BLIV DIN EGEN BEDSTE VEN

BLIV DIN EGEN BEDSTE VEN

Forfattere: Kristina Spanggaard, Louise Gravers Andersen & Line Frømann Ehlers

Grafisk opsætning: Henrik Viking Hansen

Tryk: Lasertryk, Aarhus

1. udgave, 1. oplag 2020

Skive Bibliotek

Østergade 25, 7800 Skive

Tlf. 99 15 70 00

skivebibliotek@skivekommune.dk

www.skivebibliotek.dk

Sundhedscenter Skive

Resenvej 25, plan 3, 7800 Skive

Tlf. 99 15 73 00

sundhedscenter@skivekommune.dk

www.sundhedscenterskive.dk

INDHOLD

INTRO

> ***Fortællinger er et spejl, som vi kan holde op foran os og i refleksionen udvide vores selvbillede. Fortællinger er identitetsskabende, og vi kan i fællesskab bruge dem til at få indsigt i os selv, hinanden, vores samtid og vores historie. Vi vokser gennem historierne, formen og sproget, og vi formes i en ny skikkelse.***
>
> *Cecilie Laskie, Litteraturformidling i øjenhøjde*

BAGGRUND FOR PROJEKTET

Et stigende antal børn og unge føler sig usikre og har svært ved at finde fodfæste i et samfund, hvor der stilles større og tidligere krav til uddannelses- og jobparathed. Det har skabt et behov for sociale indsatser, der kan styrke deres livskvalitet og øge muligheden for at få handlekraft i eget liv.

Vi har i dette projekt ønsket at gentænke kulturlivet ved at gøre det til en del af en sundhedsindsats – en indsats hvor vi stiller skarpt på læsning og sundhed i samspillet med hinanden.

VISION

Ved at arbejde målrettet med at styrke den enkeltes selvforståelse gennem deltagelse i et meningsfuldt fællesskab er visionen at øge livskvalitet, mental sundhed og relationsdannelse samt at inspirere til at læse litteratur både på egen hånd og i en gruppe.

Formålet er først og fremmest at skabe rum for det meningsfulde samvær i et stærkt læsende fællesskab og derigennem styrke den enkeltes oplevelse af selvværd og kompetencer, som de kan tage med sig videre som en styrke i andre sammenhænge. Litteraturen åbner for et univers for alle, uanset baggrund, hvor de kan opnå ny indsigt samt etablere en ny form for kontakt til sig selv via litterære temaer, som de kan identificere sig med.

MÅL

Målet er, at eleverne opnår større handlekompetence og får styrket deres selvbillede. Vi ønsker, at forløbet er medvirkende til at skabe et solidt fundament, og at eleverne får større selvindsigt samt strategier i forhold til at kunne handle i eget liv.

MÅLGRUPPE

Usikre elever i 6. klasse med lavt selvværd og/eller selvtillid. Elever som oplever ensomhed og har svært ved at gøre sig gældende i sociale sammenhænge på grund af manglende tro på egne kompetencer.

FORLØBET

Forløbet strækker sig over syv uger og indeholder opgaver relateret både til sundhed og litteratur.
For at evaluere forløbet skal eleverne udfylde et spørgeskema tre gange i løbet af de syv uger. Spørgsmålene i evalueringen spørger ind til elevernes mentale sundhed.
"Klassens Barometer" er et "klip-ud" barometer, som hvis muligt hænges op i det lokale hvor lektionerne afholdes. Alternativt kan barometeret som minimum tages frem ved lektion et, fire og syv, hvor der skal evalueres.

Når eleverne har udfyldt "Mit Barometer" samler læreren dem sammen og tæller op. Der er lavet et ark, læreren kan bruge til sammentælling. Resultatet justeres via pilen på barometeret.

For at træne eleverne i de værktøjer, som de modtager i hver lektion, anbefaler vi, at hver lektion afsluttes med at introduce en træningsopgave, som eleverne skal øve sig i indtil næste lektion. Afsæt tid i slutningen af lektionen til en grundig introduktion af opgaven, så alle elever forstår hvorfor og hvordan, de øver sig. Du kan evt. også uddele et hæfte, som kan bruges som logbog i forløbet, hvor eleverne har mulighed for at notere udfordringer, undren, positive opdagelser med mere, indtil I mødes til næste lektion.

Til den sidste lektion afholdes der afslutningsceremoni, og eleverne skal have et kursusbevis udleveret. Det kan være en god idé at lave ceremonien festlig f.eks. med kage, frugt, varm chokolade eller andet. Det er også en god idé at knytte et ord eller en sætning på den enkelte elevs udvikling igennem forløbet, når eleven får udleveret sit kursusbevis.

Dette materiale er koblet op på litteratur, du selv skal bestille til dine elever. Henvend dig evt. til dit lokale bibliotek for hjælp til at fremskaffe de forskellige tekster. Se samlet oversigt bagerst i hæftet.

METODEN
SHARED READING

LEVENDE LITTERATUR I FÆLLESSKAB

Shared Reading er en læseform baseret på højtlæsning og refleksion, som ikke kræver forudgående forberedelse fra eleverne. Formålet med Shared Reading er i fællesskab at åbne en ukendt tekst og få en oplevelse sammen med andre i trygge rammer.

Shared Reading foregår i små grupper med en lærer, der ikke giver det rigtige svar, men læser en ukendt prosatekst højt og guider elevernes dialog. Undervejs laver læreren ophold i oplæsningen og spørger ind til elevernes oplevelse med det læste og danner dermed grobund for at dele al den umiddelbare undren eller begejstring der opstår, når man læser en tekst for første gang.

Lærerens rolle er derfor at kunne udvælge centrale/relevante tekster, at læse dem indlevende for gruppen samt at benytte en spørgeteknik med fokus på åbne spørgsmål. Læreren faciliterer udelukkende samtalen og har fokus på en oplevelsesorienteret tilgang til litteraturen fremfor en analytisk/teoretisk.

PRAKSIS

- En Shared Reading session varer som regel halvanden time, men kan også forkortes til en time alt afhængig af tekstens længde og elevernes alder.
- En Shared Reading session består som regel af en længere tekst (fx en novelle) og en kort tekst (fx et digt), som på den ene eller anden måde understøtter hinanden.
- Lad læsegruppen være forholdsvis lille, gerne på maks. 8 elever, så du får mulighed for at skabe et intimt rum, hvor alle kan/tør komme til orde.
- Overvej hvordan klasserummets indretning kan bidrage til læsningen. Som oftest giver det god mening at placere alle deltagerne i en cirkel, så alle kan se hinanden.
- Vær opmærksom på din spørgeteknik, så du veksler imellem åbne og mere lukkede spørgsmål.
- Eleverne bestemmer selv, hvor meget eller hvor lidt de deler af deres egen personlige historie i læsegruppen, og det er lærerens ansvar, at alle får mulighed for at bidrage, men også at beskytte eleven mod at dele ting, der hverken er hensigtsmæssige for ham/hende eller for gruppen.

SUNDHED
OPFATTELSER

SUNDHEDSASPEKTET

Sundhed opfattes meget forskelligt og er et udtryk for summen af forskellige overbevisninger, påvirkninger og erfaringer i det levede liv. Formålet med at introducere eleverne til sundhedsaspektet i dette forløb, er at arbejde på en fælles forståelse og opfattelse af sundhed som noget godt og positivt. Sundhed handler blandt andet om at have det godt med sin krop, sind, venner/familie, kultur og sin hverdag. Sundhed er oplevelsen af at være i balance og i samklang med sit liv og sine omgivelser.

AKTIVE VURDERINGER

Aktive vurderinger er en sundhedspædagogisk metode at arbejde med elevernes værdier og holdninger på. Metoden understøtter evnen til at træffe kvalificerede og bevidste valg, fordi eleverne gennem en række øvelser bliver bragt til at reflektere og samtidig høre om de andres tanker og valg i konkrete situationer. Værdigrundlaget i metoden er dialog, deltagelse og medbestemmelse. Målet med aktive vurderinger er at få elevernes holdninger, viden og erfaringer med sundhed bragt frem til fælles diskussion på en positiv og ikke-moraliserende måde. (Poulsen, 2010)

EVALUERING

Mental sundhed defineres i dette forløb som en tilstand af trivsel, hvor eleven kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdags udfordringer og indgå i fællesskaber med andre børn. Målinger af mental sundhed fokuserer ofte på problemer såsom ensomhed, stress, psykiske symptomer og selvskadende adfærd. Denne evaluering forsøger at afdække de positive aspekter af mental velbefindende, herunder livstilfredshed, self-efficacy, sociale kompetencer og generel selvopfattet sundhed. (Lund, Lisbeth mf., 2019)

Spørgeskemaet er udarbejdet med det sigte, at målgruppen er elever i 6. klasse. Det vil sige, at spørgsmål og svar er tilpasset både sprogligt og udtryksmæssigt. Hensigten med den løbende evaluering er blandt andet, at lærer og elever kan følge med i udviklingen og effekten ved hjælp af ”Klassens Barometer”.

FORSKNING
SOM BAGGRUND FOR PROJEKTET

Som baggrund for projektet Bliv din egen bedste ven er det relevant at undersøge, hvordan læsning og især læseformen Shared Reading, som er fundamentet i projektet, kan være medvirkende som identitetsskabende og sundhedsfremmende faktor.

Læseformen "Shared Reading" er udviklet af en gruppe litteraturundervisere ved universitetet i Liverpool ud fra tanken om, at litteraturen kan skabe resonans mellem læser og det læste, og at det at dele læseoplevelser skaber grobund for stærke fællesskaber.

Fællesskab er en vigtig indikator i forløbet i forhold til visionen bag projektet om at styrke den enkeltes selvforståelse gennem deltagelse i et meningsfuldt fællesskab. Samtidig peger flere undersøgelser på en stigning i andelen af børn og unge, der føler sig ensomme (PISA, 2015 & PISA, 2017), hvorfor det er af stor betydning at skabe rum for og guide eleverne til at indgå i meningsfulde fællesskaber.

Børn og unge har behov for at spejle sig især i andre jævnaldrende unge og lærer sig selv at kende igennem fællesskaber, hvori der indgår fælles værdier og betydninger, men hvor der samtidig er rum for forskellighed og uenighed.

"For hvis vi ikke har en fortælling om os selv, kan det hele virke håbløst. Litteraturen kan være med til at formgive et indre, måske diffust følelsesliv, og selve det at finde en ny form til ens tanker og følelser kan virke helende,"

udtaler Anders Juhl Rasmussen, Syddansk Universitet, i forbindelse med et stort forskningsprojekt omhandlende litteraturens helende effekt. (Stephanie Hollender, 2017)

I projektet Bliv din egen bedste ven lægges der i læsningen af teksterne vægt på den erfarings- og oplevelsesorienterede tilgang, hvorfor den traditionelle tekstanalytiske tilgang i danskundervisningen lægges på hylden for en stund.

Den erfaringsbaserede tilgang aktiverer og understøtter ifølge forfatter og ph.d. i litteratur Mette Steenberg læsningen som:

"... et unikt fænomen, der fordrer en ganske særlig måde at være til stede på, nemlig i kroppen gennem den række af følelsesmæssige responser, som litteraturen fremkalder, og mentalt gennem udførelse af en række komplicerede mentaliseringsprocesser, hvorigennem fiktive karakterers handlinger og motiver læses og forstås."

Derudover pointerer Steenberg, at evalueringsrapporter peger på at:

"ikke alene oplever læsegruppedeltagerne et øget velvære på parametre såsom selvtillid og tilfredshed, men at basale kognitive funktioner såsom koncentration, hukommelse samt evnen til at fokusere, forbedres."

(Stenberg, 2013)

LÆSNING SOM FRIRUM

En ny undersøgelse fra Børnerådet viser, at hver femte 8. klasses elev føler sig presset ofte eller hele tiden. Næsten hver tredje pige føler sig presset. Undersøgelsen viser også, at mistrivsel og lav livstilfredshed er langt mere udbredt blandt børn, der tit føler sig presset. (Graulund, 2018)

Det er derfor væsentligt at se nærmere på projektets bevæggrunde for at lade læsningen være en medvirkende faktor til at skabe større livskvalitet samt ro i en hverdag som mange børn og unge oplever som stressende.

Der er foretaget interessante undersøgelser, hvor forskning viser, at læsning mindsker stress med op til 68% og afslapper både muskler og hjerte, hvilket menes at bunde i, at læseren er nødt til at koncentrere sig og lade sig distrahere af bogens univers. I en anden undersøgelse fra England blev deltagerne først udsat for stressende øvelser af forskerne, og det tog det kun seks minutters stille læsning, for at deltagernes stressniveau var reduceret til udgangspunktet, og nogle af deltagernes stressniveau viste sig endda at falde yderligere. (Læsforlivet, 2020)

Ovenstående eksemplificerer vigtigheden af at sætte børn og unges trivsel på skoleskemaet, og at læsning kan være én blandt flere faktorer, som kan være medvirkende til at skabe et rum for fordybelse, hvor eleverne har mulighed for at reflektere og få udvidet deres horisont i forhold til egne samt andres følelser eller levemåde.

LEKTION 1
HVAD ER SUNDHED FOR DIG?

INFORMATION

Sundhed er et ord, du ofte hører. Måske tænker du nogle gange på din egen eller andres sundhed. Sundhed opfattes meget forskelligt, og det er ikke sikkert, du altid forbinder sundhed med noget godt. I dag skal du blive klogere på, hvad sundhed er for dig.

FÆLLESOPGAVE: ET SKRIDT FREM

Stil jer i en stor rundkreds. Hvis du kan svare ja til sætningen, der bliver læst op, skal du træde et skridt ind i rundkredsen og bytte plads med en anden, der også har taget et skridt frem. Hvis du er den eneste, der har taget et skridt frem, bytter du plads med læreren.

- Jeg sov godt i nat
- Jeg sover aldrig godt
- Jeg kommer for sent i seng
- Jeg elsker at gå i skole
- Det er sjovt at gå til sport
- Jeg læser mange bøger
- Frikvartererne er det bedste ved skolen
- Timerne er det bedste ved skolen
- Jeg ved mindst én ting, jeg er god til
- Det er svært at holde på hemmeligheder
- Venner skal kunne holde på hemmeligheder
- Jeg er bekymret for klimaforandringer
- Jeg er generelt meget bekymret
- Jeg føler mig nogle gange alene
- Det er ulækkert at svede
- Jeg føler mig sund

FÆLLES OPGAVE

Gennemgå og besvar i fællesskab disse spørgsmål om sundhed på klassen.
Når I besvarer disse spørgsmål, er det vigtigt at lade alle få taletid, og samtidigt øve jer i at lytte til de andres svar.

- Hvad er det første, du tænker, når du hører ordet sundhed?
- Hvad er sundhed for dig?
- Er sundhed altid noget, du selv vælger?
- Er du sund?
- Kender du en, der er sund?
- Er sundhed noget, du tænker over i hverdagen?
- Er der et område i dit liv, hvor du gerne ville være sundere?

INDIVIDUEL OPGAVE

INFO TIL LÆREREN: Tegn en tilsvarende skala med tallene 1-5 på tavlen

Ud fra den snak I lige har haft i fællesskab om sundhed, skal du nu overveje, hvordan du vurderer din egen sundhed. På skalaen fra 1-5 (hvor 1 er dårligst og 5 er bedst) skal du sætte ring om det tal, du synes, der bedst beskriver din egen sundhed nu og her. Overvej samtidig følgende spørgsmål:

- Hvorfor ligger jeg lige der på skalaen?
- Hvad skal der til for at ligge højere?
- Er jeg tilfreds med mit tal?

1 2 3 4 5

Når du har besluttet dig for et tal på skalaen og har overvejet spørgsmålene, skal du gå op til tavlen og sætte dit kryds på lærerens skala.

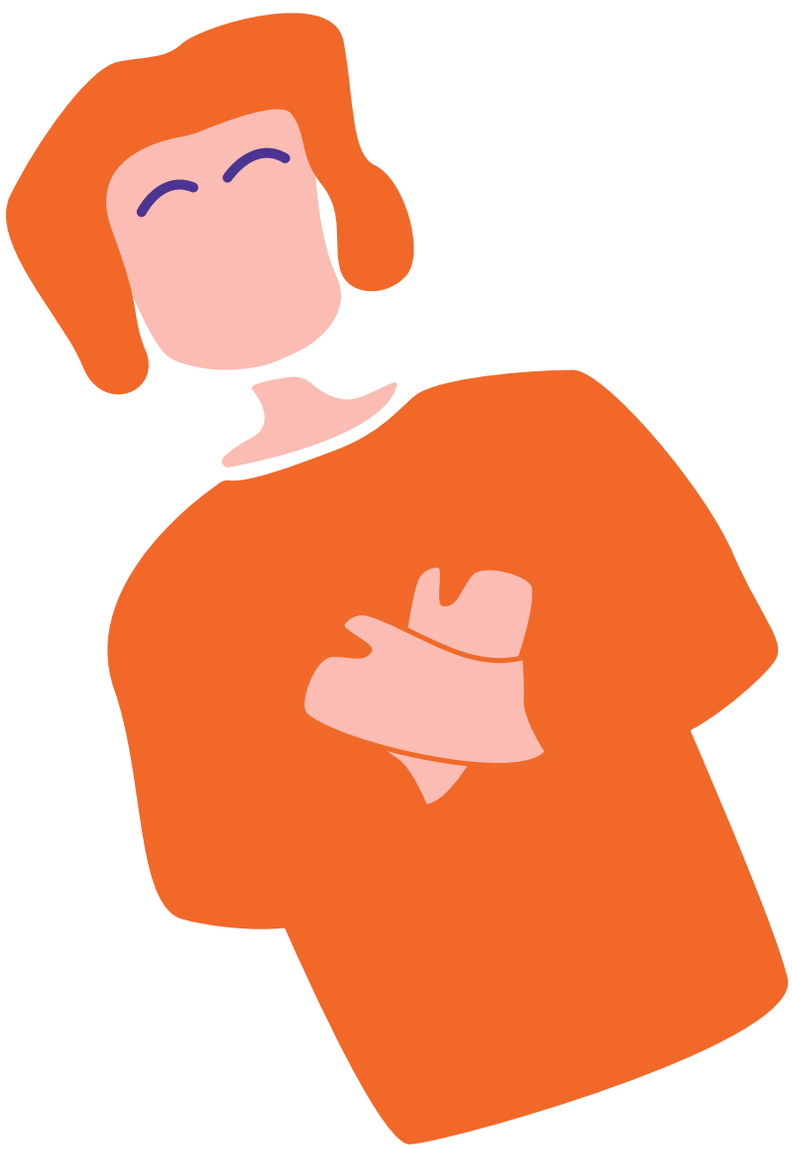
FÆLLES OPGAVE

I fællesskab gennemgås de forskellige tal på skalaen, mens I deler jeres overvejelser omkring placeringen af krydset med hinanden.

EVALUERING: MIT BAROMETER

Du skal for første gang i dette forløb udfylde spørgsmålene i ”Mit Barometer”. Sæt en cirkel rundt om den besvarelse, du synes passer bedst på dig lige nu og her. Du kommer til at udfylde ”Mit Barometer” to gange mere i forløbet.

INFO TIL LÆREREN: Lav ”Klip-ud barometeret” på side 48, tæl elevernes point sammen og placer pilen på klassens samlede status.



MIT
BAROMETER

UDFYLD NEDENSTÅENDE PÅ EN SKALA FRA 1-5, HVOR 1 ER VÆRST OG 5 ER BEDST

HVOR GLAD ER DU FOR DIT LIV FOR TIDEN?

1 2 3 4 5

HVOR TIT KAN DU KLARE DET, DU SÆTTER DIG FOR?

1 2 3 4 5

JEG PRØVER AT FORSTÅ MINE VENNER, NÅR DE ER TRISTE ELLER SURE?

1 2 3 4 5

JEG ER GOD TIL AT ARBEJDE SAMMEN MED ANDRE I EN GRUPPE.

1 2 3 4 5

JEG SIGER MIN MENING, NÅR JEG SYNES, NOGET ER URETFÆRDIGT.

1 2 3 4 5

JEG OPFATTER MIG SELV SOM SUND.

1 2 3 4 5

LÆRER
BAROMETER

UDFYLD NEDENSTÅENDE PÅ EN SKALA FRA 1-5, HVOR 1 ER VÆRST OG 5 ER BEDST

HVOR GLAD ER DU FOR DIT LIV FOR TIDEN?

1 2 3 4 5

+

HVOR TIT KAN DU KLARE DET, DU SÆTTER DIG FOR?

1 2 3 4 5

+

JEG PRØVER AT FORSTÅ MINE VENNER, NÅR DE ER TRISTE ELLER SURE?

1 2 3 4 5

+

JEG ER GOD TIL AT ARBEJDE SAMMEN MED ANDRE I EN GRUPPE.

1 2 3 4 5

+

JEG SIGER MIN MENING, NÅR JEG SYNES, NOGET ER URETFÆRDIGT.

1 2 3 4 5

+

JEG OPFATTER MIG SELV SOM SUND.

1 2 3 4 5

ALLE TAL LÆGGES SAMMEN, DIVIDERES MED 6 OG DIVIDERES MED ANTAL ELEVER I KLASSEN

SHARED
READING

INTRODUKTION TIL SHARED READING

INFO TIL LÆREREN: Generelt gælder det for Shared Reading, at der stilles åbne spørgsmål. Det kan også være, man som læseguide stiller spørgsmål til ting i teksten, man ikke selv helt forstår – det skal man turde gøre!

Et andet godt tip er, at når man har stillet et spørgsmål, skal man turde udholde stilheden, mens man venter på et svar; det kan godt føles som lang tid, rigtig lang tid. Men hvis man kan holde til det, vil det som regel lønne sig – på ét eller andet tidspunkt vil nogen som regel komme med et svar eller en holdning.

Hvis det er meget svært at få en dialog i gang, er det helt okay at sætte sig selv lidt i spil. Det kan være fint at prøve at koble noget i teksten til en oplevelse man selv har haft engang.

Har man omvendt elever, der bevæger sig alt for langt ud af en tangent, kan man prøve at spørge: "Det var da en spændende tanke – var der noget bestemt i teksten, der fik dig til at tænke på det?" for på den måde at få fokus tilbage på teksten.

Husk at formålet med Shared Reading IKKE er at ende med en analyse af teksten eller lede efter bestemte facit. Shared Reading handler om den umiddelbare oplevelse af teksten, og sådan skal det også gerne afsluttes.

I det følgende vil der være forslag til helt konkrete steder, der skal holdes pause i teksten, og til hver angivet "pause" vil der være forslag til spørgsmål. Der vil samtidigt forekomme forslag til konkrete linjer, man kan læse op og derefter stille spørgsmål til - disse vil blive markeret med en orange overstregning.

SHARED READING

Novellen *"Frihed"* fra En barnlig komedie og andre fortællinger: Bent Haller. Høst og søn 2016

"FRIHED" AF BENT HALLER

PAUSE: Side 3, linje 2

- *Var der noget, I særligt lagde mærke til i teksten? Noget I undrede jer over?*
- Side 1, linje 12-13: *Hvad mon det er for en snor, hans mor snakker om?*
- *Hvad tænker I om moderen og drengens forhold til hinanden?*
- Side 4, linje 5-6: *Hvorfor mon moderen får tårer i øjnene?*

PAUSE: Side 4, linje 8

- *Var der noget, I særligt bed mærke i her? Noget I undrede jer over?*
- *Hvor gammel tror I, drengen er? Hvad er det i teksten, der får jer til at tænke det?*

PAUSE: Side 6, linje 28

- *Var der noget særligt, I lagde mærke til, i det vi lige har læst? Noget I undrede jer over?*
- *Hvad tænker I om moderen?*

PAUSE: Side 8, linje 19

- *Var der noget særligt, I lagde mærke til i det stykke, vi lige har læst? Noget I undrede jer over eller bed mærke i?*
- Side 7, linje 7: *Hvorfor mon han svarer sin mor irriteret?*
- Side 7, linje 24-26: *Hvorfor mon han alligevel ikke kan få sig selv til at sige noget til sin mor?*
- Side 8, linje 16-19: *Hvorfor mon han har det på samme måde som moderen med at komme hjem? Når vi samtidig hører tidligere i teksten, at han er irriteret på hende?*

EFTER LÆSNINGEN

- *Var der noget, I særligt lagde mærke til? Eller noget I undrede jer over?*
- *Hvad er det, der sker med Abel, da han først kommer ned på legepladsen? Hvorfor mon han pludselig opfører sig helt anderledes?*
- *Hvad tænker I om slutningen? Hvad tror I, der sker med Abel?*
- *Hvad synes I om historien?*

NÆSTE GANG: GØR TING, DER GØR DIG GLAD

Livet er fyldt med ting, du skal. Skole, tømme opvaskeren og hvad du nu ellers har af pligter. Men det er vigtigt, at hele dit liv ikke går op i pligter, og du sørger for også at få tid til de ting, der giver dig ny energi.

Vær opmærksom på at du hver dag gør noget, som gør dig glad. Det kan være helt små ting som fx at lytte til dit yndlingsnummer eller at gå en tur med en god ven, bare du kan mærke, at det er ting, som får glæden til at boble hos dig.

- Selvtillid ☐
- Modig ☐
- Ensom ☑
- Styrker ☐?
- Selvværd ☐?

LEKTION 2
SHARED READING

INTRO

Til denne lektion, vil vi fokusere udelukkende på Shared Reading, så her vil der være god mulighed for gå i dybden med teksterne.

SHARED READING

Sara ser du ikke: Anna Platt & Li Söderberg. Carlsen 2018

Hvisken og råb: Bent Haller, fra samlingen ”At blive set”, Høst & Søn 2019

”SARA SER DU IKKE” AF ANNA PLATT & LI SÖDERBERG

PAUSE: Side 9

- *Var der noget, I særligt lagde mærke til i teksten? Noget I undrede jer over?*
- *Hvor gammel mon Sara er?*
- *Hvordan synes I, billederne i historien fungerer? Hvad synes I om dem?*
- *Tror I Sara virkelig er blevet usynlig?*
- *Hvordan mon Sara har det med ikke at blive inviteret? Er der nogen, der kan genkende den følelse?*

PAUSE: Side 15

- *Var der noget, I undrede jer over i det stykke, vi har læst? Eller noget I bed mærke i?*
- *Kender I det med at være vred? Hvordan føles det for jer? (fortæl evt. lidt om hvordan du selv har det, når du er vred)*
- *Hvordan tror I, Sara egentlig har det? Tror I bare, hun er vred? Eller tror I, hun har andre følelser inde i kroppen?*
- *Gad vide, hvordan det ville være at være usynlig? Mon det ville være fedt? Eller ensomt?*

EFTER LÆSNINGEN

- *Var der noget, I særligt bed mærke i i det vi læste? Noget I undrede jer over?*
- *"Sara stråler. Snart vil alle i parken kunne se hende" – hvordan mon det skal forstås?*
- *Er der nogen, der har prøvet at føle sig usynlig?*
- *Hvad synes I om historien?*
- *Hvad tænker I om slutningen?*

"HVISKEN OG RÅB" AF BENT HALLER

INFO TIL LÆREREN: Digtet læses først højt én gang. Herefter har man en kort stilhed, hvorefter man kan spørge om en anden har lyst til at læse digtet igen. Er der ikke nogen, der har lyst, gør læreren det selv.

- *Hvad kommer I til at tænke på, når I hører/læser digtet?*
- *Får I en bestemt følelse, når I hører/læser det?*
- *Hvad synes I om Linea?*
- *Kan I genkende noget i digtet? Kan I genkende den måde, Linea er på?*
- *Gad vide, hvorfor Linea starter med at råbe, men til sidst hvisker?*

NÆSTE GANG: 10 MINUTTER I STILHED

En af de største grunde til vi mister evnen til at "lytte til os selv" og mister vores intuition, er fordi der aldrig er stilhed omkring os. Prøv derfor at skabe 10 minutters stilhed om dagen. Ingen musik i ørerne, ingen tv i baggrunden. Måske der her kommer svar på nogle spørgsmål, du har tænkt på i løbet af dagen.

LEKTION 3
SHARED READING

INTRO

Til denne lektion, vil vi fokusere udelukkende på Shared Reading, så her vil der være ekstra mulighed for gå i dybden med teksterne.

SHARED READING

Under månen: Tobias Bukkehave, fra samlingen "På den anden side" Carlsen, 2019

Jeg er ikke bange (side 9): Synne Lea og Stian Hole, fra samlingen "Nattevagt". Høst & Søn, 2013

"UNDER MÅNEN" TOBIAS BUKKEHAVE

PAUSE: Side 89, linje 12

- *Var der noget, I lagde særligt mærke til? Noget I undrede jer over eller ikke forstod?*
- *Hvad tror I, det er, der er efter Kasper i drømmen?*
- *Hvor gammel tror I, Kasper er?*
- *Hvad synes I om Kaspers far? Og det forhold han og Kasper har til hinanden?*
- *Hvorfor mon Kasper ikke fortæller Vincent om sin drøm?*

PAUSE: Side 91, linje 17

- *Var der noget, I særligt bed mærke i? Eller noget I undrede jer over?*
- *Hvad mon det er, der foregår med Janusz? Hvad mon han laver i gyden?*
- *Hvorfor tror I Kasper er så utryg ved Janusz?*

PAUSE: Side 98, linje 6

- *Var der noget, I lagde særligt mærke til? Eller noget I undrede jer over?*
- Side 92, linje 11-14: *Gad vide hvordan det skal forstås? At Kasper føler, Janusz' plads forsøger at suge ham ind?*
- Side 93, linje 1-3: *Hvorfor mon hans bord er så sirligt arrangeret? Har I også sådan en orden på jeres borde?*

- Side 94, linje 6-10: *Kan I godt genkende den beskrivelse med edderkoppespindet? Det er næsten som om, man kan føle det selv.*
- *Er det ikke lidt mærkeligt, at Kasper har set sig så sur på Janusz, når hans kammerat Vincent ikke har lagt mærke til noget særligt ved Janusz? Hvordan mon det kan være?*
- Side 96, linje 14-15: *Hvad tænker I om udtrykket "taber-mentalitet"?*
- *Hvad synes I om den måde, Kasper opfører sig på i omklædningsrummet over for Janusz? Hvorfor "kører han" mon sådan på ham?*

PAUSE: Side 102, linje 16

- *Var der noget særligt, I bed mærke i eller undrede jer over?*
- *Hvordan tror I, Vincent har det med den måde, Kasper "kører på" Janusz?*
- Side 99, linje 13: *Hvorfor mon Kaspers mave føles som en knude?*
- *Hvad tror I, der er sket med Janusz?*
- *Hvad er det Kasper er bange for, da han ser en cykel, han tror er Vincents? (jf. side 101, linje 17-18)*

EFTER LÆSNINGEN

- *Var der noget særligt, I lagde mærke til? Eller noget I undrede jer over?*
- Side 102, linje 23: *Hvem er det, der ligger i sneen, tror I?*
- *Hvad tror I, Janusz for én?*
- *Hvad synes I om slutningen? Hvordan tænker I, man skal forstå de sidste fire linjer af historien?*
- *Hvad synes I om historien?*

”JEG ER IKKE BANGE” AF SYNNE LEA

INFO TIL LÆREREN: Digtet læses først højt én gang. Herefter har man en kort stilhed, hvorefter man kan spørge om en anden har lyst til at læse digtet igen. Er der ikke nogen der har lyst, gør læreren det selv.

- *Hvad kommer I til at tænke på, når I hører/læser digtet?*
- *Er der noget, I undrer jer over? Noget der ikke giver mening?*
- *Får I en bestemt følelse, når I hører/læser det? Kan I genkende nogen følelser? Hvilke? Hvem mon jeg-personen er?*
- *Kan I genkende noget i digtet? Har I selv tænkt over noget af det, hovedpersonen beskriver?*
- *Hvem er ”dig” til allersidst i digtet mon? Og hvorfor mon jeg-personen er bange for ”dig”?*
- *Hvad tror I, digtet gerne vil fortælle os?*

NÆSTE GANG: TRÆK VEJRET

Ved at fokusere på, og arbejde med din vejrtrækning, kan du hjælpe din krop til at blive sundere, mindre stresset og få mere energi.

Start og slut din dag med 5 dybe åndedræt. Læg din hånd på din mave lige omkring navlen, når du laver øvelsen.
Så træner du dig i at trække vejret helt ned i maven i stedet for kun oppe i brystkassen. Når du trækker vejret ned i maven, kan du mærke, at din hånd hæver sig, når du trækker vejret ind og sænker sig, når du puster ud.

LEKTION 4
AKTIVE VURDERINGER & SMÅ SKRIDT

INFORMATION:

I dag skal vi bl.a. arbejde med aktive vurderinger. En aktiv vurdering er, når du:

1. tager et frivilligt valg blandt flere alternativer
2. tager hensyn til konsekvensen ved hvert alternativ
3. er tilfreds med og stolt over dit valg
4. fortæller åbent om, hvad du synes og tænker om valget
5. handler ud fra dit valg
6. gentager handlingen

Du kommer i dit liv til at stå i mange situationer, hvor du skal tage en aktiv vurdering. Det er vigtigt, at du har modet til at turde vise og stå ved dine egne holdninger.
Hvis du kan tage en aktiv vurdering, er du i stand til aktivt at kunne bestemme værdien af noget for netop dig.

FÆLLES OPGAVE:

Gennemgå og besvar i fællesskab disse spørgsmål til aktive vurderinger.
Det er vigtigt, at du ikke bare følger strømmen og gør ligesom alle andre uden at tage stilling:

1. Kan du give eksempler på, hvad en aktiv vurdering kan være?
2. Kender du nogen, som har lavet en aktiv vurdering og valgt en handling?
3. Har du før stået i en situation, hvor du valgte en anden handling end dine klassekammerater/venner/familie gjorde? Var det på baggrund af en aktiv vurdering?

FÆLLES OPGAVE: AFSLUT SÆTNINGEN

Stil jer i en stor rundkreds. Eleven til højre for læreren afslutter den første sætning, som bliver læst op. Herefter går det på tur højre rundt i rundkredsen.

- *Den bedste dag i skolen er…*
- *Det bedste eventyr, jeg kender, er…*
- *Når jeg skal i seng om aftenen, skal jeg…*
- *Det bedste jeg ved er…*
- *I min madpakke vil jeg gerne have…*
- *Min bedste ven er…*
- *Min mor er…*
- *En lærer skal være…*
- *Jeg kan ikke lide at…*
- *Det sjoveste jeg ved er…*
- *Når det regner…*
- *Det værste jeg ved er…*
- *Når jeg er i skole, kan jeg godt lide at…*
- *Til min fødselsdag ønsker jeg mig…*
- *Om sommeren kan jeg godt lide at…*
- *Når jeg står op om morgenen…*
- *Jeg vil gerne lære at…*
- *Min yndlingsmad er…*
- *Min yndlingsfarve er…*
- *Jeg vil gerne prøve at…*
- *Mit yndlingsdyr er…*
- *Når jeg holder ferie, elsker jeg at…*
- *I fjernsynet kan jeg allerbedst lide at se…*
- *Jeg hader når…*
- *Jeg elsker når…*

FÆLLES OPGAVE: DE FIRE HJØRNER

INFO TIL LÆREREN: Del lokalet op i fire fiktive hjørner. Læs situationen højt for eleverne.

Der bliver nu læst en situation op for jer, som I skal forholde jer til med en aktiv vurdering. Der følger fire handlemuligheder, som I skal vælge en af.

Forestil dig at én i din klasse lægger et uheldigt billede op på sin "My Story" af en anden person fra klassen uden tilladelse. Der kommer hurtigt mange kommentarer omkring, hvor sjov personen ser ud. Du kan se, at der hurtigt tegner sig et billede af, at der ikke er nogen, der tør at gå imod personen bag opslaget, da alle bakker op.

Hvad gør du?

I skal nu gå til det hjørne, som I vælger.

HJØRNE 1:

Du ønsker ikke at skille dig ud, så du kommenterer ligesom de andre og tænker ikke mere over sagen.

HJØRNE 2:

Du ønsker ikke at skille dig ud fra de andre, men du vil heller ikke bakke op om sagen, så du lader som ingenting.

HJØRNE 3:

Du vil ikke bakke op om sagen og går derfor til jeres lærer for at fortælle om situationen.

HJØRNE 4:

Du gør noget helt andet.

INDIVIDUEL OPGAVE:

INFO TIL LÆREREN: Tegn en tilsvarende skala med tallene 1-5 på tavlen.

På skalaen fra 1-5 (hvor 1 er dårligst og 5 er bedst) skal du sætte ring om det tal, du synes, der bedst beskriver din egen sundhed nu og her. Overvej samtidig følgende spørgsmål:

- Hvorfor ligger jeg lige der på skalaen?
- Hvad skal der til for at ligge højere?
- Er jeg tilfreds med mit tal?

1 2 3 4 5

Når du har besluttet dig for et tal på skalaen og har overvejet spørgsmålene, skal du gå op til tavlen og sætte dit kryds på underviserens skala.

FÆLLES OPGAVE:

I fællesskab gennemgås de forskellige tal på skalaen, mens I deler jeres overvejelser omkring, hvilke ændringer der skal til, for at I hver især rykker tallet højere op på skalaen.

INFORMATION:

Du skal nu præsenteres for metoden Små Skridt. Metoden kan bruges til at ændre vaner i dit liv. Små Skridt er skridt, du selv oplever som små. Små skridt er ændringer i dine vaner – ændringer, som du selv har lyst til, og som du let kan fortsætte med på langt sigt. Det er dig, der er eksperten her. Du er den eneste, der ved, om dine skridt er små eller store. Det afhænger bl.a. af, hvad du bedst kan lide og de praktiske muligheder i din hverdag.

FÆLLES OPGAVE: SMÅ SKRIDT

INFO TIL LÆREREN: Små Skridt skemaet gennemgås i fællesskab:

ÆNDRING Hvad vil jeg gerne ændre?	**VANE** Det plejer jeg at gøre	**SMÅ SKRIDT** Det vil jeg opnå	**HANDLING** Hvordan vil jeg gøre?	**STATUS** Hvordan er det gået? (+/-)
Eksempel: *Jeg føler mig træt og uoplagt hver eneste morgen, det vil jeg gerne ændre på.*	Eksempel: *Jeg ligger med min mobil om aftenen, så jeg kommer til at sove alt for sent.*	Eksempel: *Jeg vil gerne lægge mig til at sove senest kl. 21.30, så jeg er frisk om morgenen.*	Eksempel: *Jeg laver en aftale med min mor om, at jeg afleverer min telefon til hende hver aften kl. 21.*	+ -
Find sammen på flere eksempler:				-

INDIVIDUEL OPGAVE: SMÅ SKRIDT

Du skal nu udfylde dit eget Små Skridt skema med den/de ting, du gerne vil ændre:

ÆNDRING Hvad vil jeg gerne ændre?	**VANE** Det plejer jeg at gøre	**SMÅ SKRIDT** Det vil jeg opnå	**HANDLING** Hvordan vil jeg gøre?	**STATUS** Hvordan er det gået? (+/-)
				+ -
				+ -
				+ -
				+ -
				+ -

EVALUERING: MIT BAROMETER

Du skal for anden gang i dette forløb udfylde spørgsmålene i ”Mit Barometer”. Sæt en cirkel rundt om den besvarelse, du synes passer bedst på dig lige nu og her. Du kommer til at udfylde ”Mit Barometer” en gang mere i forløbet.

Når du har besvaret spørgsmålene, skal du vise dit barometer til læreren, som tæller sammen og justerer pilen på ”Klassens Barometer”.

NÆSTE GANG: POSITIV DAGBOG

Brug fem minutter inden sengetid på at skrive tre ting ned, som var positive og gjorde dig glad i dag. Det kan være alt fra et smil fra en ven, en sjov episode i frikvarteret til, at dine forældre har lavet din favorit aftensmad.

MIT
BAROMETER

UDFYLD NEDENSTÅENDE PÅ EN SKALA FRA 1-5, HVOR 1 ER VÆRST OG 5 ER BEDST

HVOR GLAD ER DU FOR DIT LIV FOR TIDEN?

1 2 3 4 5

HVOR TIT KAN DU KLARE DET, DU SÆTTER DIG FOR?

1 2 3 4 5

JEG PRØVER AT FORSTÅ MINE VENNER, NÅR DE ER TRISTE ELLER SURE?

1 2 3 4 5

JEG ER GOD TIL AT ARBEJDE SAMMEN MED ANDRE I EN GRUPPE.

1 2 3 4 5

JEG SIGER MIN MENING, NÅR JEG SYNES, NOGET ER URETFÆRDIGT.

1 2 3 4 5

JEG OPFATTER MIG SELV SOM SUND.

1 2 3 4 5

LÆRER
BAROMETER

UDFYLD NEDENSTÅENDE PÅ EN SKALA FRA 1-5, HVOR 1 ER VÆRST OG 5 ER BEDST

HVOR GLAD ER DU FOR DIT LIV FOR TIDEN?

1 2 3 4 5

+

HVOR TIT KAN DU KLARE DET, DU SÆTTER DIG FOR?

1 2 3 4 5

+

JEG PRØVER AT FORSTÅ MINE VENNER, NÅR DE ER TRISTE ELLER SURE?

1 2 3 4 5

+

JEG ER GOD TIL AT ARBEJDE SAMMEN MED ANDRE I EN GRUPPE.

1 2 3 4 5

+

JEG SIGER MIN MENING, NÅR JEG SYNES, NOGET ER URETFÆRDIGT.

1 2 3 4 5

+

JEG OPFATTER MIG SELV SOM SUND.

1 2 3 4 5

ALLE TAL LÆGGES SAMMEN, DIVIDERES MED 6 OG DIVIDERES MED ANTAL ELEVER I KLASSEN

LEKTION 5
FIND DINE PERSONLIGE STYRKER

Der findes 24 grundlæggende styrker, og i dag skal du blive klogere på, hvilke styrker du har, og hvorfor det egentlig er vigtigt at blive bevidst om sine stærke sider.

STYRKER OG FÆRDIGHEDER

Der er forskel på styrker og færdigheder. Du er måske rigtig god til at spille håndbold, hvilket hører under kategorien færdigheder. Men når vi taler om styrker, går vi lidt dybere, og her kan du spørge dig selv:

Hvad er det egentlig, der gør mig god til bestemte ting?

Hvilke styrker trækker jeg på?

Der kan være mange grunde til, at du er god til håndbold. Måske er grunden, at du træner utrolig meget og aldrig giver op, hvilket betyder, at en af dine styrker er "Vedholdenhed." Eller måske er det, fordi du er en rigtig dygtig holdspiller, som er medvirkende til, at spillet på banen fungerer, så er "Samarbejde" en af dine styrker. Eller måske er det en kombination af begge, og du derfor indeholder begge styrker?

Ingen har alle 24 styrker, men alle har nogle af dem!

Hvorfor skal du kende til dine styrker?

- Du bliver klogere på dig selv
- Du får styrket dit selvværd
- Du bliver bedre til at håndtere modgang
- Du får lettere ved at træffe svære valg, fordi du kender dig selv bedre

(Mindhelper, 2020)

FÆLLES OPGAVE

Gennemgå fælles oversigten over de 24 styrker på s. 33 og 34. (Mindhelper, 2020)

INDIVIDUEL OPGAVE

INFO TIL LÆREREN: Her skal hver elev bruge en blå og grøn tusch/kuglepen

Du har tidligere lært, hvad en aktiv vurdering er. Du skal nu lave en aktiv vurdering af hvilke styrker, der passer på dig. Spørg dig selv, hvornår tingene er lette, og du har overskud. Det er som regel, når du føler dig godt tilpas og føler dig på hjemmebane, at du bruger dine personlige styrker.

Brug en blå farve til at sætte kryds ud for min. 5 styrker, som du føler er dine stærkeste styrker og skriv nogle stikord ud for hver styrke du vælger, der fortæller, hvornår og hvordan du bruger styrken.

GRUPPEØVELSE: DEN VARME STOL

Af og til kan det være svært at få øje på dine egne styrker.
Men andre kan helt sikkert se styrker i dig, som du måske slet ikke selv har tænkt på.

- På skift skal alle nu i 'Den varme stol'.
- Når du er i den varme stol, fortæller du indledningsvist om dine fem nøglestyrker og kommer med eksempler på, hvordan du bruger dine fem nøglestyrker.
- Derefter beskriver alle de andre, hvilke styrker de synes, du har. De skal ligeledes beskrive, hvordan de ser disse styrker i dig.

  Eks: Jeg synes, Mettes styrke er "Visdom", fordi jeg ved, at hun altid giver mig et ærligt og godt råd, når jeg selv er i tvivl om, hvad jeg skal gøre.

  De andre i klassen må meget gerne nævne styrker, udover dem du selv har udvalgt.

  Med en grøn farve noterer du nu gruppens oplevelse af dine styrker ned på dit ark, så det er tydeligt for dig:

- Hvad der er din egen oplevelse (blå)
- Hvad der iagttages af de andre elever (grøn).

NÆSTE GANG: TAL PÆNT TIL DIG SELV

Når du børster dine tænder om morgenen, så øv dig i at sige 2 ting om dig selv, som du godt kan lide. Det kan være, at du har et fint smil, eller det kan være, at du er en god ven. Du behøver ikke finde på nye ting hver dag, men husk at sige 2 ting til dig selv, som er positive. Måske føles det i starten fjollet og forkert.
Men jo flere gange du gør det, jo mere naturligt vil det blive.

DE 24 STYRKER

DINE PERSONLIGE STYRKER

KREATIVITET ☐☐

Du tænker tit 'Hmm, gad vide, om det kan gøres på en ny eller smartere måde?' Du er god til at få idéer.

NYSGERRIGHED ☐☐

Du elsker at stille spørgsmål og fordybe dig. Ligesom Spørge Jørgen, der altid spørger "hvorfor dit og hvorfor dat".

DØMMEKRAFT ☐☐

Du er god til at se ting fra flere vinkler. Du er grundig og drager sjældent forhastede konklusioner.

VIDEBEGÆR ☐☐

Du elsker at lære nye ting. Du suger viden til dig både i skolen og i fritiden.

VISDOM ☐☐

Dine venner kommer tit til dig for at få gode råd. Du er nemlig god til at åbne for nye perspektiver.

MOD ☐☐

Du er ikke bange for at kaste dig ud i nye udfordringer. Du siger din mening og tør at gå egne veje.

VEDHOLDENHED ☐☐

Du giver ikke op. Når du går i gang med noget, så gør du det færdigt. Også selvom det trækker tænder ud.

ENTUSIASME ☐☐

Når du bliver optaget af noget, går du 100 % ind i det.
Du er fuld af begejstring og engagement.

RELATIONER ☐☐

Du er god til at knytte tætte bånd til andre. Det betyder meget for dig at være tæt på folk, du holder af.

ÆRLIGHED ☐☐

Du taler sandt. Samtidig gør du sjældent ting, der strider imod dine værdier og principper.

OMSORG ☐☐

Du står klar, når folk omkring dig har brug for hjælp. Du tænker på andre og spreder varme.

SOCIAL INTELLIGENS ☐☐

Du er god til at leve dig ind i andre. Folk omkring dig føler sig godt tilpas i dit selskab.

DE 24 STYRKER

DINE PERSONLIGE STYRKER

VÆRDSÆTTELSE ☐☐

Du er god til at få øje på det smukke i livet. Du værdsætter skønhed og dygtighed i f.eks. natur, kultur, kunst, videnskab eller hverdagslivets små og store ting.

TAKNEMMELIGHED ☐☐

Du sætter pris på både små og store ting i livet. 'Tak' er et af dine yndlingsord. Folk omkring dig ved, at de betyder noget for dig.

OPTIMISME ☐☐

Du ser det gode i livet – også selvom tingene ikke altid går din vej. Du ser lyst på fremtiden. Tænker 'Det skal nok gå'.

HUMOR ☐☐

Du tager ikke ting så tungt. Du er god til at se ting fra en skæv vinkel og skabe smil omkring dig.

SPIRITUALITET ☐☐

Du ved, at du er en del af noget større. Du er åben for, at ting kan hænge sammen på mange måder.

SAMARBEJDE ☐☐

Andre kan regne med dig. Du er god til at få grupper til at fungere og nyder fællesskaber.

RETFÆRDIGHED ☐☐

Det er vigtigt for dig, at andre bliver behandlet ordentligt – også selvom du ikke nødvendigvis er enig med dem.

LEDERSKAB ☐☐

Du kan godt lide at gå forrest og tager ofte styringen i en gruppe. Andre lytter til dig og er tit med på dine idéer.

TILGIVELSE ☐☐

Du bærer ikke nag, når andre sårer dig. Du ved, at alle begår fejl. Hos dig får folk en ny chance.

BESKEDENHED ☐☐

Du er ikke typen, der råber "Se mig! Se mig!" Heller ikke når alting bare kører for dig.

OMTANKE ☐☐

Du tænker dig om, inden du gør eller siger noget. Du er en grundig person, der træffer fornuftige valg.

SELVKONTROL ☐☐

Du har stor selvdisciplin. Følelser og impulser løber sjældent af med dig.

LEKTION 6
SHARED READING

INTRO

Til denne lektion, vil vi fokusere udelukkende på Shared Reading, så her vil der være ekstra mulighed for at gå i dybden med teksterne.

SHARED READING

Fedtlavinen: Dorthe De Neergaard, fra "Taber-nabo, og andre forventningsnoveller". Høst og søn, 2010

Til mine forældre: Gustaf Munch-Petersen, fra "Det nøgne menneske". Nyt nordisk forlag, 1932

"FEDTLAVINEN" DORTHE DE NEERGAARD

PAUSE: Side 9, linje 29

- *Var der noget, I specielt lagde mærke til? Noget I undrede jer over?*
- *Hvor gammel tror I, hovedpersonen er?*
- Side 9, linje 21-22: *"Fuld af sin klistrede medlidenhed" – hvad mon det betyder?*
- *Hvad synes I om Milles mor?*

PAUSE: Side 11, linje 31

- Var der noget I særligt lagde mærke til?
- Side 9, linje 30: *Hvad mon det er for et kursus, moderen er på?*
- Side 10, linje 4-7: *Hvorfor mon moderen opfører sig sådan?*
- Side 11, linje 3: *Hvad mon den sætning betyder? Hvorfor bliver hun slap indeni?*

PAUSE: Side 14, linje 14

- *Var der noget særligt, I lagde mærke til? Noget I undrede jer over?*
- *Hvordan synes I, moderen opfører sig? Hvad tænker I, om den måde hun taler om sig selv på?*
- Side 12, linje 10-13: *Kan I godt genkende den følelse, hun beskriver? Den med sandslottet… Har I prøvet at have det sådan?*
- Side 12, linje 17-18: *Hvad mon det er for noget sødt, der er forsvundet fra hende? Gad vide, hvad forfatteren mener med den sætning?*
- Side 14, linje 2-4: *Hvad tænker I om, at hun piercer sin egen lillebrors tunge?*

PAUSE: Side 16, linje 30

- Var der noget bestemt, I lagde mærke til her? Eller noget der undrede jer/noget I ikke forstod?
- Side 14, linje 19-20: *Gade vide, hvad det betyder, at han opdagede, at hun aldrig mere ville gribe ham?*
- Side 14, linje 24-25: *Hvordan mon det lyder? Hvordan kan man grine uden latter på stemmen?*
- Side 15, linje 21-22: *Hvad mon det betyder, at nu skulle det være synd for Mille igen?*
- Side 16, linje 14-15: *Er det ikke mærkeligt, at ingen af de voksne lægger mærke til lillebroderens tungepiercing? Hvordan mon det kan være?*
- *Hvad synes I om moderen nu?*

EFTER LÆSNINGEN

- *Var der noget, I undrede jer over her? Eller noget I specielt lagde mærke til?*
- *Hvad tænker I, om det børnene gør ved faderen?*
- Side 29, linje 12: *Hvad mon der menes med, at Mille har fået røvhuller i ørerne?*
- *Hvad synes I om historien?*
- *Hvad synes I om slutningen?*

"TIL MINE FORÆLDRE" AF GUSTAF MUNCH-PETERSEN

INFO TIL LÆREREN: Digtet læses først højt én gang. Herefter har man en kort stilhed, hvorefter man kan spørge om en anden har lyst til at læse digtet igen. Er der ikke nogen der har lyst, gør læreren det selv.

- *Hvad kommer I til at tænke på, når I hører/læser digtet?*
- *Er der noget, I undrer jer over? Noget der ikke giver mening?*
- *Får I en bestemt følelse, når I hører/læser det?*
- *Hvem mon jeg-personen er?*
- *Kan I genkende noget i digtet? Har I selv tænkt over noget af det, hovedpersonen beskriver?*
- *"Jeg blev alt det, I havde frygtet" (linje 2) – hvad mon det betyder?*
- *"I lod mig vokse op - næret ved jeres afsavn" (linje 3-4) – hvad mon det betyder?*
- *Hvad tror I, digtet gerne vil fortælle os?*

NÆSTE GANG: ØV DIG I AT SIGE NEJ

Mange oplever det som ubehageligt at sige fra og sætte grænser. Derfor får de hurtigt sagt ja til for meget, som de enten ikke har lyst eller energi til.

At sige nej er svært, men det er vigtigt at finde modet frem til at sige nej, for når vi ikke sætter grænser, respekterer vi ikke os selv, og vi signalerer til omverdenen, at vi ikke har grænser. Andre kender ikke vores grænser, med mindre vi sætter dem.

Husk: At når andre kan sige nej, kan du også.

LEKTION 7
DU ER NU DIN EGEN BEDSTE VEN

INFORMATION

I dag er sidste lektion, så det skal fejres med en afslutningsceremoni, hvor du får udleveret dit kursusbevis på, at du nu er din egen bedste ven. Foruden ceremonien skal vi i fællesskab følge op på dit Små Skridt skema, lave en individuel skriveøvelse, snakke om forløbet, udfylde "Mit barometer" for sidste gang og endnu engang lave gruppeøvelsen "De fire hjørner".

INDIVIDUEL ØVELSE: AFSLUT SÆTNINGERNE

Du skal nu afslutte disse sætninger med lige præcis det indhold, du synes.

En god ven for mig, er en der…

.....

Jeg bliver altid glad, når…

.....

Jeg får det godt med mig selv, når…

.....

Jeg føler mig som en god ven, når…

.....

Jeg elsker, når min mor/far/søster/bror…

.....

Jeg griner tit, når…

. . . . . .

Jeg elsker, når…

. . . . . .

Når jeg skal være ekstra god ved min mor/far/søster/bror, så…

. . . . . .

Når jeg skal være ekstra god ved mig selv, så…

. . . . . .

I skal nu hver især læse jeres afslutning på sætningerne op for de andre.

INDIVIDUEL OPGAVE: GENBESØG SMÅ SKRIDT

Du skal nu finde dit Små Skridt skema (se side 27) frem og forholde dig til, hvordan du synes, det er gået med dine små vaneændringer. Ved hver vane skal du ude i statuskolonnen sætte et +, hvis det er gået godt eller et -, hvis det er gået mindre godt.

FÆLLES OPGAVE: GENBESØG SMÅ SKRIDT

INFO TIL LÆREREN: Del tavlen op i to (+ felt og - felt)

Sæt et kryds i + feltet hvis din vane er lykkedes, sæt et kryds i - feltet, hvis din vane ikke er lykkedes. I følger i fællesskab op på Små Skridt skemaerne ved at gennemgå krydserne og de erfaringer, I hver især har gjort jer med jeres egne små skridt.

FÆLLES OPGAVE: DE FIRE HJØRNER

INFO TIL LÆREREN: Del lokalet op i fire fiktive hjørner. Læs situationen højt for eleverne.

Der bliver nu læst en situation op for jer, som I skal forholde jer til med en aktiv vurdering. Der følger fire handlemuligheder, som I skal vælge én af.

Forestil dig at én af dine gode venner bagtaler dig til en anden fra klassen på grund af en uenighed imellem jer. Hvad gør du, da du finder ud af det?

I skal nu gå til det hjørne, som I vælger.

HJØRNE 1:

Du ønsker ikke at blive uvenner med nogen, så du lader bare som ingenting, og lader være med at gøre noget.

HJØRNE 2:

Du ønsker ikke at blive uvenner med nogen, men du vil heller ikke lade som ingenting. Så du vælger at holde afstand til og spille kostbar over for din ven.

HJØRNE 3:

Du bliver meget ked af det og vred over din vens behandling af dig. For at stå op for dig selv, henvender du dig til din ven for at få en forklaring.

HJØRNE 4:

Du gør noget helt andet.

MIT BAROMETER OG KLASSENS BAROMETER

Du skal for sidste gang i dette forløb udfylde "Mit Barometer". Sæt en cirkel rundt om den besvarelse, du synes passer bedst på dig lige nu og her. Når du har besvaret spørgsmålene, skal du vise dit barometer til underviseren, som tæller sammen og udfylder "Klassens Barometer".

I snakker i fællesskab om udviklingen af "Klassens Barometer" henover disse 7 lektioner. Forhåbentlig har der været en forbedring.

MIT
BAROMETER

UDFYLD NEDENSTÅENDE PÅ EN SKALA FRA 1-5, HVOR 1 ER VÆRST OG 5 ER BEDST

HVOR GLAD ER DU FOR DIT LIV FOR TIDEN?

1 2 3 4 5

HVOR TIT KAN DU KLARE DET, DU SÆTTER DIG FOR?

1 2 3 4 5

JEG PRØVER AT FORSTÅ MINE VENNER, NÅR DE ER TRISTE ELLER SURE?

1 2 3 4 5

JEG ER GOD TIL AT ARBEJDE SAMMEN MED ANDRE I EN GRUPPE.

1 2 3 4 5

JEG SIGER MIN MENING, NÅR JEG SYNES, NOGET ER URETFÆRDIGT.

1 2 3 4 5

JEG OPFATTER MIG SELV SOM SUND.

1 2 3 4 5

LÆRER
BAROMETER

UDFYLD NEDENSTÅENDE PÅ EN SKALA FRA 1-5, HVOR 1 ER VÆRST OG 5 ER BEDST

HVOR GLAD ER DU FOR DIT LIV FOR TIDEN?

1 2 3 4 5

+

HVOR TIT KAN DU KLARE DET, DU SÆTTER DIG FOR?

1 2 3 4 5

+

JEG PRØVER AT FORSTÅ MINE VENNER, NÅR DE ER TRISTE ELLER SURE?

1 2 3 4 5

+

JEG ER GOD TIL AT ARBEJDE SAMMEN MED ANDRE I EN GRUPPE.

1 2 3 4 5

+

JEG SIGER MIN MENING, NÅR JEG SYNES, NOGET ER URETFÆRDIGT.

1 2 3 4 5

+

JEG OPFATTER MIG SELV SOM SUND.

1 2 3 4 5

ALLE TAL LÆGGES SAMMEN, DIVIDERES MED 6 OG DIVIDERES MED ANTAL ELEVER I KLASSEN

INDIVIDUEL OPGAVE: HVAD HAR DU LÆRT?

Du skal nu kigge tilbage på de seneste uger og tænke på, hvordan du er blevet en bedre ven over for dig selv. Det kan godt være svært selv at få øje på, men prøv alligevel.

Skriv dine eksempler ned her:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FÆLLES OPGAVE: HVAD HAR DU LÆRT?

Gennemgå og besvar i fællesskab disse spørgsmål om forløbet:

- Hvad har du lært af nye ting i dette forløb?
- Hvad har overrasket dig i dette forløb?
- Hvad har været det sværeste ved forløbet?
- Hvad har været det bedste ved forløbet?

FÆLLES OPGAVE: AFSLUTNINGSCEREMONI

I kan nu gå til s. 46 og finde kursusbeviset på, at I hver især har gennemført forløbet og nu kan kalde jer for jeres egen bedste ven. Måske har du lyst til at klippe beviset ud, så du kan hænge det op på dit værelse og minde dig om det, du har lært.

KÆMPE STORT TILLYKKE!

MATERIALE
LISTE OVER ANVENDT LITTERATUR

LEKTION 1

Novellen *"Frihed"* fra En barnlig komedie og andre fortællinger: Bent Haller. Høst og søn 2016

LEKTION 2

Sara ser du ikke: Anna Platt & Li Söderberg. Carlsen 2018

Hvisken og råb: Bent Haller, fra samlingen "At blive set", Høst & Søn 2019

LEKTION 3

Under månen: Tobias Bukkehave, fra samlingen "På den anden side" Carlsen, 2019

Jeg er ikke bange (side 9): Synne Lea og Stian Hole, fra samlingen "Nattevagt". Høst & Søn, 2013

LEKTION 6

Fedtlavinen: Dorthe De Neergaard, fra "Taber-nabo, og andre forventningsnoveller". Høst og søn, 2010

Til mine forældre: Gustaf Munch-Petersen, fra "Det nøgne menneske". Nyt nordisk forlag, 1932

Til mine forældre er i public domain og kan derfor frit findes her:
https://kalliope.org/da/text/munchp2017092318

KILDER
LISTE OVER VIDENSKABELIGE KILDER

Børne- og undervisningsministeriet (2019a) - *Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab Fælles Mål 2019,* på: https://emu.dk/sites/default/files/2019-08/GSK.%20F%C3%A6lles%20M%C3%A5l.%20Sundheds-%20og%20seksualundervisning%20og%20familiekundskab.pdf

Børne- og undervisningsministeriet (2019b) - *Dansk Fælles Mål 2019,* på: https://emu.dk/sites/default/files/2019-08/GSK-F%C3%A6llesM%C3%A5l-Dansk.pdf

Graulund, Mathilde Margrethe (2018) - *Massivt samfundspres: Børn og unge får dårligt selvværd, stress og angst* på: bupl.dk, 2020: https://bupl.dk/artikel/massivt-samfundspres-boern-og-unge-faar-daarligt-selvvaerd-stress-og-angst/

Hollender, Stephanie (2017) - *Litteratur bruges i stigende grad som smertestillende stof* - I: Kristeligt Dagblad, 2017: https://www.kristeligt-dagblad.dk/kultur/litteratur-bruges-i-stigende-grad-som-smertestillende-stof

Lund, Lisbeth mfl. (2019) - *Livskvalitet og hverdagsliv blandt børn og unge med diabetes* - Statens institut for folkesundhed, SDU

Læsforlivet (2020) - *Læsning mindsker stress* - på: laesforlivet.dk, 2020: http://www.laesforlivet.dk/lsning-mindsker-stress

Mindhelper (2020) - *Sådan finder du dine personlige styrker* - på: mindhelper.dk: https://mindhelper.dk/mental-fitness/find-dine-styrker/

Poulsen, Annette (2010) - *Aktive vurderinger,* Komiteen for Sundhedsoplysning, København, 2010

Steenberg, Mette (2013) - *Litteratur som behandling eller som æstetisk praksis?,* Månedsskrift for almen praksis, oktober, 2013

DIPLOM

Tillykke, du er nu:

Din egen bedste ven

Du tildeles hermed dette diplom
for at have gennemført forløbet,
og herved får du titlen som
"din egen bedste ven".

NAVN

KLIP UD

KLASSENS BAROMETER