

Undervisningsforløb
til teaterstykket

De usynlige

Målettet
**dansk og
sundheds- og
seksualundervisning
og familiekundskab
(trivsel),
4.-6. klasse**



TEATERGRAD

Teatergrad spiller teater, hvor du er

Teatergrad er hele Danmarks byrumsteater; et moderne tilgængeligt teater, der er opsøgende og i kontakt med hele samfundet. Vi indtager byen som scene og opsøger publikum dér, hvor de er. For Teatergrad skal moderne kunst være nærværende og rørende på det nutidige samfunds præmisser. Den gode kunstneriske idé til en forestilling kan ikke stå alene. Forestillingerne skal være aktuelle i nutiden, og så skal de ikke mindst være vigtige og betydningsfulde for publikum.

Teatergrad producerer på nuværende tidspunkt årligt én voksen- og én børne/ungdomsforestilling. Derudover producerer Teatergrad co-produktioner med andre teatre samt diverse events. Teatergrad spiller på nuværende tidspunkt 300-400 opførsler årligt fordelt i hele Danmark.

Røde Kors er altid til stede

Røde Kors har stort fokus på at forebygge og bekæmpe ensomhed. Vi tilbyder forskellige relationsskabende, fællesskabsorienterede sociale aktiviteter og materialer til børn og voksne, der føler sig ensomme.

Find flere gratis undervisningsforløb på rodekors.dk/skole

Indhold

Introduktion	3
Formål, trin, fag, tidsforbrug og læringsmål	3
Åben skole og dramapædagogik	4
Fakta om ensomhed og videoguides	4
Lektioner	6
Arbejdsark	20

Undervisningsforløbet til Teatergrads teaterstykke DE USYNLIGE er udgivet af Teatergrad og Røde Kors. Materialet er gratis at bruge. Holdninger, der kommer til udtryk i teaterstykket og undervisningsmaterialet, er ikke nødvendigvis Røde Kors' eller Teatergrads holdninger.

Ansv. redaktører: Morten Schwarz Lausten, Røde Kors og Christine Worre Kann, Teatergrad

Pædagogisk konsulent og skribent: Lene Vendelbo, Vendelbo Kommunikation

Grafisk design: Nethe Ellinge, f. Teatergrad

Introduktion

Når man ser rundt i en skoleklasse, kan det umiddelbart se ud som om, at der er et fællesskab, men der kan sagtens være elever, som føler sig ensomme i fællesskabet. At føle sig ensom handler nemlig ikke kun om at have relationer, men om at have nære relationer, og her kan et par stykker være tilstrækkeligt for en elev, mens en anden elev har brug for mange nære relationer.

Hvis man som lærer vil tage fat om ensomhed/manglende fællesskab, kan det imidlertid være svært, da tabu og stigma fylder. De færreste børn fortæller nemlig åbent om det, hvis de føler sig ensomme.

Teatergrads teaterstykke tager hul på den svære snak. Skuespillerne involverer eleverne og inviterer til medskabelse og aktiv indlevelse. Den fiktive fortælling gør det lettere for eleverne at snakke om svære emner/følelser, da udgangspunktet er karakterernes følelser frem for elevernes egne følelser. Ligesom den medskabende rolle i teaterstykket styrker elevernes empatiske evner – deres evne til at sætte sig i andres sted.

Formål, trin, fag, tidsforbrug og læringsmål

Formålet med teaterstykket **DE USYNLIGE** er at give eleverne viden om, hvad ensomhed er for en følelse og derigennem at afstigmatisere ensomhedsfølelsen. Teaterstykket vil gøre eleverne i stand til at sætte ord på ensomhed. Lærervejledningen her er et supplement til dig, der vil arbejde endnu mere med emnet.

Forløbet er udviklet til mellemtrinnet og målrettet fagene dansk (undersøgelse, fortolkning og fremstilling) og sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab (trivsel). Forløbet er oplagt at bruge, efter klassen har set teaterstykket **DE USYNLIGE**. Forløbet er fleksibelt, og du kan bruge op til syv lektioner a 45 minutter. Hvis du bruger hele forløbet, er der i forbindelse med den sidste lektion en samlet opsamling på hele forløbet.

Denne lærervejledning indeholder flere fællesskabende øvelser, der kan bidrage til at afhjælpe og forebygge ensomhed.

Igennem materialet vil du som lærer blive bedre til at:

1. opspore ensomhed
2. kommunikere og tale om ensomhed
3. blive i stand til at række ud til elever, der føler sig ensomme
4. have øget fokus på de positive fællesskaber og betydningen heraf.

Eleverne vil:

1. blive bedre til at forstå værdier som ligeværd, tolerance, omsorg og respekt
2. blive bedre til at forstå og være medskabere af det positive fællesskab
3. få viden om, hvad ensomhed er, hvordan man forebygger det, og de handlemuligheder der er, hvis de støder på ensomhed hos sig selv eller andre.

Åben skole og dramapædagogik

Folkeskoleloven opfordrer til, at skolen åbner op for det omgivende samfund og etablerer et samarbejde med uformelle undervisningsinstitutioner. I dette undervisningsforløb kommer teateret til skolen. Undervisningen og oplevelsen sker i klasselokalet, i trygge rammer.

Ifølge Charlotte Lorenzen, kursuskoordinator og lektor i drama ved Københavns Pædagogseminarium, CVU København og Nordsjælland, er der tre overordnede retninger i dramapædagogikken:

- **Drama som pædagogisk aktivitet:** Hovedmålet med drama er personlig vækst, udvikling af selvværd og selvtillid, udvikling af fantasi og sanser.
- **Drama som pædagogisk metode:** Drama der lægger vægt på oplevelser, indsigt og erkendelse. Det væsentlige er gennem indsigt og refleksion at nå til en dybere forståelse af sig selv og omverdenen.
- **Drama defineret som kunstfag:** En forståelse af det væsentlige i drama-faget som arbejde med form og søgen mod æstetiske erkendelser.

Fakta om ensomhed og videoguides

Ensomhed er en smertefuld følelse, der kan opstå, når ens sociale relationer ikke opfylder de behov, man har for social kontakt. Følelse kan melde sig, når man er alene og mangler selskab, eller hvis man er omgivet af mennesker, man ikke føler sig tæt knyttet til. Følelsen kan også opstå, hvis man føler sig anderledes eller forkert i andres selskab.

Blandt elever i 5.-8. klasse tilkendegiver 9%, at de føler sig ensomme tit eller meget tit. Det svarer til to elever i hver folkeskoleklasse i den aldersgruppe, som ser teaterforestillingen DE USYNLIGE. Det fremgår af 'Sammen mod ensomhed – en national strategi til nedbringelse af ensomhed', som er udgivet af Røde Kors og Ældre Sagen i 2023.

Ensomheden påvirker børnenes mentale sundhed, men betyder også fysisk mistrivsel som søvnbesvær, hovedpine og ondt i maven. En anden undersøgelse lavet af Børns Vilkår og Trygfonden i 2019 viste desuden, at blandt de børn, som ofte føler sig ensomme, oplever 38 procent, at de mindst én gang om ugen har mellem fem til otte symptomer på mistrivsel. Det samme gælder kun for to procent af de børn, der ikke føler sig ensomme.

Ensomhed er altid ubehageligt, men det er en almindelig følelse, som vi alle vil opleve på et tidspunkt i livet. For mange vil den være kortvarig, og denne forbigående følelse er helt ufarlig modsat den langvarige ensomhedsfølelse. Den langvarige ensomhed kan mindske eller skade sociale kompetencer og kan resultere i en stresstilstand og være skadelig for kroppen. [Se evt. video](#) (2 min.), hvor trivselskonsulent Lene Lykkegaard fra Red Barnet fortæller om, hvordan hjernen påvirkes af ensomhed.

Hvis du som lærer oplever, at der er en af dine elever, der føler sig ensom, er det vigtigt at fokusere på fællesskabet fremfor den enkelte elev. [Se evt. video](#) (1 min.), hvor trivselskonsulent Lene Lykkegaard fra Red Barnet fortæller om, hvorfor fællesskabet sidder inde med løsningen på ensomhedsproblemet, og [video](#) (2 min.) om hvordan du som lærer kan være med til at give dine elever et sprog for deres følelser.



LEKTIONER

Opsamling: DE USYNLIGE og klassens helt egen fællesskabsklokke

Tidsforbrug: ca. 15 min.

Lærerforberedelse: Gør klar til at spille intromusikken fra teaterstykket.
[Du afspiller den fra siden her](#)

Materialer: En højttaler, der kan afspille lyd via en fil fra internettet.

Beskrivelse: Øvelsen samler op på de følelser, som teaterforestillingen DE USYNLIGE kan have fremkaldt.

Sådan gør du

1. Refleksion og ud på gulvet:

Bed eleverne om at lukke øjnene og lytte ligesom de gjorde, da I så teaterforestillingen. Bed dem om at tænke på forestillingen. Når du vurderer, at roen har sænket sig, og eleverne har haft tid til at tænke sig om, beder du dem om at komme ud på gulvet og i makkerpar snakke om spørgsmålene nedenfor. Lad dem snakke med tre-fire forskellige til hvert spørgsmål.

- Hvordan var det at se teaterstykket – var det interessant, tankevækkende, sjovt, irriterende eller ...?
- Kunne I genkende nogle af de følelser, der kom frem i stykket?
- Hvad fortalte du dine forældre om stykket, da du kom hjem/ hvad ville du have fortalt dine forældre?

Lav en fælles opsamling i plenum.

NB: Hvis du kun bruger dele af forløbet, så kan du med fordel plukke øvelsen med klokken på side 14, da den også samler konkret op på den klokke, som I fik udleveret efter teaterstykket.

Hvad er ensomhed?

Tidsforbrug: ca. 40 min.

Lærerforberedelse: Se videoerne [Hvad er ensomhed?](#) (1 min.) og [Hvorfor skal man ikke fokusere på den enkelte elev, der føler sig ensom?](#) (2 min.).

Fag: Dansk (tænkeskrivning), sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab (trivsel).

Materialer: Smartboard, papir og blyanter.

Beskrivelse: Denne introduktionslektion har til formål at føre eleverne yderligere ind i temaet 'ensomhed'. Den er god til at samle op på de følelser og dilemmaer som teaterstykket DE USYNLIGE har berørt. Klassen får mulighed for at undersøge og definere et svært ord og emne gennem brainstormøvelser, samtale og en videoquiz udviklet af Børns Vilkår og TrykFonden. Eleverne vil desuden opnå viden om ensomhed, og hvordan ensomhed kan påvirke vores trivsel og muligheder for deltagelse i fællesskabet.

Det er vigtigt at afstemme forventninger og være opmærksom på, at emnet kan være tabubelagt og prikke til svære følelser. Hold derfor samtalen i generelle vendinger, og gør det ikke personligt og møntet på den enkelte elev.

Sådan gør du

1. Gennemgang af lektionens forløb (5 min.):

Sammen med klassen gennemgår du timens program – hvad skal der ske og hvorfor? Afsæt tiden til at guide klassen ind i forløbet.

2. Startleg (5 min.):

Saml eleverne i en stor rundkreds og bed dem om at kigge rundt på hinanden. Hjælp dem nu med at få øje på klassekammerater, som man hver især måske ikke har fået talt så meget med i den seneste tid – med andre ord skal man søge andre klassekammerater end dem, man bruger aller mest tid sammen med (hjælp dem gerne med at danne makkerpar). Hjælp eleverne i gang med en samtale a la *“Godmorgen, ej hvor er det bare hyggeligt, at du nu er min makker!”*.

Dernæst beder du den elev i makkerparrene – makker 1 – om at lave bevægelser, som makker 2 nu skal spejle ret nøjagtigt i ca. 30 sek. Dernæst får makker 2 lov til at spejle makker 1.

Makkerparrene slutter af med at give hinanden en high five og får sagt “tak” til hinanden. Dernæst finder hver elev tilbage til sin egen plads i klassen.

3. Definition af ordet ensomhed (10 min.):

Denne øvelse har til formål at sætte gang i elevernes forforståelse af ensomhed. Klassen skal nu dykke ned i ordet 'ensomhed'. Del et stykke papir ud til hver elev. Giv dem nu to-tre minutter til tænkeskrivning – mind dem om, at deres noter IKKE skal vises til nogen andre. Fortæl klassen, at de nu skal forestille sig, at de skal forklare ordet til en elev, der er yngre end dem selv og/eller at de skal tænke over spørgsmålet: "Hvad ville der stå i ordbogen om ordet 'ensomhed'". Giv dem dernæst mulighed for at dele deres umiddelbare tanker med en sidemakker eller bordgruppe.

DEFINITION AF ENSOMHED

Ensomhed er en smertefuld følelse, der kan opstå, når ens sociale relationer ikke opfylder de behov, man har for social kontakt. Ensomhed er en følelse, som ofte opstår, når man er alene og mangler selskab. Men ensomhed er ikke nødvendigvis forbundet med, om man har mange eller få mennesker omkring sig. Følelsen kan også opstå, når man er sammen med andre, hvis man fx føler sig anderledes end ens sociale relationer, eller relationerne ikke er tilstrækkeligt nære og dybe.

Kilde: Børns Vilkår

Lav en opsamling på ordet i plenum, hvor eleverne frivilligt kan få lov at dele deres umiddelbare refleksioner og forståelse af ordet. Tal ind i ordet og tal om følgende:

- At være alene vs. at føle sig ensom – er der er en forskel?
- Hvorfor føler nogle mennesker sig ensomme? Hvornår kan **man** føle sig ensom? Kan **man** føle sig ensom sammen med andre?

4. Quiz om ensomhed (15 min.):

Klassen laver derefter følgende videoquiz, hvor begrebet 'ensomhed' bliver foldet ud og forklaret for eleverne. Quizzen har til formål at nuancere begrebet og aflive myter forbundet med ensomhed. Undervejs skal eleverne deltage og forholde sig aktivt til spørgsmålene.

Følg nu [det følgende link](#). Undervejs og efterfølgende samler du i plenum op på quizzen evt. med følgende hjælpespørgsmål:

- Jeg blev rørt, da ...
- Jeg var ikke klar over, at ...
- Jeg blev trist, da ...
- Jeg synes, at ...

5. Afslutning – hvad tager vi med os fra lektionen? (5 min.):

Når dagen skal rundes af, er det vigtigt, at eleverne endnu engang får fokus på noget positivt fra dagens aktiviteter samt noget, de synes, de kan tage med sig fra dagen – f.eks.:

- Hvad I synes, der har været rart/sjovt i dag?
- Hvad ville du sige til din mor/far, hvis de spørger dig, hvad du har lært i dag?

Eleverne lukker øjnene og er stille i ca. 30 sek. Herefter tager du en runde, hvor alle elever får lov til at sige noget. Det er tilladt at sige pas, men efter runden spørger du, om de elever, som i første omgang sagde pas, har fået lyst til at sige noget.



Hvordan føles ensomhed?

Tidsforbrug: 45-60 min.

Lærerforberedelse: Se videoerne [Hvad sker der i hjernen, når man føler sig ensom?](#) (2 min.) og [Hvordan giver man eleverne et sprog for deresfølelser?](#) (2 min.). Gense evt. også videoen og [Hvorfor skal man ikke fokusere på den enkelte elev, der føler sig ensom?](#) (2 min.).

Fag: Dansk (oplevelse og indlevelse samt dialog) og sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab (trivsel).

Materialer: [Arbejdsark 1](#) og [arbejdsark 2](#).

Beskrivelse: Denne lektion har til formål at udforske følelsen 'ensomhed' og ruste eleverne til at genkende følelsen hos både sig selv og andre. Vigtigst af alt at opleve muligheden for at handle på følelsen af ensomhed. Gennem cases fra den virkelige verden vil klassen opleve **andre** børns forskellige oplevelser af ensomhed, og det bliver her elevernes opgave at vurdere og vejlede ud fra disse cases, så der ikke tales ind i fortællinger i klassen. En vigtig pointe er, at når børn og unge føler sig ensomme, må fællesskabet træde til og være en beskyttende faktor.

Lektionen lægger også op til et kort lærerstyret oplæg om, hvordan krop og hjerne reagerer på følelsen af ensomhed.

UNDERSØGELSE:

9% AF BØRN PÅ MELLETRINNET FØLER SIG TIT ENSOMME

Blandt elever i 5.-8. klasse tilkendegiver 9%, at de føler sig ensomme tit eller meget tit. Det svarer til to elever i hver folkeskoleklasse i den aldersgruppe, som ser teaterforestillingen DE USYNLIGE. Det fremgår af 'Sammen mod ensomhed – en national strategi til nedbringelse af ensomhed', som er udgivet af Røde Kors og Ældre Sagen i 2023.

Ensomheden påvirker både børnenes mentale sundhed, men betyder også fysisk mistrivsel som søvnbesvær, hovedpine og ondt i maven. En anden undersøgelse lavet af Børns Vilkår og Trygfonden i 2019 viste desuden, at de børn, som ofte føler sig ensomme, oplever 38 procent af dem, at de mindst én gang om ugen har mellem fem til otte symptomer på mistrivsel. Det samme gælder kun for to procent af de børn, der ikke føler sig ensomme.

Ensomhed kan bl.a. opstå i forbindelse med et skift i barnets liv fx ved flytning, skoleskift, skilsmisse eller andre livsomstændigheder. Samtaler fra BørneTelefonen viser, at ensomhedsfølelsen oftest hænger sammen med livet i skolen, men næsten ligeså ofte oplever et barn at føle sig ensom i sin familie. Andelen af skoleelever, der føler sig ensomme, har de seneste år været i stigning.

Kilde: Børns Vilkår

Sådan gør du

1. Gennemgang af lektionens forløb (5 min.):

Start med at stille ind på stemningen i klassen. Bed ALLE elever om at lukke øjnene, så det kun er dig, der ser svarene på følgende spørgsmål:

- Hvordan føles det i kroppen lige nu?
- Luk øjnene og vis med antal fingre (f.eks. 1-5), hvordan du har det i dag. Fem betyder supergodt.

Sammen med klassen gennemgår du, hvad skal der ske i dagens time, og hvad eleverne kan huske om emnet 'ensomhed' fra sidste lektion? Hvad skal der ske og hvorfor?

2. Startleg (5-7 min.):

Saml alle eleverne på to lige rækker og bed dem om at give elever overfor en high five – det er deres makker. Fortæl nu klassen, at de har 20-30 sek. til at tale med deres makker om følgende spørgsmål: *"Hvad kan gøre dig glad/Hvad kan få dig til at smile?"*. Giv eleverne et øjeblik til at overveje deres svar og kom gerne selv på et eksempel, som du deler med klassen.

Derefter går samtalerunden i gang. Efter 20-30 sek. tager den ene række et skridt mod venstre, så alle elever får en ny makker, som de 'high fiver' og fortsætter samtalen med. Fortsæt øvelsen til alle i begge rækker har talt med hinanden, hvis energien i klassen er til stede. Saml kort op på enkelte elevers svar.

3. Læreroplæg – hvordan krop og hjerne reagerer på ensomhed (5 min.):

Lav et kort oplæg på baggrund af videoen om, hvordan hjernen reagerer på ensomhed.

4. Andre børns oplevelser – citater fra BørneTelefonen (15 min.):

Følelsen af ensomhed kan være meget forskellig fra person til person. Her skal eleverne nu læse citater fra børn, som har skrevet ind til BørneTelefonen om deres følelser og oplevelser med ensomhed.

Del eleverne ind i mindre grupper a to til tre og fordel evt. citaterne, så de arbejder med et par af dem i hver gruppe.

Eleverne skal nu forestille sig, at de har en brevkasse, hvor børnene har skrevet ind. Hvordan vil de som fællesskab hjælpe og hvorfor? Mind eleverne om, at det er rigtige menneskers oplevelser, de læser og forholder sig til.

I denne øvelse er det VIGTIGT at understrege over for eleverne, at de først skal formulere tre gode råd til, hvad fællesskabet, dvs. klassekammerater og lærere/voksne, kan gøre, og derefter ét godt råd til, hvad barnet selv kan gøre. På denne måde bliver det tydeligt, at ansvaret er delt, men at fællesskabet skal bære det største læs.

5. Opsamling i plenum (15 min.):

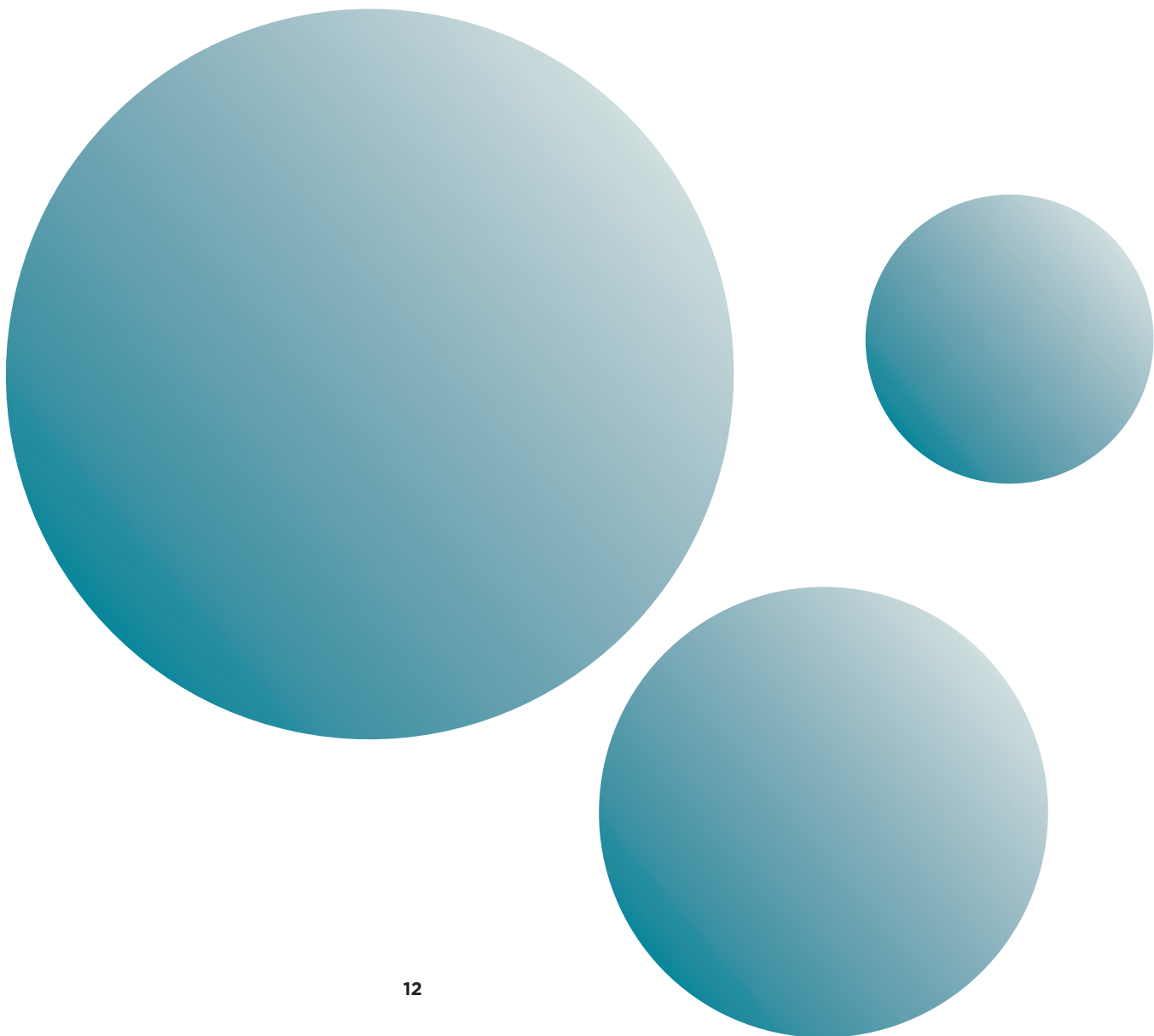
Gennemgå i plenum de forskellige cases, som grupperne har arbejdet med. Lad evt. en gruppe starte med case 1, og lad de andre grupper supplere med input, råd og tanker, hvorefter du fortsætter med case 2. osv. Vær dog opmærksom på, at klassen får talt ind i gode råd til alle parter.

6. Afslutning – hvad tager vi med os fra dagens lektion? (5 min.):

Når dagen skal rundes af, er det vigtigt, at eleverne endnu engang får fokus på noget positivt fra dagens aktiviteter samt noget, de synes, de kan tage med sig fra dagen – f.eks.:

- Hvad I synes, der har været rart/sjovt/spændende i dag?
- Hvad ville du sige til din mor/far, hvis de spørger dig, hvad du har lært i dag?

Eleverne lukker øjnene og er stille i ca. 30 sek. Herefter tager du en runde, hvor alle elever får lov til at sige noget. Det er tilladt at sige pas, men efter runden spørger du, om de elever, som i første omgang sagde pas, har fået lyst til at sige noget.



Hvad er fællesskab + klassens egen fællesskabsklokke

Tidsforbrug: Cirka 85 min.

Fag: Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab (trivsel)

Materialer: Farvet karton, tusser, elefantsnot og post-its.

Beskrivelse: Formålet med følgende øvelser er, at eleverne opnår en forståelse for og et ejerskab til fællesskabets betydning og styrke i kampen mod ensomhed. Fokus vil derfor være på fællesskabende øvelser bl.a. transformerer klassen sammen ensomhedsklokken fra teaterstykket til en fællesskabsklokke.

Sådan gør du

1. Gennemgang lektionens forløb (5 min.):

Begynd dagens lektion ved at gennemgå lektionens indhold, og hvad eleverne kan forvente.

2. Startleg – tæl til ti (5-7 min.):

Gå sammen i tre store grupper. Start med at opfordre eleverne til at smile, sige “godmorgen” til hinanden osv., så der er fokus på at få skabt en rolig og tryk stemning i gruppen.

En tilfældig i gruppen starter med at sige 1. Herefter kan hvem som helst, og når som helst, sige 2 osv., indtil man når til 10. MEN: Hvis to elever siger det samme nummer samtidig, starter gruppen forfra. Læg mærke til, hvordan strategier og gruppedynamikken udvikler sig!

NB. Øvelsen kan også gennemføres i mindre grupper, hvis det passer bedre til lige præcis din klasse.

3. Tegneøvelse – tegn fællesskab vs. ensomhed (25 min.):

Del eleverne op i makkerpar. Eleverne skal nu tegne begreberne fællesskab vs. ensomhed.

4. Opsamling i plenum (15 min.):

Gennemgå herefter tegningerne i fællesskab – og snak i klassen om, hvad der kendetegner et fællesskab, og hvad forskellen er på et **uformelt** og et **formelt** fællesskab er.

FORMELLE VS UFORMELLE FÆLLESSKABER

De uformelle fællesskaber er fællesskaber, vi selv vælger. Det er vores venner og bekendte, og i disse fællesskaber er vi i høj grad selv med til at sætte normerne for, hvordan man er sammen. De formelle fællesskaber er fællesskaber, vi placeres i, når vi starter i en ny klasse, på en ny skole eller på en arbejdsplads. Vi vælger i et eller andet omfang selv at være der, men ikke hvem vi er der sammen med. Vi har brug for at føle os trygge og opleve, at vi passer ind i de fællesskaber, vi tilhører – uanset om vi selv har valgt fællesskabet eller ej. I de formelle fællesskaber i skolen er lærerne i høj grad med til at sætte normerne for, hvordan man er sammen.

Kilde: Ventilen

Fortsæt med at tale ind i klassens fællesskab og diskuter, hvad der kendetegner jeres klasses positive fællesskab. Hvis der er tid, kan du lade eleverne skrive stikord på post its og hæng dem op i klassen, hvorefter I samles omkring dem (hæng også gerne elevernes eksempler op på tavle, så du kan vende tilbage til dem).

5. Fællesskabsklokke (30 min):

Efter teaterstykket fik din klasse udleveret en klokke. Find den frem og fortæl klassen, at formålet med klokken er at dyrke det gode klassefællesskab. Klokken er altså en fællesskabsklokke. Fortæl, at I i den kommende tid finder klokken frem en gang om ugen. Herefter må alle, der har lyst, ringe på klokken en gang. Her får eleverne enkeltvis en mulighed for at fortælle noget, de har lagt mærke til, har været et udtryk for fællesskab/ noget de gerne vil gøre for, at I har et rart fællesskab.

Inddel eleverne herefter i små grupper. Fortæl eleverne, at de nu skal brainstorme over gode måder at dyrke fællesskab på. Vær opmærksom på, at klokken skal bruges til at dyrke det positive. Du kan fx nævne eksempler som:

- Jeg vil gerne rose xx, fordi personen er god til at huske på, at alle er med, når vi leger.
- Det er fedt, når vi følges hen i klubben/til sport.
- Jeg har fundet på en ny sjov leg, som alle i klassen var med på.
- Jeg vil bage en klassekage til på fredag.
- Jeg vil gerne invitere til klassefest.
- Jeg vil gerne invitere alle til filmaften.
- Jeg vil gerne invitere alle/pigerne/drengene til sleep-over.
- Jeg vil gerne invitere alle, der har lyst, til gameraften.
- I frikvarteret var jeg med i en fed leg.
- I frikvarteret legede jeg med nogen, som jeg ikke kendte så godt, det var fedt.

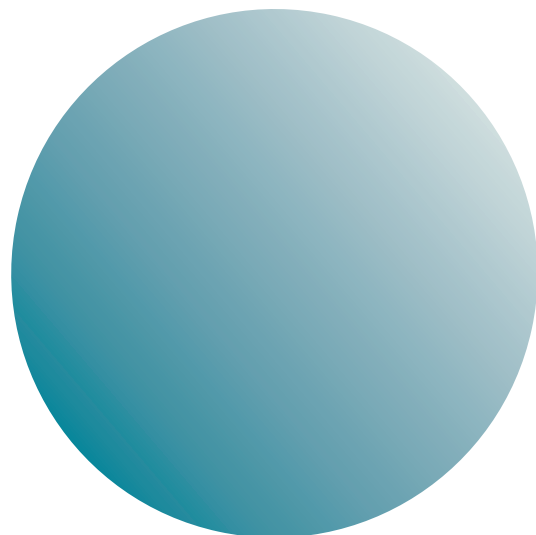
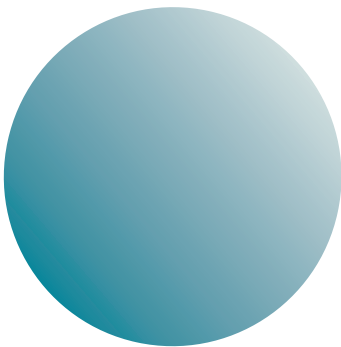
Når eleverne har brainstormet i cirka fem min., samler du op i plenum. Noter elevernes input på en tavle/smartboard og udvælg sammen ca. ti af de bedste ideer. Fortæl eleverne, at ideerne skal sættes op på en fællesskabsvæg, som kan bruges til inspiration. Fordel nu idéerne, så hver gruppe har minimum en hver og bed dem om at skrive ideen på et af de farvede stykker karton – de må gerne gøre lidt ud af det. Hæng herefter alle idéerne op på jeres nye fællesskabsvæg, og saml jer omkring væggen. Spørg eleverne, hvad de tænker om væggen – hvilken følelse den giver? Fortæl også, hvornår I ringer med klokken første gang, så eleverne ved, hvor lang tid de har til at handle på/være opmærksom på det gode fællesskab.

6. Afslutning – hvad tager vi med os fra lektionen? (5 min):

Når dagen skal rundes af, er det vigtigt, at eleverne endnu engang får fokus på noget positivt fra dagens aktiviteter samt noget, de synes, de kan tage med sig fra dagen – f.eks.:

- Hvad har gjort særligt indtryk på jer i dag?
- Hvordan føles det i kroppen lige nu? Luk øjnene og vis med antal fingre (f.eks. 1-5, hvordan du har det – 5 er supergodt).
- Hvad I synes, der har været rart/sjovt i dag?
- Hvad ville du sige til din mor/far, hvis de spørger dig, hvad du har lært i dag?

Eleverne lukker øjnene og er stille i ca. 30 sek. Herefter tager du en runde, hvor alle elever får lov til at sige noget. Det er tilladt at sige pas, men efter runden spørger du, om de elever, som i første omgang sagde pas, har fået lyst til at sige noget.



Kendskab skaber klassevenskab

Tidsforbrug: 90 min + hjemmearbejde.

Lærerforberedelse: Find videoen [Alt det, vi deler](#) fra TV2 og et babybillede til opgave 4 + forberedelse af afstemning i opgave 4.

NB: Opgaverne 4 og 5 kræver hjemmearbejde.

Fag: Dansk (planlægning og fremstilling) og sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab (trivsel).

Materialer: [Arbejdsark 3](#) og [arbejdsark 4](#) samt smartboard.

Beskrivelse: De følgende opgaver har til formål at skabe fokus på, hvordan kendskab kan skabe klassevenskab. Jo, bedre vi kender hinanden, jo bedre udvikler et fællesskab sig. Målet med de forskellige øvelser er dermed, at eleverne lærer deres klassekammerater endnu bedre at kende og dermed styrker klassens fællesskab.

Vær altid opmærksom på, at det i nogle klasser kan være sårbart, hvis der hersker stærke uskrevne regler (normer) for, hvad der giver status. Overvej altid om en øvelse passer til lige præcis din klasse, eller om den bør justeres dertil.

1. Gennemgang af lektionens forløb (5 min.):

Gennemgå lektionens indhold, og hvad eleverne kan forvente.

2. Startleg – sten-saks-papir (5-7 min.):

En sjov øvelse, når en gruppe skal rystes sammen og føle sig som en del af et fællesskab. Klassen deles ud i mindre hold. Hvert hold aftaler en rækkefølge på fem positioner. Der kan vælges mellem sten (sitter på hug), en saks (står med armene, der peger ud) eller et papir (står med begge arme i luften).

Holdene stiller sig overfor hinanden og tæller til tre. Herefter starter den første position, efterfulgt af den anden osv. Hvem vinder? En sten vinder over en saks, fordi saksen kan slås i stykker af stenen. En saks vinder over papir, fordi papiret kan klippes i stykker af saksen. Papir vinder over sten, fordi stenen kan pakkes ind i papiret.

3. Alt det, vi har til fælles (20 min.):

Eleverne bliver i denne øvelse mindet om nogle af de ting, de har til fælles, selv om de umiddelbart oplever, at de er ret forskellige. Når I arbejder med tolerance, taler I om forskelle, og at det er positivt, at I er forskellige, for så kan alle være dem, de er. Mennesker har ofte rigtig meget til fælles – i virkeligheden mere, end de er forskellige fra hinanden. Det kan være meget godt at blive mindet om en gang imellem – især hvis grupperingerne i klassen er blevet lidt fastlåste.

Start med at fortælle, hvad tolerance er.

Vis dernæst filmen: [Alt det, vi deler](#) fra TV2, (3 min.).

Hør dernæst et par reaktioner fra eleverne, inden I går videre.
Herefter skal I selv prøve en udgave af aktiviteten fra filmen.

TIP

- Deltag selv i aktiviteten, så eleverne lærer dig en smule bedre at kende.
- Formuler gerne egne udsagn, der passer til din elevgruppe.

TOLERANCE

“Tolerance er at se forskelligheder i gruppen som noget positivt og at behandle hinanden som ligeværdige. Det handler om, at alle er forskellige, og at det er positivt, for så kan man være den, man er. Dermed bliver fællesskabet mere mangfoldigt og mindre fordømmende, hvilket er godt for alle elever. Tolerance handler ikke om, at en gruppe (det ‘normale’ flertal) skal holde ud, at en anden gruppe (det ‘anderledes’ mindretal) også skal have lov at være der. Det handler om, at man anerkender forskellene og enten siger ‘nå ja – vi er forskellige’ eller siger ‘Fedt, at vi er forskellige – måske kan vi lære noget af hinanden’. At der ikke er noget ‘dem’ og ‘os’.”

Kilde: Red Barnet

Placer jer på to rækker. Du læser et udsagn op. Alle, som genkender sig selv i det, der bliver sagt, træder et skridt frem. Eleverne får et øjeblik til at se, hvem de har det til fælles med, og skal så træde et skridt tilbage igen. Du læser et nyt udsagn op, og processen bliver gentaget.

UDSAGN

- Jeg er enebarn.
- Mine forældre er skilt.
- Jeg har set tv-serien Matador.
- Jeg har prøvet at lave en YouTube-kanal.
- Jeg kan bage pandekager.
- Jeg har været til et bryllup.
- Jeg har et kæledyr.
- Jeg bor et sted med have.
- Jeg har været til en begravelse.
- Jeg elsker at danse.
- Find gerne selv på flere eksempler ...

Opsamling: Slut af med at høre, hvad eleverne fik ud af aktiviteten – havde de noget til fælles med nogen, de ikke havde regnet med? Prøv at undgå at nævne navne – det er ikke rart at høre, at nogen ikke havde forestillet sig, at de kunne have noget tilfælles med én.

NB: Vær opmærksom på, at der i nogle klasser kan være uskrevne regler for, hvad der er acceptabelt. Det kan fx være, hvilket tøj de har på, hvilken sport de dyrker, eller hvilke sociale platforme de har profiler på. I disse klasser skal du være varsom med, hvad du inddeler klassen efter, så du ikke ved et uheld kommer til at udstille de elever, der ikke lever op til klassens uskrevne regler. Hvis du får fornemmelsen af, at du 'rammer et ømt punkt' for klassen, kan du med fordel snakke med klassen om det ved at spørge til klassens uskrevne regler på en nysgerrig og anerkendende måde. Øvelsen er fra Red Barnets "Alle Sammen". (Kilde: Red Barnet)

4. **Gæt en baby!** (15 min. + hjemmearbejde):

Eleverne skal i denne øvelse gætte, hvem der er hvem ud fra babybilleder. Eleverne lærer hinanden lidt bedre at kende ved at vise noget personligt om sig selv – og kendskab er en vej til venskab og fællesskab. Medbring også gerne selv et babybillede af dig samt andre voksne i teamet.

Forberedelse:

Eleverne sender på forhånd et babybillede til dig. Du samler dernæst billeder i et samlet dokument eller i en præsentation, som du kan dele og/eller printe ud til eleverne.

Du forbereder en afstemning, som du kan gentage efter hvert billede eller videoklip. Læg afstemningen i Zoom (polls) i Menti, Kahoot, Forms eller hvad I ellers bruger.

Spørgsmålet: Hvem er dette? Svarmuligheder: Alle elevernes navne. Ønsker du at bruge øvelsen uden digitale værktøjer, kan du bruge [arbejdsark 3](#).

Vær opmærksom på, at I ikke skal tælle point. Det er ikke en konkurrence.

Sådan gør du

Del billederne ud til eleverne eller vis dem for klassen via en præsentation på tavlen. Du kan enten lade eleverne gætte på billeder i mindre grupper eller gennemføre legen som en fælles klasseaktivitet.

Vis ét billede ad gangen og spørg, hvem det er. Giv eleverne mulighed for at stemme om svarmulighederne. Notér, hvem eleverne gætter på.

NB: Svaret gives først til sidst.

Når du har vist alle billederne, og alle afstemninger er afsluttet, gennemgår du præsentationen igen. Denne gang læser du op, hvem der fik flest stemmer. Herefter giver den, der var på billedet, sig til kende. Afslut med at samle op på, om der var nogle overraskelser imellem.

5. Guuud, det vidste jeg ikke! (30 min., kræver hjemmearbejde):

Eleverne skal lære deres klassekammerater endnu bedre at kende ved at udarbejde små kortere portrætinterviews om en anden elev i klassen. Pointen er at få kastet lys på muligvis ukendte og nye sider af hinanden, og at eleverne reflekterer over de forskelligheder og ligheder, som vi oplever hos hinanden.

Sådan gør du

Tal i klassen om, hvad der kendetegner et portrætinterview, hvad enten der er tale om et interview på film eller på skrift. Fortæl eleverne, at de nu selv interviewe deres klassekammerater – de skal finde ud af noget positivt og måske endda overraskende, som resten af klassen ikke ved. De kan bruge spørgsmål i arbejdsark 4 og notere stikord.

Hjemmearbejde/skrivefase:

Hver elev skriver nu en kort tekst. Du vurderer, hvornår deadline for opgaven skal være – evt. til ugen efter som afslutning på forløbet.

Ugen efter:

Teksten afleveres til dig. Hver elev læser sin tekst op for klassen. Lav evt. en “wall of fame” i klassen, hvor alle elever hænger sin tekst op. Saml op i plenum og tal om, hvordan kendskab kan skabe venskab og hvorfor. Hvilke nye sider har vi opdaget hos hinanden? Har I fået nogen overraskende informationer om hinanden?

6. Afslutning – hvad tager vi med os fra forløbet (10 min):

Saml eleverne i en rundkreds i klassen.

Vend tilbage til klassens definition på fællesskab. Hvad talte I om i begyndelsen af forløbet? Er der sket nogen ændringer? Hvordan har det været at arbejde med temaer som ensomhed og fællesskab? Er der noget, der har overrasket eleverne? Hvad har de lært om klassen og/eller om hinanden (hold fokus på det positive). Hvad kunne klassen godt tænke sig, at lærerne/de voksne tænker over i fremtiden og tager med sig?

Slut af med at hver elev får mulighed for at fortælle kort om, hvad de tager med sig efter at have arbejdet med forløbet. Det er helt okay at sige pas, hvis man synes, at det er lidt svært.

Ros meget gerne klassen for deres indsats og gå-på-mod!

NB: Vend evt. tilbage til fællesskabsklokken. Det kan være, at der er kommet et par bud mere, som også skal op på fællesskabsvæggen.

ARBEJDSARK 1

Cases fra BørneTelefonen

CASE 1: Pige, 11 år

“Ensomhed føles som en del af min hverdag. I pauserne på skolen følger jeg tit bare efter nogen af mine venner uden at blive snakket til. Jeg er der bare, og kommenterer nogle gange på ting. Jeg har ikke været sammen med nogen i fem måneder ...”

CASE 2: Pige, 12 år

“Jeg er hele tiden sammen med alle mine venner, men jeg føler bare ikke at der er nogen der intraserer sig for mig. Jeg skal hele tiden byde ind hvis jeg vil være sammen med folk, og hvis jeg ikke byder ind, så er jeg bare alene fordi andre ikke spørger mig. Jeg græder ofte over det, men tør ikke snakke med nogen om det. Jeg havde nedgang en bedste ven, men så flyttede hun skole, og vi ses næsten aldrig mere, og hun har fået en ny bff. Jeg føler mig heller ikke god nok til en bff. Jeg er begyndt at melde mig ud af fælleskabet bare at ville være alene- jeg orker ikke livet mere. Jeg vil gerne være alene, men bliver bare enormt ked af det. Jeg er fortvivlet, ensom, og der er en stram knude i min mave.”

CASE 3: Pige, 12 år

“Jeg føler mig ensom selvom jeg har en masse venner og veninder, men bliver ikke så tit spurgt om jeg vil være sammen efter skole også sidder jeg og kigger på deres snaps og insta og de har det så sjovt, så føler jeg mig meget ensom, men også bare hvis hele klassen kan jeg godt føle mig overset og ensom ...”

CASE 4: Pige, 12 år

“Jeg er en pige på 12 år og har lige skiftet skole, fordi jeg ikke rigtig følte at jeg passede ind, det er nu et par måneder siden jeg startede, og det virker ikke rigtig til at de gider mig. Det kan selvfølgelig også bare være mig der overtænker, men det føler jeg virkelig. Håbede virkelig, at jeg ville få det bedre i den klasse men ikke rigtigt...”

CASE 5: Dreng, 14 år

“Derhjemme har jeg det fint men jeg går bare direkte ind på mit værelse efter skole og sidder der alene. Jeg har en kæreste men jeg føler mig stadigvæk meget ensom. Jeg elskede at gå i skole på min gamle skole, men nu hader jeg det. Jeg er bange for at miste mine venner. Jeg ville ønske at jeg kunne gå tilbage til jeg da jeg var lille. Jeg mistede min bedste ven i 3. klasse og har ikke fået en sådan rigtigt bedste ven siden. Jeg savner min gamle klasse.”

NB: Beskederne er gengivet ordret. Derfor er der enkelte slåfejl.

Kilde: Børns Vilkår

ARBEJDSARK 2

Gode råd

Dig og din gruppe skal nu forsøge at formulere gode råd og vejledning, når I har læst de fem cases.

	Lærerne og/ eller andre voksne	Klasse- kammerater	Barnet selv	Det gjorde særlig indtryk på os, at ...
Case 1				
Case 2				
Case 3				
Case 4				
Case 5				

ARBEJDSARK 3

Gæt en baby - hvem er hvem?

Baby?	Navnet på din klassekammerat
Baby 1	
Baby 2	
Baby 3	
Baby 4	
Baby 5	
Baby 6	
Baby 7	
Baby 8	
Baby 9	
Baby 10	
Baby 11	
Baby 12	
Baby 13	
Baby 14	
Baby 15	
Baby 16	
Baby 17	
Baby 18	
Baby 19	
Baby 20	
Baby 21	
Baby 22	
Baby 23	
Baby 24	
Baby 25	
Baby 26	

ARBEJDSARK 4

Interviewguide: #guuuddetvidstejegikke

- Gå sammen med en makker. I skal lave et interview med hinanden. Lav først det ene helt færdigt, før I begynder på det næste.
 - Vælg et spørgsmål. Husk at spørge ind til detaljer. Historier bliver først rigtig levende, når vi kan fornemme lugte, lyde eller særlige kendetegn (fx hvordan lugtede maden, hvordan føles det at ae elefanten, hvordan larmede kostumet osv.)
 - Var svaret/historien god?
Tag evt. et nyt spørgsmål, så du kan finde en endnu bedre historie.
1. Hvem er det sjoveste menneske, du nogensinde har mødt og hvorfor?
 2. Hvis du skulle anbefale en film/serie/bog, hvilken skulle det være og hvorfor?
 3. Hvis du skulle holde en kostumefest – hvad skulle temaet så være og hvorfor?
 4. Hvis du kun måtte tage en slags mad på en øde ø, hvad skulle det så være og hvorfor?
 5. Hvad er det mærkeligste, du nogensinde har spist?
 6. Hvordan slapper du bedst af?
 7. Hvis du kun kunne vælge en slags slik, som du skulle spise resten af dit liv, hvilket skulle det så være – og hvorfor?
 8. Hvis du kunne rejse til et hvilket som helst land, hvor ville du så rejse hen og hvorfor?
 9. Hvis du måtte få et kæledyr, hvilket skulle det så være, og hvad ville du kalde det – og hvorfor?
 10. Hvor drømmer du om at bo, når du bliver voksen – hvorfor?
