

# ØVELSESVEJLEDNING

1. Aktivitet: film om fællesskaber og lær HØRT at kende
2. Aktivitet: dilemmaer fra HØRT
3. Samtale-postkort til eleverne

## 1. AKTIVITET: FILM OM FÆLLESSKABER OG LÆR HØRT AT KENDE



**Tid** 30 minutter



**Fremgangsmåde**

- 1 Gå ind på [bornsvilkar.dk/9klasse](https://bornsvilkar.dk/9klasse) og tryk på knappen "Start undervisningsforløb".
- 2 Se filmen METAL sammen i klassen.  
Del dernæst eleverne op i gruppe på max 3. Besvar derefter disse spørgsmål:
- 3 **Snak om spørgsmålene til filmen:**
  - Hvad binder fællesskabet sammen?
  - Hvilke værdier er vigtige i deres fællesskab?
  - Hvilke værdier synes I, et godt fællesskab skal bygge på?
  - Hvad skal der til, for at du føler dig som en vigtig del af et fællesskab?

**Generelle spørgsmål til fællesskaber:**

- Hvordan kan et godt fællesskab gøre en positiv forskel i ens liv?
- Hvordan kan et trygt og positivt fællesskab motivere én til at tage initiativ og hjælpe andre?
- I hvilke situationer er det positivt at være en del af et fællesskab – og hvornår kan det være en begrænsning?

## 2. AKTIVITET: DILEMMAER FRA HØRT



**Tid** 45 minutter



**Mål**

Eleverne kommer med forslag til handlinger og løsninger, hvis de selv eller deres kammerater står i en svær eller udfordrende situation.



**Fremgangsmåde**

- 1 Inddel eleverne i mindre grupper på tre til fem personer.
- 2 **Introduktion til opgaven:**  
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.
- 3 Der er i alt tre dilemmaer, som vises i e-læringen. Lad grupperne vælge ét dilemma, som de vil arbejde videre med.
- 4 **Gruppearbejde – eleverne taler om følgende spørgsmål:**
  - Hvorfor tror I, at den unge har kontaktet HØRT?
    - o Hvad er vigtigt eller svært i situationen?
  - Hvad kan den unge selv gøre?
    - o Hvilke muligheder har man – og hvad kan konsekvenserne være?
  - Hos hvem eller hvor kan man få hjælp, hvis man oplever noget lignende?

Du kan bruge spørgsmålene på de næste sider til at facilitere dialogen om de enkelte dilemmaer.

### 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?

Ung, 15 år

**DILEMMA 1**

**Spørgsmål:**

- Hvad binder 'gruppen' sammen?
- Hvad betyder det at 'passe ind' i den gruppe?
- Hvilke værdier har drengen selv?
- Hvad kan han gøre?

**Tal gerne om:**

- Hvornår kan det føles trygt og rart at være en del af et fællesskab – og hvornår kan det skabe usikkerhed omkring ens rolle og plads i gruppen?
- Hvorfor kan det være svært at træde ud af et fællesskab, som man måske ikke længere trives i?
- Er det muligt at føle sig ensom, selvom man er en del af et fællesskab – og hvad tror I, det kan skyldes?

**Jeg føler et stort pres!**

Jeg føler et stort pres med en masse afleveringer, håndbold og at jeg altid skal være på overfor vennerne og er bange for at ryge ud af gruppen fordi jeg fremstår irriterende. Jeg skal præstere mit bedste, men det er ikke altid det sker, og hvis jeg først laver en fejl, begynder jeg at stresse, og så kan jeg ikke stoppe igen.

Ung, 14 år

**DILEMMA 2****Spørgsmål:**

Hvad tror I kan være årsagen til, at nogle unge føler sig pressede i hverdagen?

- Hvorfor føler den unge sig presset, og hvor kommer presset fra?
- Har I nogensinde været nervøse for ikke at passe ind eller være en del af fællesskabet? Hvordan føles det?
- Hvordan prøver I at finde en god balance mellem skole, fritidsinteresser og sociale relationer?
- Hvad vil I foreslå, at unge gør, hvis de føler sig overvældede af krav og forventninger?

**Tal gerne om:**

Mange unge oplever et stort pres i hverdagen. Noget af presset kommer fra omgivelserne – som skole, forældre og samfundet – mens andet udspringer af egne høje forventninger. Ofte sammenligner unge sig med jævnaldrende, og her kan sociale medier spille en stor rolle. Det er nemmere end nogensinde før at spejle sig i andres liv – liv, som ofte bliver fremstillet på en urealistisk og perfekt måde. Det kan skabe en følelse af ikke at være god nok og forstærke det daglige forventningspres. Derfor er det også vigtigt at tage snakken om, hvordan sociale medier påvirker unges selvbillede og trivsel.

**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.

Ung, 15 år

**DILEMMA 3****Spørgsmål:**

- Hvad siger det om fællesskabet i klassen, at nogen ikke bliver inviteret med til festen?
- Hvorfor vælger de at sende snaps til nogen, som ikke var inviteret med?
- Hvordan kan sociale medier forstærke følelsen af at være udenfor?
- Hvad kan fællesskabet gøre, så alle føler sig inkluderet?

**Tal gerne om:**

- Hvordan kan voksne gå ind og hjælpe, hvis sådan noget sker?
- Vil de unge gå til de voksne? Hvis ikke, hvorfor? Hvad skal de voksne gøre i denne situation?

**3. SAMTALE-POSTKORT**

Del nu et samtale-postkort ud til hver elev i klassen. Eleverne kan vælge at skrive på kortet med det samme eller tage det med hjem og bruge det senere. Kortet er deres eget, og det er helt op til den enkelte, hvordan det bruges. Det vigtigste er, at de kan finde kontaktoplysninger til HØRT og række ud, hvis de har brug for at tale med nogen om deres problemer, uanset om de er små eller store.

