kæresteforhold?

Hvorfor er det vigtigt at lære om kæreste-vold?

Hvad er forskellen på at sige: "Du er voldelig", og "Du gjorde noget, der var voldeligt"?

Kan man være kærester uden at skændes?

Hvornår blev du sidste gang jaloux?

Fortæller du det til din kæreste, hvis du bliver jaloux?

Hvilken følelse, synes du, er allersværest at have/mærke?

Ville du sige det til din kæreste, hvis du blev usikker på, om han/hun kunne lide dig?

Hvis du havde mistanke om, at din ven/veninde blev dårligt behandlet af en kæreste, hvad ville du så gøre?

Hvad vil det sige at blive udsat for kærestevold?

Hvornår er du sidst blevet så vred/frustreret/ked af det, at du har gjort noget, du har fortrudt? (Og hvad var det?)

Kan du huske, at en misforståelse har skabt en konflikt?

Har du gjort noget imod en kæreste eller nær ven, som du har fortrudt?

Har du behandlet en kæreste/god ven på en måde, du godt ved ikke er OK?

Har du ladet være med at se en ven, fordi det gjorde din kæreste utryg?

Har du prøvet at mærke, at din grænse blive overtrådt?

Hvordan/ hvor kan du mærke det (i kroppen), hvis du får overtrådt en grænse?

Har du prøvet at overtræde en andens grænse? Hvordan blev du klar over det?

Kan kærestevold foregå på sociale medier?

Hvad håber du på at have lært, når du har været igennem materialet "Vild med dig?"

Hvornår har du grebet ind i en (voldsom) situation og virkelig været glad for, at du gjorde det?

Hvis du skulle have en medalje for at have udvist mod i forbindelse med et kæresteforhold, hvad skulle det så være for?

Hvornår har du været mest tilfreds med, at du gjorde noget særligt for at hjælpe en ven/ kæreste?

Har du nogensinde prøvet at gøre noget, du havde virkelig svært ved, og været glad for, at du gjorde det?

Har du nogen-sinde oplevet, at et venneforhold eller kæreste-forhold er ble-vet bedre, efter at I havde en konflikt?

Tænker du, at et kæresteforhold er noget, man skal arbejde på for at få til at fungere?

Har du nogensinde kommunikeret med et andet menneske, uden at I kendte hinandens sprog?

Kan du komme i tanke om et rigtig godt kæresteforhold, der inspirerer dig?

Tavs dialog

For at tage hul på undervisningsmaterialets emner skal eleverne i en indledende brainstormøvelse, reflektere og associere over emnet kærester. Øvelsen kaldes tavs dialog og er god til at lave et øjebliksbillede af, hvad klassen tænker om et givent emne.

Øvelsens Formål

At igangsætte refleksion blandt eleverne om emnet kærester.
At arbejde med elevernes holdning til, at kæresteforhold kan indeholde både noget positivt og negativt.

Varighed
ca. 30 minutter

Materialer

5-6 hvide A5-ark/flipover-papir
1 pen pr. gruppe
1 rød tusch pr. gruppe
1 grøn tusch pr. gruppe

Øvelsesinstruktion

Inddel klassen i grupper med 5-6 personer i hver. Hver gruppe skal sidde rundt om et bord med et stort ark hvidt papir og en kuglepen. Midt på papiret skriver eleverne ordet "kærester".
Eleverne skal nu én ad gangen, uden at sige noget, skrive et ord, en følelse eller en forestilling ned, som de forbinder med det at være eller blive kærester. Eleverne fortsætter med at skrive ord op, indtil der ikke kommer flere nye ord på papiret.

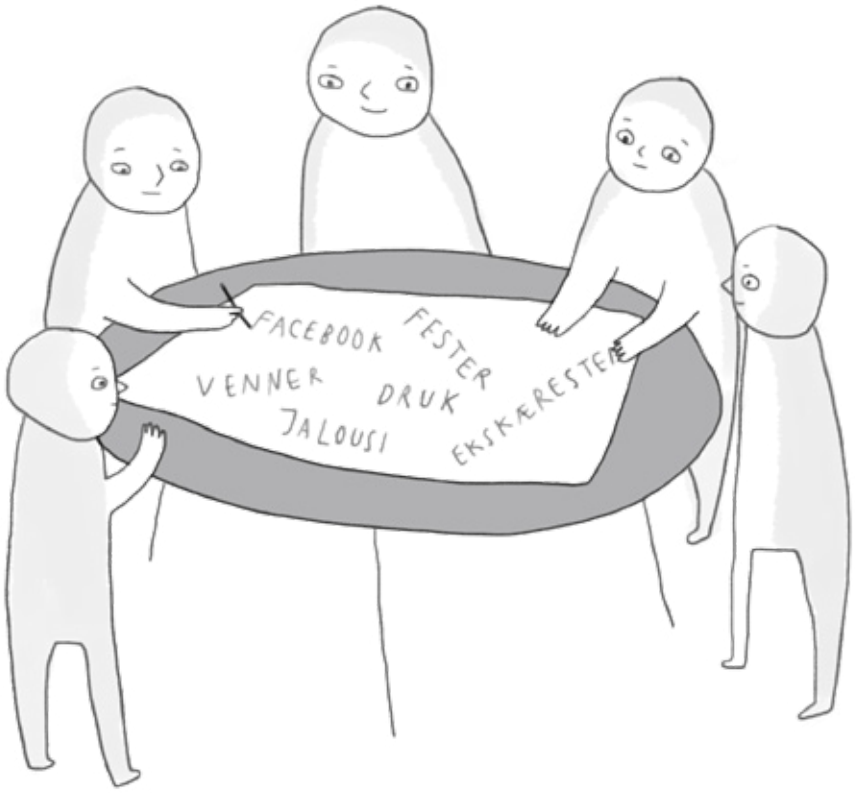
Der vil sandsynligvis komme mange forskellige ord frem – både positive og negative. Du kan med fordel, med udgangspunkt i nedenstående liste, selv bidrage til den tavse dialog.
Hvis eleverne er gået i stå, kan du tilføje et ord på deres papir. Det må gerne være et ord, der stikker i en helt anden retning, end dem eleverne allerede har skrevet, så du inspirerer eleverne til at tænke i andre retninger.
Når grupperne er ved at have udtømt emnet, deler du en grøn tusch ud til hver gruppe. Eleverne skal nu på skift sætte en grøn ring rundt om ord, de synes er positive, efter samme princip som før: én efter én og i tavshed.
Herefter deler du en rød tusch rundt til hver gruppe. Eleverne skal nu på skift sætte en rød ring rundt om de ord, de forbinder med noget negativt. Forklar, at man godt må sætte en rød ring rundt om et ord, der i forvejen har en grøn ring.

Opsamling

Det vil højst sandsynligt vise sig, at nogle af ordene både er blevet markeret med positive og negative farver. Det er ofte måden, vi reagerer på vores følelser på, der afgør, om noget får et negativt eller positivt udfald. Tag en snak med eleverne i plenum om deres forskellige valg: Er det de samme ord, der har både grøn og rød ring i de forskellige grupper? Hvorfor kan det samme ord vurderes forskelligt? Hvorfor kan associationer til kærlighed både fremkalde positive og negative følelser? Hvad siger denne øvelse os, om det at være kærester?

INSPIRATIONSORD TIL "TAVS DIALOG"			
Jalousi	**Mistillid**	**Sex**	**Kys**
Voldsom	**Fortrydelse**	**Begær**	**Elske**
Utroskab	**Generthed**	**Grænser**	**Par**
Skuffelse	**Tårer**	**Troskab**	**Smil**
Alkohol	**Frustration**	**Forventninger**	**Tillid**
Smerte	**Familie**	**Usikkerhed**	**Uro**
Rus	**Facebook**	**Øjenkontakt**	**Tryghed**
Farligt	**Søvnløse nætter**	**Lyst**	**Ægteskab**
Nysgerrighed	**Venner**	**Kilden i maven**	**Glæde**
Forelskelse	**Kærlighed**	**Usikkerhed**	**Jalousi**
Ensomhed	**Tosomhed**	**Tolerance**	**Nøgen**

Cafébrainstorm



Øvelsen er en dynamisk brainstorm, hvor eleverne skal stå op og bytte plads undervejs. Eleverne skal brainstorme ud fra spørgsmålet: "Hvad kan man komme i konflikt om med en kæreste?" Der vil nok være mange elever, der ikke har kæresteerfaringer, og det er heller ikke nødvendigt for at være med i øvelsen. Fortæl eleverne, at de i så fald kan hente inspiration fra det, de har hørt, fx fra deres venner, der har kærester. Det vigtige ved øvelsen er, at du som lærer hjælper eleverne med at være så konkrete i deres eksempler som muligt.

Øvelsens formål

At eleverne begynder at blive bevidste om, hvad man kan komme i konflikt med en kæreste om. At igangsætte en refleksion om, hvilke følelser og situationer, der kan give anledning til konflikter med en kæreste.

Varighed:

30 min.

Materialer

Blyanter
Store ark blankt papir
Borde

Øvelsesinstruktion

1. Fjern stole, så der kun er borde. Del klassen op i grupper med ca. 4-5 personer i hver. Fortæl, at hver gruppe udgør en "Café". I hver café skal der være et bord med et stort ark hvidt papir og skriveredskaber – og så selvfølgelig cafégæsterne, som er eleverne selv.
2. Hver gruppe får 3-5 minutter til at lave en brainstorm ud fra spørgsmålet: "Hvad kan man komme i konflikt om med en kæreste?". Eleverne skal skrive alle deres tanker ned på papiret på en måde, så andre vil kunne læse og forstå dem – det kan både være i stikord og hele sætninger. Sig til eleverne, at de meget gerne må skrive egne oplevelser på, hvis de har nogen.
3. Når minutterne er gået, skal alle grupper på besøg i en ny café. Det foregår ved, at grupperne lader deres brainstorm ligge og går hen til et nyt bord. Sådan kommer alle til at stå foran en anden gruppes brainstorm. Nu får eleverne igen 3-5 minutters brainstormtid – denne gang til at læse og skrive videre på den forrige gruppes brainstorm.
4. Når tiden er udløbet, rokerer grupperne igen. Gentag caféskiftene så mange gange, du synes, det giver mening.
5. Nu skal hver gruppe i plenum komme med nogle af de eksempler, der er blevet skrevet ved den café, de er ankommet til sidst. Prøv at få eleverne til at blive så konkrete som muligt. Hvis nogen fx har skrevet: "fest", så kan du spørge ind til, hvad der for eksempel kan ske til en fest, som kan give anledning til konflikt.
6. Når eleverne kommer med eksempler på konflikter, kan det være en god idé at tydeliggøre overfor eleverne, hvad der er "sagen" i konflikten, og hvad det betyder for "relationen": altså hvad selve uenigheden består i, og derefter hvordan det følelsesmæssigt påvirker relationen til kæresten. Hvis eleverne fx har skrevet "at komme senere hjem end aftalt fra en bytur", kan du sige, at sagen handler om tidspunktet at komme hjem på. Relationen bliver påvirket i kraft af følelser såsom usikkerhed, bekymring, frygt, vrede, utryghed osv.

Opsamling

Som sidste del af øvelsen spørger du eleverne, hvilke overordnede temaer, de har lagt mærke til. Skriv dem ned, så alle kan se dem.
Du kan bruge inspirationsspørgsmålene:

- Hvilke overordnede temaer ser I gå igen?
- Er der noget, I har lagt mærke til er blevet skrevet mange gange?
- Er der nogle typiske følelser, I ser gå igen i kærestekonflikter?
- Er der temaer, der har overrasket eller undret jer?
- Er der temaer, I synes forekommer ofte i virkeligheden?

TIP TIL DIG SOM UNDERVISER

Hvis eleverne har svært ved at komme på noget at skrive, kan du starte med at give hver station et tema, fx jalousi, sociale medier, ekskæreste, svigerfamilie, venner, at flytte sammen osv. Eleverne skal så i stedet komme med konkrete eksempler på konflikter, man kan have ud fra temaerne.

Eksplosionsfare

Når man er forelsket, kan der opstå meget stærke følelser. Både følelser, der er rare at mærke, og følelser, der er ubehagelige. Der kan også nemt opstå konflikter, som sætter stærke følelser i gang. De stærke, ubehagelige følelser giver os lyst til at handle på en måde, der kan være konfliktoptrappende. I denne øvelse guider du eleverne i at reflektere over, hvad de stærke følelser giver dem lyst til, og hvordan de kan arbejde med at håndtere det, så de ikke impulshandler på de svære følelser.

Formål:

At eleverne reflekterer over, hvilke ubehagelige følelser der kan opstå i forbindelse med en konflikt med en kæreste.
At eleverne reflekterer over, hvad de ubehagelige følelser giver dem lyst til at gøre.
At eleverne begynder at sætte ord på, hvilke strategier de kan sætte ind med for at undlade at handle konfliktoptrappende.

Varighed:

30-45 min.

Materialer:

Whiteboard med tilhørende skriveredskaber.

Øvelsesinstruktion

1. Fortæl eleverne, at når man er forelsket, kan der opstå meget stærke følelser. Både følelser, der er rare at mærke, og følelser, der ikke er så rare. Der kan også nemt opstå konflikter, der sætter nogle stærke følelser i gang.
2. Inddel tavlen i 2 kolonner. Bed nu eleverne tænke på en situation, hvor de har haft et skænderi eller været i konflikt med en kæreste eller en god ven. Eleverne skal ikke dele historien med klassekammeraterne, men bare genkalde sig, hvordan de havde det i situationen. Bed eleverne sige de følelser, de fik i situationen. Skriv følelserne op i venstre kolonne.

DER ER FORSKEL PÅ FØLELSER OG OPFATTELSER

Hvis en elev fx siger "jeg fik en følelse af, at min kæreste misforstod mig", er det vigtigt, at du som lærer ikke skriver denne sætning op. Det er **ikke** en følelse, MEN der kan ligge mange forskellige følelser bag denne opfattelse, fx frygt, usikkerhed. Brug evt. listen med følelsesord sidst i dokumentet som støtte.
Din opgave er at hjælpe eleven med at tydeliggøre, hvilken følelse der ligger bag den opfattelse. Fx: "Så er det fordi du er urolig? eller er bange? Eller handler det mere om...?"

3. Når eleverne ikke kan komme på flere følelsesord, skriver du følgende sætning øverst i højre kolonne: "Hvad fik jeg lyst til at gøre?".
4. Eleverne skal nu fortælle, hvad de konkret fik lyst til at gøre, da de var opfyldt af alle de ubehagelige følelser. Rems alle følelserne i venstre kolonne op, inden du beder om deres forslag.
5. Skriv elevernes forslag op. Hver gang de nævner noget, skal du anerkende svaret uden at fordømme. Det kan du fx gøre ved at svare "ja" og skrive op med det samme uden at kommentere. Der kan også komme forslag som fx "jeg fik lyst til at slå ihjel". I sådan et tilfælde kan du skrive forslaget op og anerkende, at der rent faktisk er mange af os, der får den tanke i situationer, hvor man er blevet virkelig vred eller såret. Understreg, at der er stor forskel på, hvad man får lyst til at gøre, og hvad man rent faktisk gør. Der kan også komme forslag som: "jeg fik lyst til at smadre min kærestes telefon". Du kan også sige, at det er der sikkert flere, der har haft lyst til, og at nogle måske endda har gjort tanke til handling.

Pointen er at få alt det frem i lyset, eleverne fik lyst til på baggrund af de stærke følelser – også de ting, som måske ikke er socialt acceptable at sige højt.

På den måde er du med til at aftabuisere, at man kan have lyst til at gøre noget, men at det ikke nødvendigvis fører til, at man fører tanken ud i livet.

Det er vigtigt, at eleverne sidder med en følelse af, at det er OK at sige det, de tænker, og at de oplever, at det ikke er unormalt at tænke sådan.

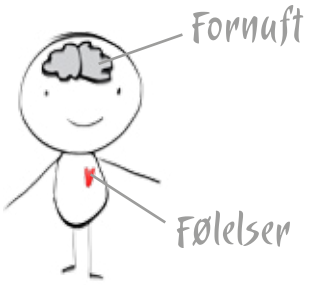
6. For at kunne ændre egen adfærd, er det en vigtig del af processen, at eleverne registrerer: Hvilken følelse fik jeg? Hvad gav følelsen mig lyst til at gøre? På denne måde kan eleverne træffe et bevidst valg om de handlemuligheder, de har.

Du kan eventuelt spørge ind til elevernes kropslige fornemmelser. Fx:

- "Da du fik lyst til xxx, kunne du da mærke det noget særligt sted i kroppen?"
- "Hvorhenne?"
- "Hvordan føltes det? Som noget der strammede? Sitren?"

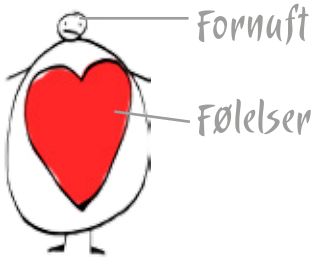
Nogle elever vil fortælle det, de fik lyst til at gøre, som hjalp dem til at genvinde besindelsen, fx "tale med en ven/familie", "tælle til ti", "gå væk" el.lign. Disse forslag skal du ikke skrive op – endnu. Den del kommer vi til om lidt.

7. Tegn nu følgende figur:

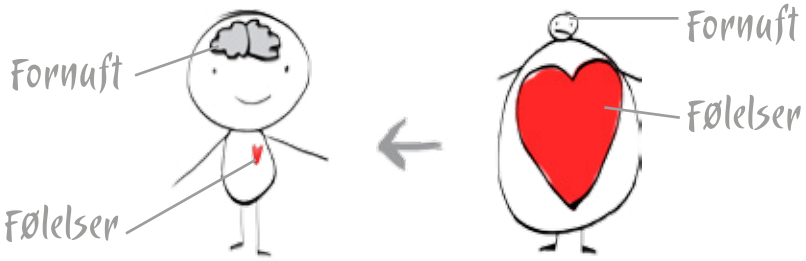


Og fortæl eleverne, at i hovedet sidder fornuften, som får os til at tænke os om – og i kroppen sidder følelserne, der fortæller os, hvordan vi har det.
De arbejder fint sammen – lige indtil der kommer en konflikt.

8. Tegn nu denne figur:



9. Og forklar, at når vi kommer i konflikt, så fylder følelserne det hele, så vi helt glemmer fornuften – og at tænke os om. Så er det følelserne, der styrer.
10. Spørg eleverne: Er der nogen, der har erfaringer med at komme fra den situation, hvor man har glemt fornuften, tilbage til den første figur, hvor fornuften og følelserne får lige meget plads?



Skriv elevernes bud op på tavlen. Du kan eventuelt også spørge eleverne, om de kender til noget, der kan hjælpe deres klassekammerater. Spørg ind, så eleverne bliver så konkrete som muligt. Hvis en elev siger "gå en tur", så få flere ord på: "Skal det være et særligt sted, du går hen? Kan en tur på fem minutter være OK? Skal det helst være alene?" **Formålet her er, at eleverne bliver så bevidste som muligt om, hvad der hjælper dem selv**, men også at klassekammeraterne får inspiration til, hvilke andre strategier der måske kunne hjælpe dem selv. Herudover er formålet, at eleverne bliver klogere på hinanden og kan hjælpe hinanden i svære situationer.

Opsamling:

Fortæl eleverne, at vi ofte reagerer impulsivt, når vi er overvældede af de ubehagelige følelser. Vi siger måske, at vi ikke kunne styre det – man kalder det også at være i sine følelsers vold.
Når vi handler på ubehagelige følelser uden at have fornuften med, kan det føre til, at vi gør nogle ting, som vi rationelt set godt ved, ikke er de bedste – hverken for os selv eller for den anden part. Det fører ofte til at konflikten optrappes.

Fortæl, at det kan være en strategi at blive opmærksom på, hvordan man egentlig har det: Reagerer jeg, fordi jeg er ked af det? Bange? Vred? Såret? Jaloux? Det er en god idé at finde ud af. Både fordi det på den måde kan blive tydeligere for en selv, hvorfor man reagerer, men også fordi det kan skabe forståelse fra den anden part i konflikten, når man fortæller, hvordan man har det. Understreg, at det kræver mod at fortælle modparten, hvordan man egentlig har det, og at det kan være svært at gøre, når man har mistet fornuften.
Derfor kan det være godt at kende flere forskellige strategier, man kan bruge til at genvinde fornuften, så man kan prøve at få løst konflikten.

FØLELSESORD*			
afskrækket	forpint	opgivende	søvnig
anspændt	forskrækket	ophidset	sårbar
apatisk	fortvivlet	opslugt	såret
arrig	foruroliget	overrasket	tung
bange	forvirret	overvældet	tungsindig
bedrøvet	frustreret	paf	tøvende
bekymret	gal	panisk	udkørt
bitter	gnaven	rasende	udmattet
chokeret	hadsk	rastløs	ulykkelig
desperat	hjælpeløs	rystet	urolig
dristig	intens	rådvild	usikker
elendig	irriteret	saglig	utilfreds
ensom	ked af det	sensitiv	utilpas
febrilsk	kold	skeptisk	utryg
fjern	misfornøjet	skrøbelig	utålmodig
forbavset	modløs	sorgfuld	vanvittig
forbløffet	nedslået	stille	ærgerlig
forfærdet	nervøs	sur	åndeløs
forknyt	nysgerrig	sørgmodig	

**Ordene er hentet hos Center for Konfliktløsning*

Interview:
I konflikt med en du holder af

Alle har konflikter. Konflikter er et livsvilkår i vores alle sammens liv. De opstår i de fleste af de relationer, vi indgår i, og er en af de ting der hører med til, at forhold udvikler sig og at vi bedre forstår hinanden. Hensigten med denne øvelse er, at eleverne får indblik i, hvor almindelige konflikter er – men også hvor forskellige konflikters udvikling kan være. Eleverne skal også gerne få øjnene op for, at konflikter både kan være negative og ødelæggende, men også udviklende og positive for en relation.

Øvelsens formål

At eleverne får viden om, at konflikter er et livsvilkår.
At udfordre elevernes holdning til konflikter som potentiale for både noget godt og dårligt.
At eleverne øver sig i at tale med andre om konflikter.

Varighed

Ca. 60 min.

Materialer

Print et sæt til hver elev af elevmaterialet: "Interview: i konflikt med en du holder af"

TIP

Øvelsen kan med fordel laves som en hjemmeopgave. Få da eleverne til at interviewe venner og familie, og lav opsamlingen den følgende dag.

Øvelsesinstruktion

1. Eleverne skal i denne øvelse lave interviews, hvor de undersøger spørgsmålet: **Hvordan kan konflikter påvirke relationen til en kæreste eller ven?**
2. Beslut som det første, hvem eleverne skal interviewe. Det kan bare være en øvelse i klassen, hvor de stiller spørgsmålene til hinanden, eller det kan være andre klasser, elever eller lærere fra skolen – alt afhængig af, hvad der kan lade sig gøre på jeres skole. Hvis I vælger at lave øvelsen som hjemmeopgave, kan eleverne også interviewe venner udenfor skolen eller personer i deres familie.
3. Fortæl eleverne, at de hver især skal ud og lave interviews med 2-3 forskellige mennesker om, hvad der sker med relationerne til dem vi holder af, når vi kommer i konflikt eller bliver uenige.
4. Del elevmaterialet ud, og få eleverne til at læse interviewguiden grundigt igennem. I elevmaterialet er der et spørgeskema, som de skal følge. De skal skrive svarene ind i skemaet.
5. Send eleverne ud på øvelsen, og giv dem tid nok til, at de mindst kan nå at lave 2 interviews hver.

Opsamling

Når eleverne har færdiggjort deres interviews, samler du hele klassen til en opsamling.

Start med en håndsoprækning:

- Hvor mange fik det svar, at relationen til deres kæreste eller ven blev værre efter konflikten?
- Hvor mange fik det svar, at forholdet til deres kæreste eller ven blev bedre efter konflikten?

UDDYBENDE SPØRGSMÅL TIL DEM, DER SVARER AT RELATIONEN BLEV VÆRRE

- Hvad har jeres personer sagt blev værre?
- Hvilke følelser nævnte jeres interviewpersoner, der kom frem?
- Nævnte jeres interviewperson, hvad konflikten gjorde ved tilliden?
- Hvordan var konflikten med til at påvirke din interviewpersons syn på sin ven eller kæreste?

UDDYBENDE SPØRGSMÅL TIL DEM, DER SVARER AT RELATIONEN BLEV BEDRE

- Hvad har jeres personer nævnt, der gjorde forholdet bedre?
- Hvordan var konflikten med til at påvirke din interviewpersons syn på sin ven eller kæreste?
- Har jeres personer nævnt noget, de lærte af konflikten?
- Blev jeres interviewperson klogere på sig selv efter konflikten?
- Gjorde jeres interviewperson nogle vigtige opdagelser på grund af konflikten?

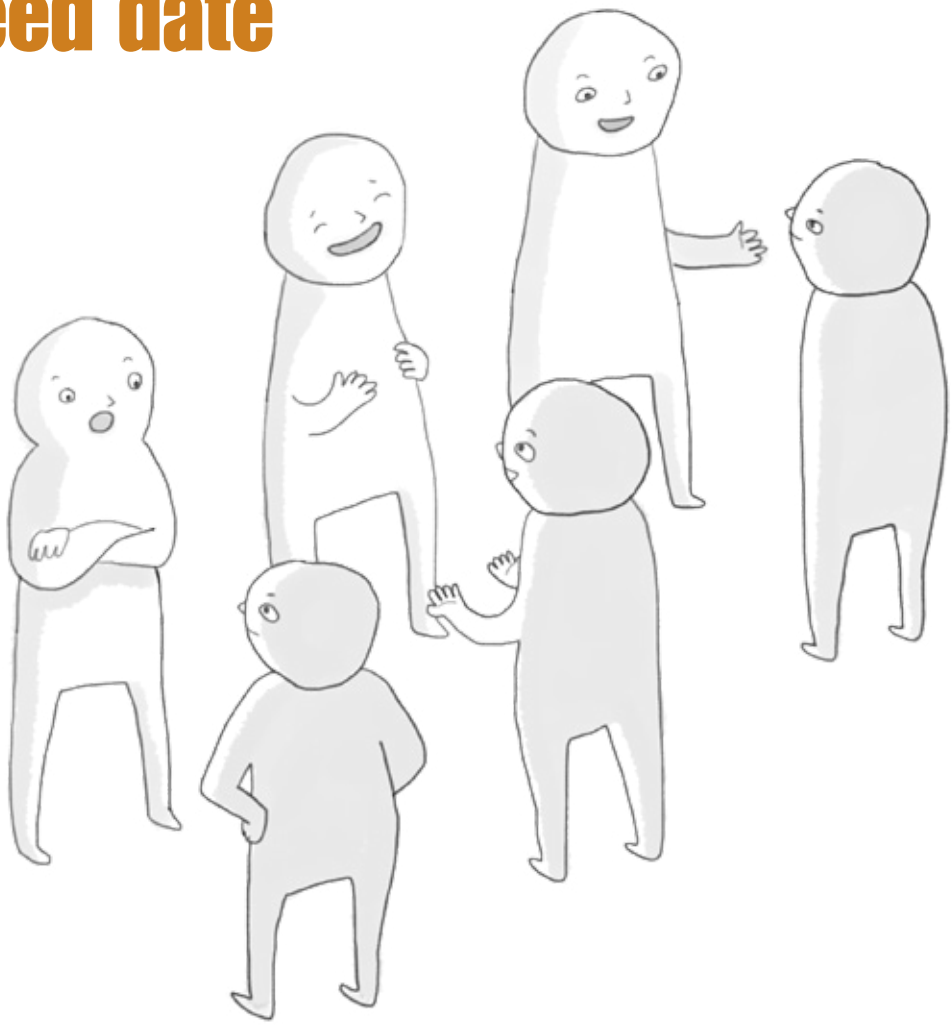
GENERELLE SPØRGSMÅL

- Hvordan kan konflikter gøre noget negativt ved vores forhold til venner eller kærester?
- Kan konflikter have en positiv betydning for forhold? Hvordan?

Det er en vigtig læringspointe i opsamlingen, at konflikter kan føre til noget negativt i vores relationer, MEN at de også kan være med til at gøre relationer bedre. Sørg for, at det kommer frem. Som lærer kan du med fordel dele et eksempel fra dit eget liv, hvor en relation er blevet bedre efter en konflikt eller en uenighed, og også gerne et, hvor det er blevet værre.

Som afrunding kan du sige, at konflikter er et livsvilkår; vi har dem alle sammen, de opstår fordi der er noget, vi gerne vil, eller fordi der er noget, der er vigtigt for os.

Speed date



Øvelsens formål:

At eleverne får sat egne tanker i spil, som relaterer sig til temaet #privatliv.
At eleverne får udvekslet forskellige holdninger og tanker omkring kommunikation og adfærd på sociale medier.

Øvelsens varighed

10-15 min.

Materialer:

Mulighed for at vise film fra internettet

Øvelsesinstruktion

1. Under øvelsen skal eleverne stå overfor hinanden i to rækker, sådan at alle står overfor en makker.
2. Fortæl eleverne, at de nu skal på en speed-date. Daten foregår ved, at man har 1-2 minutter med sin makker til at snakke om et spørgsmål, man stiller. Når tiden udløber, skal rækkerne rokere så alle får en ny "date" og et nyt spørgsmål.
3. Stil spørgsmål til filmen. Du kan bruge følgende spørgsmål eller selv konstruere nogle.

Datingrunde 1:

Fortæl noget der gjorde indtryk på dig fra filmen.

Datingrunde 2:

Hvad tænker du om, at kærester udveksler adgangskoder til telefon og sociale medier?

Datingrunde 3:

Synes du at det er normalt, at kærestepar læser hinandens beskeder?

Datingrunde 4

Hvad kan skabe jalousi eller usikkerhed i et parforhold i forbindelse med sociale medier?

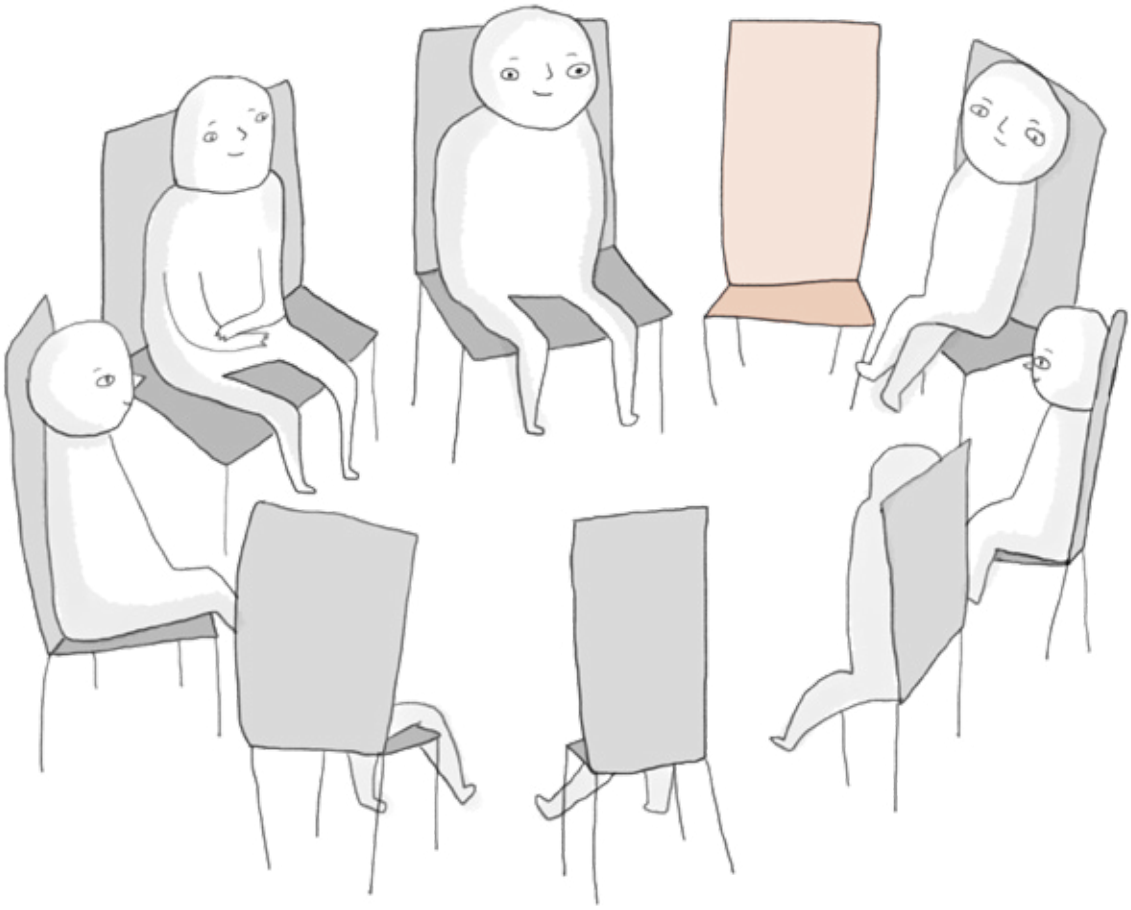
Datingrunde 5

Er det vigtigt, at man angiver sin status på fx Facebook, hvis man har fået en kæreste? Hvorfor?

Datingrunde 6

Hvor lang tid må der gå, før man skal svare på en besked fra sin kæreste? Begrund dit svar.

Er det OK at...?



I denne øvelse undersøger eleverne deres egne og klassens holdninger til adfærd på sociale medier.

Formål:

At eleverne får viden om, hvad andre jævnaldrende tænker om kommunikation og adfærd på sociale medier.
At arbejde med elevernes holdninger til adfærd på de sociale medier.
At skabe opmærksomhed på egne grænser og forskellene mellem hengivelse, nysgerrighed og kontrol i et kæresteforhold.

Varighed:

30-45 min.

Materialer:

Stole til alle + en ekstra

Øvelsesinstruktion

1. Få eleverne til at sætte sig på stole i en cirkel, og placer en ekstra tom stol i kredsen.
2. Fortæl, at du vil læse nogle udsagn op, der handler om holdninger til adfærd på sociale medier og sms-kommunikation. Hvis eleverne er enige i et udsagn, skal de rejse sig og sætte sig på en ny stol. Hvis de er uenige, bliver de siddende. Hvis der kun er én person, der rejser sig, kan vedkommende sætte sig på den tomme stol.
3. Det er meget vigtigt, at du tydeliggør, at der ingen rigtige eller forkerte holdninger er. Giv i stedet eleverne mulighed for at række hånden op og spørge ind til hinanden, hvis de er nysgerrige og undrer sig over, at en person har rejst eller ikke rejst sig. Som lærer kan du ligeledes spørge ind og få eleverne til at uddybe deres holdning.

TIP

Du kan vælge at lave øvelsen på to måder: Den ene er en meget dynamisk øvelse, hvor du kører alle udsagn igennem efter hinanden, minimerer samtalerne mellem hvert udsagn og først efter, du har gennemgået alle udsagn, spørger ind til elevernes tanker og refleksioner. Med den anden model lader man eleverne spørge ind til hinanden efter hvert udsagn og bruger længere tid og samtale ved hvert enkelt. Denne model giver mere plads til fordybelse, men kan virke mindre dynamisk. Tilpas øvelsen efter dine elevers talelyst og evne til koncentration.

4. Læs udsagnene:

Udsagn til øvelsen:

1. I dag er det godt vejr (første spørgsmål er opvarmning).
2. Det er OK, hvis ens kæreste stadig er venner med sin ekskæreste på Facebook, eller følger sin ekskæreste på Instagram.
3. Jeg har set andre bitche hinanden på de sociale medier pga. en fyr eller en pige, de begge var vilde med.
4. Jeg har oplevet at nogen har logget ind på min profil og skrevet noget i mit navn.
5. Det er helt OK at lade være med at svare på sin kærestes sms'er, hvis man er til fest.
6. Jeg føler mig mere sikker på min kæreste, hvis jeg må læse hans/hendes beskeder.
7. Hvis der var en lækker fremmed, der skrev på min kærestes væg, ville jeg selvfølgelig tjekke personen ud på Facebook.
8. Hvis en kæreste har behandlet mig dårligt, er det OK at skrive om det et sted på nettet – så andre også kan se den fejl, kæresten har lavet.
9. Jeg har bevidst givet en gave til en kæreste eller ven, som jeg vidste personen ikke ville have, fordi jeg var vred eller sur.
10. Hvis man er på ferie og væk fra sin kæreste, bør man skrive eller ringe sammen hver dag, hvis man har mulighed for det – ellers er der noget galt.
11. Jeg har prøvet at blive jaloux på én, der var tagget på et billede med min kæreste, eller en jeg var vild med.

12. Det er ikke OK at logge sig ind på sin kærestes profil på Facebook, Instagram, Skype eller andet.
13. Det er i orden at sende pinlige billeder af sin ekskæreste rundt til sine venner.
14. Jeg synes, det er en god idé, hvis man som kærester aftaler at tjekke hinandens beskeder igennem – så man er sikker på, den anden ikke er utro.

TIP

Som underviser kan det være, du selv har nogle udsagn omkring adfærd på sociale medier, som du ved, er mere relevante for dine elever. Derfor kan du med fordel tilføje egne udsagn eller bytte ud.

Opsamling efter øvelsen:

Spørg ind til, hvad eleverne blev opmærksomme på. Få dem til at tale om, hvornår de synes sociale medier bliver brugt som kontrol, og hvornår det er OK. Brug evt. inspirationsspørgsmålene:

- Var der nogle steder, hvor der var særligt mange eller få, der rejste sig?
- Er der noget I blev overraskede over?
- Hvad er godt ved sociale medier?
- Hvad er skidt ved de sociale medier?
- Hvad bruger I de sociale medier til?
- Hvornår har I oplevet konflikter på de sociale medier?
- Hvad kan skabe konflikter på de sociale medier?
- Har I oplevet at komme i konflikt med en god ven eller en kæreste pga noget der blev skrevet eller postet på de sociale medier?
- Hvordan kan sociale medier bruges til at kontrollere hinanden?
- Hvor synes I grænsen går mellem opmærksomhed og kontrol i et parforhold?

TIP

Hvis du oplever, at eleverne kun flytter sig, når deres venner gør, kan du tale med eleverne om, at det er noget, vi ofte gør, når vi taler om tabubelagte emner, fordi vi måske er bange for at være 'alene' med en holdning.

Hvad har du sagt, og hvad har jeg hørt?

Eleverne skal i denne øvelse adskille faktuelle udsagn fra fortolkende. Meningen er at skabe en forståelse for, at hvis man kommunikerer i fortolkninger, virker det typisk konfliktoptrappende, hvorimod det, hvis man kommunikerer faktuelt, typisk vil virke konfliktnedtrappende.
Faren ved fortolkninger er, at de ofte viser sig at være forkerte og derfor skaber en masse splid. Forklar dette til eleverne, inden du sætter øvelsen i gang.

Formål:

At få viden om vigtigheden af at adskille fakta og fortolkning for at undgå konfliktoptrapning.
At øge bevidstheden om egne fortolkninger.
At træne sig i at adskille fakta fra fortolkning.

Varighed:

45 min.

Materialer:

Et print af elevmaterialet "Hvad har du sagt, og hvad har jeg hørt?" pr. elev

HUSKEREGEL OM FAKTA OG FORTOLKNING

Fakta er noget, der faktuelt er sket – det er noget, man har observeret. Fakta er noget, begge parter vil kunne blive enige om, er sket. For eksempel: "Der gik 5 timer, før jeg fik dit svar i går".
Fortolkning er en persons individuelle tanker og analyse af, hvad der er sket, og hvad det betyder. Den anden part er ikke nødvendigvis enig i fortolkningen, og derfor er fortolkninger ofte grobund for konflikt, fordi de kan virke anklagende. Det er for eksempel ikke sikkert, at den anden part også synes at det er langsomt at svare efter 5 timer.

Øvelsesinstruktion

1. Inddel klassen i grupper af 2-3, og uddel øvelsesarket med fakta og fortolkning. Eleverne skal læse indledningen og faktaboksen.

2. Start med at gennemgå prøvesætningen herunder, inden du sætter eleverne i gang med øvelsen. Få eleverne til at gætte, hvilken del af sætningen der er fakta, og hvilken der er fortolkning:

    a. "Du er langsom til at svare på mine beskeder (fortolkning). Der gik 5 timer i går, før jeg fik et svar fra dig (fakta)". Forklaring: "langsom" er en fortolkning – det kan være meget individuelt, hvad man synes er et langsomt svar.

3. Efter eksemplet får grupperne 5-10 min til at gennemgå de resterende 8 udsagn og adskille fakta fra fortolkning. Der er lavet tomme felter efter hver linje, hvor eleverne skriver svarene. De 8 udsagn er, ligesom i eksemplet, bygget op sådan, at de både indeholder en faktuel sætning og en fortolkende sætning.

4. Øvelsen skal ikke forstås som en opgave i at vurdere, om der faktuelt er sket det ene eller andet – det kan vi ikke vide. Eleverne skal blot forholde sig til, om det bliver fremstillet som en fortolkning eller som fakta.

5. Når eleverne er færdige, gennemgår du udsagnene enkeltvis med hele klassen.

6. Spørg først ind til, hvad eleverne har svaret, og få dem til at forklare hvorfor. Efterfølgende læser du det korrekte svar op sammen med forklaringen.

Opsamling:

Det er vigtigt, at du følger op på øvelsen med en opsamling og perspektivering til elevernes eget liv. Brug evt. følgende spørgsmål:

- Hvad blev I opmærksomme på?
- Hvordan opstår fortolkninger?
- Hvorfor kan det være vigtigt at kende forskel på fakta og fortolkning?
- Hvad sker der, når man kommunikerer meget gennem fortolkninger?
- Kan I komme med eksempler fra jeres eget liv?

Som afrunding forklarer du, at fortolkninger ikke altid er forkerte – nogle gange viser det sig, at man har ret i sine fortolkninger. Selvom det fx er en fortolkning, at man tror, ens ekskæreste tjekker ens privatbeskeder på Facebook, fordi vedkommende har koden, så kan det jo godt være, at man har gættet rigtigt. Pointen er blot, at man ikke kan vide, om man har ret i sin fortolkning, hvis ikke man har undersøgt sagen og fundet frem til, om den kan be- eller afkræftes.
OBS: Det kan være godt at lufte sine fortolkninger, så længe man er bevidst og tydelig omkring, at det netop er fortolkninger – og hvis det er med henblik på at af- eller bekræfte fortolkningen. Fx: "Jeg har på fornemmelsen, du er mig utro, fordi du har ændret koden på din telefon. Er der noget om det?".

Svar til øvelsesarket med forklaringer

1. "Min kæreste er mega dårlig til at tage initiativ (fortolkning). I den her uge er det mig, der har skrevet til ham først hver gang (fakta)."

   Forklaring: "Mega dårlig" er en personlig holdning og ikke faktuel observation.

2. "Min kæreste kan ikke styre sig til fester og bliver upålidelig, så snart hun drikker (fortolkning). I fredags kom hun ikke hjem til mig efter en bytur, som hun havde sagt, og jeg har set nogle billeder på Instagram, hvor en, jeg ikke aner hvem er, laver body-tequila på hende (fakta)."

   Forklaring: Det er en fortolkning at sige om andre, de ikke kan styre sig, eller de er upålidelige. Det kan sagtens være, at kæresten var ved sine "fulde fem", men bare havde det sjovt og ikke selv synes, der er noget i vejen med sin opførsel. Derimod er billederne, han har set, en faktuel observation, ligesom det er faktuelt, hun ikke kom hjem til ham efter byturen.

3. "Min kæreste bliver paranoid, hvis jeg har kontakt til min ekskæreste (fortolkning). I går delte min eks en begivenhed på min tidslinje, og efterfølgende sagde min kæreste, at hun synes, det er mærkeligt, vi stadig skriver sammen (fakta)."

   Forklaring: At sige om andre, at de er paranoide, er en fortolkning. Han ved ikke, om hun er sur. Det kunne også være, hun i stedet var vred, bange eller ked af det. Det, han har hørt hende sige, er derimod fakta.

4. "Min kæreste har ikke ændret sin status på Facebook fra "single" til "i et forhold" (fakta). Han udnytter mig garanteret bare som "rebound" (fortolkning)."

   Forklaring: Den første er en observation, kæresten har gjort ved at se på Facebook. Den sidste er derimod en fortolkning, eftersom kæresten ikke kan vide, om det han/hun tænker, faktisk er den reelle årsag.

5. "Min kæreste kunne helt sikkert godt finde på at være mig utro (fortolkning). Hun har for eksempel sagt, at jeg ikke må læse hendes sms-beskeder (fakta)."

   Forklaring: Det er fakta, at kæresten har meldt ud, at hun ikke vil have, han læser hendes beskeder. Derimod er det personens egen fortolkning, at kæresten kunne finde på at være utro. Det kunne også være, at hun bare gerne ville have privatliv eller fortrolighed med sine venner og veninder.

6. "Til festen i går så jeg en, jeg ikke kender, give sit nummer til min kæreste (fakta). I dag har min kæreste ændret koden på sin telefon, så jeg ikke kan se, hvem min kæreste har skrevet med (fakta), så de har nok aftalt at skulle på date (fortolkning)."

   Forklaring: Det er fakta, at personen så en give sit nummer til kæresten, og at kæresten har ændret sin telefonkode. Men personen har hverken set, hørt eller spurgt sin kæreste, om kæresten har en aftale med en anden – derfor er det en fortolkning, at de skal på date.

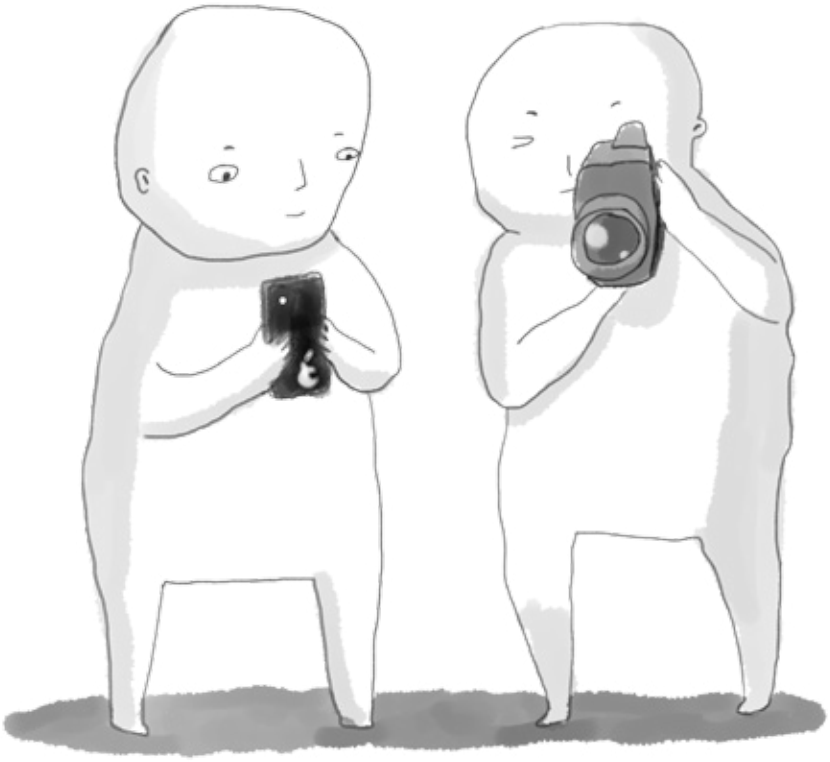
7. "Min kæreste har en barndomsven, som jeg også er venner med i dag (fakta). Jeg er sikker på, min ven er vild med min kæreste (fortolkning). De chatter sammen nogle gange, og jeg har set, min ven sender min kæreste snapchats med selfies (fakta). Hvis muligheden var der, ville min ven nok være sammen med min kæreste (fortolkning)."

   Forklaring: Det er en reel observation, at vennen sender snapchats med selfies til kæresten. Men det er en fortolkning og et gæt, at det betyder, at vennen er blevet vild med kæresten. Der kan være andre grunde til at sende snapchats.

8. "Min ekskæreste kender koden til min Facebook (fakta), så han tjekker helt sikkert stadig mine privatbeskeder (fortolkning)."

   Forklaring: Personen kan ikke vide med sikkerhed, om eks-kæresten tjekker hendes beskeder, selvom hun ved, at han har hendes kode.

Optakt til



Mange unge oplever at sms-beskeder eller kommunikation på sociale medier kan være en kick-starter til store problemer og konflikter – enten med venner og veninder eller med en kæreste. Det kan være alt fra facerape til en pinlig snapchat eller private billeder, der cirkulerer rundt på steder, de ikke var tiltænkt. I denne øvelse skal eleverne filme små scener, der handler om skænderier eller konflikter, der blev startet på denne måde.

Øvelsens formål

At eleverne bliver opmærksomme på mulige scenarier i forbindelse med kommunikation på sociale medier, der kan være katalysatorer for konflikter i tætte relationer.
At arbejde med elevernes holdning til adfærd på sociale medier.
At eleverne bliver opmærksomme på, hvad der kan få konflikter til at eskalere online.

Varighed:

ca. 90 min.

Materialer:

Elevernes egne mobiltelefoner
Kabel, der forbinder telefon/tablet med computer
Computere til at lægge filmene over på, så de kan vises for resten af klassen

TIP

Det kan være en god idé, at eleverne har forberedt sig hjemmefra, så filmene og historierne bliver bedre. Giv eleverne øvelsen dagen forinden, så de har tid til at tænke over scenerne og sætte sig ind i, hvordan man optager gode film.

Øvelsesinstruktion

1. Inddel eleverne i grupper af 3. Instruer dem i følgende: I skal nu ud og lave små kortfilm om dilemmaer i kæresterelationer, der kan opstå i forbindelse med sms-beskeder eller kommunikation på sociale medier.
2. I elevmaterialet er der to forskellige manuskripter med scener fra et parforhold. Eleverne kan selv vælge, hvilket manuskript de vil arbejde videre på. Manuskripterne indeholder kun de første to scener af en historie. Det er nu elevernes opgave at bygge videre på den og lave en afslutning. De hændelser, der er beskrevet i storyboardet, er beskrevet så neutrale som muligt, så eleverne selv kan få indflydelse på, hvordan udfald og stemning er.
3. I elevmaterialet er desuden vedlagt en guide til, hvordan man optager gode film med sin telefon. Der er flere idéer at hente på hjemmesiden Lommefilm.dk.
   Brug linket: http://ipaper.ipapercms.dk/Lommefilm/Skole200aar/
4. Hver gruppe skal mindst have én mobil eller tablet, der kan optage filmklip.
5. Send grupperne ud at arbejde med filmene. Du kan give eleverne den tid, du finder passende – alt efter hvor meget tid I har, og hvilket ambitionsniveau I har til filmene.
6. Når eleverne er færdige, skal I arbejde med dem i hele klassen.
7. Vis filmene én ad gangen, og del klassen i diskussionsgrupper af 3-4 personer.
8. Alt afhængig af om filmen tager udgangspunkt i manuskript 1 eller 2, skal grupperne diskutere følgende spørgsmål (skriv dem evt. op på en tavle):

Spørgsmål til filmmanusskript 1:

- Hvilke følelser satte hændelsen i gang hos de to personer i filmen?
- Hvordan var det for B, der læste sin kærestes beskeder? Hvilke tanker havde personen inden og efter?
- Hvordan var det for A, der så at kæresten læste hans/hendes beskeder? Hvilke tanker satte det i gang?
- Hvad tænker I om udfaldet af historien? Er det realistisk, og noget der sker i virkeligheden?
- Hvad synes I om at læse sin kærestes beskeder? Er der situationer, hvor det er OK ? Er der situationer, hvor det ikke er OK ?

Spørgsmål til filmmanusskript 2:

- Hvad tror I A tænkte da han/hun så billedet med sin kæreste.
- Hvilke følelser satte hændelsen i gang hos A?
- Hvordan var det for B? Hvilke tanker og følelser blev sat i gang?
- Hvad tænker I om udfaldet af historien? Er det realistisk og noget der sker i virkeligheden?
- Hvordan synes I, det er bedst at reagere, hvis man ser billeder af sin kæreste, der holder om én, man ikke kender – på en måde der kunne virke meget intim?

Opsamling:

Øvelsen afrundes med en fælles opsamling. Spørg ind til hvad eleverne har snakket om i grupperne. Få nogle tilkendegivelser af, hvad elevernes egne holdninger er til de to scenarier

1. at ens kæreste læser ens sms beskeder
2. at man ser et billede af sin kæreste, der står tæt op ad en anden man ikke kender

Du kan spørge eleverne, hvordan de synes, man burde reagere i de situationer.

Quiz og byt om kærestevold

Øvelsens formål

At eleverne begynder at reflektere over emnet kærestevold.
At eleverne konkret forholder sig til nogle af de spørgsmål, som emnet kærestevold rejser.

Varighed:

20-30 min.

Materialer:

Et enkelt print af spørgsmålene i øvelsesinstruktionen
En saks eller skæremaskine til at klippe spørgsmålene ud med
Et lokale med fri gulvplads

Øvelsesinstruktion

1. Print og klip samtlige spørgsmål ud. Bed eleverne komme ud på gulvet, og sørg for, at alle elever har et (tilfældigt) spørgsmål hver.
2. Bed eleverne finde sammen to og to, læse det spørgsmål op, der står på deres eget kort, og høre den andens svar. Når de har lyttet til hinandens svar, bytter de spørgsmålskort og går videre for at stille deres nye spørgsmål til en ny samtalepartner.
3. De spørgsmål, der måtte være i overskud, bringer du i spil, når eleverne har været i gang i et stykke tid. Så skifter du gradvist nogle af de «gamle» spørgsmål ud med nye.

TIP

Det vil være forskelligt, hvor lang tid eleverne er om at svare på spørgsmålene. Du kan bede eleverne række en hånd i vejret for at markere, at de er ledige til et nyt spørgsmål, så det er tydeligt for dem, der er klar til at bytte samtalepartnere.

De sætninger, der er skrevet i kursiv, relaterer sig til en udfoldelse af begrebet kærestevold, som forberedelse til øvelsen "Det er kærestevold, når …", så de skal som minimum med. Hvis der er mange elever i klassen, bruges også de andre udsagn.

Opsamling:

Fortæl eleverne, at de spørgsmål, de netop har drøftet med hinanden, er spørgsmål som emnet kærestevold rejser. Fortæl dem også, at selv om de formentlig ikke kunne svare på alle spørgsmålene, har de forhåbentlig skabt nysgerrighed, og at I netop skal arbejde videre med emnet for at blive klogere på det. I arbejdet med emnet vil de måske opleve at få svar på nogle af spørgsmålene, og andre gange vil de måske opleve, at det rejser endnu flere spørgsmål, som I kan vende med hinanden.

Hvad vil det sige at være i et godt kæresteforhold?

Hvornår går man fra at se nogen/ date, til at blive kærester?

Hvornår synes du, man skal offentliggøre sit forhold på Facebook/ sociale medier?

Kan man være kærester, hvis den ene i forholdet stadig har en profil på Tinder?

Har du oplevet et skænderi, der kom noget godt ud af?

Er det vigtigt for dig, at en kæreste godt kan lide dine venner?

Er det vigtigt for dig, at dine venner godt kan lide din kæreste?

Hvordan ville du beskrive en god kæreste?

Hvordan kan du mærke, om en af dine grænser bliver overtrådt?

Hvor hurtigt synes du, man skal svare på en sms fra en, man gerne vil være kæreste med?

Hvad vil det sige at være udsat for eller udøve psykisk vold?

Hvad vil det sige at være udsat for eller udøve seksuel vold?

Hvad vil det sige at være udsat for eller udøve elektronisk vold?

Hvad vil det sige at være udsat for eller udøve materiel vold?

Hvad vil det sige at være udsat for eller udøve fysisk vold?

Hvad kunne få dig til at slå din kæreste?

Når du har en kæreste, hvad kan vedkom-mende så gøre, som virkelig kan få dig op i det røde felt?

Hvor i kroppen kan du mærke det, hvis dine grænser bliver overtrådt?

Har du bevidst såret en du holdt af?

Er du nogensinde kommet til at ødelægge nogle af din kærestes ting i frustration/ raseri?

Har du bevidst undgået et skænderi af frygt for kon-sekvenserne?

Har du haft lyst til at såre en, du holder af?

Kender du til steder, man kan få hjælp, hvis man er i et problemfyldt forhold?

Kan det være OK at tjekke sin kærestes beskeder?

Kan jalousi være en god ting?

Hvornår bliver jalousi for meget?

Er det OK at fortælle intime detaljer om sin kæreste til sine venner?

Kan der være situationer, hvor det er OK at lyve for sin kæreste?

Hvis man er voldelig overfor andre, er det så et tegn på, man selv har det skidt?

Hvis min kæreste rigtig holder af mig, ville han/hun aldrig …

Hvor mange unge mellem 16-24 år er udsat for kærestevold? Ca. hver tiende, hver femte, eller hver tyvende?

Hvornår er du sidst blevet så vred/frustreret/ked af det, at du har gjort noget, du har fortrudt? (Og hvad var det?)

Har du behandlet en kæreste/god ven på en måde, du godt ved, ikke er OK?

Har du ladet være med at gå til en fest, fordi det gjorde din kæreste utryg?

Hvad vil det sige at være i et "usundt" kæresteforhold?

Skal man altid gå fra en kæreste, der udøver vold mod en?

Det er kærestevold, når…

Når man taler om kærestevold, tænker de fleste på fysisk vold. Mange vil også automatisk tænke, at det er noget, en fyr gør mod en pige. Formålet med denne øvelse er at udvide elevernes forståelse af, hvad begrebet kærestevold dækker over, og at tydeliggøre, at kærestevold også kan forekomme via fx sociale medier og den måde, vi behandler hinanden på, samt at begge parter kan være en del af en voldsom dynamik. Genlæs gerne lærervejledningens afsnit om "materialets tilgang" og "når relationen går galt", inden du arbejder med denne øvelse.

Øvelsens formål:

At øge elevernes viden om forskellige former for kærestevold.
At udfordre elevernes holdninger til, hvad kærestevold vil sige.
At arbejde med at definere begrebet kærestevold.

Varighed:

20-30 min. pr. deløvelse
i alt 5 deløvelser

Materialer:

Computer og printer eller papir og skriveredskab
Ark med 5 definitioner på kærestevold

Øvelsesinstruktion

Øvelsen består af 5 dele (dog kan sidste del undlades, hvis I ønsker det):

1. en fri brainstorm over begrebet kærestevold
2. en kategorisering af deres frie brainstorm
3. en styret brainstorm indenfor voldsdefinitionerne
4. elevernes egen definition af kærestevold
5. evt. efterfølgende brainstorm om, hvorfor kærestevold opstår

1. Start med at inddele eleverne i grupper á 4-5 i hver.
   Eleverne skal gennem en brainstorm afdække, hvad de tænker, at begrebet kærestevold kan dække over.
   Hver gruppe laver en brainstorm, hvor de afslutter sætningen Det er kærestevold, når … Bed eleverne finde på så mange afslutninger som muligt.
   Når du kan se, at grupperne ikke har flere forslag, beder du hver gruppe blive enige om maks. 10 udsagn, der skrives op på et samlet ark, hænges op i klassen og gennemgås i plenum. Alle sætninger gennemgås i plenum og kan evt. samles på én planche. På den måde får eleverne delt med hinanden, hvad de mener, kærestevold kan være.

2. Udlevér nu elevmaterialet "Det er kærestevold, når…" Her finder eleverne de 5 volds-definitioner, som dette materiale benytter sig af. Der findes flere forskellige måder at inddele og kategorisere vold på. Dette materiale benytter sig af definitionerne på kærestevold, som findes herunder:

DEFINITIONER PÅ 5 FORSKELLIGE FORMER FOR KÆRESTEVOLD

- Psykisk vold er, når man fx bruger ord til at skade, true, såre, nedgøre, ydmyge eller kontrollere sin kæreste, eller hvis man truer med at skade sig selv.
- Elektronisk vold er, når man bruger mobiltelefon eller digitale medier til at kontrollere, overvåge, stalke eller hænge kæresten ud, fx ved at dele seksuelle billeder af kæresten uden at få lov.
- Fysisk vold er, når man skader sin kæreste på kroppen med fx slag, spark og stik, nægter sin kæreste søvn, eller holder sin kæreste fast med magt.
- Seksuel vold er, når man fx presser sin kæreste til seksuelle handlinger, som kæresten ikke har lyst til.
- Materiel vold er, når man fx ødelægger sine egne eller kærestens ting, tager ting fra kæresten eller bruger kærestens penge uden at få lov.

I samme grupper skal eleverne nu kategorisere deres egne sætninger inden for de fem voldsformer. Dernæst omformes sætningerne til:

- Det er fysisk vold, når …
- Det er psykisk vold, når …
- Det er materiel vold, når …
- Det det er seksuel vold, når …
- Det er elektronisk vold, når …

3. Bed nu eleverne brainstorme yderligere og finde på flere eksempler inden for de 5 voldsformer. Hvis eleverne eksempelvis kun har fundet på sætninger til en voldsform, opfordres de til at finde eksempler fra de andre kategorier.
4. På baggrund af den frie brainstorm, den efterfølgende kategorisering og den styrede brainstorm skal grupperne nu forsøge at formulere deres egen overordnede definition af begrebet kærestevold.
   Lad grupperne fremlægge deres definitioner i plenum.
   Herefter viser du eleverne den kærestevoldsdefinition som ligger til grund for dette materiale:

KÆRESTEVOLDSDEFINITIONEN

"Kærestevold er ikke et skænderi en gang imellem. Kærestevold er voldelige handlinger, som gentager sig og er rettet mod en kæreste eller ekskæreste."

Du kan nu gennemgå elevernes brainstorm samt definitioner og tale med eleverne om ligheder og forskelle på denne og deres definitioner.

5. Efterfølgende kan du lave en ny brainstorm med eleverne på baggrund af udsagnet "kærestevold opstår, når…" Dvs. her er fokus ikke på, hvad kærestevold er, men i hvilke situationer det kan opstå. En sådan brainstorm kan følges op af et kort oplæg om nogle af de bagvedliggende mekanismer, der kan ligge til grund for voldsreaktioner, samt fakta om hvor mange unge, der oplever at blive voldsudøvere og/eller voldsudsatte. Du finder baggrundsmateriale til et sådant oplæg på denne, og på den efterfølgende side.

Opsamling:

Spørg eleverne, om der var nogle af voldsdefinitionerne, der kom bag på dem. Måske har øvelsen fået dem til at tænke over, om de selv har oplevet noget, der kunne kategoriseres som vold. Har øvelsen ændret deres syn på, hvad kærestevold vil sige? Hvor mange unge tror eleverne, er påvirkede af kærestevold? Hvorfor tror eleverne, at kærestevold opstår?
Tal også med eleverne om den stereotype forestilling om, at kærestevold er, når en fyr slår sin kæreste. Hvordan forholder de sig til denne forestilling? Fortæl eleverne, at kærestevold forekommer både med piger og drenge som hhv. voldsudøvere og voldsudsatte.

KÆRESTEVOLD – HVEM OG HVOR MANGE?

Kærestevold kan ske for alle uanset alder, uddannelse, etnicitet, seksuel orientering osv. Ca. hver 10. ung mellem 16-24 år har i det seneste år været udsat for en eller flere former for kærestevold.
Kærestevold sker oftere i forhold, som har varet under seks måneder, og blandt unge, der ikke bor sammen. Helt unge kvinder, der ikke har så stor erfaring med kæresteforhold, har den største risiko for at blive udsat for kærestevold.

HVORDAN OPSTÅR DET?

Kærestevold er sjældent noget, der opstår pludseligt. Nogle gange kan det, som begynder med intens forelskelse, ændre sig stille og roligt til et usundt forhold med jalousi og kontrol, uden at man lægger mærke til det. Den kæreste, som var sød og hensynsfuld i starten, begynder måske at kritisere sin kærestes tøj eller kærestens venner.
Mange unge i usunde forhold underdriver det, de bliver udsat for, og finder på undskyldninger for deres kærestes handlinger. De tror måske, at kontrol og jalousi er tegn på, at deres kæreste elsker dem.
Hvis man tager de første advarselstegn alvorligt, kan man nå at handle, før det udvikler sig til at være usundt. Du og eleverne kan læse mere om tidlige advarselstegn her:
www.forvildmeddig.dk/kaerestevold/advarselstegn/

HVORFOR

Den dominerende bagvedliggende årsag til kærestevold er, at vold er et sprog, der indlæres, hvis man selv har været udsat for vold eller har overværet sine forældre være voldelige. Mange, der begår vold, har en lav selvfølelse. De kan føle, at deres liv er ude af kontrol, og tro, at de kan få kontrol ved at få magten over en anden person, fx deres kæreste.

Kærester, der udøver vold, kan have problemer med at finde en måde at komme af med vrede eller frustration på. Kærester, der udøver vold vil ofte selv have været udsat for omsorgssvigt og været vidne til vold i hjemmet.

En voldelig reaktion kan opstå af en følelse af usikkerhed og jalousi, vrede eller afmagt. Den voldelige reaktion kan opstå, når man ikke ved, hvordan man kan udtrykke og håndtere sine følelser. En voldelig reaktion kan også opstå, når en konflikt har fået lov at udvikle sig, så en af, eller begge, parterne når til næstsidste trin på konflikttrappen – åben fjendtlighed.

FÅ HJÆLP

Fortæl også eleverne, at det i voldsomme forhold også kan være begge parter, der er både voldsudøvere og voldsudsatte. Tal med eleverne om, at man kan få hjælp til at tackle det, hvis den ene eller begge parter i et forhold er voldsomme. Det kan være, at man må gå fra hinanden, men det kan også være, at man kan få hjælp til at løse problemet i fællesskab.

Sørg for, at eleverne er klar over, hvor man kan hente hjælp, hvis man har oplevet at være udsat for, eller er udøver af, kærestevold. Det kan fx være:

LOKK's hotline – 70 20 30 82 – er åben døgnet rundt.

Bryd Tavshedens brevkasse, *brydtavsheden.dk*. Chat, telefon 20670506 eller personlig henvendelse mandag-torsdag fra 16-19.

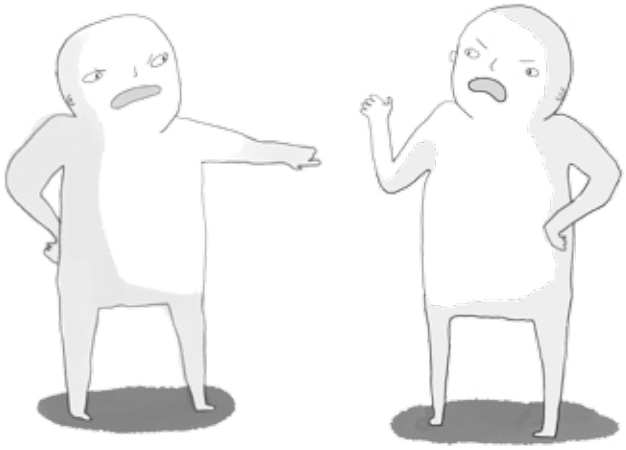
Voldsom kærligheds rådgivningstelefon 30 88 88 66 og *voldsomkærlighed.dk*.

etniskung.dk, for unge med anden etnisk baggrund. Tlf. 70 27 76 66.

forvildmeddig.dk, punktet "få hjælp her".

Kilde: forvildmeddig.dk

Hallo - jeg er ikke fuld!



I denne øvelse skal eleverne sortere og selv producere udsagn til konflikttrappen. Dermed får eleverne viden om, hvordan konflikter kan eskalere, og hvad man selv aktivt kan gøre for at undgå, at de eskalerer.

Varighed:

ca. 45 min. pr. deløvelse. Der er ialt 5 øvelser.

Materialer:

Print et sæt af elevmaterialet "Hallo - jeg er ikke fuld" og "De første par trin op ad trappen", ud pr. gruppe
Sakse

Materialer til øvelse 5:

Mobiltelefoner
Kabel til at tilslutte en computer
Smartboard el. projektor

Øvelsens formål:

At eleverne får viden om konflikters op- og nedtrapning.
At arbejde med elevernes holdning til eget handlingspotentiale.
At eleverne øver deres opmærksomhed på op-/nedtrapning af konflikter.
At eleverne opnår øget kompetence i at spotte, hvornår og hvordan konflikter optrapper.

Øvelsen kan laves i 4 differentierede sværhedsgrader. Uanset dine elevers niveau, skal du starte med øvelse 1.

Øvelse 1: "Hallo - jeg er ikke fuld!": placering af udsagn på konflikttrappen
Når du har lavet 1. øvelse, kan du fortsætte med en eller flere af følgende øvelser, alt efter din vurdering af elevernes niveau og jeres tidsforbrug:

Øvelse 2: "De første par trin op ad trappen" Eleverne konstruerer selv udsagn fra 3. trin og opefter.

Øvelse 3: "Jeres egne konflikttrapper" Eleverne konstruerer selv udsagn til samtlige trin på konflikttrappen.

Øvelse 4: "Undgå optrapning"

Øvelse 5: "Filmoptagelse af en konflikt på trappen: Kan bruges som afsluttende øvelse, uanset om elevernes sidste øvelse er øvelse, 2,3 eller 4.

Øvelsesinstruktion

Start med at vise eleverne filmen, der hører til dette tema.
Følg op med en kort introduktion til de 7 trin på trappen. Tegn en trappe på tavlen, og brug nedenstående oplæg til at fortælle eleverne om de forskellige trin.

Oplæg om Konflikttrappen

Alle konflikter er selvfølgelig forskellige, men det lader alligevel til, at der findes et mønster for destruktiv optrapning, en form for naturligt forløb, som vi følger, når vi fortaber os i konflikten. Hvis vi er bevidste om det mønster, har vi mulighed for at overveje, om vi vil følge med op af trappen, eller om vi vil stoppe op, inden det løber helt løbsk. Konflikttrappen giver en forståelse for det typiske konfliktmønster.

Modellen er udviklet i Nordirland som et billede på, hvordan alle konflikter – både dem mellem to mennesker, mellem grupper og mellem nationer – udvikler sig, hvis ingen griber ind.

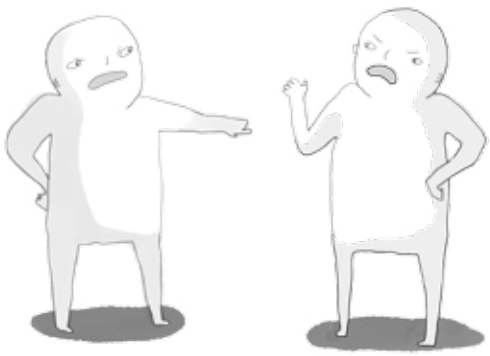
Første trin: Uenighed: "Vi vil ikke det samme" eller "Vi er uenige om noget"

Det nederste trin på trappen: Her har vi den "rene" konflikt, hvor **parterne er uenige om**, hvordan de skal forholde sig eller handle. Når de bliver enige, er problemet løst, og der er ingen konflikt. Men det kan ske, at der kommer støj på linjen – en af parterne kommer måske til at træde ved siden af den saglige konfliktløsning, og situationen udvikler sig.

Vigtig grænse mellem uoverensstemmelse og personificering: Denne grænse er afgørende. Når den er passeret, kan den dårlige stemning og forvirringen hurtigt optrappes. Der sker ofte det, at den ene part begynder at bebrejde, true, fornærme el.lign., og den anden følger efter.
Det er især omkring denne grænse, at træningen i at nedtrappe konflikter nytter. **Det er lige her, man kan overveje, hvordan man vil reagere på aggressionen, og prøve at gøre det på en måde, som afspænder uden at man giver køb på sine mål.**
Det er netop ved denne grænse, at den fatale (og normale) sammenblanding af sag og person sker. Man begynder at "gå efter manden i stedet for efter bolden."

Andet trin: Personligt angreb: "Det er dig, der er noget galt med"

Nu er det ikke længere sagen, der er problemet, men den anden. Det er den andens skyld, og de negative følelser overfor den anden, som irritation, frygt og forvirring, **begynder at ødelægge den indbyrdes kontakt.** Vi bebrejder, angriber, forsvarer os, føler os forvirrede, utrygge og utilpasse. Vi mistænkeliggør hinandens hensigter og begynder at stemple den andens karakter.



Tredje trin: Problemet vokser: "Det er ikke første gang, du skejer ud"

Det er nu, vi går i arkiverne og finder gamle sager og fortilfælde frem. Vi kommer i tanke om, at "det ikke er første gang…". Vi husker pludselig andre episoder og andre brist og fejl hos den anden. Gammel uret og gamle, **uafsluttede konflikter dukker frem.** Vi bruger ord som "altid" og "aldrig".

Vigtig grænse mellem "problemet vokser" og "samtale opgives": Det at opgive at tale sammen har konsekvenser, der er svære at overskue. Når samtalen er opgivet, og kontakten er afbrudt, kan alt ske, for det er netop kontakten mellem parterne, der kan rette op på det dårlige forhold. At opretholde kontakten – mellem to mennesker eller mellem større grupper i konflikt – er en af de vigtigste konfliktløsende handlinger, man kan foretage. Uanset hvor besværligt og ubehageligt det kan være.

Fjerde trin: Samtale opgives: "Det er umuligt at tale med dig, så jeg taler med nogle andre i stedet for"

De negative følelser indsnævrer tankebanerne. Vi kommunikerer upræcist, og begge parter forvrænger, hvad den anden siger. Man kan heller ikke holde ud at høre, hvad den anden siger. Efterhånden bliver det for ubehageligt at være sammen med den anden, og sproget slår tydeligvis ikke til. Vi har jo sagt det 117 gange – det nytter ikke!
Vi begynder at undgå at tale med hinanden – i stedet taler vi mere og mere om hinanden til andre. Vi kommunikerer med handling, undlader at hilse, gaber når den anden siger noget, undgår øjenkontakt, vender ryggen til og det, der er værre.
Vi søger alliancepartnere. At tale om hinanden i stedet for med hinanden er et sikkert tegn på tilspidsning, men er det altid optrappende? Ikke nødvendigvis – det kommer an på hensigten, måden og resultatet. En samtale med en anden om konflikten kan være klargørende og åbnende, eller lukkende, stemplende og fordummende.

Femte trin: Fjendebilleder: "Det er typisk sådan nogle som jer"

Den oprindelige sag er nu gledet i baggrunden eller helt glemt. Tankerne om den anden part i konflikten er nu så unuancerede, at **man ikke længere kan se noget positivt ved ham, hende eller dem.** I meget alvorlige konflikter, som f.eks. borgerkrige, sker der ofte en dehumanisering på dette trin. Modparten bliver fremstillet som primitive, vilde, onde, brutale, følelseskolde, fremmede, tyvagtige osv., og det kan bane vejen for grusomheder, der i alle andre forhold ligger langt på den anden side af, hvad parterne kan stå inde for.
På dette trin er målet magt. Man vil have ret hele vejen igennem. Ikke noget med aftaler eller kompromiser med den anden part – det eneste, der har interesse, er en uforbeholden undskyldning, en indrømmelse, total overgivelse. Vi er blevet fundamentalister.
Nu er vejen banet for:

Sjette trin: Åben fjendtlighed: "Det er OK at gøre dig ondt"

Vi kan ikke længere se modstanderne som mennesker af samme slags som os – mennesker, som dybest set ønsker fred og rimelighed, mennesker som lider ved konflikten. Derfor kan vi **skride til åbne, fjendtlige handlinger, både fysisk og psykisk.**
Ved større konflikter mellem grupper er det nu ekstremister, der varetager kontakten. Deres opfattelse af fjenden har kun lidt med virkeligheden at gøre. Deres mål helliger midlerne. Moderate personer bliver udgrænset i begge lejre, fordi de stadig ser "fjenden" som mennesker, fordi de ønsker forhandling og prøver at se sagen fra begge sider. De bliver ofte set som forrædere, naive, upålidelige.

Syvende trin: Adskillelse: "Vi kan ikke længere være i samme rum"

Nu kan parterne ikke længere være på samme sted. Det er skilsmissernes, fyringernes, opsigelsernes, flugtens og ghettodannelsernes tid. **Man flygter eller jages væk.** Det bedste, der så kan ske, er, at parterne ikke længere har kontakt, det værste at de fortsætter kampen på afstand. Et eksempel er dårligt håndterede skilsmisser, hvor forældrene bruger venner og børn som våben mod hinanden.
Når man befinder sig i et forhold med kærestevold, er der en magtubalance, som gør at man ofte affinder sig med situationen og undlader at bryde forholdet. Man følger således ikke nødvendigvis konflikttrappens forløb, i det man ofte forbliver sammen. Se evt. opsamlingen til øvelsen "Det er kærestevold når..."

Pointer

Konflikttrappen er ikke en naturlov, men et grundmønster, som forekommer, og som er forudsigeligt, medmindre man vælger at handle anderledes. Mønstret kan genfindes på alle niveauer: Individuelt, i grupper, i samfundet og internationalt.

Kilde: Konflikt og Kontakt / Kompendium 2000, Center For Konfliktløsning

Øvelsesinstruktion til øvelse 1:

Inddel eleverne i grupper a 4-5. Udlever et sæt af elevmaterialet "Hallo - jeg er ikke fuld!" til hver gruppe.
Fortæl eleverne, at de i hvert sæt finder udsagn, der passer til hvert trin på trappen. Udsagnene er sat sammen i sæt som passer til hvert trin på trappen.
Eleverne skal nu placere de færdige udsagn på de forskellige trappetrin – alt efter hvor på trappen de vurderer at udsagnene hører til.
Du finder svarene på øvelserne sidst i dette tema.

Opsamling til øvelse 1:

- Var det svært?
- Hvor har eleverne placeret de forskellige udsagn?
- Kan man, på baggrund af de øverste trins udsagn se hvad konflikten handler om?
- Er der forskel på gruppernes placeringer?
- Hvorfor tænker eleverne, at udsagnet passer bedst lige der?
- Kan de genkende nogen elementer fra deres egne liv?

OBS: Husk at spørge ind til tankerne bag elevernes placering, også selv om den ikke stemmer overens med den placering, du kan se i lærervejledningen. Lad dem begrunde deres svar, og vær nysgerrig omkring hvorvidt den placering, de har valgt, kan give mening i deres optik.

Øvelsesinstruktion til øvelse 2:

I denne øvelse skal du give hver gruppe et print af elevmaterialet "De første par trin op ad trappen". Det er to sæt udsagn, der passer til de to nederste trin på trappen.
Eleverne skal nu finde på realistiske sætninger/udsagn, der kunne følge efter på de resterende trappetrin. Sætningerne skal om muligt afspejle en konflikt mellem to parter til en fest.
Du kan evt. slutte af med at lade eleverne bytte udsagn og sortere og placere hinandens udsagn på trappen, så de passer til konflikttrappens forløb.
Der er ikke nogen svaroversigt til denne øvelse, da eleverne selv producerer udsagnene. Brug oplægget øverst til at vurdere, om eleverne har lavet et passende udsagn.

Øvelsesinstruktion til øvelse 3:

I denne øvelse skal eleverne selv finde på samtlige udsagn til hele trappen.
Det vil sige, at de skal finde ud af, hvad uenigheden handler om, og hvordan forløbet udvikler sig.
Du kan evt. slutte denne øvelse af med at lade eleverne klippe udsagnene ud, bytte udsagn og sortere og placere hinandens udsagn, så de passer til konflikttrappens forløb.

Øvelsesinstruktion til øvelse 4:

I denne øvelse skal eleverne i grupperne bytte "optrin" fra en af de foregående øvelser og tale om, på hvilket trin af trappen man kunne handle anderledes for at undgå en optrapning. Eleverne skal komme med eksempler på handlinger eller udtryk, der kan bremse eller vende udviklingen. Lad eleverne diskutere deres forslag i plenum.

Øvelsesinstruktion til øvelse 5:

Filmoptagelse af en optrapning

Som afslutning på øvelse 2, 3 eller 4 skal eleverne optage små lommefilm, der med udgangspunkt i de færdige udsagn viser konfliktens forløb. Du kan vælge, om film-sekvensen skal inkludere flere trappetrin, fx fra *uenighed* til *Samtalen opgives*, eller om et enkelt udsagn/trappetrin skal udfoldes.
Formålet med øvelsen er, at eleverne arbejder med at visualisere og virkeliggøre konflikter, der eskalerer. Samtidig er målet, at de får en fornemmelse for, hvad de øvrige elever i klassen oplever som konfliktoptrappende.
Det er vigtigt, at du som lærer vurderer elevernes refleksionsniveau og evner til at komme med gode ideer. Øvelsens omfang må tilpasses – er de fx gode til selv at finde på ideer til længere lommefilm, eller er det bedre blot at filme enkelte udsagn?
Du kan overveje, om de skal filme den optrapning, de selv har lavet, eller om du vil lade dem bytte "optrin". Nogle gange kan det være nemmere at arbejde med andres materiale.

Opsamling til øvelse 5:

Vis filmene i klassen, og spørg ind til, hvad der er med til at optrappe konflikterne, og hvad der kunne nedtrappe. Spørg for eksempel:

- Hvad synes I virkede konfliktoptrappende i denne film?
- Hvor i filmen mener I, man kunne have grebet ind og gjort noget for at nedtrappe?
- Er der noget, I kan genkende i filmen fra jeres eget liv eller hos andre I kender?

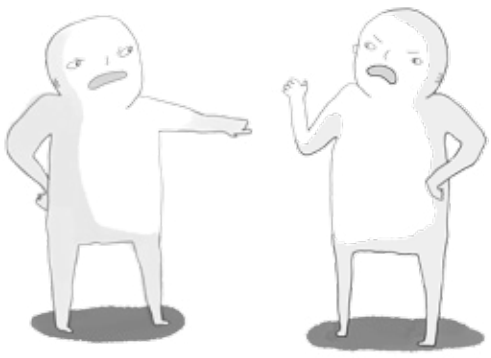
Opsamling efter øvelse 2, 3 eller 4:

Spørg ind til, om der er noget, eleverne er blevet opmærksomme på i arbejdet med trappen, og få dem til at dele nogle overordnede tanker. Eksempelvis:
Kan I genkende den fra jeres eget liv?
Hvad tænker I, man kan bruge trappen til?

TIP

Du kan med fordel dele et eksempel, du har fra dit eget liv, som illustrerer trappen.

Som afrunding kan du opsummere, at trappen ikke er et redskab, der kan løse vores konflikter – det, den kan, er at hjælpe os til at blive opmærksomme på, hvor langt oppe ad trappen vi er. Vi kan også bruge den som pejlemærke til, hvor vi ønsker at komme hen, og hvor vi i hvert fald *ikke* ønsker at komme hen. De to vigtige grænser på trappen kan være en hjælp hertil. Hvis man fx står et sted på trappen, hvor man har opgivet samtalen, kunne et næste skridt måske være at forsøge at genskabe kontakt. Hvis man kun lige akkurat har bevæget sig op på 2.-3. trin, kan man bruge grænsen mellem uenighed og personligt angreb som en hjælp til igen at få fokus på *sagen*, man blev uenige om, og ikke på *personen*. Befinder man sig på de øverste trin, kan man have brug for hjælp udefra til at løse konflikten, eksempelvis fra en der ikke er involveret i konflikten eller fra en konfliktmægler.



Svar til øvelse 1 i: Hallo - jeg er ikke fuld!

Trin 1: Uenighed: "Vi vil ikke det samme"

A. "Hvor er du fuld, du er slet ikke til at snakke med!"
B. "Jeg er ikke fuld, du kan da bare snakke!"

Trin 2: Personligt angreb: "Det er dig, der er noget galt med"

A. "Din stive idiot, du er så nederen!"
B. "Slap dog af hvor du tripper, du er så langt ude!"

Trin 3: Problemet vokser: "Det er ikke første gang, du skejer ud"

A. "Fuck, hvor det pisser mig af, at du altid er så megastiv – du er aldrig til at snakke med når du har drukket!"
B. "Du er altid så pissekedelig – man kan aldrig have det sjovt sammen med dig!"

Trin 4: Samtale opgives: "Det er umuligt at tale med dig, så jeg taler med nogle andre i stedet for"

A. "Du er helt væk – du fatter alligevel ikke noget! I synes da også det er pisseirriterende med sådan en stiv idiot, ik?" (Spørger ud i rummet).
B. Det er dig, der ikke er til at tale med! Er det ikke bare for meget? Helt ærligt, ingen gider da at feste med sådan en, vel? (Spørger ud i rummet)?"

Trin 5: Fjendebilleder: "Det er typisk sådan nogle som jer …"

A. "Det er så typisk sådan nogle stive egotrippere. I tænker kun på jer selv og er ligeglade med alle andre"
B. "Se lige på dig selv og dine nørdevenner, I er så mega stramme! Vildt at nogen gider være venner med sådan nogle som jer!"

Trin 6: Åben fjendtlighed; "Det er OK at gøre dig ondt"

A. "Fuck dig du er ligeså langt ude som din alko-mor!" (Kaster øllen).
B. (Har fået en dåse øl på armen) Av for helvede! Hvad fuck laver du (skubber den anden op af væggen)? "Fuck jer!

Trin 7: Adskillelse; "Vi kan ikke længere være i samme rum"

A. "Du skal fandeme ikke skubbe mig! Skrid – og I skal ikke dukke op til festen på fredag!" (Vender ryggen til).
B. "Som om vi gider komme til fest her igen! Kom, vi er smuttet!" (Forlader festen).

Hold nu kæft – og lyt!

Til daglig tænker vi ikke over, hvordan vi lytter til hinanden, når vi taler sammen. Når man er uenig med nogen om noget eller kommer i skænderi med sin kæreste, kan det at lytte til den anden være særdeles vanskeligt. Derfor kan det være godt at blive bevidst om, hvordan man lytter aktivt, og træne aktiv lytning i en situation, som ikke er tilspidset.

Øvelsens formål:

At eleverne får viden om aktiv og passiv lytning.
At arbejde med elevernes holdning til, hvordan man som en god ven eller en god kæreste kan lytte aktivt til hinanden.
At eleverne øver deres evne til aktiv lytning.

Varighed:

Ca. 30 min.

Materialer:

Lokale med plads til at placere eleverne overfor hinanden i par med lidt afstand imellem hvert par
Print af de to elevark

Øvelsesinstruktion

I øvelsen skal den ene halvdel af klassen være fortællere og den anden lyttere. Lytterne skal prøve at være henholdsvis "dårlige" eller passive lyttere og "aktive" lyttere. De skal på egen krop prøve, hvordan det opleves, når der bliver lyttet på de to forskellige måder. **Afslør ikke overfor klassen, at de også skal arbejde med passiv lytning – det må fortællerne ikke vide.**

1. Fortæl eleverne, at de i denne øvelse skal træne aktiv lytning.
2. Inddel eleverne i to grupper: A: "fortællere" og B: "lyttere" .
3. Tag A-gruppen ud af klasseværelset, og sig at de skal tænke på en oplevelse, de har haft med en god ven, som har gjort indtryk på dem. Det skal være en historie, som de har lyst til at dele med en af deres klassekammerater. Det kunne for eksempel være en oplevelse med en god ven, der trådte til i en situation, hvor det var nødvendigt. Det kunne omvendt også være en ven, der svigtede dem, da de havde brug for hjælp.
4. Gå tilbage i klasseværelset og instruer B-gruppen i at være "gode lyttere". (vigtigt: uden at gruppe A hører det)

   Når man er en god lytter, yder man aktiv lytning hvilket vil sige at:
   - være nærværende
   - holde øjenkontakt
   - undlade at afbryde
   - Komme med opmuntrende kommentarer eller kropssprog, fx nikke eller sige "mm" og "ja"
   - Stille (nysgerrige) spørgsmål, der hjælper den anden med at fortælle mere
   - vise med sit kropssprog, at man er fokuseret og interesseret og virkelig gerne vil forstå, hvad den anden har på hjerte.
   - få flere bud fra eleverne selv ...

5. Sæt eleverne sammen i par med en lytter og en fortæller. Vurdér med dit kendskab til klassen, om eleverne selv vælger par, eller om du sætter dem sammen. Giv eleverne ca. 2 min til at tale sammen.
6. Send A-gruppen ud af klasseværelset igen med samme instruktion.
7. Instruer B-gruppen i, at de nu skal være "dårlige lyttere". (OBS: Gruppe A må ikke høre instruktionen).

   De dårlige lyttere skal, når deres klassekammerater fortæller deres historier:
   - undgå øjenkontakt
   - afbryde
   - henlede opmærksomheden på sig selv: "Ej, hvor sjovt, det var præcis ligesom da jeg…"
   - ikke svare
   - udtrykke med deres kropssprog, at de ikke er interesserede, fx vende kroppen væk, evt. gabe
   - sidde uroligt mm.

8. Bed eleverne sætte sig overfor en ny samtalepartner denne gang. Lad igen samtalerne køre i ca. 2 min.

Opsamling i plenum:

1. Start med at spørge fortællerne, hvordan det var at fortælle i 1. runde:
    - Hvordan var det at fortælle din historie?
    - Hvad gjorde din klassekammerat, som var rigtig rart?
    - Hvad hjalp dig til at fortælle?
    - Var der noget, som ikke var så rart?
    - Fik du lyst til at fortælle mere?
    - Hvad lagde du mærke til, at din klassekammerat gjorde?

2. Spørg nu fortællerne, hvordan det var for dem i anden runde:
    - Hvordan var det at fortælle din historie?
    - Hvad lagde du mærke til, at din klassekammerat gjorde ?
    - Var der noget, du synes forstyrrede dig?
    - Eller som ikke var så rart?
    - Hvad gjorde din klassekammerat, som var rigtig rart?
    - Fik du lyst til at fortælle mere?

3. Afslør overfor fortællerne, hvilken instruktion lytterne havde fået i hhv. første og anden runde.

4. Spørg nu lytterne, hvordan det var for dem i hhv. første og anden runde.
    - Var det svært?
    - Ubehageligt?
    - Hvordan påvirkede det jer selv at agere på den måde?

Fortæl eleverne, at man ikke kan sætte så skarpt op, hvad det vil sige at være en god eller en dårlig lytter, som det er optrukket i denne øvelse, men at de generelle råd til at være en god aktiv lytter, kan være en god rettesnor.

Eksempelvis kan man kan være en god lytter, selvom man har svært ved at holde øjenkonktakt, eller hvis man har svært ved at holde sig i ro. Man kan i så fald formidle det til sin "fortæller" og sige: "Jeg koncentrerer mig bedst, når jeg kigger ned i gulvet/ sidder og tegner" el.lign.
Det vigtigste element i at være en god lytter er at være tilstede, at være nærværende og empatisk og at vise ægte interesse for, hvad den anden har sagt.

Vi har tendens til også selv at ville på banen i en samtale, både for at dele vores holdninger, men også for at hjælpe den anden. Når man bruger aktiv lytning bevidst som metode, vil det sige, at man tilsidesætter sig selv, man giver ikke gode råd eller kommer med løsningsforslag, medmindre man bliver direkte spurgt.

Who cares?

I denne øvelse skal eleverne selv udarbejde en quiz til deres klassekammerater, så de i fælleskab kan blive klogere på de informations- og rådgivningsmuligheder, der er for unge i Danmark, der oplever at være i, eller være vidne til, et voldsomt kæresteforhold.

Øvelsens formål:

At eleverne får viden om, hvilke rådgivningsmuligheder, der eksisterer for dem, der oplever at overtræde eller få overtrådt grænser i forbindelse med deres kæresteforhold.
At arbejde med elevernes holdning til at søge hjælp eller vejledning hos professionelle organisationer.

Varighed:

Ca. 90 min.

Materialer:

Internetadgang
Adgang til computer og printer

TIP

Denne øvelse kan med fordel laves, før du laver øvelserne "Hvad skal jeg gøre? Nikolai og Katrines historie" og "Hvad skal jeg gøre? Sara og Daniels historie". På den måde sikres elevernes læring mest optimalt i samtlige øvelser.

Øvelsesinstruktion

Inddel eleverne i grupper a 3-4 personer. Grupperne skal starte med at søge viden om, hvor man kan få råd og vejledning, hvis man er udsat for eller selv udøver vold. Herefter skal de selv udforme en quiz til resten af klassen. De skal lave 5-6 spørgsmål med 3 svarmuligheder til hver. Når de har udformet deres quiz, bytter de med en anden gruppe og løser hinandens quiz. Quizzen skal hedde "Who cares?".

Følgende kunne være et eksempel på quizspørgsmål:

Hvor kan man lære om andre unges oplevelser med voldsomme kæresteforhold?

a. På Bryd Tavshedens chat
b. Lydfiler på Voldsom Kærligheds hjemmeside
c. I Bryd Tavshedens Brevkasse

I dette tilfælde er der 2 rigtige svar:

Svar: b. På Voldsom Kærligheds hjemmeside, kan man lytte til historier om unge, der har udøvet vold mod en kæreste.

Svar: c. I Bryd Tavshedens brevkasse kan du læse anonyme henvendelser fra andre unge – og du kan også læse Bryd Tavshedens rådgiveres svar.

Hvis du vurderer, at eleverne har brug for lidt hjælp, kan du bede dem finde inspiration på følgende organisationers hjemmesider:

Dialog mod Vold (DMV)

Ungeprojektet, "Voldsom Kærlighed" i Dialog mod Vold er et tilbud til dig, der har brug for en nødudgang, når det bliver for vildt indeni dig. Voldsom Kærlighed kan hjælpe og støtte dig i et kæresteforhold uden vold. Du kan få rådgivning om, hvordan du kan undgå at gøre noget , du fortryder, når du bliver vred eller frustreret. Du kan også komme ind til et gratis samtaleforløb hos vores psykologer.
Ring til os på 30 88 88 66. Hvis du vil vide mere, kan du besøge *www.voldsomkærlighed.dk* eller følge os på Facebook.

Bryd Tavsheden

Bryd Tavsheden arbejder med aktiv forebyggelse af familie- og kærestevold gennem oplysningskampagner, temadage, snapchat, en chatrådgivning, en webbrevkasse og "Basen", hvor børn og unge kan henvende sig direkte. Du kan skrive til brevkassen alle dage hele året og få svar indenfor 24 timer, og du kan chatte, ringe 20670506 eller besøge os mandag – torsdag fra 16-19. Begge dele er helt anonymt.
Se mere her: *www.brydtavsheden.dk* eller følg os på Facebook eller Instagram.

Landsorganisation af Kvindekrisecentre (LOKK)

LOKK er en interesseorganisation, hvis overordnede formål er at synliggøre og styrke krisecentres arbejde for at forebygge og bekæmpe fysisk og psykisk vold mod kvinder og børn. LOKK tilbyder telefonisk rådgivning til alle voksne, som er udsat for vold eller stalking i nære relationer. LOKK tilbyder også rådgivning til både unge mænd og kvinder, der udsættes for kærestevold. Du kan ringe til vores hotline på 70 20 30 82. Du kan være helt anonym, når du kontakter os.
Se mere her: *www.lokk.dk*

Det Kriminalpræventive Råd (DKR)

DKR arbejder med at forebygge kriminalitet og skabe et tryggere samfund. DKR formidler viden om kriminalitet og kriminalitetsforebyggelse til fagfolk, og rådgive borgere om, hvordan man undgår at blive udsat for kriminalitet.
På hjemmesiden *www.forvildmeddig.dk* kan unge finde gode råd og vejledning, hvis kæresteforholdet er på vej i en forkert retning. Der er også links til steder, man kan få professionel hjælp, hvis man er udsat for eller begår vold i sit kæresteforhold.

Hvad skal jeg gøre?
Nicolai og Katrines historie

Det kan være svært at vide, hvad man skal stille op, hvis man har en ven, der er i et kæresteforhold med alvorlige problemer. I denne øvelse skal eleverne, gennem en case, arbejde med hvad det vil sige at være en god ven. Først gennem opmærksomhed på vennens signaler, og senere ved at træne, hvordan man kan tale med sin ven, hvis man har en bekymring omkring vennens relation.

Øvelsens formål:

At øge elevernes viden om tidlige faresignaler om kærestevold.
At arbejde med elevernes holdning til, hvad det vil sige at være god ven for nogen, der har alvorlige problemer i sit kæresteforhold.
At træne elevernes evne til aktiv lytning og svære samtaler.

Varighed:

Ca.90 -120 min.

Materialer:

Print elevmaterialet "Hvad skal jeg gøre? Nicolai og Katrines historie"
Print vejledningen "Vær en opmærksom ven"

Øvelsen er inddelt i 3 dele, der alle arbejder med historien "Nicolai og Katrine".
Historien om Nicolai og Katrine er en virkelig fortælling, der er hentet fra Bryd Tavshedens hjemmeside. Den har jalousi som tema, og vi får historien fra Nicolais perspektiv.

Øvelsesinstruktion

1. del: Historien om Nicolai og Katrine

1. Fortæl eleverne, at du vil læse en historie om Nicolai og Katrines kæresteforhold, en historie fra det virkelige liv. Historien er inddelt i 7 afsnit. Efter hvert afsnit indstiller du læsningen og stiller de tilhørende refleksionsspørgsmål markeret med kursiv.

2. Instruér eleverne i, at deres rolle undervejs i fortællingen er at forholde sig til, hvad de ville tænke og gøre som enten Katrine eller Nicolais ven.

3. Læs historien:

Afsnit 1: Nicolai og Katrine er 17 år. De har mødt hinanden på gymnasiet, hvor de går i klasse sammen. De blev hurtigt kærester og var sammen hele tiden. Da de havde været kærester i næsten tre måneder, bliver Nicolai inviteret til en fest, hvor Katrine ikke er inviteret med. Indtil da har Nicolai og Katrine kun gået til fest sammen.
Katrine prøver først at overtale Nicolai til at blive hjemme, men det vil han ikke. Katrine sender ham sms'er hele dagen, hvor hun på alle måder forsøger at lokke ham til at komme hjem til sig i stedet, men Nicolai beslutter sig alligevel for at tage til festen uden Katrine.
Hvad tænker I om det, I har hørt? Er der noget, I studser over?
Ville det, I har hørt, få jer til at reagere som venner? Hvordan?

Afsnit 2: Så holder Katrine helt op med at skrive til ham – også selvom Nicolai sender hende søde sms'er i løbet af aftenen.
Da de ses dagen efter, må Nicolai bruge næsten hele dagen på at overbevise Katrine om, at han ikke har flirtet med andre piger. Til sidst bliver de gode venner igen.
Hvad tænker I nu?
Hvis du var Katrines ven, ville du sige noget til hende?

Afsnit 3: Da Nicolai senere bliver inviteret til at se landskamp hos en fra fodboldholdet og senere til fest, vil Katrine med, men der kommer ikke andre piger. Egentlig har han heller ikke lyst til, at Katrine skal med, når han er sammen med fodbolddrengene. Katrine bliver sur og vil ikke tale med Nicolai. Hun tager hjem og svarer ikke på hans telefonopkald eller sms'er.
Da de ses i skolen dagen efter, er Katrine kold og afvisende. Da han prøver at få hende i tale, farer hun pludselig op og råber ham ind i hovedet, at han er en idiot, og at han ikke vil have hende med, fordi han hellere vil flirte med andre piger. Om aftenen melder Nicolai fra til fodboldkammeraten.
Hvad er jeres tanker om situationen?
Hvis du var fodboldkammeraten, hvad ville du så gøre?

Afsnit 4: Nicolai og Katrine er kærester til midten af 3. g. I den tid mister Nicolai de fleste af sine venner. Han er uden for fællesskabet på fodboldholdet, fordi han aldrig er med til festerne, og drengene fra gymnasiet inviterer ham heller ikke til noget, fordi han altid slæber Katrine med. Nicolai bruger al sin tid på Katrine, og når Katrine har andre aftaler, spiller Nicolai i stedet på computer. Han ved, at det ender med, at han bliver uvenner med Katrine, hvis han laver aftaler med andre.
Prøv at sætte jer i Nicolais sted; hvordan tror I han har det?

Afsnit 5: Det er Katrine, der slår op med Nicolai, fordi hun er blevet forelsket i en anden. Hun fortæller Nicolai, at det er hans egen skyld, fordi han er kikset og kedelig. Faktisk føler Nicolai sig også kikset og kedelig. Han er ked af det og hader sit liv.
Hvad tænker I om situationen?
Prøv at sætte jer i Katrines sted; hvordan tror I hun har det?

Afsnit 6: For første gang i lang tid ringer Nicolai til en af sine tidligere fodboldkammerater. De snakker hele aftenen, og for første gang i lang tid er han ikke bekymret for, at Katrine bliver sur på ham, fordi han er sammen med en kammerat i stedet for hende. Det føles befriende, og selv om han er ked af det oven på bruddet med Katrine, ved han også, at det er godt for ham, at de ikke længere er kærester.
Hvis det var jer, Nicolai havde ringet til, hvad ville I så have sagt?
Hvad tænker I, man har brug for i en sådan situation?

TIP TIL UNDERVISEREN

Hvis klassen har arbejdet med øvelsen "Hvad har du sagt, hvad har jeg hørt?" under emnet "#Privatliv", kan du som en ekstra øvelse få eleverne til at forholde sig kritisk til, hvornår noget i historien fremstilles som fakta, og hvornår det fremstilles som fortolkning.

2. del af øvelsen: Hvad kan man gøre som Nicolais ven?

1. Uddel først arket "Vær en opmærksom ven", og giv eleverne tid til at læse det.
2. Inddel klassen i grupper af 4-5 i hver, og giv dem arket med elevmaterialet "Hvad skal jeg gøre? Nicolai og Katrines historie", som de skal læse igennem.
3. Instruér grupperne i, at de skal forestille sig, at de enten er Katrine eller Nicolais venner. Deres opgave er, at finde idéer til, hvad man som ven kunne have gjort. Målet for "vennerne" er at skabe rammerne for en samtale, der kan få dem til at åbne op og tale om situationen og forstå, at hans venner gerne vil hjælpe ham. **OBS: Nicolai og Katrine vil let kunne opleve vennernes hjælp som kritik – gør det tydeligt for eleverne, at det skal de prøve at undgå!**
4. Eleverne skal først beslutte sig for, hvilket sted i historien de vil gribe ind og gøre noget for at hjælpe.
5. På baggrund af spørgsmålene i elevarket samt "5 råd til en ven" skal eleverne nu finde frem til, hvad de helt konkret ville have gjort og sagt i den givne situation.
6. Forklar eleverne, at de efterfølgende skal afprøve deres forslag i et rollespil.

3. del af øvelsen: Rollespil

Som sidste led i øvelsen skal eleverne nu lave et rollespil. Rollespillet er en samtale mellem Nicolai og hans ven eller Katrines og hendes ven.

1. Fordel eleverne i nye grupper med 3 i hver.
2. I hver gruppe skal der være en observatør, en, der spiller Nicolai/Katrine, og en, der spiller Nicolai/Katrines ven.
3. Gennemgå elevernes opgave sammen med dem, og afklar om alle er indforstået med deres roller:

   Vennen: På baggrund af gruppens arbejde i del 2 skal den der spiller Nicolais ven nu prøve at tage en snak med Nicolai. Målet er at få Nicolai til at åbne op. Det er vigtigt, at vennen spørger meget ind og lytter til Nicolai – uden at give for mange gode råd. Vennen skal huske at informere de andre i gruppen om, hvor i historiens forløb, de befinder sig, samt hvor scenen fysisk udspiller sig: Er det til en fest? I skolen? Til fodbold? Eller et andet sted?

   Nicolai eller Katrine: Den, der spiller Nicolai/Katrine, skal mærke efter, hvordan det er at høre det, vennen siger eller spørger om. Nicolai/Katrines opgave er at reagere så naturligt, som det er muligt på det vennen siger. Alt efter hvordan vennen snakker, kan han/hun reagere realistisk, fx få lyst til at svare igen, spørge til råds, bede om hjælp, blive vred, blive glad osv.

   Observatørens rolle: Observatøren skal have fokus på den, der har rollen som ven. Observatøren skriver alt det ned, "vennen" gør, som virker åbnende for kontakten. Observatøren skal på ingen måde blande sig i rollespillet eller sige noget. Når rollespillene er slut, og der er opsamling i plenum, skal observatøren fortælle, hvad han/hun så, som virker godt for at åbne kontakten til en ven

Sæt rollespillet i gang, og lad det køre 3-5 min. Stop rollespillene, og lav en fælles opsamling.

Opsamling til rollespillet:

1. Spørg først ind til dem, der havde rollen som Katrine eller Nicolai:
    - Hvordan var det at spille Katrine/Nicolai? Var der noget jeres "ven" gjorde, der virkede rart/godt? Var der noget, der virkede negativt på jer? Var der noget, I havde særligt behov for / hvilken hjælp havde I mest brug for?

2. Dernæst spørger du dem, der havde rollen som ven:
    - Hvor i historien valgte I at gribe ind? Hvorfor her? Hvordan var det? Var der noget, der var svært?

3. Spørg nu observatørerne:
    - Hvad lagde I mærke til, at "vennen" gjorde, der åbnede kontakten til Nicolai? Lagde I mærke til noget, der blokerede kontakten?

Opsamling

Afslut hele øvelsen med en fælles refleksion om, hvordan venner kan have betydning i situationer, hvor der er problemer på kærestefronten:

- Hvad kan man lære af historien med Nicolai og Katrine?
- Hvad tænker I, man som ven skal lægge mærke til, hvis man har på fornemmelsen, at ens gode ven/veninde har det rigtig svært i sit kæresteforhold og eksempelvis oplever eller selv udøver jalousi, tyranni, vold eller andet?
- Hvordan kan man bruge sine venner, hvis man selv har det rigtig svært i sit forhold?

Hvad skal jeg gøre?
Sara og Daniels historie

Øvelsens formål

At opnå viden om handlemuligheder som ven til en person, der er i et svært forhold.
At generere og udveksle idéer til, hvad man kan gøre som ven.
At øve sig i at se en sag fra flere perspektiver.

Materialer:

Elevmaterialet "Vær en opmærksom ven"
Lydfilen Sara og Daniels historie, der findes på *forvildmeddig.dk/lyd*
A5-ark og skriveredskaber

Varighed

45-90 min.

Tip: Hvis du vil have en mere dybdegående refleksion, kan du stoppe podcasten undervejs og stille refleksionsspørgsmål løbende. I så fald vil øvelsens varighed forlænges.

Øvelsesinstruktion

1. Afspil lydfilen "Sara og Daniels historie". Fortæl eleverne at historien er en virkelig fortælling. *forvildmeddig.dk/lyd*
2. Inddel klassen i mindre refleksionsgrupper. Grupperne skal i første omgang diskutere deres umiddelbare tanker om det, de har hørt. Brug for eksempel følgende spørgsmål:
    - Hvad tænker I om det, I har hørt?
    - Hvad lægger I særligt mærke til?
    - Er der noget, der undrer jer?
    - Ville det, I har hørt, få jer til at reagere som venner? I så fald hvordan?

3. Stop diskussionerne, og spørg ind til, hvad grupperne har snakket om.
4. Hvis ikke eleverne allerede har arbejdet med øvelsen "Hvad skal jeg gøre? Nicolai og Katrines historie", så uddel guiden "Vær en opmærksom ven", og giv eleverne tid til at læse den igennem.
5. I næste del af øvelsen skal den ene halvdel af grupperne forestille sig, at de er Saras venner/veninder. Den anden halvdel skal forestille sig, de er venner til Daniel.
6. Grupperne, der skal forestille at være Saras venner, skal med inspiration fra guiden "Vær en opmærksom ven" nu lægge en plan for, hvad de ville have gjort for at støtte hende i det svære forløb med kæresten.
   De skal især være opmærksomme på, de ikke taler fordømmende om kæresten eller kommer til at kritisere Sara, fordi hun er sammen med ham. Instruér grupperne i at diskutere spørgsmålene herunder og skrive deres bud ned på et stort A3-ark. Eleverne skal kunne begrunde deres forslag – fx ud fra egne erfaringer, "Vær en opmærksom ven"-guiden eller ud fra det materiale, de i øvrigt har arbejdet med i forløbet "Vild med dig".
   - Hvilke opmærksomhedspunkter eller faresignaler i historien lægger I mærke til?
   - Hvor i historien ville I have grebet ind? Og hvad ville I have gjort?
   - Hvad tror I, Sara følte i denne situation?
   - Hvad tænker I, hun kunne have brug for?
   - Hvis I skulle tage en snak med Sara om situationen, hvad ville I så konkret spørge hende om eller sige til hende? Hvordan ville I sige det?
7. Grupperne, der skal forestille sig at være venner til Daniel, skal nu lægge en plan for, hvad de ville have gjort for at støtte ham i den situation, han står i. Selvom vi ikke kender meget til Daniels perspektiv på sagen, skal eleverne alligevel prøve at sætte sig ind i hans situation. Som hans venner skal de især være opmærksomme på, de ikke kommer til at dømme ham som person, men de kan godt tage afstand til de voldelige handlinger.
   Instruér grupperne i at diskutere spørgsmålene herunder og skrive deres bud ned på et stort A3-ark. Eleverne skal kunne begrunde deres forslag – fx ud fra egne erfaringer, "Vær en opmærksom ven"-guiden eller ud fra det materiale, de i øvrigt har arbejdet med i forløbet "Vild med dig".
   - Hvilke opmærksomhedspunkter eller faresignaler i historien lægger I mærke til?
   - Hvilke konkrete steder i historien synes I ville være oplagte at gøre noget, hvis I var venner med Daniel?
   - Hvilke følelser, tror I, fylder hos Daniel?
   - Hvad tænker I, han kunne have brug for?
   - Hvis I skulle tage en snak med Daniel, hvad ville I så spørge ham om? Hvad ville I sige til ham? Hvad skulle man være opmærksom på i samtalen?
8. Når grupperne har arbejdet med spørgsmålene ca. et kvarters tid, skal de kort fremføre deres bud for resten af klassen. Eleverne skal nu komme med deres respons til gruppen: I hvilken grad tænker I, det fremlagte bud ville være en god hjælp? Hvad er godt? Hvad kunne være problematisk?

Hvordan ville jeg reagere, hvis...

Denne øvelse er i høj grad en refleksionsøvelse, hvor hensigten er, at eleverne bliver bekendt med deres egne typiske reaktionsmønstre i følelsesladede situationer med konflikter eller uenighed.

Formål:

At eleverne bliver bekendt med de 3 grundreaktioner i konfliktsituationer.
At eleverne bliver bevidst om egne reaktionsmønstre i konfliktsituationer.
At eleverne bliver i stand til at reflektere over og vurdere betydningen af forskellige måder at reagere på i svære situationer.

Varighed:

30 min.

Materialer:

3 ark papir/karton, hvor der henholdsvis står:
ALTID
ALDRIG
NOGLE GANGE

DE 3 GRUNDMØNSTRE I KONFLIKTSITUATIONER

Det er meget individuelt, hvordan vi som mennesker reagerer i ubehagelige situationer. Mennesker er forskellige, ligesom konflikter er det, så derfor reagerer vi også vidt forskelligt, når vi oplever at blive ydmyget, svigtet, provokeret, truet osv.
På trods af forskelligheden reagerer vi ud fra nogle basale mønstre, alle mennesker har, når vreden, frygten, sorgen, chokket, irritationen eller andre svære følelser går i gang hos os. Vi vil her arbejde med de 3 grundmønstre, der kaldes gå, stå og slå. Nedenfor står eksempler på, hvordan de kan komme til udtryk:

Gå: undvige, bagatellisere, fortrænge, flygte, sige at det er "lige meget", snakke om noget andet, lade som ingenting, ignorere, udsætte, indordne sig.

Slå: slå fysisk, gøre det samme tilbage, være aggressiv, angribe, afbryde, true, bruge sarkasme, kræve, befale, tvinge, bruge forskellige former for vold.

Stå: erkende konflikten, undersøge, sige fra – vise grænser, søge dialog, forsøge at forstå sig selv og den anden, prøve at bevare kontakten til modparten, være tydelig, udtrykke egne følelser og behov, anmode.

Gå og slå:
Gå og slå er også de to reaktioner, der kaldes flugt og kamp, og de fungerer lidt som de overlevelsesmekanismer, vi er udstyret med fra naturens side. Det er reaktionsmønstre, der stadig viser sig nyttige i mange sammenhænge, hvor der er fare på færde – for eksempel hvis man ser et barn løbe ud på en vej, eller man bliver udsat for fysisk overgreb.
Men i almindelige konfliktsituationer, som for eksempel i skolen, i familien, blandt vennerne eller i det offentlige rum, vil de ofte vise sig uhensigtsmæssige. Hvis vi er uenige med nogen eller kommer i skænderi, nytter det sjældent at gå til fysisk angreb eller løbe væk fra modparten. Hvis vi gør det første, vil det sandsynligvis kun gøre situationen værre og føre til en optrapning af konflikten. Hvis vi gør det andet, udsætter vi så at sige blot pinen, og vil sandsynligvis heller ikke komme synderligt tættere på en løsning af situationen. Her bliver vi ofte nødt til at gøre noget andet.

Stå: Erkende konflikten og undersøge den
Hvis man ønsker at arbejde med konflikten for at prøve at løse den eller forbedre situationen for de involverede parter, vil man ofte blive nødt til at gøre noget andet end at kæmpe eller flygte. Man kan sige at stå-reaktionen er der, hvor man prøver at åbne for konflikten med den hensigt at ændre den til det bedre. Her søger man at genskabe kontakten og forsøger at bevæge sig hen et sted, hvor man kan være i de svære følelser og samtidig være i stand til at udveksle synspunkter og følelser med den anden part. Som regel vil denne reaktion være den mest hensigtsmæssige, når man står i en konflikt.

Overlagte og impulsive reaktioner
Dermed ikke sagt at gå- og stå–reaktionerne er forkerte. Hos de fleste mennesker vil det også ofte være de reaktioner, man i første omgang vil ty til. Vi skelner derfor også mellem **overlagte** og **impulsive** gå- og stå-reaktioner. Der er meget forskel på, om man for eksempel **vælger** at forsvare sig, fordi man vurderer det nødvendigt i situationen, og på at stikke én en knytnæve per refleks eller kalde modparten et svin, fordi man ikke fik tænkt sig om. På samme måde er der forskel på impulsivt at skynde sig væk ved mindste optakt til konflikt og på at fjerne sig fra en situation, fordi man ved, at man ellers for eksempel vil komme til at udsætte sig selv eller andre for fare. Men når vi er overvældede af følelser, er det ofte de impulsive reaktioner, vi kommer til at reagere ud fra. Vi forklarer det med at "være i vores følelsers vold", og her kan vi komme til at handle på måder, vi rationelt set godt ved ikke er de bedste – hverken for os selv eller den anden part.

I arbejde med konflikthåndtering handler en stor del derfor om at få en bevidstgørelse om egne konfliktreaktioner og eventuelle mønstre for på den måde at kunne ændre impulsive og til tider uhensigtsmæssige vaner til mere bevidste valg

Øvelsesinstruktion

1. Start med at sætte dig godt ind i, hvad gå, stå og slå er.
2. Vis eleverne filmen "**Hverdagen**", og sæt eleverne ind i, hvad der menes med de 3 reaktioner. Gør oplægget så dialogisk som muligt, ved at opfordre eleverne til at udfolde begreberne og komme med egne eksempler.
3. Læg de 3 ark med ordene ALTID, ALDRIG, NOGLE GANGE 3 forskellige steder i rummet –med god plads imellem. Fortæl, at du nu vil læse nogle udsagn op. Eleverne skal, i tavshed, placere sig ved ét af arkene, ALTID, ALDRIG, NOGEN GANGE – alt efter hvordan eleven mener han/hun selv ville reagere i den givne situation. Man kan ikke stå imellem to ark. **OBS:** Når du instruerer øvelsen, så gør det tydeligt, at eleverne skal forholde sig til udsagne-ne, **som om** de har en kæreste. Hvis ikke de har kæresteerfaringer, kan de tænke på, hvor-dan de normalt reagerer overfor venner eller familie.
4. Læs udsagnene op, der står sidst i instruktionen her. Efter hvert udsagn står der skrevet (i parentes) om reaktionen mest udtrykker en gå-, stå- eller slå-reaktion. Du skal **IKKE** fortælle eleverne svaret herpå – men lade dem flytte sig uforstyrret rundt.
5. Når I er udsagnene igennem, kan du bede eleverne sætte sig ned igen. Spørg ind til, hvilken grundreaktion de synes, de forskellige 15 udsagn repræsenterer, en efter en. Spørg fx: hvilken grundreaktion synes I, følgende udsagn passer mest til: "Hvis to af mine venner har en konflikt, finder jeg ud af, hvem jeg synes, der har mest ret". Er det en gå-, stå- eller slå-reaktion? Selvom svaret står i parentes efter sætningen, så vær opmærksom på, at det kun er vejledende. Der findes ikke bare ét korrekt svar – meget afhænger af konteksten og måden ting bliver sagt på. Formålet med denne diskussion er altså ikke, at eleverne skal svare rigtigt, men at de får reflekteret over, hvordan de 3 grundreaktioner kan komme til udtryk.

Opsamling

Slut øvelsen af med en opsamling i plenum. Fortæl at mange mennesker kan have et særligt mønster i deres måder at reagere på, når der opstår konflikter. Fx kan man være en meget konfliktsky person, der ofte reagerer med "gå", eller man kan være det modsatte og ofte gå ind i voldsomme diskussioner, smække med døre og komme til at kalde sin modpart alt muligt. Fortæl, at mange personer reagerer forskelligt, alt efter om de er sammen med venner, familie, kolleger osv. Spørg til slut ind til elevernes "egne mønstre":

- Er der nogen af jer, der ved, om I reagerer på en typisk måde i konfliktsituationer?
- Har I et særligt handlingsmønster i konflikter, alt efter om I er sammen med venner, familie, en kæreste osv.?
- Hvad kan man bruge det at kende sine egne reaktionsmønstre til?

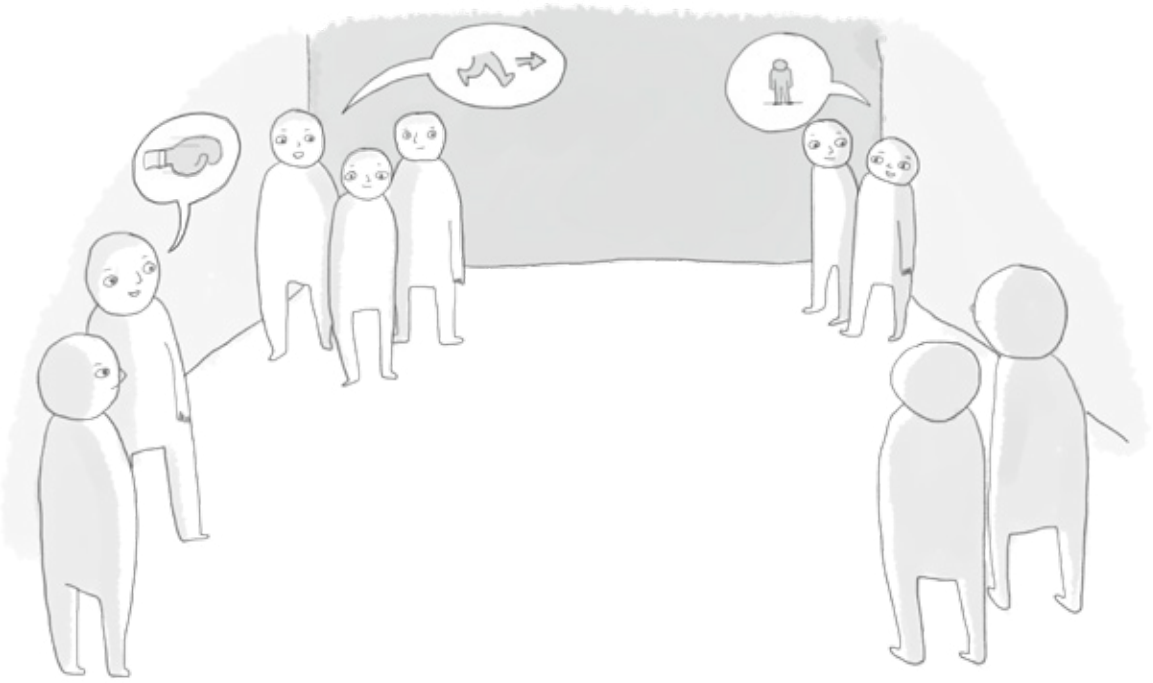
TIP

Det kan være en god idé, hvis du som underviser selv deler dine reaktionsmønstre, fx fortæller om der er en særlig måde, du reagerer på i familien, overfor en kæreste, på arbejde osv.

Udsagn til øvelsen

1. Hvis to af mine venner har en konflikt, finder jeg ud af, hvem jeg synes, der har mest ret. (SLÅ)
2. Hvis der er en, der lægger an på mig, og jeg ikke kan lide det, lader jeg som ingenting. (GÅ)
3. Hvis min kæreste er provokerende overfor mig, svarer jeg igen på samme måde. (SLÅ)
4. Jeg siger nogle gange undskyld i skænderier med min kæreste – også selvom jeg ikke synes, det var min fejl. (GÅ)
5. Jeg siger undskyld til min kæreste, hvis jeg har begået en fejl. (STÅ)
6. Jeg er ikke så glad for at tale om sex, så når min kæreste spørger mig, hvad jeg kan lide, taler jeg udenom eller taler om noget andet. (GÅ)
7. Når min kæreste ikke synes, jeg skal flirte med andre, prøver jeg at se det fra min kærestes side – selvom jeg synes, det er bekræftende at flirte med andre. (STÅ)
8. Hvis jeg synes, min kæreste har flirtet med en anden, går jeg i byen og flirter helt vildt. (SLÅ)
9. Hvis min kæreste gør noget, der gør mig ked af det, tænker jeg, at det nok er min egen skyld. (GÅ)
10. Hvis der er noget, min kæreste gør, som gør mig bange, fortæller jeg min kæreste, hvad det er, der gør mig utryg. (STÅ)
11. Hvis jeg har en konflikt med en kæreste, forsøger jeg at få andre til at støtte mig og sige, at jeg har ret. (SLÅ)
12. Jeg siger fra overfor sex, jeg ikke har lyst til. (STÅ)
13. Hvis jeg finder ud af, at der er en, der er vild med min kæreste, spreder jeg rygter om personen. (SLÅ)
14. Hvis min kæreste fortæller mig om noget, jeg synes er svært at høre (fx jalousi), taler jeg om noget andet eller ignorerer det. (GÅ)
15. Hvis jeg kan fornemme, at min kæreste er jaloux, spørger jeg ind til det og prøver at snakke med min kæreste om det. (STÅ)

Én situation – hvilken reaktion?



I denne øvelse skal eleverne arbejde med de forskellige måder, man kan reagere på, når man er i en konflikt. Øvelsen tager afsæt i en case, hvor eleverne skal forholde sig til et kærestepar og den måde, de agerer overfor hinanden på.

Øvelsens formål:

At eleverne bliver bevidste om forskellige måder at reagere på i en konflikt.
At eleverne bliver opmærksomme på deres egne konfliktmønstre samt opnår forståelse for, hvilken modreaktion en bestemt handling kan igangsætte hos modparten.
At eleverne øver sig i at se en sag fra begge vinkler.

Varighed:

Del 1 ca. 45 min.
Del 2 ca. 30 min.

Materialer:

Til del 1: Print af de seks ark med handlemuligheder
Til del 2: Elevmaterialet "En situation – hvilken reaktion?"

DER ER GRUNDLÆGGENDE 3 MÅDER, MAN KAN REAGERE PÅ

Gå: undvige, bagatellisere, fortrænge, flygte, sige at det er "lige meget", snakke om noget andet, lade som ingenting, ignorere, udsætte, indordne sig.

Slå: slå fysisk, gøre det samme tilbage, være aggressiv, angribe, afbryde, true, bruge sarkasme, kræve, befale, tvinge, bruge forskellige former for vold.

Stå: erkende konflikten, undersøge, sige fra – vise grænser, søge dialog, forsøge at forstå sig selv og den anden, prøve at bevare kontakten til modparten, være tydelig, udtrykke egne følelser og behov, anmode.

Øvelsesinstruktion

I denne del bliver eleverne introduceret for en case med Marie, der er kæreste med Mikkel, som er et par år ældre end hende. Han tager billeder af hende, når de er sammen – også seksuelt. Marie bryder sig ikke om det. Som casen udvikler sig, begynder Mikkel at vise billederne til sine venner.
I øvelsen skal eleverne arbejde med de 3 grundlæggende konfliktreaktioner. Sæt dig på forhånd godt ind i de tre reaktioner. Du kan læse en uddybende beskrivelse i øvelsen "Hvordan ville jeg reagere hvis..."

Øvelsen består af to dele:

Del 1

Læs ét afsnit af casen op ad gangen samt de dertilhørende handlemuligheder, Marie har. Herefter skal du placere en handlemulighed i hvert af de 4 hjørner i lokalet, hvorpå eleverne skal stille sig på den handlemulighed, de synes, Marie skal vælge.
For hvert afsnit har eleverne mulighed for at vælge mellem 3 på forhånd konstruerede muligheder, som repræsenterer forskellige konfliktreaktionsmønstre: slå, gå eller stå. I det fjerde hjørne skal du efterlade et blankt papir – til de elever, der synes Marie skal vælge at gøre noget helt andet. Dem, der står i det fjerde hjørne, skal fortælle, hvad deres alternative forslag er.

1. Som forberedelse til øvelsen skal du printe og klippe de forskellige handlemuligheder ud.
2. Inden du sætter øvelsen i gang, skal du sikre dig, at eleverne er med på, hvad vi mener med gå-, stå- og slå-reaktioner.
3. Forklar eleverne øvelsen: I denne øvelse kommer I til at følge Marie og hendes kæreste, Mikkel. Når I bliver præsenteret for et dilemma, får I beskrevet tre forskellige valgmuligheder. Stil jer i det hjørne, som I synes passer bedst til det, I synes, **Marie** skal gøre. Der er ikke noget "forkert" hjørne. I skal ikke lade jer påvirke af, hvor de andre stiller sig, men stille jer i det hjørne, som passer bedst til jeres synspunkt. Målet er ikke at blive enige, men at I hører hinandens forskellige holdninger, så spørg ind til hinandens valg, hvis I er uenige.
4. Nu kan du starte med at læse første afsnit af casen højt. Derefter læser du de 3 handlemuligheder:

Afsnit A:

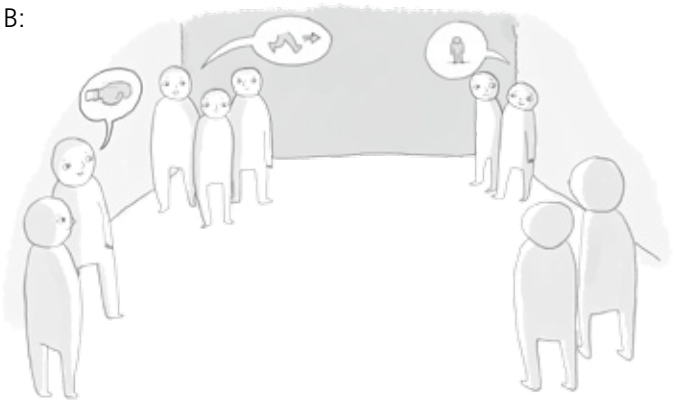
Marie er 16 år. Hun har mødt sin første kæreste, Mikkel, gennem nogle fælles venner. De har været sammen i 1 måned, og Marie er meget vild med Mikkel. Han er 18 år og ret erfaren. Mikkel er tømrerlærling, og han ved, hvad han vil. Mikkel kan godt lide at tage billeder af Marie, når de har sex. Han siger, det er fordi, han synes, hun er så lækker. Marie er genert og ikke glad for, at der bliver taget billeder af hende, når hun ikke har så meget tøj på. Hun synes selv, at hun er lidt for kraftig og har for små bryster.

Hvad synes I, Marie skal gøre?

Sig til eleverne, at de nu skal sætte sig i Maries sted og personlighed. Hvad synes I, hun skal gøre?

A1 Suge maven ind, slappe af og lade være at tænke så meget over det.
A2 Selv begynde at tage billeder af Mikkel uden tøj på.
A3 Bede ham om at lade være og ikke vise de billeder, han allerede har taget til andre.
A4 Valgfri: Giv jeres eget bud.

5. Placer én handlemulighed i hvert hjørne af lokalet. I det 4. hjørne lægger du nogle stykker hvidt papir og kuglepenne.
6. Eleverne placerer sig ved den valgmulighed, de synes, Marie skal vælge. Hvis de stiller sig i det fjerde hjørne, skal de skrive, hvad deres alternative forslag er. OBS: Der skal kun stå et forslag pr. papir.
7. Når alle elever har placeret sig i et hjørne, starter du med at spørge de elever, der har stillet sig i hjørne 1, 2 og 3, hvorfor de synes, Marie skal handle sådan. Hvis der er et hjørne, hvor ingen har placeret sig, så spørg dem, hvorfor de ikke har stillet sig der.
8. Få derefter eleverne i det fjerde hjørne til fortælle, hvad deres alternative forslag er. Hvis der er mange forslag, kan du nøjes med at høre et par af dem.
9. Bed nu grupperne om indbyrdes at diskutere, om deres valg henholdsvis repræsenterer en gå-, stå- eller slå- reaktion.
10. Efterfølgende skal hvert hjørne dele deres tanker om, hvilken reaktion de tænker, det er. Spørg gruppe 4 til sidst! Det kan sagtens være, grupperne er uenige – i så fald er det vigtigt, at du får begge sider frem. Få eleverne til at uddybe deres svar. Spørg evt.: "Hvorfor tænker du det?", "Kunne det også være noget andet? I så fald hvordan?"
11. Afslør svarene: A1= gå-reaktion. A2= slå-reaktion. A3 =stå-reaktion. Men vær åben for at eleverne kan have andre opfattelser af reaktionerne.
12. Når du kommer til gruppe 4, lader du først gruppen selv fremlægge, hvilken reaktion de mener, deres forslag repræsenterer. Efterfølgende spørger du resten af klassen, om de er enige, eller om de også synes, det kan være noget andet.
13. Læs nu afsnit B:



Afsnit B

Der er nu gået et par uger. Marie og Mikkel er til fest hos nogle af Mikkels venner. Efter at de har fået lidt af drikke, er der en af vennerne, der kommenterer Maries sengetøj, og de andre i gruppen griner. Ingen andre end Mikkel har været hjemme hos Marie.

Hvad synes I nu Marie skal gøre?

B1 Hun skal trække Mikkel til side og spørge, hvor vennerne ved det fra.
B2 Selvom hun er flov, skal hun blive siddende og prøve at joke med om det.
B3 Hun skal blive vred og råbe til Mikkel, at han er en idiot, og kaste sin øl ud over ham.
B4 Valgfri: giv jeres eget bud.

14. Placér de nye handlemuligheder ud i hvert hjørne.
15. Gentag trin 4-14. Svarene til afsnit B: B1 =stå-reaktion. B.2 = gå-reaktion. B3 = slå-reaktion.

OBS: I nogle tilfælde kan samme reaktion være enten en gå- eller en slå-reaktion, afhængig af konteksten og faconen. Fx kan det at vise sin vrede være en slå-reaktion, hvis personen gør det ved at gå til angreb fysisk eller verbalt, men det kan OGSÅ være en stå-reaktion, hvis personen fx. fortæller sine egne følelser og behov uden at anklage eller bebrejde den anden.

Del 2.

ca. 30 min.
I øvelsens 2. del skal eleverne nu prøve at sætte sig i Mikkels sted. Hvordan ville de reagere på Maries reaktioner, hvis de var Mikkel? Pointen er, at eleverne arbejder med at se konflikten fra begge sider.

16. Eleverne skal sidde sammen i grupper a 2.
17. Del elevmaterialet "En situation - hvilken reaktion?" ud.
18. Grupperne skal nu se historien fra Mikkels perspektiv og diskutere, hvordan de ville have reageret, hvis de var Mikkel.
19. Når eleverne er ved at være færdige, laver du en opsamling i plenum. Vælg nogle af spørgsmålene fra elevmaterialet, som også står herunder, og spørg ind til, hvad grupperne har svaret:

- Hvordan ville I reagere, hvis I var Mikkel, der havde taget nogle billeder af Marie, og hun:
    - sagde hun ikke kunne lide det, men lod dig gøre det?
    - selv begyndte at tage billeder af dig uden tøj på?
    - bad dig om at lade være og ikke vise billederne til nogen?

- Hvordan ville I reagere, hvis jeres ven (som havde set et af billederne på din telefon af Marie) til en fest lavede en joke om Maries sengetøj, og Marie efterfølgende:
    - trak dig til side og spurgte, hvor vennerne vidste det fra?
    - blev rød i kinderne, men blev siddende og jokede med om det?
    - blev vred, råbte idiot af dig og kastede en øl udover dig foran dine venner?

Handlemuligheder til afsnit A

A1) Hun skal suge maven ind, slappe af og lade være at tænke så meget over det.

A2) Hun skal selv begynde at tage billeder af Mikkel uden tøj på.

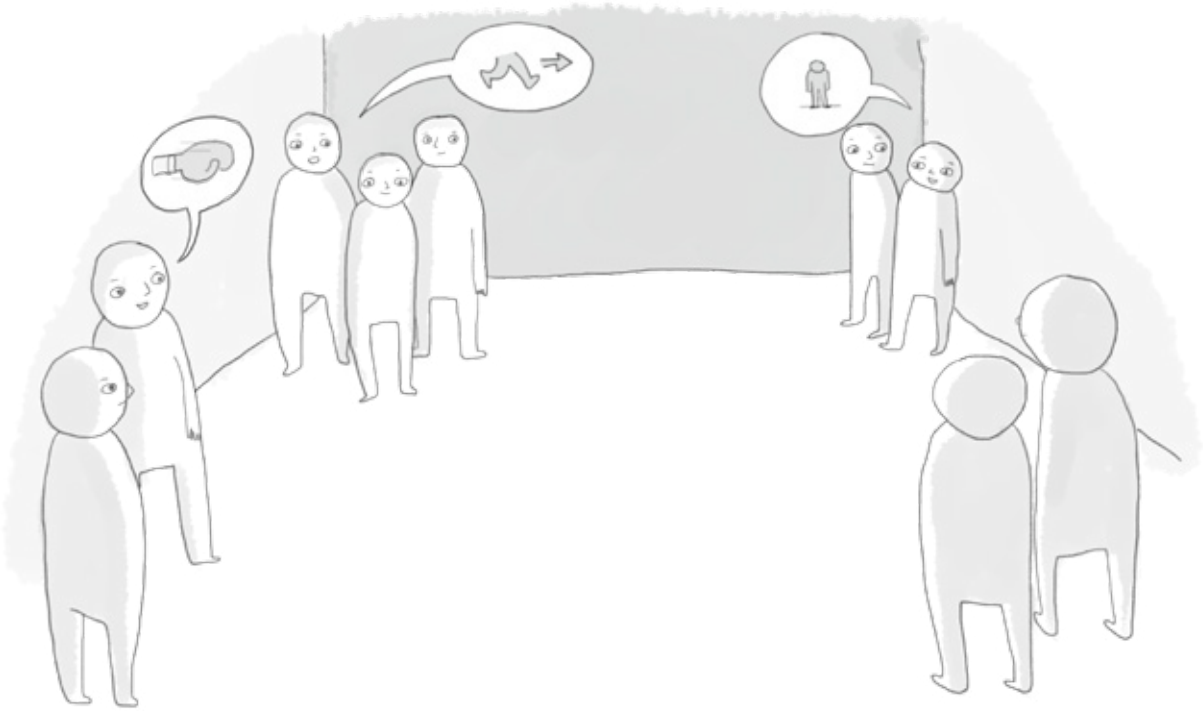
A3) Hun skal bede ham om at lade være og ikke vise de billeder, han allerede har taget til andre.

Handlemuligheder til afsnit B

B1) Hun skal trække Mikkel til side og spørge, hvor vennerne ved det fra.

B2) Selvom hun er flov, skal hun blive siddende og prøve at joke med om det.

B3) Hun skal blive vred og råbe til Mikkel, at han er en idiot og kaste sin øl ud over ham.

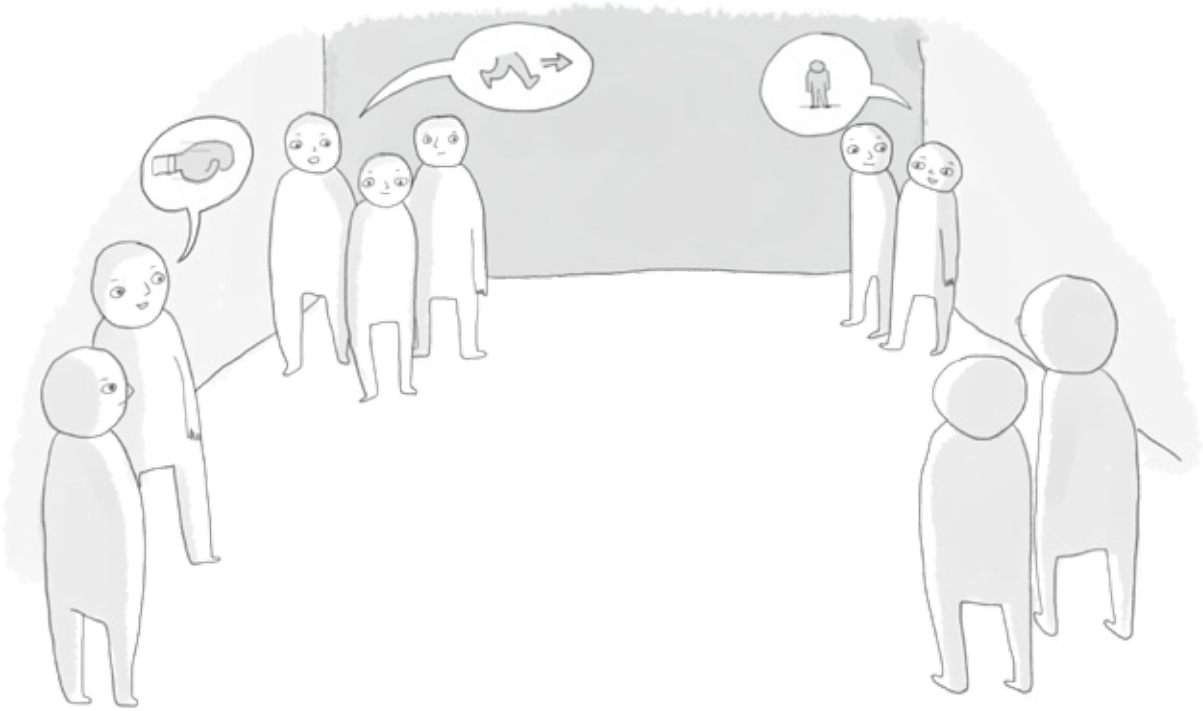


Opsamling

- Hvad tænker I om at vise private billeder af en kæreste eller ven/veninde til sine venner? – Er det noget I kender til?
- Er det vigtigt at se på en konflikt fra flere sider? I så fald hvorfor?
- Hvad tænker I, der typisk sker med konflikten, når en person reagerer med en slå- reaktion?
- Hvad tænker I, der sker med konflikten, når en person reagerer med en gå-reaktion?
- Hvad tænker I, der typisk sker med konflikten, når en person reagerer med en stå-reaktion?
- Har du en særlig måde, du reagerer på i konflikter? Er du typen der går, slår, står? Eller afhænger det altid af situationen?

TIP

Hvis du vil lave en ekstra øvelse med en perspektivering til historien med Marie og Mikkel, kan du få eleverne til at researche på sagen om Emma Holten. Når eleverne har undersøgt sagen, kan I lave en diskussion om det at dele nøgenbilleder med sin kæreste og om fænomenet hævnporno.



ÉN SITUATION – HVILKEN REAKTION?

A1 Suge maven ind, slappe af og lade være at tænke så meget over det

ÉN SITUATION – HVILKEN REAKTION?

A2 Selv begynde at tage billeder af Mikkel uden tøj på

ÉN SITUATION – HVILKEN REAKTION?

A3 Bede ham om at lade være og ikke vise de billeder, han allerede har taget til andre

ÉN SITUATION – HVILKEN REAKTION?

A4 Valgfri: Giv jeres eget bud

ÉN SITUATION – HVILKEN REAKTION?

B1 Hun skal trække Mikkel til side og spørge, hvor vennerne ved det fra

ÉN SITUATION – HVILKEN REAKTION?

B2 Selvom hun er flov, skal hun blive siddende og prøve at joke med om det

B3 Hun skal blive vred og råbe til Mikkel, at han er en idiot, og kaste sin øl ud over ham

ÉN SITUATION – HVILKEN REAKTION?

B4 Valgfri: Giv jeres eget bud

Skriv løs!

I denne øvelse skal eleverne selv skrive en novelle. Det centrale i elevernes noveller skal være en konflikt fra hverdagen. Det kan være en opdigtet konflikt, eller noget de selv eller nogen, de kender, har oplevet. Eleverne skal i novellen inkludere forskellige former for reaktioner, man kan have i konflikter.

Øvelsens formål

At eleverne får kendskab til de 3 grundlæggende reaktionsmønstre, man kan have, når man møder en konflikt.
At eleverne begynder at tænke systematisk over, hvordan reaktioner i almindelige hverdagskonflikter kan forstås indenfor rammen af de 3 reaktionsmåder.
At eleverne reflekterer over, hvordan konflikter kan udvikle sig, alt efter hvilken reaktionsmåde man praktiserer.

Varighed:

90 min.
Evt. hjemmeopgave

Materialer:

Computer
Print af elevmaterialet

DER ER GRUNDLÆGGENDE 3 MÅDER, MAN KAN REAGERE PÅ

Gå: undvige, bagatellisere, fortrænge, flygte, sige at det er "lige meget", snakke om noget andet, lade som ingenting, ignorere, udsætte, indordne sig.

Slå: slå fysisk, gøre det samme tilbage, være aggressiv, angribe, afbryde, true, bruge sarkasme, kræve, befale, tvinge, bruge forskellige former for vold.

Stå: erkende konflikten, undersøge, sige fra – vise grænser, søge dialog, forsøge at forstå sig selv og den anden, prøve at bevare kontakten til modparten, være tydelig, udtrykke egne følelser og behov, anmode.

Øvelsesinstruktion

1. Fortæl eleverne om de tre forskellige reaktionsmønstre, man kan have i konfliktsituationer (en uddybende forklaring finder du i øvelsesinstruktionen til øvelsen "Hvordan ville jeg reagere hvis …" som også findes i dette tema):
2. Del elevmaterialet ud, og bed eleverne læse øvelsesinstruktionen, igennem, eller gennemgå den sammen med dem.
3. Når eleverne er færdige med novellerne, sætter du dem sammen i grupper af 2-4 personer. Grupperne skal nu bytte noveller indbyrdes og læse hinandens. De skal prøve at identificere de tre reaktionsmønstre i hinandens noveller.

Bed dem forholde sig til, hvordan konflikterne udvikler sig ved de forskellige reaktionsmønstre. Hvilke svære følelser var i spil? Kan eleverne få øje på en sammenhæng mellem reaktionen og den måde, konflikten udviklede sig på?

Vurder, hvilke af ovenstående spørgsmål eleverne skal drøfte i grupperne, og hvilke der giver mere mening at drøfte i plenum.

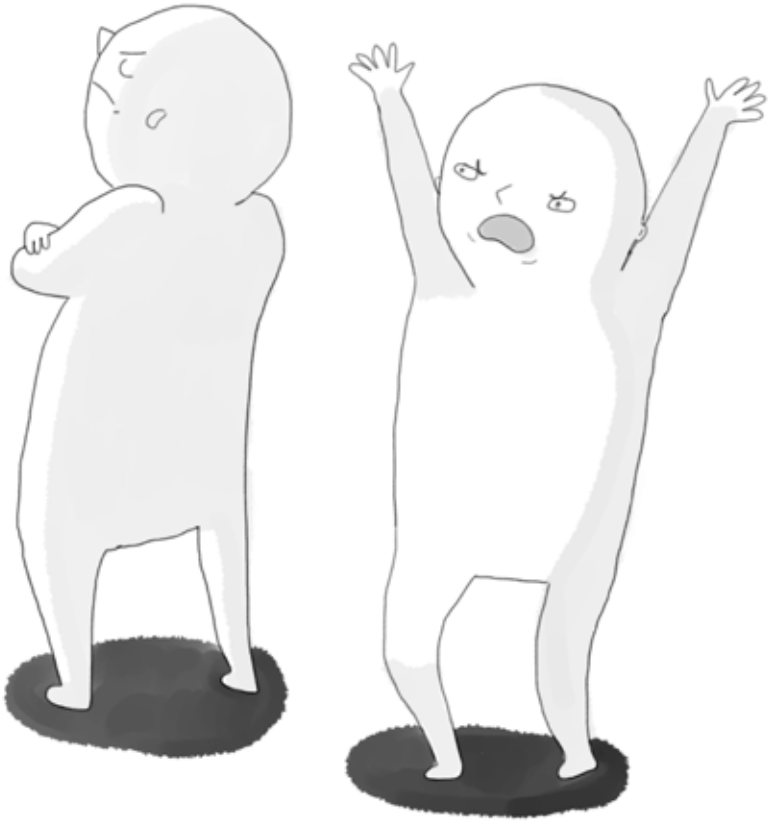
TIP

Har du arbejdet med andre dele af materialet "Vild med dig", kan du også stille spørgsmål til fx hvor personerne befinder sig på konflikttrappen, om de kan finde eksempler på hhv. op- og nedtrappende sprog m.m.

TIP: EKSTRA ØVELSE

Du kan som en ny øvelse lade eleverne lave en vox pop med andre elever, venner eller tilfældige på gaden. Lad dem spørge til: "Hvordan reagerede du, sidst du skændtes med kæresten?"
Efterfølgende kan eleverne analysere om det er en gå-, stå- eller slå-reaktion.

Til fest med ekskæresten?



Sproget er kilde til mange konflikter. I denne øvelse får eleverne mulighed for at mærke på egen krop, hvordan en konflikt kan udvikle sig forskelligt, alt efter hvordan de taler med hinanden.

Øvelsens formål:

At eleverne lærer, hvordan sproget kan være hhv. op- og nedtrappende i en konflikt.
At eleverne på egen krop mærker, hvordan det påvirker dem, når den ene part taler hhv. op- og nedtrappende sprog.
At eleverne øver sig i at tale nedtrappende sprog.

Varighed:

30-45 min.

Materialer:

Print af elevmaterialet
Instruktion til B og instruktion til A

Øvelsesinstruktion

1. Start med at fortælle hele klassen følgende: I skal om lidt lave et lille rollespil, hvor I to og to skal spille et kærestepar. A er blevet inviteret til en fest, hvor A's ekskæreste også er inviteret. A's nye kæreste, B, er ikke så glad for, at A tager til fest med sin ekskæreste.

2. Del klassen i to hold – et "indehold", der skal spille A og et "udehold", der skal spille B. Sørg for at fordele klassens drenge og piger jævnt på de to hold. Send alle de elever, der skal spille B uden for døren, og bed dem vente på at modtage instruktioner.

3. Giv følgende instruktioner mundtligt til dem, der er A:

   I er hver især A, og I vil rigtig gerne med til festen. I kommer op at skændes med kæresten over det.
   I skal tale "optrappende" sprog – det vi også kalder for "du-sprog"

   Dvs. at I skal:
   • afbryde
   • beskylde
   • bruge ordene "altid" og "aldrig"
   • sige "du"… (i stedet for "jeg")

   Bed eleverne "skrue en smule op" for sig selv, men stadig forsøge at få rollespillet til at virke så realistisk som muligt.
   Del elevarket ud til A – **OBS: Del kun arket til A 1. runde ud. Her står ovenstående informationer gentaget.**
   Mens du instruerer B-holdet udenfor, beder du A-holdet om at sidde klar i lokalet, så de sidder med afstand imellem sig, så der er plads i lokalet og så deres klassekammerater nemt kan finde en plads, hvor de kan sidde overfor en enkelt A. Bed eleverne øve sig med hinanden på, hvad de kan sige i rollespillet.

4. Giv følgende Instruktioner til B:

   I er hver især B og har sagt til A, jeres kæreste, at I ikke vil have, at A tager til den fest, hvor ekskæresten også kommer. I er ikke så glade for, at A tager til fest med sin ekskæreste.
   Egentlig handler det om, at I er meget glade for jeres kæreste, som I ikke vil miste. I er bange for, at A stadig er lidt vild med sin ekskæreste og måske vil gå tilbage til ekskæresten – men det siger I kun til A, hvis I føler jer trygge og kan mærke, at I får lyst til at dele det, for I synes også det er lidt pinligt og svært at sige. Hvis I føler jer trygge ved den samtale, I har med A, og synes at det er en behagelig samtale, kan I godt gå med til, at A tager til festen. Men det siger I kun, hvis I kan mærke, at I synes, det er OK.
   Alle B'er instrueres i, at deres vigtigste opgave er, reagere så NATURLIGT som muligt og mærke efter, hvordan der bliver talt til dem, og hvad de får lyst til at gøre. B'erne skal starte rollespillet med at sige: "Jeg vil ikke have at du tager til den fest".
   Del elevmaterialet med instruktioner til B ud til eleverne. Der står det samme som i det ovenstående afsnit.
   Hent eleverne (B'erne) ind, og bed dem sætte sig overfor en, de ikke plejer at arbejde sammen med, og vente med at tale sammen, til alle elever har fundet en plads. Sæt rollespillet i gang for alle samtidig. Obs: lydniveauet i klassen vil formentlig stige efter kort tid; lad eleverne hæve stemmerne, og undlad at gribe ind.

Efter ca. 2 minutter stopper du rollespillet. Bed om en håndsoprækning på, hvor mange der fik lyst til at sige, A godt måtte tage til festen. Orientér eleverne om, at I samler op på øvelsen til slut, men at de først skal prøve noget andet.

5. Send alle B'erne udenfor igen, og bed dem afvente dine instruktioner.
   A-holdet indenfor instrueres denne gang i at tale på en måde, der kan være med til at nedtrappe konflikter. Vi kalder det "jeg-sprog".

   Dvs. at de skal:
   - lytte til ende
   - spørge ind til den anden, fx sige: "Hvordan har du det? Hvad tænker du om…?"
   - sige "jeg…" (i stedet for "du…")
   - fortælle hvordan de selv har det
   - fortælle hvad de godt kunne tænkte sig

   Sørg for, at eleverne forstår, at de gerne må være vrede/frustrerede / irriterede, og at de gerne må udtrykke deres følelser, men at de skal gøre det ved fx at sige: "Jeg bliver virkelig vred."
   Uddel elevmaterialet med instruktioner til A 2.runde.

6. Gå ud til holdet udenfor, og instruerer dem i at ryste den første oplevelse af sig. Fortæl, at deres opgave endnu en gang er at reagere så naturligt som muligt. Det er vigtigt, at de ikke på forhånd (på baggrund af den første oplevelse) beslutter sig for, om de vil fortælle A om deres følelser.
   De skal nu sætte sig hos **en anden klassekammerat.** (Det er vigtigt, at det er en anden end før).

7. Rollespillet spilles igen i et par minutter. Giv eleverne lidt længere tid til spillet denne gang. Stop rollespillet. Det er stadig B der indleder rollespillet med samme sætning, som i den tidligere runde.

Opsamling:

Bed først om en håndsrækning til, hvor mange der fik lyst til at sige til A, at A gerne måtte tage til fest. Sammenlign med første runde af rollespillet. Spørg derefter ind til, om nogle af B'erne fik lyst til at fortælle A'erne, hvordan de rigtig havde det.
Spørg ind til B'erne: hvordan oplevede de henholdsvis første og anden runde. Hvad gjorde, de fik lyst til at fortælle A, hvordan de havde det, og hvad gjorde, de ikke fik lyst til at fortælle det.

Fortæl derpå alle i klassen om de forskellige instruktioner, du gav til hhv. A og B. Lad eleverne reflektere over optrappende og nedtrappende sprog, og hvordan det kommer til udtryk i deres hverdag.

Det er væsentligt, der er fokus på, hvordan det føltes for eleverne i de forskellige runder, og hvordan sproget påvirkede deres instinktive reaktioner. Det handler altså ikke om, hvad der er "rigtigt og forkert" sprog, men hvordan det virker på os.

Gør gerne eleverne opmærksomme på, det er en styrke at opdage, man eksempelvis har brugt du-sprog i en relation – det er første skridt til at kunne gøre noget andet fremover.

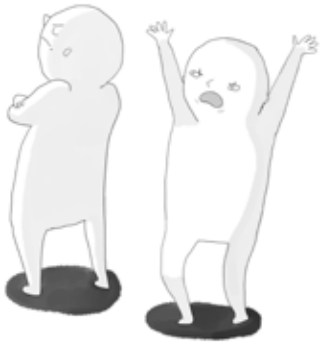
Hæng eventuelt opslag med "jeg /du sprog" op i klassen, og sæt fokus på, hvordan I taler til hinanden i det daglige.

TIP

Du kan evt. også bede eleverne hjælpe dig som lærer til at have fokus på, hvornår du selv kommer til at tale optrappende. På den måde fungerer du som en god rollemodel, der viser, det kan ske for alle, at vi opfører os uhensigtsmæssigt, og vi alle kan arbejde med at blive bedre til at kommunikere og konflikthåndtere.

FAKTA OM SPROGETS ROLLE I KONFLIKTER

Sproget er årsag til rigtig mange konflikter. Vi udtrykker os forskelligt, og vi forstår ikke altid det samme ved ordene. Måden vi taler til hinanden på, påvirker modtagerens oplevelse.
Det kan være svært at lytte til noget, man ikke har lyst til, men hvis vi taler "jeg"-sprog, kan det være nemmere at lytte til de ønsker og behov, der egentlig ligger bag det, der bliver sagt.



Løgner, du sagde du var til fest

Kommunikation, der sammenblander handling og person, kan virke fordømmende og optrappe konflikter. Man kommer til det i de situationer, hvor man er oppe i det røde felt; når man er vred, såret, chokeret osv. Især i et skænderi kan man komme til at gå efter "manden" i stedet for "bolden" – altså kritisere personen i stedet for de handlinger personen udfører. Hvis man derimod formår at adskille person fra handling, vil man virke mere imødekommende overfor den anden part og således give plads til en nedtrapning i skænderiet. Øvelsen skal træne eleverne i dette. Øvelsen består af 3 dele og en opsamling.

Formål:

At arbejde med elevernes holdning til, at en persons handling ikke er det samme som personligheden, men at disse to kan adskilles.
At eleverne opøver evner til at høre, hvornår man sammenblander person og handling.
At eleverne træner formuleringer uden at sammenblande person og handling.

Varighed:

Del 1: ca. 15 min.
Del 2: ca. 30 min.
Del 3: ca. 20 min.
Opsamling ca. 10 min.

Materialer:

Print de 3 øvelsesinstruktioner til eleverne:
"Løgner, du sagde, du var til fest!" – Del 1
"Løgner, du sagde, du var til fest!" – Del 2
"Løgner, du sagde, du var til fest!" – Del 3

Øvelsesinstruktion Del 1

Varighed ca. 15 min.

1. Eleverne sidder 2 og 2. Giv dem elevinstruktionen "Løgner, du sagde, du var til fest!" – Del 1". På arket står 10 udsagn, hvoraf 5 er angivet med tal og 5 med bogstaver.

2. Forklar, at sætningerne er konstrueret i par, således at to sætninger indholdsmæssigt siger det samme. Forskellen er, at de udtrykker indholdet forskelligt: Den ene sætning sammenblander person og handling, den anden adskiller person og handling.

3. Giv eleverne følgende eksempel og få dem til at komme med deres gæt, før du giver dem svaret:
   1: "Din løgner, du var ikke til fest hos Martin, som du sagde!"
   A: "Du sagde, at du var til fest hos Martin. Er det rigtigt, at du ikke var med alligevel?"
   Svar: sætning 1 sammenblander person og handling. At kalde nogen for "løgner" er en dom over den anden og kan blive opfattet som en grov anklage.
   Sætning B adskiller de to og forholder sig kun til de faktiske oplysninger, personen har fået. Her giver afsender plads til, at modtageren kan forklare sig.
   For hver "tal"-sætning er der en "bogstav"-sætning – således at svarene fx bliver 1 D osv. Du finder svarene til øvelsen sidst i øvelsesinstruktionen.

4. Når eleverne har forstået forskellen mellem at sammenblande og adskille person og handling, skal de finde frem til de i alt fem sætningspar i elevmaterialet. Desuden skal de for hver sætning bestemme, om den sammenblander eller adskiller person og handling. Man svarer ved at sætte en ring rundt om én af de to svarmuligheder: sammenblandet/ikke sammenblandet.

Øvelsesinstruktion Del 2, omformuler personangreb

Varighed ca. 30 min.

Eleverne bliver siddende i deres tomandsgrupper, og du uddeler arket: "Løgner, du sagde, du var til fest! – Del 2", der indeholder følgende 5 nye udsagn.

- "Du er sygt jaloux og prøver at kontrollere alt, hvad jeg gør!"
- "Du er nederen til grin, når du prøver at score mine venner/veninder!"
- "Du er blevet en røvsyg kæreste. Du er megakedelig at hænge ud med."
- "Du er blevet fucking røvsyg! Du sidder kun og stener skærm."
- "Du er jo fuldstændig ligeglad med, at jeg styrter rundt og gør rent. Du er mega klam med alle dine underbukser og cigaretskodder overalt!"

Alle sætninger sammenblander person og handling.
Eleverne skal nu skrive nye sætninger til sætningerne, der adskiller handling fra person. De skal selv digte, hvad der præcist er sket. Se eksempel ud fra sætning 1 i elevmaterialet. De nye sætninger skal de bruge i sidste del af øvelsen, del 3.

Øvelsesinstruktion Del 3

Varighed ca. 20 min.

Som et sidste led i øvelsen skal eleverne finde sammen med en ny makker og teste de nye sætninger i et lille rollespil. Elevernes øvelsesinstruktion er udførlig, men gennemgå gerne øvelsen med dem som beskrevet herunder.

1. Bed eleverne finde sammen to og to med en ny makker. Det er vigtigt, det ikke er den samme som i del 2.
2. Parrene sætter sig overfor hinanden og vælger en A- og B-person. De skal lade, som om de er kærester, der er midt i et skænderi.
3. A vælger én af de oprindelige sætninger fra arket: "Løgner, du sagde, du var til fest! – Del 2" og siger den højt til B.
   B skal nu mærke efter, hvordan det var at høre, og fortælle A:
   - sine umiddelbare tanker
   - hvad han/hun fik lyst til at svare til det, der blev sagt.
4. A siger nu sin nye sætning til B.
   B skal igen mærke, hvordan det var at høre og fortælle A:
   - Hvad tænker jeg umiddelbart om A og det, der blev sagt?
   - Hvad fik jeg lyst til at svare på det, der blev sagt?
5. Var der nogen forskel på, hvordan det oplevedes at få det samme at vide på de to forskellige måder?
6. Efterfølgende bytter parrene roller og gentager øvelsen, men nu er det B, der skal vælge en af sine sætninger.

Opsamling

5-10 min.

Lav en fælles opsamling på hele øvelsen med refleksionsspørgsmål.

Hvordan var det at skrive de nye sætninger? Svært, let?

Hvordan oplevede I at høre et udsagn, hvor person og handling var sammenblandet?

Virkede det anderledes at høre et udsagn, hvor handling og person var adskilt? I så fald hvordan? Hvad var forskellene?

I hvilke situationer i dagligdagen kommer I til at sammenblande person og handling?

Hvad tænker I, man kan bruge øvelsen til?

TIP

Som lærer kommer du sikkert også til at sammenblande elev og handling indimellem. Du kan evt. bede dine elever have fokus på, om du selv kommer til at sammenblande person og handling, når du taler til dem. Du kan også opfordre dem til at hjælpe hinanden med at adskille person og handling, når de taler sammen.

Svar til elevinstruktionen del 1: "Løgner, du sagde, du var til fest!"

1. *Du er ikke til at stole på! Vi havde en aftale om at være sammen i morgen, og nu har du lavet en anden aftale. Du er totalt upålidelig!*

   Svar: Udsagnet blander person og handling og passer til sætning D:"Jeg havde opfattet det, som om vi havde lavet en aftale om at være sammen i morgen. Er det rigtigt, du har en anden aftale?"

2. *Jeg synes, det er ubehageligt, når vi er til fest, og du bliver fuld. For eksempel var du ved at køre hjem i bil sidst, selvom du havde drukket.*

   Svar: Udsagnet adskiller person fra handling og passer til sætning B: "Du er totalt uansvarlig og drikker for meget, når vi er til fest. Du er jo hjernedød!"

3. *Jeg vil ikke have, at du sparker til mine ting, når du er vred.*

   Svar: Udsagnet adskiller person fra handling og passer til sætning E: "FUCK dig, din voldspsykopat! Du skal ikke sparke til mine ting, bare fordi du er pissed!"

4. *Kontrolfreak, gider du godt lade være med at tjekke mine Facebook-beskeder!?*

   Svar: Udsagnet sammenblander person og handling og passer til sætning A: "Jeg synes, det er dårlig stil, når du læser mine private beskeder på Facebook. Det vil jeg godt have, du holder op med."

5. *Jeg bliver bange, når du står så tæt på mit ansigt og råber.*

   Svar: Udsagnet adskiller person fra handling og passer til sætning C: "Du er pisseubehagelig og skriger som en galning!"

Møgluder!

Eleverne skal i denne øvelse analysere en (selvvalgt) sang, der handler om et svært kæresteforhold. Lav gerne de andre øvelser i temaet "Skænderiet" først, da det vil give eleverne de bedste forudsætninger for at løse øvelsen.

Øvelsens formål:

At eleverne bliver opmærksomme på brugen af op- og nedtrappende sprog i hverdagen.
At eleverne træner deres evne til at analysere, hvornår man sammenblander person og handling.

Varighed:

45-90 min.

Materialer:

A3- eller A2-ark
Gamle ugeblade
Sakse
Limstifter

Øvelsesinstruktion

1. Inddel eleverne i grupper a 4. Hver gruppe skal nu vælge en sang, hvis tekst omhandler et skænderi eller et svært kæresteforhold. Det må meget gerne være en nutidig sang, som eleverne selv kender.

2. Sangen skal analyseres med henblik på at finde de steder, hvor der tales enten optrappende eller nedtrappende sprog. Et eksempel på optrappende sprog kan være steder, hvor person og handling bliver sammenblandet. Disse skal eleverne lokalisere og præsentere for klassen.

3. Grupperne skal præsentere deres analyse ved at lave en collage, hvor sangteksten er placeret i sin helhed, og hvor eleverne gennem billeder, udklip og tegninger illustrerer, hvad der gør sproget optrappende.
   Fx kunne "Jeg sku' ha' vidst du var et svin" i Sys Bjerres tekst, illustreres ved at klippe en mandekrop ud og sætte et grisehoved på.

TIP

Har eleverne arbejdet med andre temaer i "Vild med dig", kan du inddrage andre elementer – fx hvor de befinder sig på konflikttrappen, hvilken konfliktreaktion, der kommer til udtryk osv.

Kan eleverne ikke selv komme i tanke om sange til deres analyse, kan de bruge et af følgende forslag:

- Sys Bjerre: Malene
- Jokeren: Kvinde din

SYS BJERRE: MALENE

Du var lidt fuld den dag,
Du så på mig og sa'e,
Det sku' vær' dig og mig for altid
Jeg tog din hånd, og vi
Var nærmest lykkelig'
Sommerkærlighed på halv tid
Men nu,
Sidder jeg her helt alene,
For du,
Er i Marielyst med Malene.

Og din lejlighed er lidt brændt ned,
Din Fiat er solgt til skrot
Og dit tøj er spredt ud over Vesterbro,
Men din kat den har det godt
Og din X-box er måske lidt våd
Og står et sted på Enghavevej
Hva' så? Er vi så enige om at det
Var sidste gang du fucked' med mig

Nu kommer du og vil,
Forsøge en gang til
Og lover guld og grønne skove
Og hend' Malene var
Bar' en veninde der
Manglede et sted at sove
Men nej, nu det din tur til at være alene
For jeg ved da godt, at du har knaldet
Malene

Og din lejlighed er lidt brændt ned,
Din Fiat er solgt til skrot
Og dit tøj er spredt ud over Vesterbro,
Men din kat den har det godt
Din X-box er måske lidt våd
Og står et sted på Enghavevej
Hva' så? Er vi så enige om at det
Var sidste gang du fucked' med mig – ja

Det er sidste gang jeg er til grin for dig
Jeg sku' ha' vidst du var et svin

Og de billeder som jeg tog af den
Er på internettet nu
Så hvis du googler 'funny dick'
Kan du se den på Yahoo

Og din lejlighed er lidt brændt ned,
Og din Fiat er solg til skrot
Dit tøj er spredt ud over Vesterbro,
Men din kat den har det godt
Og visne blomster og rådne ting
Er på vej med posten til dig
Hva' så? Er vi så enige om at det
Hva' så? Er vi så enige om at det
Hva' så? Er vi så enige om at det
Er sidste gang du fucked' med mig.

Sangteksten er gengivet med tilladelse fra Sys Bjerre.

JOKEREN: KVINDE DIN

Yo din fucking luder mand. Hvordan fanden ku' du gøre det?"

Møgluder. Hvordan fanden ku' du gøre det?
Du burde tage dit forgrædte næb og tørre det.
For hvad er det egentlig, du er så ked af?
Du tog mig og vendte tommelfingeren nedad.
Jeg gav dig mit hjerte. Du sku' holde det,
Bære ansvaret for den smerte, du ku' forvolde det.
For du var mere end en elsker; en ven
Så hvis du er færdig med det, så giv mig det igen.
Så kan jeg putte det tilbage under jernskjorten.
I min vrede, der ulmer som en fjern torden.
Når jeg tænker på hele ironien i det.
Jeg havde et liv, og du var fucking pigen i det.
Jeg har givet den gas, og jeg har såret dig
Men i de hårde tider har jeg også båret dig
Det er svært at fatte, at det her er vores endeligt
Men hvis det er, håber jeg du har det elendigt...

"Møgluder!"

Lykken vender, når du mindst venter det
Og lige pludselig er der intet, der kan ændre det
Jeg har en bitter smag
"møgluder!"
I munden og det smitter af.
Kvinde din.
Lykken vender, når du mindst venter det
Og lige pludselig er der intet, der kan ændre det
Jeg har en bitter smag
"møgluder!"
I munden og det smitter af...

Pludselig forstår jeg folk, der dræber deres eks,
Dem der dør af sorg, når de mister mere end sex,
Den der stalker hende; forfølger et minde,
Dem hvis hele liv går i vasken for en smuk kvinde
Men lad være at bilde dig selv ind, at det sker for mig
Alphahan; jeg var skabt til noget mere end dig.
For pludselig kan jeg se dine fejl og mangler
Ikke en prinsesse, bare en ho ligesom alle andre.
Var kun utro, når du ikke gav mig noget
Så drop det pis, inden at jeg taber hovedet
Jeg gik og drømte om børn og et rækkehus
Nu køber jeg nærhed i det frække hus
Finder tryghed alle de forkerte steder
Tomme, korte, falske og hule glæder.
Men det virker, og det er pointen
Min kærlighed til dig er død ho, så glem den...

Kvinde din...

La' vær' at tro at vi kan blive chill igen
Det må du finde, hvorend det var du ville hen
Og jeg håber inderligt, du vil fortryde det
Og hvis den tid kommer, så vil jeg nyde det.
Jeg står tilbage alene med et tomrum
Jeg troede på os men var åbenbart godt dum.
Så jeg står op uden at slå min hjerne til
"jeg har noget i ryggen. Gider du fjerne det?"
Følelserne som kærligheden vakte
Jeg har ikke gemt dem væk, de er intakte
For verden den er en stor buffet
Og får jeg det rette tilbud, så slår jeg til
Jeg drømmer stadig om de vilde romancer
Og finder jeg en, vil jeg tage mine chancer
Vi to, vi går hver vores vej
Jeg er ikke færdig med kvinder, men jeg er færdig med dig.
Din fucking luder...

Sangteksten er gengivet med tilladelse fra Jokeren