

BØRNS
VILKÅR

SAMMEN STOPPER VI SVIGT



At føle sig ensom

Temaforløb til 4.-6. klasse

Temaforløbets aktiviteter

Temaforløbet består af 4 aktiviteter. Vi anbefaler, at I selv tilpasser de enkelte aktiviteter til netop jeres elever.

1. At føle sig ensom. Dobbeltcirkler
2. Fra udenforskab til indenforskab. Rollespil
3. Videoquiz om ensomhed. Klasseaktivitet
4. Udvikling af klasseaftale. Gruppearbejde/Klassedialog

Børns Vilkår, 2021 ©

Kopiering og print af dette materiale eller dele deraf er kun tilladt efter reglerne i gældende lov om ophavsret eller inden for rammerne af en aftale med Copydan.

Indhold: Lone Smidt og Charlotte Helbo Lund

Redaktion: Fritjof Fuglesang

Layout: AntonMaria - Visuel Kommunikation

Temaforløbet er udviklet til Børns Vilkårs Fællesskabsskoler

Introduktion

Aktiviteterne i dette materiale handler om at føle sig ensom og uden for fællesskabet, og hvad man kan gøre, hvis man selv eller andre føler sig ensomme.

De fleste børn kan genkende følelsen af ensomhed i større eller mindre grad. Fra samtaler på BørneTelefonen ved vi, at ensomhedsfølelsen oftest hænger sammen med livet i skolen, men næsten lige så ofte oplever et barn eller en ung at føle sig ensom i sin familie. Andelen af skoleelever, der føler sig ensomme, har de seneste år været i stigning. Størstedelen af de børn og unge, som føler sig ensomme, går alene med følelsen og har ikke talt med en voksen¹.

Formålet med aktiviteterne i dette materiale er, at eleverne deler deres perspektiver på ensomhed og sammen udvikler idéer til, hvordan de i klassen kan forebygge og håndtere følelsen af ensomhed. Ved at skabe rammer for at tale om følelsen af ensomhed og udenforskab skaber I bedre betingelser for, at eleverne tør tale med en voksen, hvis de oplever ensomhed i en kortere eller længere periode, og ved at tale med eleverne om, hvordan børn kan hjælpe hinanden, kan I være med til at skabe en kultur, hvor det er normen, at man støtter hinanden, når livet er svært.

Temaforløbet består af 4 aktiviteter. Vi anbefaler, at I selv tilpasser de enkelte aktiviteter til netop jeres elever.



Mål:

- At eleverne tilegner sig viden om ensomhed.
- At eleverne deler deres perspektiver på følelsen af ensomhed.
- At eleverne sammen udfylder en "klasseaftale" med aftaler om, hvad eleverne kan gøre for at forebygge ensomhed i klassen.

Tidsforbrug: 2 - 3 timer.

At italesætte og arbejde fagligt med ensomhed:

- Indled arbejdet med aktiviteterne med at sætte en ramme for dialogen om ensomhed, som kan bidrage til et trygt undervisningsrum. Du kan for eksempel tydeliggøre, at I ikke skal tale om personlige oplevelser med ensomhed, men at I taler om følelsen af ensomhed generelt og om de situationer om ensomhed, der indgår i materialet, og som er inspireret af autentiske cases fra BørneTelefonen.
- Ensomhed er en følelse, som ikke er særlig rar. Følelsen af ensomhed kan gøre én trist og ked af det.
- De fleste børn vil på et tidspunkt i deres liv opleve at føle sig ensomme. Ligesom med alle andre følelser er ensomhed en følelse, der er på besøg hos én, men heldigvis forsvinder den også igen. Hvis ensomhedsfølelsen begynder at komme på besøg ofte, eller bliver hos én i længere tid, er det vigtigt at tale med en voksen om det, for ensomhed skal man ikke gå alene med.

1. At stå udenfor. Hvordan styrker vi positive fællesskaber blandt børn og unge? (Børns Vilkår, 2019)

Introduktion

- At føle sig ensom er ikke det samme som at være alene. Følelsen af ensomhed kan både opstå, når man er alene, og når man er sammen med andre.
- Størstedelen af børn, der føler sig ensomme, har ikke fortalt nogen om, hvordan de har det.
- Hav fokus på ikke at tale om ensomhed som noget iboende, men snarere som en følelse, man kan blive ramt af. Tal derfor ikke om ensomme børn og unge, men om at man kan føle sig ensom. Sprogbruget er afgørende, fordi det både er med til at definere problemer og pege på, hvordan de skal forstås og løses. Hvis børn og unge forstår ensomhed som noget, der har med den enkeltes personlighed og karaktertræk at gøre, bliver det sværere for den enkelte at føle, at der kan ændres på situationen.
- Hvis ensom bare er noget, man er, så forsvinder opmærksomheden fra at ændre på, hvad der i omgivelserne er med til at producere ensomhedsfølelser. Som fagpersoner er det netop disse omgivelser, man har nogle særlige muligheder for at påvirke. Blandt andet derfor er det vigtigt at bruge et sprog, som også retter fokus mod omgivelserne.

Supplerende aktiviteter:

- I kan bruge kampagneplakaten "Ensomhed har mange ansigter" som afsæt til, at eleverne selv udvikler kampagneplakater, der skal fortælle de voksne om børns perspektiver på ensomhed.
- Eleverne kan bruge deres nye viden om ensomhed til at give andre børn gode råd om ensomhed på BørneTelefonens side Børn hjælper Børn.
<https://bornetelefonen.dk/bornhjaelperborn/>
- Inddrag aktiviteter fra Børns Vilårs skolekampagne om ensomhed og klassefællesskaber 20/21. Kampagnen er udviklet med støtte fra TrygFonden og udsendt som trykte materialer til alle skoler.

Du finder en online version her.

<https://bornsvilkar.dk/skole2021/>



1. At føle sig ensom.

Dobbeltcirkler

Til denne aktivitet skal I bruge et af de to kampagnefotos "Ensomhed har mange ansigter".

1. Vælg det foto, du finder mest relevant for dine elever. Præsenter eleverne for det kampagnefoto, du har valgt at arbejde med.

2. Forklar, at fotoet er et modelfoto, og at det er brugt i en kampagne fra Børns Vilkår, som har BørneTelefonen. Hvis eleverne ikke kender BørneTelefonen, kan du fortælle, at det er et sted, som alle børn i Danmark kan ringe eller skrive til for at få hjælp til små og store problemer. Fortæl også, at fotoet bliver brugt i en kampagne på nettet. Kampagnen skal fortælle voksne i Danmark, at der er mange børn, der kontakter BørneTelefonen, fordi børnene føler sig ensomme, og at det skal de voksne være opmærksomme på, så de kan hjælpe børnene. Men det er også godt, at børn ved noget om ensomhed, så børn kan hjælpe hinanden, hvis nogen føler sig ensomme, og det er det, I i klassen skal arbejde med nu.

3. Herefter gennemfører du en dobbeltcirkeløvelse, hvor eleverne taler sammen om spørgsmål relateret til kampagnefotoet og følelsen af ensomhed. Du finder spørgsmålene til øvelsen i den grønne boks på denne side. Halvdelen af eleverne stiller sig i en cirkel med ansigtet væk fra midten, og den anden halvdel stiller sig med ansigtet ind mod midten, så alle elever står over for en makker. Du præsenterer eleverne for et spørgsmål, som makkerparrene taler sammen om i et halvt minut. Herefter træder ydercirklen et skridt til højre, så alle får en ny makker, og du præsenterer et nyt spørgsmål.

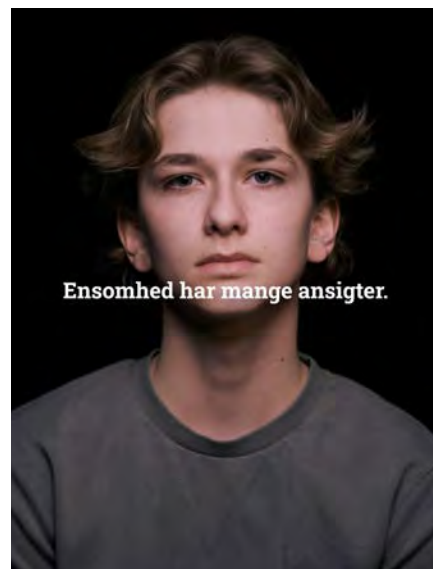
4. Proceduren gentager sig, indtil eleverne har talt om alle spørgsmål.

5. Afslut dobbeltcirkeløvelsen med en fælles opsamling, hvor du taler med eleverne om deres forståelser af ensomhed, hvad det betyder, at ensomhed har mange ansigter, og

hvilke gode råd de har til børn, der føler sig ensomme.

Tal også med eleverne om, hvad I i klassen kan gøre for at hjælpe hinanden med at forhindre, at nogen føler sig ensomme.

Kampagnefoto fra Børns Vilkår



Spørgsmål til dobbeltcirkeløvelsen:

- Hvordan tror I, pigens/drengen på kampagnefotoet har det?
- Hvordan kan I se, at pigens/drengen på kampagnefotoet føler sig ensom?
- Hvad tror I, pigens/drengen på kampagnefotoet ville sige, hvis hun/han skulle fortælle andre, hvordan hun har det?
- Hvad vil I foreslå, at pigens/drengens klassekammerater gør for at hjælpe ham/hende?
- Hvad vil I foreslå, at de voksne på skolen gør for at hjælpe ham/hende?

1. At føle sig ensom.

Elevark. Billedøvelse



Ensomhed har mange ansigter.

1. At føle sig ensom.

Elevark. Billedøvelse



2. Fra udenforskab til indenforskab.

Rollespil

1. Til denne aktivitet skal du bruge elevarket "Fra udenforskab til indenforskab" med fotos, der viser situationer, hvor et barn ikke er med i fællesskabet. Inddel eleverne i mindre grupper, og uddel elevarkene til eleverne. I gruppen taler eleverne sammen om følgende spørgsmål til hvert foto:

- Hvad sker der på fotoet?
- Hvordan tror I, de forskellige personer på fotoet har det?
- Hvad fortæller fotoet om at være indenfor og udenfor?

2. Herefter vælger gruppen ét af de tre fotos, som de vil omdanne til "fra udenforskab til indenforskab". Eleverne udvikler og præsenterer en historie på tre små scener, som viser, hvad der sker på situationen på billedet, en handling, der sker lige efter, som skaber forandring fra udenforskab til indenforskab, og en afslutning med fokus på fællesskab. Gruppen kan eventuelt tilføje personer til deres historie, så alle får en rolle at spille. Historien skal vise, hvad klassekammerater kan gøre for at invitere alle med i fællesskabet. Understreg, at elevernes forslag til handlinger skal være realistiske og mulige at gennemføre.



3. Afsæt en tidsramme til gruppernes arbejde med deres rollespil, for eksempel 15 minutter, hvorefter grupperne præsenterer deres rollespil for hinanden.

4. Afslut med en fælles opsamlende dialog om elevernes rollespil og temaet "fra udenforskab til indenforskab". Du kan tage afsæt i følgende spørgsmål:

- Hvad fortæller jeres rollespil om, hvordan børn kan hjælpe hinanden med at håndtere situationer om ensomhed og følelsen af ikke at være med?
- Hvilke fordele og ulemper er der ved de forskellige handlinger, I har præsenteret?
- Hvordan kan man finde ud af, om der er klassekammerater, der føler sig ensomme eller udenfor i forskellige situationer, for eksempel i frikvarterer, i specifikke lege, i klubben, efter skole, i grupper på nettet...?
- Hvad kan være svært, og hvad kan være godt ved at tale med hinanden om, hvornår man føler sig ensom eller udenfor?
- Hvordan kan voksne hjælpe børn, så børn bliver gode til at hjælpe hinanden med at forhindre, at nogen børn føler sig ensomme?

2. Fra udenforskab til indenforskab.

Elevark. Billedeøvelse



2. Fra udenforskab til indenforskab.

Elevark. Billedeøvelse



2. Fra udenforskab til indenforskab.

Elevark. Billedeøvelse



3. Videoquiz om ensomhed.

Klasseaktivitet.

1. Til denne aktivitet skal du bruge en videoquiz om ensomhed, som du finder her:

<https://bornsvilkar.dk/upload/elevworkshop/ensomhed/quiz/index.html>

2. Du instruerer eleverne i, at I nu skal gennemføre en videoquiz om ensomhed. I filmen møder eleverne Ida fra BørneTelefonen. Hun forklarer reglerne, fortæller fakta om ensomhed, og herefter stiller hun seks spørgsmål om ensomhed.

3. Inden du starter videoquizen, er det en god idé at understrege, at quizen handler om at lære nyt om ensomhed, og at eleverne derfor skal lægge mærke til, hvad Ida i filmen fortæller om ensomhed.

4. Begynd quizen. Efter hvert spørgsmål stopper filmen. Når alle elever har markeret deres svar, trykker du på "se videre", hvorefter svaret præsenteres, og eleverne får en kort uddybning af svaret. Efter svaret på spørgsmål 3, stopper videoen automatisk til en kort klassedialog om følgende spørgsmål, som står i videoens taleboble: "Hvorfor kan det være vigtigt for nogen børn og unge at have mange venner, for eksempel på de sociale medier?"

5. Bed eleverne om at tale om spørgsmålet med sidekammeraten, og saml derefter op i plenum. I dialogen kan du inddrage pointer om, at tætte venskaber kan opstå mange steder, at man kan have mange forskellige former for venskaber, og at det er forskelligt fra person til person, hvad man har behov for i et venskab. Herefter fortsætter I filmen, indtil alle spørgsmål er stillet.

6. Afslut arbejdet med quizen med at tale om, hvilke pointer om ensomhed, eleverne lagde mærke til, hvilke pointer, de synes var vigtige, og hvad Ida fortalte om, hvad der kan forhindre, at børn oplever ensomhed.

Spørgsmål i quizen:

1. Hver klasse har mindst én elev, der føler sig ensom tit eller meget tit?
2. Gamle mennesker er dem, der føler sig mest ensomme?
3. Man kan godt føle sig ensom, selvom man er sammen med andre?
4. Man kan få medicin mod ensomhed?
5. Når man føler sig ensom, er det rart, at der er nogen, der spørger til én?
6. Hvis man føler sig ensom, kan man ikke rigtig gøre noget ved det?



4. Udvikling af klasseaftale.

Gruppearbejde/Klassedialog

1. Til denne aktivitet skal du bruge elevarket "Vores klasseaftale", som printes i str. A3, og elevarket "Breve til BørneTelefonen".

2. Du forklarer eleverne, at når et barn ringer til BørneTelefonen, så taler den voksne på BørneTelefonen med barnet om, hvad barnet kan gøre, og hvem der kan hjælpe barnet. Forklar også, at når det handler om ensomhed, så er klassekammerater ofte de bedste til at hjælpe, for som Ida sagde i videoquizen, så er et godt fællesskab i klassen den bedste måde at forebygge ensomhed på, og derfor kan klassen hjælpe hinanden for eksempel ved at lave noget fælles i klassen, at invitere hinanden med i lege, at lave aftaler om altid at hilse på hinanden om morgenen og være ekstra opmærksom på at hjælpe klassekammerater, der for eksempel ser ensomme eller triste ud. Derfor skal eleverne sammen lave en klasseaftale med idéer til, hvad klassen kan gøre, for at ingen oplever ensomhed, og for at alle føler sig som en del af klassens fællesskab.

3. Du kan vælge at facilitere aktiviteten som en fælles dialog med små makkersamtaler og fælles opsamling eller som et gruppearbejde, hvor eleverne arbejder selvstændigt i grupper.

Om BørneTelefonen

- BørneTelefonen er for alle børn i Danmark.
- Børn kan for eksempel kontakte BørneTelefonen, hvis de har brug for at blive trøstet, har brug for gode råd eller bare har brug for en voksen, der lytter.
- Når et barn kontakter BørneTelefonen, bliver barnet mødt af fortrolige voksne, der er vant til at tale med børn om alle slags problemer, emner og spørgsmål.
- Børn kan ringe, sms'e eller skrive en mail til BørneTelefonen. Man skriver en mail via en særlig side på BørneTelefonens hjemmeside. På den måde behøver man ikke bruge sin egen mailadresse.
- Et barn, der kontakter BørneTelefonen, er anonymt.

Gennemgå de to breve på arbejdsarket, hvor I taler om:

1. Hvad oplever barnet, der har skrevet brevet til BørneTelefonen?

2. Hvad kan klassekammerater gøre for at hjælpe barnet, der har skrevet brevet?

3. Hvilke aftaler og hvad kan vi gøre i vores klasse, så vi undgår lignende situationer, hvor nogen føler sig ensomme?



Børnetelefonens nummer: **116 111** og den har åbent fra **kl. 07-02**

Det betyder, at BørneTelefonen ikke ved, hvem, der ringer eller kontakter dem på mail og sms, og de kan ikke se barnets telefonnummer.

- Det er Børns Vilkår, der står bag BørneTelefonen. Børns Vilkår arbejder for, at alle børn i Danmark skal trives og have det godt.
- Hvis du finder det relevant, kan I se denne lille film om, hvad der sker, når man ringer til BørneTelefonen.

FILM:

<https://www.youtube.com/watch?v=ybokrkjMldk>

4. Instruer eleverne i, at aftalerne skal formuleres positivt og være realistiske. Elevernes forslag til aftaler skrives på den fælles plakat. Eleverne kan eventuelt også bruge idéerne fra deres rollespil.

5. Afslutningsvis kan I bruge plakaten som afsæt til at tale om, hvad der skal til, for at eleverne realiserer aftalerne og handlingerne, og hvad eleverne vil foreslå, at de voksne på skolen gør, både for at hjælpe med, at aftalerne og handlingerne bliver realiseret, og for at ingen i klassen oplever ensomhed.

4. Udvikling af klasseaftale.

Vær gerne tydelig om, at selvom aftalerne og handlingerne realiseres, kan der godt være elever, der alligevel oplever ensomhed, og at det altid er godt at tale med en voksen, man er fortrolig med, hvis man føler sig ensom.

6. Efterfølgende kan I løbende vende tilbage til plakaten og tale om, hvordan det går med at realisere plakats indhold, og om eleverne har fået nye idéer. Præsenter eventuelt forældrene for plakaten sammen med en præsentation af arbejdet. I den forbindelse kan du opfordre forældrene til dels at tale med deres barn om arbejdet med at forebygge og håndtere ensomhed, dels at støtte op om initiativerne, som eleverne selv foreslår.



"Hej BørneTelefonen.

Her på det seneste har jeg ikke haft det så godt i min klasse. Fordi alle mine "Venner" Ikke rigtigt gider mig. Så det jeg prøver at sige er hvordan kan jeg blive gode venner med dem jeg går i klasse med, og hvordan kommer jeg med i samtaler?"

"Hej BørneTelefonen.

Vi er en stor klasse. Jeg føler mig ret ensom i min klasse. Jeg er alene i frikvartererne, der er ikke nogen der kommer hen til mig, og siger jeg må være sammen med dem. Jeg tør ikke og gå hen og spørge om jeg må være med. Hvad skal jeg gøre?"



4. Udvikling af klasseaftale.

Elevark. Breve til BørneTelefonen.

"Hej BørneTelefonen.

Her på det seneste har jeg ikke haft det så godt i min klasse. Fordi alle mine "Venner" Ikke rigtigt gider mig. Så det jeg prøver at sige er hvordan kan jeg blive gode venner med dem jeg går i klasse med,og hvordan kommer jeg med i samtaler?"

"Hej BørneTelefonen.

Vi er en stor klasse. Jeg føler mig ret ensom i min klasse. Jeg er alene i frikvartererne, der er ikke nogen der kommer hen til mig, og siger jeg må være sammen med dem. Jeg tør ikke og gå hen og spørge om jeg må være med. Hvad skal jeg gøre?"



Børnetelefonen

Om BørneTelefonen

DIN LINJE TIL EN VOKSEN, DER LYTTER

BørneTelefonen er DIN linje til rådgivning, trøst eller bare en voksen, der har tid til at lytte. Hver dag året rundt sidder vores frivillige rådgivere på BørneTelefonen klar til at lytte og rådgive børn og unge i Danmark om deres problemer, store som små. Når du ringer eller skriver til BørneTelefonen, kan vi ikke se, hvem du er. Du behøver ikke fortælle dit navn, og rådgiverne fortæller heller ikke deres navne.

4. Vores klasseaftale.

Elevark. Vores Klasseaftale

Vores klasseaftale

- Sammen kan vi forebygge ensomhed!

Fællesskabsskole



I vores klasse.....

BØRNS VILKÅR KLASSEAFTALE

Børnetelefonen

116 111

Print PDF ud i A3 størrelse