

Øvelsesvejledning

1. Aktivitet: Hvad er et fællesskab?
2. Aktivitet: Filmen "Motocross" og lær HØRT at kende
3. Aktivitet: Dilemmaer fra HØRT

Som intro til dette forløb kan I starte med at se filmen "Parkour", hvor Otto og Gustav fortæller om deres fællesskab i Parkourklubben.

1. AKTIVITET: HVAD ER ET FÆLLESSKAB?



Tid 15 minutter



Rammesætning

Til denne øvelse skal du dele eleverne op i grupper af 3-4 elever.
I grupperne besvares spørgsmål 1-3 i undervisningsmaterialet (tid: 6-7 minutter):

1. Kom med eksempler på, hvad et fællesskab skal indeholde, før man kan kalde det et fællesskab.
2. Hvad kendetegner et godt fællesskab?
3. Hvad kan gøre, at et fællesskab kan være svært at være en del af?

Herefter samles der op i plenum (tid: 6-7 minutter)

VÆR SÆRLIG OPMÆRKSOM PÅ

Det er vigtigt, at du sætter rammerne for et trygt rum, når der skal tales om fællesskaber.

Det kan være sårbart at tale om trygge fællesskaber, hvis klassen ikke opleves som et trygt fællesskab. Derfor er det vigtigt, at **der tages udgangspunkt i et tænkt fællesskab**, og ikke i klassefællesskabet.

Det er også vigtigt, at **eleverne ikke deler personlige fortællinger** omkring utrygge fællesskaber, da det kan være sårbart i åbent forum.



2. AKTIVITET: FILMEN “MOTOCROSS”



Tid 30 minutter



Rammesætning

I materialet finder I filmen ”Motocross”. I skal nu arbejde med forskellige udsagn, som rejses i filmen.

Øvelse:

1. Se filmen i klassen
2. Arbejd med filmen: Eleverne skal nu forholde sig til forskellige udsagn om fællesskaber, som kommer til udtryk i filmen.
Dette foregår ved, at du som lærer læser et udsagn op ad gangen.
Er eleven enig, skal eleven rejse sig op, er eleven uenig skal eleven sætte sig ned. Når alle elever har taget stilling til deres standpunkt, opsamles der i plenum.

Hvorfor er man enig eller uenig? Hvorfor var det evt. svært at tage stilling? Osv.

Formålet med øvelsen er, at alle elevers holdning aktivt bliver en del af dialogen. For nogle elever kan det være nemmere at vise sin holdning fremfor at skulle sætte ord på den. På den måde får alle elevers holdning en plads i undervisningen, og i diskussionen om det gode fællesskab.

Inden I går i gang med øvelsen:

- Det kan være en god idé at sætte jer i rundkreds, så eleverne lettere kan se hinanden.
- Start gerne med nogle lette og sjove opvarmningsudsagn, så eleverne får en forståelse for øvelsen, inden I går i gang for alvor. Det kan fx være:
“Det er vigtigt at spise pizza hver fredag”
“Lørdage er bedre end søndage”
“Julemanden findes”
- Inden I går videre til de egentlige udsagn, er det vigtigt at rammesætte **formålet med øvelsen**. Der findes ikke rigtige eller forkerte svar. Elevernes tilkendegivelser skal derimod fungere som afsæt for gode diskussioner og give indsigt i hinandens perspektiver på fællesskaber.

Det er derfor vigtigt at opfordre eleverne til at svare så ærligt som muligt, også selvom det kan være fristende blot at mene det samme som resten af klassen.

2. AKTIVITET: FILMEN “MOTOCROSS”

Udsagn:

1. Det er en styrke at minde meget om hinanden i et fællesskab
2. En dreng ville helt sikkert ikke passe ind i motocross-fællesskabet
3. Man skal aldrig ændre på sig selv for at passe ind i et fællesskab
4. Alle har et ansvar for, at ingen står alene
5. Man bliver nødt til at være lidt mere snaksalig og åbne sig op for at blive en del af fællesskabet
6. Det er nemt at se, hvordan andre har det
7. Det kan være grænseoverskridende at spørge folk, hvordan de har det, hvis man tænker, at de ikke har det så godt.

LÆR HØRT AT KENDE



Tid 5 minutter



Rammesætning

Klik ind på www.hørt.dk. Fortæl at HØRT er en rådgivning til unge, der udspringer af Børnetelefonen, hvor man som ung anonymt og gratis kan få hjælp, hvis noget er svært, og at man har brug for enten en snak med en voksen eller et godt råd fra en anden ung.

Man kan blandt andet kontakte HØRT, hvis man har det svært i et fællesskab, eller hvis man måske står udenfor et fællesskab. Men man kan også kontakte HØRT om alle mulige andre udfordringer i ungdomslivet. Ingen spørgsmål er for store eller for små.

Du kan opfordre eleverne til at gå ind og følge HØRT på Instagram og på TikTok.

3. AKTIVITET: DILEMMAER FRA HØRT



Tid 35 minutter



Rammesætning

Fortæl eleverne, at de nu skal arbejde med rigtige, anonyme dilemmaer, som unge har kontaktet rådgivningstilbuddet HØRT med. Dilemmaerne handler om situationer, som kan være svære at stå i, og der findes sjældent ét rigtigt svar. Det vigtige er, at de taler om, hvad man kan gøre, og hvordan man kan få hjælp.

Eleverne skal læse alle dilemmaerne igennem, og herefter arbejde videre med de dilemmaer, de synes er mest spændende, i de samme grupper som i aktivitet 1. Som underviser sætter du selv rammen for, hvor mange dilemmaer I kan nå at arbejde med. Husk opsamling i plenum efterfølgende.

Eleverne skal arbejde med disse spørgsmål til alle dilemmaerne.

1. Hvad er svært i den unges situation?
2. Hvad kan den unge selv gøre?
 - Hvilke muligheder har man, og hvad kan konsekvenserne være?
3. Hvad kan man som en af de andre i fællesskabet gøre for at hjælpe?
4. Hvor kan den unge få hjælp?

Formålet med denne øvelse er, at eleverne får konkrete værktøjer til at handle på de udfordringer, man kan møde, når man enten er en del af et fællesskab med udfordringer eller står udenfor fællesskabet.

Du kan hente inspiration til den efterfølgende snak i plenum under hvert enkelt dilemma nedenfor. Se overskrifterne "Tal gerne om".

VÆR SÆRLIG OPMÆRKSOM PÅ

- Når nogle står udenfor fællesskabet, også i klassefællesskabet, er det et fælles problem og også et fælles ansvar at løse.
- Det kan give mening at tale med eleverne om fælles regler for, hvordan man er over for hinanden, uanset hvilket fællesskab man er en del af. Det kan for eksempel være at vise hensyn, være åben og prøve at forstå andre
- Et fællesskab er ikke bare godt eller dårligt. Man kan føle sig udenfor den ene dag og høre til den næste. Det er vigtigt at vide, fordi sort/hvid-tænkning kan få én til at føle sig mere alene, gøre små udfordringer større og få én til at give op på fællesskabet.



Føler mig presset til at købe mærketøj!

De andre drenge i klassen kommenterer ofte på hinandens mærketøj, og jeg føler mig presset til at købe mærketøj. Specielt fordi, at jeg i forvejen ikke er medlem af den der "drengekreds". Jeg frygter meget, hvad andre siger om min stil, når jeg ikke er der, men jeg ved godt, at jeg ikke skal bruge mine penge på dyrt tøj, hvis jeg ikke har lyst. Men igen, når jeg ser de andre gå med det, vil jeg også, fordi jeg stræber efter at være medlem af den gruppe... Generelt frygter jeg bare, hvad folk siger bag min ryg. Hvad skal jeg gøre?

DILEMMA 1

Tal gerne om:

I alle fællesskaber opstår der normer for, hvad der bliver set som "rigtigt" og "forkert" fx ift. tøj. Normer skabes af dem, der er en del af fællesskabet.

Som mennesker har vi **et behov for at høre til** og blive accepteret af fællesskabet. Det kan gøre, at vi tilpasser os fællesskabet, selvom det nogle gange går imod det, vi har lyst til. Så hvordan kan man have sine egne grænser, samtidig med at man ønsker at være en del af gruppen.

Endelig kan det være relevant at have fokus på, **hvordan fællesskabet kan udvikle normer, der giver plads til forskellighed**, så der er flere måder at høre til på.

Refleksionsspørgsmål (hvis der er tid til fælles snak i klassen):

- Hvorfor tror I, at det er vigtigt for mennesker at føle, at de hører til i et fællesskab?
- Er der noget fra vores snak om dilemmaet, som har fået jer til at tænke anderledes, eller I tager med jer videre?

Jeg føler mig udelukket!

I weekenden holdt en fra min klasse en fest for vores klasse. 'Alle' var inviteret. De havde lavet en snapchat gruppe men efterlod mig og en af mine venner uden for. De ville ikke tilføje os og ignorerede os da vi spurgte om vi måtte komme med. De ville ikke have vi skulle være der. Jeg føler mig meget udelukket da de sendte mig snaps hele aftenen igennem.

DILEMMA 2

Tal gerne om:

I nogle klasser opstår der situationer, hvor ikke alle bliver inviteret. Det kan føles voldsomt for den, der er udelukket. I snakken kan der rejses spørgsmål omkring fællesskabets ansvar for, at andre ikke føler sig udelukket fra fællesskabet.

Refleksionsspørgsmål (hvis der er tid til fælles snak i klassen):

- Hvad kan man i fællesskab gøre for, at ingen føler sig udelukket?
- Hvordan kan sociale medier være med til at forstærke følelsen af at føle sig udelukket?
- Er der noget fra vores snak om dilemmaet, som har fået jer til at tænke anderledes, eller I tager med jer videre?

Bliver aldrig inviteret

Jeg bliver aldrig rigtigt inviteret til noget. Bortset fra 1 gang hvor jeg var til en klassefest hvor jeg drak 2-3 genstande. Både for at få de andre til at lægge mere mærke til mig (det virkede ikke) og fordi de andre drak også for at være en del af fællesskabet. Inderligt så jeg kan ikke lide at drikke alkohol og har også dårligt samvittighed over at have gjort det. Men bliver også ked af det når jeg ser de andre ligge noget op på sociale medier og sådan noget og hvor jeg ikke er med. Hvad skal jeg gøre? Og hvordan kan jeg få de andre til at lægge mere mærke til mig?

DILEMMA 3

Tal gerne om:

Nogle gange kan man føle at man bliver nødt til at gå på kompromis med sig selv og sine egne grænse for at passe ind i fællesskabet.

Ønsket om at høre til kan i nogle tilfælde føre til grænseoverskridende handlinger, som man bagefter kan få det svært med. Tal gerne om, at det er helt normalt, og at det er et sundt tegn, at man kan mærke, når man overskrider en grænse.

Refleksionsspørgsmål (hvis der er tid til fælles snak i klassen):

- Hvordan kan man indgå i et fællesskab uden at skulle gå på kompromis med sig selv og sine egne grænser?
- Er der noget fra vores snak om dilemmaet, som har fået jer til at tænke anderledes, eller I tager med jer videre?

Dårlig samvittighed over mobning

Jeg er for nylig startet på en ny skole, hvor hele vennegruppen altid holder én pige udenfor. Jeg har taget mig selv i at holde pigen udenfor, fordi alle andre også gør det. Jeg vil ikke selv føle mig udenfor eller blive holdt udenfor. Derfor tror jeg nogle gange at jeg selv deltager i mobningen. Nu når jeg sidder og tænker over det kan jeg jo sagtens se at det selvfølgelig ikke er okay, og det jeg har gjort, er uacceptabelt. Jeg tror jeg gør det fordi jeg ikke vil være den "u-seje". Jeg vil føle mig som en del af fællesskabet, fordi jeg har allerede prøvet at være den der bliver holdt udenfor og derfor skiftede jeg også skole. Det gør jo så ikke det hele bedre at jeg selv bliver mobbet ud af min ene skole, og så fortsætter mobningen overfor et andet barn, på en anden skole. Jeg vil godt stoppe men jeg vil stadig ikke give op på at være en del af min vennegruppe. Hvad skal jeg gøre?

DILEMMA 4

Tal gerne om:

Ønsket om at høre til og selv undgå at stå udenfor fællesskabet kan påvirke ens handlinger og få en til at gøre noget mod andre, som man ellers aldrig kunne finde på. På bagkant kan man opleve at blive ramt af en skyldfølelse, når man har gjort noget, man egentlig ikke synes var okay.

Refleksionsspørgsmål (hvis der er tid til fælles snak i klassen):

- Hvordan kan man bruge en skyldfølelse til noget positivt?
- Hvorfor er det svært at gå mod mobning, selvom det føles forkert?
- Er der noget fra vores snak om dilemmaet, som har fået jer til at tænke anderledes, eller I tager med jer videre?