Redskaber
FÆLLES OM UNGELIVET

Version 4. september 2023

Undervisningsmateriale

Foreningsliv og Frivillighed - Trænerakademiet modul 1

Indhold

Indhold

En stor tak ... 4
Del 1: Læringsmål og struktur for modul 1 i Trænerakademiet ... 5
Folkeskolens formålsparagraf og fælles mål ... 5
Undervisningsmaterialets indhold ... 5
Undervisningstemaer ... 5
Progression i undervisningsforløbet ... 6
Forventninger til læreren ... 6
Et undervisningsforløb ... 6
Introduktion til faget ... 7
Struktur for undervisningen ... 7
Opvarmningens funktion ... 8
Inspiration til opvarmningsøvelser ... 9
Del 2: Refleksiv praksis og foreningspraktik ... 10
Introduktion til refleksiv praksis ... 10
Hvad er et udviklings mindset? ... 10
Fastlåst eller udviklende mindset? ... 11
Refleksion over mindset ... 12
Jeg tjekker ind med ... 13
Jeg tjekker ud med ... 13
Synliggørelse af udvikling (kompetencekort) ... 14
Praktik i forening ... 15
Inspiration til praktikforløb ... 16
Del 3: De faglige temaer ... 18
Tema: Motivation ... 18
Hvad er motivation? ... 19
Motivationsbarometer ... 20
Hvad er du drevet af? ... 21
Indre og ydre motivation ... 22
Fem motivationsorienteringer ... 23
Motivationsformer i praksis ... 24

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

FÆLLES OM UNGELIVET
SUNDHEDSSTYRELSEN
TrygFonden
ODDER KOMMUNE

Tema: Kommunikation ... 26
Hvad er kommunikation? ... 27
Hvor mange måder kan vi kommunikere på? ... 28
Mangelfuld kommunikation i hverdagen? ... 29
Fra mund til mund ... 29
Kan vi lave den samme figur? ... 31
Vis-forklar-vis modellen ... 32
Dialog om kommunikation ... 33
Kropssprogets betydning i kommunikation ... 33
Hvad er kropssprog ... 34
Åbent eller lukket kropssprog ... 35
Forskelligt kropssprog: ... 36
Menneskestatuer ... 37
Rollespil: Eleverne til jobsamtale ... 38
Praktikansøgning ... 39
Tema: Gruppedynamik og samarbejde ... 41
Hvad er gruppedynamik ... 42
Den drilske pind ... 43
Grupperoller ... 45
Kan jeg se mig selv i disse roller? ... 47
Tæl til 20 ... 48
Lav et kampråb ... 49
Opfind en leg eller et spil ... 50
Tema: Konflikthåndtering ... 51
Hvad er konflikthåndtering? ... 52
Hvad er konflikttrappen ... 53
Konflikttrappen – et minidrama trin for trin. ... 56
Girafsprog ... 57
Eksempel på en konflikt mellem børn ... 58
Konflikthåndtering i praksis ... 59
Tema: Foreningsliv ... 62
Hvad er foreningsliv? ... 63
Foreningskendskab ... 64
Hvorfor er der frivillige foreninger i Danmark? ... 65
Hvad nytte gør det frivillige foreningsliv? ... 66
Er det vigtigt med foreningsliv? ... 67

Foreningsliv i Danmark 68
Beskriv en forening 69
Hvor mange forskellige typer foreninger kan du finde på 5 minutter? 70
Undersøg foreninger med særlige målgrupper og formål 71
Lav jeres egen forening 72
Tema: Frivillighed 74
Hvad er frivillighed? 74
Hvad er frivilligt arbejde? 75
Hvorfor være frivillig? 76
Bliv klogere på frivillighed 76
Interview af en frivillig 78

Version 4. september 2023

En stor tak

Allerførst tak, fordi du bidrager til Trænerakademiet som underviser i Foreningsliv og Frivillighed.

Trænerakademiet er et treårigt projekt (2023-2026), der skal afprøve forskellige modeller for, hvordan elever i udskolingen og på ungdomsuddannelserne kan blive introduceret systematisk til det frivillige foreningsarbejde og derigennem blive klædt på til at indgå i foreningslivet. Håbet er, at vi på denne måde kan plante et frø, som under de rette omstændigheder kan spire og blomstre og skabe lyst og mod til at deltage i foreningslivet som ung eller senere i livet.

Trænerakademiet består af tre moduler. Modul 1 udbydes enten integreret i idrætsundervisningen eller som et valgfag i udskolingen/ungdomsskolen. Modul 2 og 3 udbydes i regi af ungdomsskolen uden for skoletiden.

Trænerakademiet har som målsætning at introducere bredt til det frivillige foreningsliv inden for idræt, kultur og socialt arbejde. Eleverne kan selv vælge, hvilken retning de vil fordybe sig i via deres foreningspraktik.

Du er velkommen til at læse mere på: www.træner-akademiet.dk

Undervisningsmaterialet er udarbejdet af Center for Ungdomsstudier. Der henvises i materialet til undervisningsmaterialer fra andre aktører om relevante emner. Tanken er, at materialet løbende skal forbedres, efterhånden som vi bliver klogere på, hvordan det fungerer, og hvad der mangler. Vi håber og opfordrer til, at du som underviser vil lade os vide, hvordan du oplever materialet, og om du har forslag til ændringer i materialet.

Dette kan du gøre gennem et spørgeskema, som du finder via linket herunder eller ved at scanne QR koden.

https://www.survey-xact.dk/LinkCollector?key=1JXS4ARFL63P

Læsevejledning

Materialet består af en lærervejledning, der har til formål at give læreren den nødvendige baggrundsviden til at kunne undervise i faget, og en række PowerPoint slides, som læreren kan trække på i undervisningen.

Lærervejledningen indeholder tre dele:

1. En indledning med en præsentation af læringsmålene for modul 1, og en præsentation af strukturen for undervisningen.

2. Anden del handler om hvordan refleksiv praksis kan indarbejdes i undervisningen, og hvordan praktikforløb kan gribes an.

3. I tredje del gennemgås de seks faglige temaer for undervisningen. De seks faglige temaer er: Motivation, Kommunikation, Gruppedynamik, Konflikthåndtering, Foreningsliv og Frivillighed. Lærervejledningen giver baggrundsinformation til læreren om de enkelte temaer, og gengiver de slides, der er lavet til brug i undervisningen. PowerPoint filen er vedlagt særskilt, så underviseren har mulighed for at redigere i præsentationen.

God læselyst!

Del 1: Læringsmål og struktur for modul 1 i Trænerakademiet

Modul 1 i Trænerakademiet skal både give eleverne konkret viden og give dem erfaringer med praktiske øvelser og opgaver. Vekselvirkningen mellem viden og praktiske erfaringer er et væsentligt element og motivationsfaktor i forløbet. I forhold til viden, handler det om viden om det frivillige foreningsliv, viden om hvordan man indgår i fællesskaber, samt viden om motivation og kommunikation med henblik på at fremme de individuelle kompetencer vedrørende samarbejde og ansvar.

Øvelserne er en væsentlig del af hvert tema. Øvelserne skal bidrage til at give eleverne en erfaringsbaseret viden, knyttet op på de faglige oplæg. Håbet er, at eleverne gennem de konkrete erfaringer i øvelserne opnår den selvtillid, der skal til for at påtage sig rollen som igangsætter, og således give dem kompetencer til selvstændigt at planlægge og gennemføre de praktiske aktiviteter, som også er en del af modulet. De praktiske aktiviteter er dels den elevstyrede opvarmning som indledning til hver undervisning, dels foreningspraktikken. Det er oplagt at se opvarmningsøvelserne i klassen, som den sikre øvebane, mens foreningspraktikken er der, hvor eleverne kommer mere ud af deres komfortzone og for alvor bliver udfordret.

Folkeskolens formålsparagraf og fælles mål

Materialet er udviklet således, at det taler ind i folkeskolens formålsparagraf og fælles mål med henblik på at fremme følgende kompetencer:

Personlige forudsætninger

- Motivation
- Selvstændighed
- Ansvarlighed

Sociale forudsætninger

- Samarbejdsevne
- Respekt
- Tolerance

Desuden taler faget ind i idrætsfagets formålsparagraf, hvad angår kompetenceområderne: idrætskultur og relationer.

Undervisningsmaterialets indhold

Undervisningsmaterialet består af seks temaer med tilhørende øvelser. Dertil kommer øvelser, der skal understøtte elevernes evne til refleksion, og hjælpe til at forberede foreningspraktikken.

Materialet er tænkt sådan, at der er mere indhold end tid. Eleverne skal stifte bekendtskab med alle seks temaer, men læreren kan selv udvælge, hvilke dele af materialet, det giver mening at bruge afhængigt af elevernes forudsætninger og interesser.

Man er naturligvis velkommen til at supplere med eget materiale eller yderligere øvelser. Vi hører gerne om dine erfaringer herfra, da dette materiale er under stadig udvikling.

Undervisningstemaer

Modul 1 består af følgende temaer, som på forskellig vis indgår i undervisningen:

1. Motivation
2. Kommunikation

3. Gruppedynamik og samarbejde
4. Konflikthåndtering
5. Foreningsliv
6. Frivillighed

Temaerne er de tematiske emneforløb, som eleverne skal igennem for at få en bred indføring i varetagelse af frivillige opgaver i foreningslivet. I det følgende materiale indledes hvert af de tematiske elementer med vidensmål og færdighedsmål. Dernæst følger en indføring i temaet gennem bestemte øvelser, som underviseren kan tage udgangspunkt i.

Alle lektioner starter med en forventningsafstemning og afsluttes med en refleksion over, hvad man tager med sig. Derudover er det vigtigt at inddrage elevernes erfaringer og refleksioner fra de konkrete øvelser og fra praktikforløbene, så eleverne bevidstgøres om, hvad de lærer og hvad de kan bruge det til. Der er lagt konkrete refleksionsøvelser ind i materialet, men underviseren opfordres til at finde en måde at involvere en reflekterende praksis løbende.

Foreningspraktikken kan have mange udtryk, men skal understøtte elevernes konkrete erfaringer med foreningsarbejdet. Undervisningsmaterialet indeholder ideer til, hvilke aktiviteter man kan lave, samt skriftligt materiale i form af praktikaftale og refleksionsværktøjer i forbindelse med praktikken.

Progression i undervisningsforløbet

Rækkefølgen af temaerne er sat ud fra en forventning om, hvornår eleverne har brug for den viden, de får præsenteret - særligt i forhold til de praktiske opgaver og forløb. Progressionen i forløbet sker således primært i forhold til den enkelte elevs refleksion over, hvordan de ting, der læres i undervisningen, kan bruges aktivt, og hvordan den enkelte elev oplever at tage ansvar for aktiviteter, der involverer andre mennesker. Der er således et lige stort fokus på personlig udvikling, som på faglig udvikling.

Forventninger til læreren

Materialet til undervisningen er omfattende, men vi har forsøgt at gøre materialet tilgængeligt via PowerPoint slides, som kan tilpasses af underviseren. Ligeledes er der noget planlægning i at facilitere kontakten til det lokale foreningsliv. Her står den lokale akademileder til rådighed, hvis der er brug for hjælp til at få et overblik over foreninger og skabe kontakt. Se www.træner-akademiet.dk for kontaktinformationer på den lokale akademileder.

Et undervisningsforløb

For at lette tilgangen til materialet har vi udarbejdet et forslag til et undervisningsforløb på 20 lektioner.

I løbet af de 20 lektioner bliver eleverne introduceret til de seks faglige temaer og til foreningspraktik. Lærervejledningen gennemgår baggrunden for de enkelte temaer, og viser de PowerPoint slides, der er lavet til at understøtte undervisningen. Bemærk, at der ikke er en bestemt kronologi i hvordan de faglige temaer præsenteres i lærervejledningen. Til gengæld er der en bestemt kronologi inden for hvert fagligt tema, som underviseren opfordres til at følge. Dog med det forbehold, at der er flere øvelser end der er tid i undervisningen, og dermed kan det være nødvendigt at prioritere mellem øvelserne.

FORSLAG TIL 20 LEKTIONER (á 45 minutter)			
	Slide nr.	**Tema**	**Indhold**
1	1-10	Intro til faget	Undervisningens opbygning, udviklings mindset og introduktion til refleksion i forbindelse med ind- og udtjekning

2	14-19	Motivation	Hvad er motivation? Motivationsbarometer, hvad er du drevet af? Indre og ydre motivation.
3	20-21	Motivation	Fem tilgange til motivation
4	22-28	Foreningsliv	Hvad er foreningsliv?
5	30	Foreningsliv	Foreningsliv i Danmark. Beskriv en forening
6	34-37	Frivllighed	Hvad er frivillighed? Hvad er frivilligt arbejde?
7	38-40	Frivillighed	Hvorfor være frivillig? Interview af en frivillig
8	31-33	Foreningsliv	Forskellige foreninger, særlige formål
9	11-13	Foreningsliv	Foreningsbesøg
10	41-49	Kommunikation	Hvad er kommunikation? Hvor mange måder kan mennesker kommunikere på? Mangelfuld kommunikation i hverdagen? Diverse øvelser
11	50-53	Kommunikation	Hvad er kropssprog?
12	56-61	Konflikthåndtering	Hvad er konflikthåndtering? Hvad er konflikttrappen?
13	62-66	Konflikthåndtering	Konflikthåndtering i praksis
14	67-70	Gruppedynamik	Hvad er gruppedynamik? Den drilske pind
15	71-72	Gruppedynamik	Grupperoller og refleksion over praksis
16	73-75	Gruppedynamik	Tæl til 20, lav et kampråb. Opfind en leg eller et spil
17	11-13, 54-55	Foreningspraktik	Eleverne har selvstændige opgaver i en frivillig forening. Mulighed for forberedelse af "jobsamtale" inden praktik i slides 54-55
18	11-13	Foreningspraktik	Eleverne har selvstændige opgaver i en frivillig forening
19	11-13	Foreningspraktik	Eleverne har selvstændige opgaver i en frivillig forening
20		Afslutning	Overrækkelse af diplomer

Introduktion til faget

Faget Foreningsliv og frivillighed skal klæde unge mennesker på til at påtage sig opgaver i de frivillige foreninger. Fokus er på de personlige kompetencer, der kan gøre nytte i mødet med andre mennesker, samt konkret viden om det frivillige foreningsliv. Vi tror på at man med disse kompetencer har nemmere ved at få succes med at påtage sig frivillige opgaver og finde frem til hvad man er motiveret af i det frivillige arbejde.

Struktur for undervisningen

Vi anbefaler, at hver undervisningsgang følger den samme opbygning. Ved at følge den samme opbygning får eleverne en rutine i måden at gribe de forskellige temaer an på. I og med at undervisningen lægger op til, at eleverne skal bruge og udfordre sig selv, kan de, med en velkendt struktur, bruge deres energi på indholdet frem for formen og forhåbentlig opleve en vis tryghed i at blive udfordret i undervisningssituationen. Desuden er formålet med at gentage en fast struktur at introducere refleksion som en naturlig del af læringen i hver lektion.

Vi anbefaler således, at hver undervisningsgang bygges op over følgende skelet:

1. **Velkomst**: Start i en rundkreds, så alle kan se hinanden og bliver bevidste om hinanden. Spørg kort ind til, hvad vi arbejdede med sidste gang (det skaber en fælles refleksion og afsæt – også for dem, der måske var fraværende sidste gang.) Fortæl kort om indholdet af dagens undervisning og tema og mulige sammenhæng til øvrige aktiviteter i tidligere lektioner eller praktiske elementer. Bed eleverne "tjekke ind" med henblik på at reflektere over hvilket mindset, eleverne er i.
2. **Opvarmning:** Elevstyret opvarmningsøvelse (opvarmning i bred forstand; leg, teambuilding, isbryderøvelse mv.). Eleverne står på skift for en kort opvarmningsøvelse, og ved på forhånd, hvornår det er deres tur, så de kan forberede det.
3. **Præsentation af tema**: Lærerstyret aktivitet med kort fagligt oplæg, der danner rammen for de øvelser, eleverne skal lave. Det er vigtigt at der er plads til, at eleverne kan bidrage med egne erfaringer og viden om temaet.
4. **Øvelser**: Øvelserne har til formål at skabe perspektivering og give erfaringer med dagens tema. Her indgår den refleksive praksis i og med, at underviseren kan fremhæve de ting, som eleverne gør, der bidrager til læringsmålene om at udvise mod, tage ansvar og turde fejle.
5. **Afrunding**: Eleverne "tjekker ud" med refleksion over, hvad man tager med fra dagen, og hvilken oplevelse, man har haft. Var det svært, var det nemt, blev vi udfordret? Hvilke mindset tjekker eleverne ud med. Sørg for at aftale, hvem der er ansvarlig for opvarmningsøvelsen næste gang.

Opvarmningens funktion

I forbindelse med opstarten af forløbet sørger læreren for at introducere, hvordan opvarmningsaktiviteten kommer til at fungere undervejs i forløbet; At eleverne skal skiftes til at stå for en opvarmningsøvelse, og at de selv må bestemme, hvad det skal være.

Læreren er den første til at igangsætte en kort opvarmningsøvelse/aktivitet, og benytter pædagogiske og didaktiske værktøjer til at illustrere, hvordan man kan tage rollen som igangsætter. Værktøjer, som eleverne også skal blive bevidste om at benytte. Sørg for at afspejle, at det skal være sjovt og ufarligt at igangsætte opvarmning. Det er vigtigt, at læreren er rollemodel for at turde stå for en opvarmning og være ´legemester´ og at læreren fremover deltager sammen med eleverne og er med til at bakke op.

Gode råd til opvarmningen:

1. Start roligt.
2. Undgå i starten store bevægelsesudslag og voldsomme temposkift.
3. Tilpas opvarmningen til målgruppen.
4. Vær hensigtsmæssigt påklædt.
5. Sørg for variation.

Eleverne skal efterfølgende komme med feedback på den opvarmning/aktivitet, der er sat i gang. Dette kan fx foregå ved, at eleverne taler sammen 2 og 2 om, hvad der skete med deltagelsen i aktiviteten: Forstod alle, hvad de skulle? Kunne alle deltage? Var der godt humør og engagement fra både lærer og deltagere (eleverne)? Hvordan kom det til udtryk?

Det er formålet med opvarmningsaktiviteten, at eleverne skiftes til at være instruktør/"legemester", så de alle sammen får en fornemmelse for at instruere og igangsætte aktiviteter i trygge rammer på holdet.

Overvej at vælge elever til de første gange, som måske har prøvet det før, og som vil være trygge ved at skulle stå foran de andre elever som de første.

Reflektér gerne over opvarmningsøvelsen sammen med eleverne – evt. med fokus på dagens tema eller med fokus på deres egen deltagelse, motivation, hvad der fungerede godt, m.m.

Inspiration til opvarmningsøvelser

- FDF's legedatabase: https://legedatabasen.dk/
- Dansk Skoleidræts aktivitetsdatabase: https://aktivitetsdatabasen.dk/
- Fucking Flink øvelseshæfte: http://www.fuckingflink.dk/wp-content/uploads/2016/02/1.-EN-FUCKING-FLINK-VERDEN.pdf
- Antibulli fx håndbold: https://antibulli.dk/haandbold/paa-banen/introoevelser/
- Levende legekultur (YouTube kanal): https://www.youtube.com/@legforbegyndere/playlists
- Gerlev Idrætshøjskole, Center for Leg og Bevægelse (YouTube kanal): https://www.youtube.com/@Centerforleg/playlists
- De Danske Spejderes aktivitetsdatabase: https://dds.dk/aktiviteter

Del 2: Refleksiv praksis og foreningspraktik

Introduktion til refleksiv praksis

Et vigtigt element i Trænerakademiet er elevernes evne til at reflektere over deres egen praksis og følelser omkring det, de laver. Derfor er der lagt forskellige øvelser ind, som skal hjælpe med at etablere en reflekterende praksis. Det er vigtigt, at man som underviser tager på sig at facilitere refleksionen gennem måden man spørger ind og udfordrer elevernes udsagn. I stedet for: "Gik det godt?" spørger "Hvorfor gik det godt?". Det er vigtigt at refleksionen tager udgangspunkt i elevernes oplevelser. Der er ikke noget rigtigt og forkert svar, for det er elevens egen oplevelse, der er i fokus.

Hvad er et udviklings mindset?

Hvad er et udviklings mindset?

"Det har jeg ikke prøvet før, så det kan jeg sikkert godt finde ud af"

Et udviklings mindset er fx kendetegnet ved:

- At turde lave fejl.
- Fokus på egen præstation – ikke andres.
- Lytte til feedback.
- Villighed til at lære nyt.

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

Baggrund – orientering til lærer:

Et "udviklende mindset" er et væsentligt grundelement i forløbet og kommer gennem refleksion over egne holdninger og reaktioner. For at turde udfordre sig selv, skal man føle sig tryg. Derfor er en stor del af aktiviteterne bygget op omkring øvelser, hvor eleverne skal opbygge tillid til hinanden og læreren, ved at opleve, at de er del af et fællesskab, hvor man kan have det sjovt, og at de sammen tør kaste sig ud på dybt vand.

Nedenstående skema er inspiration til, hvordan man kan forstå og italesætte et fastlåst mindset over for et udviklende mindset. Mindset er sjældent enten eller, så der kan sagtens være forskellige grader af modstand eller forskellige grader af villighed til at lade sig udfordre. Det vigtigste er, at der bliver skabt en bevidsthed hos eleverne om, at de selv spiller en rolle i at skabe læring og udvikling, og at oplevelsen er forskellig hos den enkelte. Man kan med fordel præsentere denne oversigt for eleverne som en refleksion over forskellige tilgange til, hvordan man tackler udfordringer i forbindelse med et tema eller en refleksion over en øvelse.

Fastlåst eller udviklende mindset?

Fastlåst eller udviklende mindset?

Fastlåst mindset (fixed mindset) – evner er givet på forhånd	Hvordan forholder du dig til…..	Udviklende mindset (growth mindset) – evner kan udvikles
Undgår udfordringer – gør det de plejer!	**Udfordringer**	Tager udfordringer op fordi det er en mulighed for udvikling
Giver op når tingene er svære	**Modstand**	Ser det som en udfordring
Unødvendigt	**Arbejdsindsats**	Som afgørende for at blive dygtigere
Lytter ikke til kritik	**Kritik**	Lytter og lærer
Føler sig truet	**Andres succes**	Lader sig udfordre

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

Baggrund – orientering til lærer:

Det er vigtigt at eleverne ikke bliver sat i kasser som enten det ene eller det andet. Hele pointen er netop, at man kan øve sig og blive bedre til at have et udviklende mindset. Det falder bare mere naturligt for nogen end andre.

Hvis du som lærer gerne vil læse mere, kan du fx finde inspiration her: https://navigent.dk/mindset/et-udviklende-mindset-kan-fremmes/

Skemaet kan præsenteres i undervisningen som udgangspunkt for en dialog om hvad der kendetegner de forskellige mindset og hvornår eleverne selv oplever at have det ene eller det andet mindset.

Refleksion over mindset

Mindset

Se videoen:

Udviklende mindset vs Fastlåst mindset

https://youtu.be/78JIgKFJDos?feature=shared

Overvej følgende:
- Kan I genkende, at det nogle gange er svært at lære noget nyt?
- Er det nemt at sætte ord på hvad der er svært?
- Hvorfor tror I, at det er en træner, der taler om mindset?

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

Baggrund – orientering til lærer:

Her er det en træner, der giver eksempler på hvordan spillere kan reagere ud fra enten et fastlåst eller et udviklende mindset. Forsøg gerne at oversætte dette til situationer, som eleverne kan genkende og relatere til fx i skolen.

Link til videoen: https://youtu.be/78JIgKFJDos?feature=shared (Tid: 1:51)

Jeg tjekker ind med

Jeg tjekker ind med… (refleksionsøvelse)

Hvilket mindset tjekker du ind med i dag?

1

RØD: Jeg tror ikke det er noget for mig. Jeg ved ikke hvad jeg skal gøre.
GUL: Jeg er villig til at prøve, men er ret skeptisk over for om det nytter.
GRØN: Jeg er klar. Jeg er sikker på at jeg kan klare det. Jeg er klar til udfordringen.

2

- Kan du sætte ord på hvorfor du vælger den farve?
- Hvad skal der til for at ændre/understøtte den farve, du tjekker ind med?
- Hvad kan gøre at du tjekker ud med en anden farve, når timen er forbi?

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

Baggrund – orientering til lærer:

For at fremme en reflekterende praksis opfordrer vi til at hver undervisningsgang indledes med runde "jeg tjekker ind med". Det kan være enkelte eller alle elever, der svarer. Pointen er at sætte gang i en refleksion over hvad man tager med sig ind til undervisningen.

Jeg tjekker ud med

Jeg tjekker ud med… (refleksionsøvelse)

- Hvad har gjort indtryk på dig i dag? Hvordan?
- Hvad var særligt sjovt/givtigt? Hvorfor?

Jeg tjekker ud med følgende smiley:

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

Baggrund – orientering til lærer:

Tanken er, at hver session rundes af i samme rundkredsformation, som startede sessionen, hvor vi ser hinanden og anerkender hinandens bidrag. Eleverne fortæller på skift, hvad de tænker om dagens tjek ud spørgsmål, som kunne være:

- Hvad har gjort indtryk på dig i dag? Hvordan?
- Hvad var særligt sjovt/givtigt? Hvorfor?
- Er der noget, der ikke var sjovt? Hvorfor?

Kan suppleres med:

- Hvad tager du med dig fra i dag?
- Er der noget, du kan bruge i andre sammenhænge uden for dette lokale?

Synliggørelse af udvikling (kompetencekort)

Baggrund – orientering til lærer:

Eleverne skal her forholde sig til deres egen udvikling i forhold til de kompetencer, som faget søger at fremme. Nemlig: mod, ansvar, udviklingsmindset og samarbejde.

Ved brug af kompetencekort for nogle af fagets centrale udviklings- og læringsmål, skal eleverne to og to vurdere, hvor de befinder sig på en skala fra 1 til 100. Øvelsen er tænkt til at illustrere og tydeliggøre en potentiel udvikling undervejs i forløbet, hvorfor det giver mening at lave øvelsen mere end én gang. Eleverne kan undervejs i øvelsen bytte makker for at skabe mere dynamik i øvelsen og i dialogerne.

Hver elev får sit eget kort (der er fire kort på ét ark, som kan klippes ud til fire separate kort). De får tid til at vurdere, hvor på skalaen eller kompetencekortet, de synes, at de befinder sig på det givne tidspunkt. Det kan fx være i forhold til 'mod': hvor modig føler jeg mig? Eller i forhold til 'udviklingsmindset': hvor god er jeg til at fokusere på udvikling frem for resultater?

Når eleverne har markeret deres aktuelle "status" på kompetencekortet, taler de med deres makker om, hvorfor de har lavet den markering, som de har. Eleverne skal således omsætte deres refleksion og vurdering af egne kompetencer til ord.

Eleverne kan komme med eksempler på situationer, hvor kompetencen tydeligt eller mindre tydeligt kom til udtryk og svare på spørgsmål såsom: Hvad skal der til, for at jeg udvikler denne kompetence mere? Hvorfor er den vigtig for mig? mv.

Eleverne fortsætter med samme fremgangsmåde for alle fire kompetencekort.

Afslutningsvis tager I en snak i plenum, hvor I fx diskuterer, hvorvidt det var svært for eleverne at vurdere deres kompetencer på denne måde, om de har set en udvikling fra tidligere til nu, og om de er blevet mere bevidste om, hvor deres styrke ligger.

Hvis I laver øvelsen én gang, kan I gøre det sådan, at eleverne først markerer, hvor de synes, de befandt sig, inden de skulle påbegynde at stå for aktiviteter for børn, og dernæst markere, hvor de synes, de befinder sig nu, hvor de har erfaring med at igangsætte og styre aktiviteter flere gange. På den måde kommer essensen af øvelsen (at reflektere over og blive bevidst om ens egen udvikling) stadig til udtryk.

Eleverne gemmer deres kompetencekort, så de kan trækkes frem og bruges senere til gentagelse af øvelsen eller eventuelt i forbindelse med afslutningen af faget.

Kompetencekort: https://cur.nu/wp-content/uploads/pdf/4-kort-til-kompetence-inspkat22.pdf

Praktik i forening

Det essentielle ved praktikken er, at eleverne udfordrer sig selv og gør sig erfaringer med foreningslivet. Det som eleverne skal øve sig på i deres praktik, er at stille sig frem foran andre og facilitere aktiviteter, udvise ansvar og fungere som en rollemodel. Det er her, mange vil overraske, og bliver overrasket over sig selv. Se fx videoen Intro til Ungtræner+: https://www.youtube.com/watch?v=5AB9rXRsLUE&t=33s

Muligheder for praktikforløb er forskelligt fra sted til sted, og derfor er det vigtigt at tænke de lokale kontekster i dette element ind i det forløb, som tilbydes i jeres sammenhæng.

Selve planlægningen og organiseringen af praktikken indlægges som en del af undervisningsforløbet. Flere af temaerne lægger op til forberedelse af praktikken. Derfor er der ikke en nøje beskrivelse af et forberedelsesforløb op til praktikken. Det er blot væsentligt at være opmærksom på følgende:

- At eleverne får tid og hjælp til at finde og kontakte en forening til praktikforløb.
- At en voksen (fx læreren, eller den lokale akademileder) støtter og følger op på elevernes praktikforløb gennem kontakt til eleverne og foreningerne.
- At elevernes praktikerfaringer inddrages i forløbet, ved at man spørger ind, beder eleverne dele deres erfaringer, eller giver dem opgaver i forbindelse med temaerne, som de skal prøve af i praktikken.

Perioder

Afhængigt af hvordan praktikperioderne organiseres, kan eleverne være i praktik ad flere omgange. Enten tilknyttet det samme sted over tid, eller ved at besøge forskellige foreninger. Vores erfaring er, at eleverne først efter nogle gange er trygge ved at byde ind med at igangsætte aktiviteter, og de skal gerne nå at opleve en udvikling i rollen som frivillig, hvorfor det er afgørende, at de når at få ejerskab for aktiviteterne i praktikken. Praktikken tænkes som en naturlig forlængelse af, at eleverne har fået erfaring med at igangsætte og styre aktiviteter i kendte og trygge rammer omkring skolen. Med praktikken bevæger eleverne sig væk fra de vante omgivelser på skolens område og skal prøve sig selv af 'ude i virkeligheden' i højere grad.

Tag udgangspunkt i, hvor eleverne hver især er i deres udvikling

Da eleverne har forskellige erfaringer, vil der være behov for, at der laves en individuel plan med dem. Nogle har stort kendskab til foreningslivet og har måske trænererfaring, mens det vil være ukendt for andre. En elev med stort kendskab til foreningslivet vil formentlig være klar på at komme i praktik alene i en forening, mens elever med mindre erfaring med foreningsliv kan have behov for at komme i praktik sammen med en anden elev. Begynd allerede i starten af undervisningen at introducere eleverne for tanken om, at de skal ud og møde det lokale foreningsliv.

Transport og tidsforbrug

Der er ofte logistik, der skal afklares med eleverne i forbindelse med praktikkerne, der typisk ligger uden for skolens område. Vi opfordrer til, at transporten til/fra elevernes praktiksted medregnes som tid i undervisningen. Det er værd at understrege, at 50% af undervisningstiden i udgangspunktet er dedikeret til praktiske aktiviteter – herunder praktik, hvorfor der bør være gode muligheder for, at eleverne kan bruge tid på transport til og fra praktikstedet.

Forventningsafstemning mellem skole og forening

Forud for praktikken bør der laves en forventningsafstemning mellem forening, skole og elev om, hvad praktikstedet kan forvente af eleven, og hvad eleven kan forvente af praktikstedet i forhold til ansvar og udbytte.

På nedenstående link findes en skabelon til et aftalepapir mellem parterne:

Aftalepapir mellem skole og praktiksted: https://ungdomsstudier-my.sharepoint.com/:w:/g/personal/gitte_cur_nu/ER2Kmt-ARhlIlbXrt8Wv31MBy00rTapeRiaidjbW43FqCg?e=eer3ko

Elevrefleksion forud for og undervejs i praktik

Nedenfor findes dokumenter til at understøtte elevernes refleksioner omkring deres praktikforløb – både før praktikken i forhold til, hvilke tanker de gør sig om at skulle i praktik, samt undervejs i forhold til at bevidstgøre deres udvikling:

Refleksioner forud for praktikaftaler: https://ungdomsstudier-my.sharepoint.com/:w:/g/personal/gitte_cur_nu/EWfTbGaWw49MgyTeOBO2r4QBkjNcrSmsBnB7bAjPmxaVFg?e=c7l0Ii

Refleksioner undervejs og efter praktik: https://ungdomsstudier-my.sharepoint.com/:w:/g/personal/gitte_cur_nu/EfbZrIlPclNCv8vZqjN9f1gBOSOQgatrrOTvzhaUcaLHFA?e=ZHTsPg

Inspiration til praktikforløb

... i en idrætsforening

Ved praktik i en forening indtænkes eleven som en del af trænerteamet. Eleven har ikke nødvendigvis et ansvar for den første træning, hvor eleven kan have godt af at observere og lære de andre trænere samt børnene at kende. Herefter kan eleven byde ind med en ansvarsopgave i forhold til at igangsætte en leg, en opvarmningsaktivitet eller stå for en teknisk/taktisk øvelse i træningen. Dette aftales mellem den ansvarlige træner på holdet og eleven. Eleven skal opleve at have ansvar løbende i praktikforløbet, og skal udfordres i sin trænerrolle. En anden mulighed i forhold til idrætsforeningerne er i forbindelse med foreningernes skoleforløb. Et eksempel kunne være håndboldkaravanen, hvor den lokale håndboldforening med støtte fra håndboldforbundet laver et forløb i indskolingen. Her kan eleverne med fordel indgå som instruktører.

… i en forening med kulturelt eller socialt formål

Alle typer af frivillige foreninger er i princippet i spil i forhold til praktikforløb, det være sig idræts-, spejder- eller lokale eventforeninger. Det afgørende er, at foreningen har konkrete aktiviteter, som eleven kan indgå i og bidrage til. Det er værd at holde øje med, om der er lokale arrangementer, hvor frivillige kræfter typisk er i spil, som kan bruges som praktik for eleverne.

... i en SFO

Er eleverne i praktik i en SFO, vil det typisk være på en måde, hvor de får til opgave at samle børnene for at facilitere nogle lege og aktiviteter med dem efter skole. Det kan fx være, at eleverne har en aftale med SFO'en om at være "legepatrulje" hver tirsdag kl. 14.30 i en periode på 1,5 måned.

Her vil eleverne fx have ansvar for at lave aftaler med SFO'en om, hvornår de skal være i SFO'en; at der er adgang til en gymnastiksal eller lignende og at samle de børn, der ønsker at være med i legene et aftalt sted. Der er personale i SFO'en, som vil kunne understøtte eleverne i aktiviteterne, hvorfor det kan være et trygt sted for nogle elever at være i praktik.

... i en fritids-/ungdomsklub

En gruppe elever kan sammen stå for at arrangere og afvikle aktiviteter for yngre børn i en fritidsklub. Det kan fx være en høvdingeboldturnering, hvor eleverne har ansvaret for at lave den indledende aftale med pædagogerne i klubben, informere om turneringen til børnene/de unge og planlægge samt afvikle turneringen. Men det kan også være aktiviteter, der har andet fokus: fx en tegnekonkurrence eller et teaterstykke.

Kun fantasien sætter grænser. Det afgørende er, at eleverne tager ansvaret på sig for at planlægge og gennemføre aktiviteten med støtte fra personalet i fritidsklubben.

... i en børnehave

I børnehaven er børnene betydeligt yngre, og det kan derfor være sværere at igangsætte aktiviteter, fastholde børnenes opmærksomhed og at give beskeder. Her vil eleven i højere grad skulle samarbejde med børnehavepersonalet ved at igangsætte små lege med børnene m.m.

... på et plejehjem

På et plejehjem vil eleven kunne igangsætte små bevægelseslege og -aktiviteter. Her vil der i høj grad være behov for elevens kendskab til mulighederne for justeringer af kendte lege, da de fx kan få behov for at tilpasse en leg, så den kan laves siddende på stol eller i en rullestol. Ældres kontakt til unge mennesker har ofte en positiv indflydelse på deres hverdag på plejehjemmet.

Brug den lokale akademileder

Den lokale akademileder kan hjælpe med at skabe kontakt til foreningslivet og til de kommunale institutioner. Tøv derfor ikke med at søge hjælp, hvis der er brug for det.

Del 3: De faglige temaer

Tema: Motivation

Indflyvning

Med temaet motivation ønsker vi at arbejde med elevernes evne til at sætte ord på hvordan de selv oplever at være henholdsvis motiveret og demotiveret. Samtidig arbejder vi med, hvordan eleverne kan fremme motivation hos andre ved at være bevidste om forskellige måder at blive og være motiveret.

Består af følgende øvelser:

Hvad er motivation?

Motivationsbarometer

Hvad er du drevet af?

Indre og ydre motivation

Fem motivationsorienteringer

Motivationsformer i praksis

Vidensmål

- Overordnet forståelse af forskellige typer af motivation, herunder forskellen på indre og ydre motivation samt fem forskellige motivationsorienteringer.
- Forståelse af, at vi kan gøre noget aktivt for andres motivation i en given situation for at påvirke deres motivation.

Færdighedsmål

- Mod – at turde bevæge sig ud af sin komfortzone.
- Udviklings-mindset – at betragte fejl som en naturlig del af ens udvikling snarere end som en stopklods.

Materialer

Skriveredskab

Post-its

Evt. markering i form af tape eller snor på gulv

Hvad er motivation?

Hvad er motivation?

Spørgsmål til refleksion:

- Hvad er motivation? Hvad betyder det?
- Fortæl om, hvornår du mister din motivation – giv gerne konkrete eksempler.
- Fortæl om, hvad der giver dig motivation – giv gerne konkrete eksempler.

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

Baggrund – orientering til lærer:

Når vi i dette modul har fokus på motivation, er det med henblik på, at eleverne skal få en forståelse af, at man kan motiveres af forskellige tilgange.

Introduktionen kan enten afvikles i plenum eller først i små grupper/2 og 2 med efterfølgende opsamling i plenum. Udvælg en række spørgsmål, som du finder relevante for opstarten.

Spørgsmål til refleksion:

- Hvad er motivation? Hvad betyder det?
- Fortæl om, hvornår du mister din motivation – giv gerne konkrete eksempler.
- Fortæl om, hvad der giver dig motivation – giv gerne konkrete eksempler.

Motivationsbarometer

Tegn/tape/markér med reb en linje på gulvet. I den ene ende har nedenstående udsagn stor betydning - i den anden kun lidt eller ingen betydning.

Baggrund – orientering til lærer:

Nedenfor står fem forskellige udsagn. Når du læser et udsagn op, skal eleverne vurdere, hvor godt de synes, at udsagnet passer på dem ved at placere sig på markeringen (barometeret) på gulvet.

Eleverne taler sammen med den, de står tættest på, om hvorfor står de, hvor de står. Efterfølgende fortæller nogle af eleverne i plenum, hvorfor de står, hvor de står.

Samme procedure for de næste udsagn.

Udsagn – (**NB!** det der står i parentes skal *ikke* læses højt for eleverne).

1. Jeg gør mig mere umage, hvis vi får karakterer, end hvis vi ikke gør (præstationsmotivation).
2. Jeg bliver motiveret, hvis vi har om et emne, jeg synes er spændende (vidensmotivation).
3. Jeg bliver motiveret, når jeg oplever, at jeg kan finde ud af noget, jeg ikke vidste jeg kunne (mestringsmotivation).
4. Jeg har tit lyst til at deltage og være aktiv, når vi arbejder i grupper (relationsmotivation).
5. Jeg oplever, at jeg er mere motiveret for at deltage i undervisningen, når vi selv må vælge emne og selv har indflydelse på arbejdsprocessen (involveringsmotivation).

Spørgsmål til eleverne: *Er der nogle af disse udsagn, som du føler, passer mere på dig end andre? Fx at man er meget motiveret, når der er relationer.*

Hvad er du drevet af?

Hvad er du drevet af?

Indre motivation: at vi er drevet af lysten, nysgerrigheden eller viljen til at gøre noget, eller til at blive bedre.

Ydre motivation: at noget ydre får os til at arbejde for målet – fx i form af præmier, en høj karakter, andre der siger man skal, eller en bonus på jobbet.

Motivation kan forstås som et lokomotiv:
Det er den kraft, der sætter os i bevægelse, holder i gang og giver energi.

Hvorfor tror du at et lokomotiv kan bruges som et billede på motivation?

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

Baggrund – orientering til lærer:

Ordet motivation kommer af det latinske 'motivare': det der skaber bevægelse. Som mennesker motiveres vi, når vi bevæger os, og vi bevæges enten i forhold til det emotionelle, progression i forståelsen at blive bedre til noget, eller gennem engagement.

Der skelnes populært mellem indre og ydre motivation, hvor indre motivation forstås som noget, der kommer indefra – at vi er drevet af lyst, interesse, nysgerrighed eller indre vilje til at gøre noget eller til at blive bedre.

Ved ydre motivation er der derimod tale om, at noget ydre får os til at arbejde for målet – fx i form af belønning, straf, en høj karakter, konkurrence, pligt, skyld, skam, eller at andre siger, at man skal.

Derudover kan vi demotiveres, dvs. miste motivationen, hvilket gør at man ikke kommer i gang eller ikke får lavet det man skal. Man kan demotiveres af såvel indre som ydre faktorer.

Lad eleverne finde eksempler først på demotivation og dernæst på hvad der motiverer dem.

Øvelse:

- Bed eleverne om 2+2 at finde på/ skrive hvad der demotiverer dem, tager motivationen fra dem eller hvad der hæmmer deres motivation – altså demotivation. Skriv det gerne op på tavlen eller i PowerPoint. Lad dem derefter 2+2 undersøge/ skrive hvad der skaber motivation og hvad der motiverer dem. Skriv det gerne op på tavlen eller i PowerPoint.
- Øvelsen kan også laves **mere fysisk** som en stafet med 2 hold. Hvert hold har sin tavle/ flipover board og et skriveredskab. Eleverne må ikke kunne se hinandens tavler. Holdene konkurrerer om at nå at få skrevet flest forskellige motivations og demotivationsfaktorer op på tavlen på x antal minutter. Første elev løber til tavlen, skriver sin demotivation, løber tilbage, giver stafetten (tuschen) videre til den næste elev, der løber til tavlen og skriver osv. Der tælles op hvilket hold, der har

skrevet flest forskellige demotivations- og motivationsfaktorer. Til sidst samles op, hvor eleverne hver især forklarer det, de har skrevet.

Indre og ydre motivation

Baggrund – orientering til lærer:

Forklar forskellen på indre og ydre motivation. Se tegning. Bemærk at nogle motivationsfaktorer kan både være indre og ydre styret (fx pligt, skyld, skam, stolthed og indre vilje, at blive bedre, at mestre).

Øvelse:

- Lad eleverne kategorisere deres bud på, hvad der demotiverer og motiverer dem i indre og ydre motivationsfaktorer.
- Lad til sidst hver elev udvælge de 5 faktorer, der motiverer dem mest. Reflekter evt. over om man er mest indre eller ydre motiveret eller om det er en kombination eller er afhængig af konteksten (fritid, skole, familie, venner, forening).

Fem motivationsorienteringer

Baggrund – orientering til lærer:

Ud over det overordnede skel mellem indre og ydre motivation kan motivation forstås som fem forskellige orienteringer: *vidensmotivation, præstationsmotivation, mestringsmotivation, relationsmotivation og involveringsmotivation*.

- Vidensmotivation; Handler om nysgerrighed og videbegær. Man er optaget af omverdenen – og ikke mindst, hvordan man ser sig selv i verden.
- Præstationsmotivation; Konkurrence og sammenligning. Man er optaget af at gøre det godt/bedst. Fokus på at demonstrere kompetence.
- Mestringsmotivation; Progression/udvikling er i fokus – at man rykker sig og bliver bedre. At man oplever, at man kan og forstår. Kræver og søger adgang til feedback og støtte.
- Relationsmotivation; Søger en oplevelse af at høre til. Meningsfulde relationer – både fagligt og socialt – er vigtige.
- Involveringsmotivation; Åbne læreprocesser giver motivation. Man eksperimenterer, er kreativ og går ind for medskabelse/samskabelse.

Øvelse til de fem motivationstilgange:

- Med udgangspunkt i de fem udsagn, som blev præsenteret under øvelsen "Motivationsbarometer", skal eleverne nu diskutere, hvad hvert af de fem udsagn er i forhold til motivationsformerne.
- Placér fem post-its på et bord, som alle eleverne kan se. På de fem post-its står hver af de fem motivationsorienteringer.

- Du læser et udsagn op, og eleverne skal så diskutere, hvilken orientering der er tale om, tage sedlen frem fra de andre på bordet og så fremdeles for alle fem udsagn og orienteringer.
- Spørg evt. til sidst, hvad der motiverer dem i dette forløb/eller i deres deltagelse i foreningsliv.

Motivationsformer i praksis

Case: Opvarmning til skolernes motionsdag.

Med udgangspunkt i en hverdagscase fra skolernes motionsløb, skal eleverne reflektere over, hvad man kan gøre for at motivere en gruppe børn, der ikke synes, det er sjovt at deltage og som ikke er motiveret for at deltage.

Materialer:

- Handout: De fem motivationstilgange med talebobler.
- Post-its.

Beskrivelse:

I skal i gang med opvarmningen til skolernes motionsdag. Et par af dine klassekammerater står for en sjov opvarmning med musik og sjove bevægelser for alle elever, der skal ud at løbe. Der er højt humør og god gang i den. Jeres opgave er at bakke op omkring opvarmningen, være med blandt eleverne og skabe god stemning.

Pludselig ser I en gruppe elever, der har trukket sig ud til siden og ikke er med. De virker afvisende overfor at deltage i opvarmningen. Der er både drenge og piger i gruppen. I kender nogen af dem, men ikke alle. Hvad kan man gøre for at få eleverne i denne gruppe til at deltage?

- Hvordan kan man brug de fem motivationstilgange til at forstå hvad der er på spil?
- Hvad kan man helt konkret gøre for at få eleverne motiveret til at deltage? Med udgangspunkt i de fem motivationstilgange. Skriv dine svar på post-its.

- Skriv replikker; hvad du kunne sige til eleverne, ind i taleboblerne for at gøre det konkret.

I denne opgave skal eleverne have fokus på, hvad man som instruktør kan gøre i sin undervisning for at motivere et barn, der ikke synes, at det er sjovt at være der/ikke er motiveret for at være til badmintontræning.

- Hvad kan man som instruktør gøre for at motivere børn inden for hver af de fem orienteringer?
- I små grupper à ca. 3 elever noteres pointer på post-its sammen med den form for motivationsorientering, der er tale om.
- Grupperne præsenterer efterfølgende for hinanden.

Tema: Kommunikation

Indflyvning

Kommunikation fylder forholdsvist meget i undervisningsmaterialet. Det skyldes, at vi gerne vil klæde eleverne på til at forstå hvordan de selv er en del af en velfungerende kommunikation. De er ikke blot modtagere. De er afsendere af budskaber på mange niveauer, når de skal være en del af foreningslivet og bidrage til varetagelsen af de frivillige foreningsopgaver. Fokus er på hvilken rolle kommunikation spiller i samarbejdet med andre mennesker. Hvordan man selv bidrager til at skabe klarhed i sit budskab med sit kropssprog og med en bevidsthed om, at man skal formidle et budskab.

Består af følgende elementer:

Hvad er kommunikation?

Hvor mange måder kan vi kommunikere på?

Mangelfuld kommunikation i hverdagen?

Fra mund til mund

Kan vi lave den samme figur?

Vis-forklar-vis modellen

Dialog om kommunikation

Hvad er kropssprog

Kropssprogets betydning i kommunikation

Åbent eller lukket kropssprog

Forskelligt kropssprog

Menneskestatuer

Rollespil: Eleverne til jobsamtale

Praktikansøgning

Vidensmål

- Bevidsthed om egne styrker og svagheder i forhold til kommunikation.
- Viden om kropssprogets betydning i kommunikation.
- Viden om, hvad man kan gøre for at optimere ens kropssprog og kommunikation.

Færdighedsmål

- Formidling – at kunne formidle verbalt og nonverbalt til forskellige målgrupper.
- Mod – at turde bevæge sig ud af sin komfortzone.

I forbindelse med opvarmningsøvelsen ledet af eleverne, kan der lægges en refleksionsøvelse ind for at kickstarte temaet om kommunikation. Refleksionen over elevopvarmningen kan fx være: Hvad lagde I mærke til i forhold til NN´s håndtering af en evt. afbrydelse? Var instruktionen rolig eller aggressiv? Hvordan brugte NN sit kropssprog i sin kommunikation med os? Hvordan kommunikerede vi andre med krop og sprog i/om øvelsen?

Hvad er kommunikation?

Hvad er kommunikation?

Se videoen Introduktion til kommunikation:
https://youtu.be/pWr1nf8sFVM

- Sæt selv ord på hvad du mener, at kommunikation er.
- Hvad er god kommunikation for dig?
- Hvad er dårlig kommunikation for dig?

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

Eleverne ser videoen for at få et overordnet indblik i, hvad vi forstår ved kommunikation.

Link til video: https://www.youtube.com/watch?v=pWr1nf8sFVM (Tid: 04.48).

Opsamling på video:

- Er der andre ting, vi kan forstå som kommunikation, som ikke bliver sagt/vist i denne video?
- Hvorfor er emnet relevant i forhold til at kunne igangsætte aktiviteter og instruere andre?

Hvor mange måder kan vi kommunikere på?

Baggrund – orientering til lærer:

På ét minut skal eleverne skrive så mange forskellige måder at kommunikere på, som de kan komme i tanke om. Hjælp gerne eleverne til at tænke bredt både i forhold til kropslig, verbal, digital og andre former for kommunikation.

- Derefter går eleverne sammen i mindre grupper og deler deres besvarelser med fokus på, hvad de har til fælles i deres svar, samt hvad de *ikke* har til fælles.
- Fælles opsamling på tavle, hvor eleverne byder ind med det, de har skrevet. Forsøg gerne at gruppere elevernes svar på tavlen: *verbal - non-verbal/ kropssprog/ anerkendende - ikke-anerkendende/ positiv – negativ/ konkret – ukonkret*.

Variationsmuligheder:

- Benyt post-its til at notere de forskellige kommunikationsmåder på, og placér og gruppér dem efterfølgende.
- I stedet for at skrive kan eleverne gå sammen to og to, hvor den ene tager tid og tæller antal ord, som den anden siger højt som svar på forskellige typer af kommunikation. Hvilken gruppe siger flest forskellige ting om kommunikation på det ene minut?
- Øvelsen kan også laves **mere fysisk** som en stafet med 3-4 elever på hvert hold. Hvert hold har sin tavle/flipover board og et skriveredskab. Eleverne må ikke kunne se hinandens tavler. Holdene konkurrerer om at nå at få skrevet flest forskellige kommunikationsformer op på tavlen på x antal minutter. Første elev løber til tavlen, skriver sin kommunikationsform, løber tilbage, giver stafetten (tuschen) videre til den næste elev, der løber til tavlen og skriver osv. Der optælles, hvilket hold der har skrevet flest forskellige kommunikationsformer. Til sidst samles op, hvor eleverne hver især forklarer det, de har skrevet.

Mangelfuld kommunikation i hverdagen?

Mangelfuld kommunikation i hverdagen?

- Kan du give eksempler på hvornår du har oplevet dårlig kommunikation?
- Kan du beskrive i hvilke situationer, du typisk oplever dårlig kommunikation?

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

Baggrund – orientering til lærer:

Med udgangspunkt i egne oplevelser og erfaringer skal eleverne reflektere over, hvornår de selv har oplevet dårlig eller mangelfuld kommunikation – enten som de selv har været en del af eller situationer, som de kender til. Hvad skete der? Hvordan reagerede du/andre? Hvad kunne man have gjort anderledes?

Fra mund til mund

Fra mund til mund

- En kommunikationsøvelse, der handler om hvor svært det kan være at få et budskab igennem.

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

Baggrund – orientering til lærer:

Eleverne skal i denne øvelse opleve vigtigheden af skarp og præcis formidling, når der gives en instruktion.

- Eleverne inddeles i grupper à 5-8. Hver gruppe laver en række med ca. 2 meters afstand mellem hinanden (de må ikke kunne høre den besked, der hviskes fra de andre).
- I de to rækker skal der "forplantes" en instruktion/besked ned gennem rækken. Den første elev i rækken modtager en besked fra lærer (enten hviskes beskeden eller gives på skrift). Eleven skal derefter mundtligt videregive beskeden til den, der står ved siden af. De andre elever i rækken må ikke kunne høre den besked, der gives. Lav eventuelt en testrunde, hvor I afprøver afstanden mellem eleverne, og om de har forstået øvelsen.
- Når grupperne er klar til at påbegynde selve øvelsen, starter den ene gruppe med først at få en besked, der er **upræcist formuleret** (se forslag nedenfor). Beskeden forplanter sig ned til den sidste i rækken, og der udføres det, som beskeden lyder på. Når dette er udført, kan den næste række starte, og de skal have en besked, der er **præcist formuleret** (se forslag nedenfor). Hvilken gruppe elever rammer mest rigtigt i at udføre beskeden ved sidstemand i rækken?

Upræcis og rodet besked: Gruppen skal bevæge sig mod udgangen efter beskeden er nået til enden af gruppen, men de må ikke gå, før de har klappet tre gange, og det skal være før, de hopper på stedet to gange.

Forslag til præcis besked: Når denne besked er sendt til den sidste elev i rækken, skal gruppen klappe tre gange og derefter gå hen til den nærmeste udgang, stoppe ved udgangen og hoppe to gange på stedet.

Opsamling på øvelse: Overvej sammen med eleverne, hvad der er vigtigt, når de skal give beskeder. Hvordan oplevede eleverne at modtage henholdsvis en præcis og upræcis instruktion? Var der noget, der var svært? Hvad er vigtigt at tage med sig fra denne øvelse i forhold til at være ansvarlig for at give en besked?

Variationsmulighed: Lad eleverne selv finde på beskeder og opgaver, så de kan øve at give korte og forståelige instruktioner. Det bliver meget tydeligt, om instruktionen har været klar, hvis det lykkes at udføre instruktionen korrekt.

Kan vi lave den samme figur?

Kan vi lave den samme figur?

Instruktion:
- Gruppe 1 laver en figur af lego.
- Gruppe 2 må ikke se den, men skal lave den samme figur.
- En formidler går mellem de to grupper og fortæller gruppe 2, hvordan figuren ser ud.

Refleksion:
- Er det let eller svært at følge formidlerens instrukser?
- Har nogen i gruppen nemmere ved at forstå hvad formidleren mener end andre?
- Er der bestemte ord, formidleren kan bruge, for at gøre det nemmere at forstå hvordan figuren ser ud?

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

Baggrund – orientering til lærer:

I denne kendte kommunikationsøvelse skal eleverne kommunikere med hinanden og samarbejde om at konstruere en LEGO-figur (eller en opstilling af andet materiale, fx kontorartikler).

- Eleverne deles op i grupper à 2-3. Én elev **(formidler)** må løbe hen til figuren, som fx står gemt i/bag en kasse, så man ikke kan se den. Eleven **ser** opstillingen, løber tilbage til sin gruppe, og skal så forklare, hvordan figuren ser ud, således at de kan bygge en tilsvarende figur ud fra deres egne materialer. De andre elever **(byggerne)** skal derefter bygge en figur magen til den, de har fået beskrevet. Opstillingsfiguren skal være ude af syne for **byggerne**.
- Det er vigtigt, at **formidleren** ikke kan se figuren, når vedkommende skal forklare til gruppen. Alt efter sværhedsgraden af figuren kan du vurdere, om **formidleren** må løbe flere gange hen for at kigge på figuren.
- Det gælder om at blive først færdig med den korrekt byggede kopi af den figur, som **formidleren** har beskrevet for **byggerne**.

Materialer:

Hvis ikke der er LEGO-klodser til rådighed, er der mulighed for at:

- Bruge post-its i et særligt mønster i forskellige farver.
- Lægge skoleredskaber frem på en særlig måde i et særligt mønster.
- Hvis der mangler materialer til at lave identiske figurer, kan man tage et billede af en opstilling og printe ud, så redskaberne er til rådighed for **byggerne**.

Variationsmulighed: Tilføj/fjern verbal og non-verbal kommunikation for henholdsvis **bygger** og **formidler** for at give eleverne en ekstra udfordring på kommunikationsdelen.

Der findes mange variationer af denne øvelse, så søg også gerne yderligere inspiration på nettet.

Fx: https://funguide.dk/25-teambuilding-oevelser/#Teambuilding_oevelse_med_Lego_God_kommunikation_med_legoklodser

Vis-forklar-vis modellen

Baggrund – orientering til lærer:

Introducér denne model, som bruges i mange forskellige sammenhænge. Forklar kommunikationsmodelen vis-forklar-vis:

En dygtig træner sagde engang: ”Don´t tell me, show me!” En del af god kommunikation er at vise og forklare. At se noget med egne øjne giver en generel forståelse af det, som du som instruktør ønsker at kommunikere. Når du viser det og efterfølgende forklarer, hvad der er vigtigt og sætter ord på det, har deltagerne langt større forståelse for, hvad du forsøger at kommunikere. Mange gange kan det være en idé at slutte af med at vise øvelsen/ bevægelsen igen, for at spillerne går derfra med billedet af, hvad der skal ske. Giv et eksempel fra jeres egen kontekst.

Eksempel: Du ønsker at vise dine spillere en volley underhåndsserv. Du starter med at vise, hvordan en underhåndsserv ser ud. Dernæst forklarer du, at benene står forskudt, at vægten flyttes fra det bagerste til det forreste ben under bevægelsen, og at bolden slås ud af hånden. Herefter slutter du af med at vise underhåndsserven endnu engang.

Som alternativ kan du også lave eksemplet med, hvordan man folder en papirsflyver.

Bed eleverne om at gå sammen 2 og 2 og vælge en leg/øvelse, som de skal **vise og forklare og vise**. Giv dem tid til at prøve det sammen, og slut af med at alle viser deres vis-forklar-vis øvelse, som de øvrige elever prøver. Giv evt. feedback på deres kommunikation.

Dialog om kommunikation

Baggrund – orientering til lærer:

I en åben dialog med eleverne hjælpes I ad - i plenum, sammen eller 2 og 2 – med at reflektere over, hvordan kommunikation spiller ind i forhold til at være igangsætter og instruktør.

Vejledende spørgsmål om kommunikation til åben snak og refleksion:

- Hvilke tre ting er vigtigt for dig, når du har en lærer eller træner, der skal kommunikere til dig?
- Hvad synes du, man ikke skal gøre, når man som lærer eller træner kommunikerer med andre? Hvorfor?
- Hvad oplever du selv, kan være udfordrende i forhold til fx fremlæggelser? (Fx det at tale foran andre).
- Hvordan og hvornår kan du opleve at skulle håndtere konflikter?
- Hvad kan generelt være udfordrende i forhold til at kommunikere med børn/yngre elever?
- Hvilke værktøjer eller teknikker kan man bruge for at hjælpe sig selv med at kommunikere bedre - Fx til at kommunikere mere tydeligt?

Kropssprogets betydning i kommunikation

Inden eleverne introduceres til kropssprog, beder du dem om at finde på og vise først to forskellige åbne positioner og dernæst to forskellige lukkede positioner. Det er ikke meningen, at de først skal undersøge, hvad en åben position er – øvelsen er baseret på deres intuition. Eleverne viser deres positioner enten samtidig alle sammen én position ad gangen, eller de kan vise dem for hinanden i mindre grupper.

Baggrund – orientering til lærer:

Kropssprog står for 50-70 pct. af måden, vi kommunikerer på. Det er ikke kun andre, der påvirkes af vores kropssprog, når vi kommunikerer – vi påvirkes også selv. Det sker helt ubevidst, at vi i langt højere grad iagttager det nonverbale sprog i forhold det, der siges.

Når vi taler om kropssprog, skelner vi overordnet mellem åbent og lukket kropssprog.

Hvad er kropssprog

Eleverne introduceres til grundlæggende viden om typer af kropssprog og om, hvorfor det er vigtigt at være bevidst om kropssprog.

Hvad er kropssprog?

Se videoen om kropssprog som nonverbal kommunikation

- https://youtu.be/T-90Mu8fdMo

De tre huskeregler når du vil aflæse en persons kropssprog:

- Kig efter grundadfærd/baseline
- Læs situationen. Forstå i hvilken sammenhæng, du afkoder kropssproget.
- Kig altid efter flere signaler end bare et udtryk.

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

Forslag til videoer om kropssprog

Menneskekenderen: Kropssprog del 1: Hvad er kropssprog og de tre regler: https://www.youtube.com/watch?v=T-90Mu8fdMo (Tid: 04:06).

Åbent eller lukket kropssprog

Baggrund – orientering til lærer:

Et **åbent** kropssprog er karakteriseret ved, at man typisk ubevidst indtager denne position, når man føler sig magtfuld (eller øjeblikket for personen er magtfuldt, fx vinder et løb). Når vi føler os selvsikre, afspejler det sig i et dominerende og selvsikkert kropssprog. Når vi føler os afslappet og vellidt, gør man sig ubevidst større og mere åben i sit kropssprog.

Det **lukkede** kropssprog kommer derimod typisk til udtryk, når vi er usikre, frygtsomme og kede af det. Der lukkes ind mod midten af ens krop. Vi har fx tendens til at indtage et lukket kropssprog, når vi føler os magtesløse. Hvis man er nervøs og anspændt, gør man sig lille, og det er derfor nemt at aflæse på ens kropssprog, at man ikke er tilpas i situationen. Når vi indtager en lukket position, kan det få os til at føle os mindre "powerfulde".

Forskelligt kropssprog:

Baggrund – orientering til lærer:

Eleverne skal gennem egen research på fem minutter finde billeder af forskellige typer kropssprog og efterfølgende beskrive, hvad de synes, kropssproget signalerer.

Bed efterfølgende eleverne om at inddele de billeder, de har fundet, i henholdsvis åbent kropssprog og lukket kropssprog. Er der lige mange billeder i hver bunke, eller har eleverne fundet flere af den ene type billeder af kropssprog end den anden? Hvad er det, der gør en position/et kropssprog henholdsvis mere og mindre åben?

Hvilke følelser vækker det i eleverne at se de forskellige billeder af kropspositionerne?

NB – brug gerne billeder til at illustrere over for eleverne, hvad der forstås ved henholdsvis åbent og lukket kropssprog. Se evt. handout med eksempler: https://ungdomsstudier-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/gitte_cur_nu/EWk5aSvhb-tPoKZkhVkeZwEBEfLKH3nDrL4DTD0gxqud4A?e=nqCxQz

Menneskestatuer

Baggrund – orientering til lærer:

Lad eleverne gå sammen to og to. Den ene er skulptør, den anden er en statue, der skal formes. Skulptøren skal forme statuen enten som et lukket eller som et åbent kropssprog. Når alle har formet "deres" statuer, skal statuerne blive stående, mens skulptørerne går rundt og aflæser kropssproget.

Tag en runde mere, hvor rollerne byttes om.

Rollespil: Eleverne til jobsamtale

Eleverne til jobsamtale

Se videoen om kropssprogets betydning til en jobsamtale:

https://youtu.be/Fa7nRbvT7H4

De fire gode råd:

1. Sørg for at have en levende mimik (smil, blink med øjnene, nik anerkendende mv.)
2. Brug dine hænder, når du taler.
3. Vær begejstret, udvis positiv energi.
4. Sørg for at være parat og afslappet.

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

Baggrund – orientering til lærer:

Skolens SFO vil gerne ansætte nogle frivillige 'legemestre' som kommer og leger med børnene to eftermiddage om ugen. I denne øvelse skal eleverne overbevise to SFO-pædagoger, at de er de bedste til opgaven. Eleverne er velkomne til at bruge fantasien og finde på forskellige argumenter og fortællinger, der kan overbevise pædagogerne om at de er de helt rigtige til opgaven. Fokus er på effekten af kropssprog. Hvad gør det ved én selv? Hvad gør det ved modtagerne?

- Eleverne inddeles i grupper à 4. To elever tildeles hver et kropssprog, henholdsvis åbent og lukket (fx ved lodtrækning). De to andre elever repræsenterer de to pædagoger, som indkalder til jobsamtalen.
- De to elever, der skal til jobsamtale, forbereder hver især, hvad de vil sige om sig selv til jobsamtalen og forbereder, hvordan de med deres kropssprog og generel kommunikation (fx stemmeføring) vil fremstå åben eller lukket i sin kommunikation. De to elever, der er SFO-pædagoger, forbereder spørgsmål, de vil stille til de to, der skal til jobsamtale.
- De to elever er på skift til jobsamtale. Den elev, der ikke er på som den jobsøgende, agerer observatør. Observatøren kan fx forholde sig til, om det er tydeligt, hvilket kropssprog den anden har, om det hænger sammen med vedkommendes øvrige kommunikation, samt hvordan de to pædagoger synes at reagere på kropssproget og kommunikationen.

Tilføjelse til øvelse:

De to elever, der agerer pædagoger, kan også få defineret forskellige kropssprog, som de skal benytte i deres rolle i jobsamtalen. Dertil kan observatøren også gætte, hvad deres rolle var, og eleverne kan efterfølgende have en snak om, hvad det gjorde ved eleverne at sidde over for en, der fx havde et meget lukket kropssprog.

Opsamling på øvelse:

- Eleverne diskuterer, hvad kropssprog og kommunikation generelt havde af betydning for samtalen og for indtrykket, man får af hinanden i samtalen – både for de to pædagoger og for dem, der var til samtale. Bring observatørernes betragtninger i spil.
- Hvad gør en position åben? Kan man indtage en åben position, selvom man ikke nødvendigvis føler sig "powerfuld" i situationen? Hvorfor/hvorfor ikke? Hvorfor er dette emne/denne viden relevant i et valgfag som dette?

Praktikansøgning

Praktikansøgning

- Brug den viden, du har fået om kommunikation og kropssprog til at lave en lille præsentationsvideo om dig selv.
- Videoen skal fungere som en praktikansøgning til en forening, så de kan se og høre, hvorfor du vil være en god praktikant hos dem.
- Du vælger selv en forening, som du synes, det kunne være interessant at være praktikant i.

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

Baggrund – orientering til lærer:

Denne øvelse kan enten gøres skriftligt eller allerbedst fx gennem en lille film/videooptagelse af sig selv.

Med afsæt i den grundlæggende ambition om at "uddanne" eleverne til at blive foreningsfrivillige, skal de lave en henvendelse til en forening, som de gerne vil i praktik i.

Eleverne kan i deres henvendelse fx komme ind på, hvad deres erfaringer med at være frivillige er (erfaringer fra undervisningen) samt deres personlige kvaliteter som menneske og mere specifikt som frivillig i den kontekst, hvor foreningen fungerer. Eleverne opfordres til at bruge erfaringer, viden og refleksioner fra hele undervisningsforløbet. Hvad er elevens motivation for at ville være frivillig? Hvad er eleven god til? osv.

Vurdér, om alle eller enkelte elever skal præsentere deres ansøgning (skriftligt eller video) for de andre, og tag en fælles diskussion om, hvorvidt det lykkedes at sætte fokus på ens gode kvaliteter. Hvis der er anvendt video, kan eleverne efterfølgende kigge på kropssproget – hvilket signal sendte kroppen? Stemmer det overens med det, der bliver sagt i videoen?

Alle ansøgninger kan også lægges på midten af et bord, hvor en elev eller lærer trækker 2-3 ansøgninger og læser dem højt (hvorved ansøgningerne er anonyme, hvis eleverne ikke ønsker at læse det højt, de har skrevet). Eleverne kan eventuelt gætte, hvem der har skrevet de pågældende ansøgninger.

Det vigtige i denne øvelse er selve refleksionsprocessen i at formidle ansøgningen, samt hvorvidt eleven er i stand til at formulere og formidle de gode kvaliteter, eleven besidder, og fremhæve kompetencer, der er relevante i funktionen som frivillig i en given forening.

Tema: Gruppedynamik og samarbejde

Indflyvning

Når man laver frivilligt foreningsarbejde, vil man som regel skulle samarbejde med forskellige mennesker der er drevet af forskellige ting. Trænerakademiet sigter på at klæde unge mennesker på til at tage et ansvar i en frivillig kontekst. Derfor er det vigtigt for de unge at forstå deres egne styrker, hvordan de indgår i relationer, og hvordan de bidrager til dynamikken i grupper med forskellige mennesker.

Består af følgende elementer:

Hvad er gruppedynamik

Den drilske pind

Grupperoller

Kan jeg se mig selv i disse roller?

Tæl til 20

Lav et kampråb

Opfind en leg eller et spil

Vidensmål

- Kendskab til forskellige typer af roller med henblik på at forstå dynamikker i grupper.
- Kendskab til den/de roller man selv er mest tilbøjelig til at indtage.

Færdighedsmål

- Mod – at turde bevæge sig ud af sin komfortzone.
- Udviklings-mindset – at betragte fejl som en naturlig del af ens udvikling snarere end en stopklods.

Hvad er gruppedynamik

Hvad er gruppedynamik?

- Tænk over hvad de sker, når du skal lave aktiviteter sammen med andre:
  - Hvis du dyrker en idræt og I er flere der skal lave øvelser sammen.
  - Hvis I laver gruppearbejde i skolen.
  - Hvis du er sammen med dine venner.
  - Hvis du er sammen med din familie.
- Taler I sammen på samme måde?
- Opfører du dig på samme måde i alle sammenhænge?

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

- Elevbrainstorm – hvad ved vi allerede om emnet?

Kan afvikles som løs plenumsnak, snak i mindre grupper eller lærerstyret. Det vigtige er at få tankerne ledt ind på emnet. Læreren må meget gerne lægge ud med sine egne tanker og erfaringer.

Forslag til spørgsmål, der kan hjælpe eleverne på vej og som de kan snakke 2 og 2 om:

- Hvad kommer du til at tænke på, når du hører ordet 'gruppedynamik'?
- Hvad betyder 'roller' i relation til emnet om gruppedynamik?
- Kan du komme med konkrete eksempler fra din hverdag, hvor du oplever gruppedynamikker/gruppesammenhænge.
- Kom med konkrete eksempler fra din hverdag, hvor du oplever, at du er/opfører dig på en bestemt måde sammenlignet med andre (at du har en anden tilgang til ting end andre/er en anden "rolle"/type).
- Hvorfor er det relevant at tale om dette? (Fordi et kendskab til egne tilbøjeligheder gør det lettere at se tilbøjeligheder hos andre, og man skal have blik for, hvad der er på spil i den gruppe af børn, man instruerer).

Hvis eleverne ikke er idrætsvante, kan du lede opmærksomhed hen på skoleundervisningen eller familiefesten som en ramme for forskellige gruppedynamikker. Mange kender til den pinlige onkel, den der altid tager opvasken, gruppepres om alkohol, eller hvordan og hvornår dansegulvet indtages.

Den drilske pind

Materiale: En lang pind fx bambusgren. Alternativt kan en hulahopring bruges i stedet.

- Eleverne inddeles i grupper à ca. 5-6 elever. Der skal laves minimum to grupper, så grupperne kan konkurrere mod hinanden.
- Observatørrolle: Vælg én elev fra hver gruppe, som skal have en observatørrolle. Observatørerne instrueres i, at de skal se, hvad der sker med gruppemedlemmernes reaktioner undervejs i øvelsen og ikke selv deltage i øvelsen.
- **Observationsark:** https://cur.nu/wp-content/uploads/pdf/121-den-drilske-pind-observation-sark.pdf

Baggrund – orientering til lærer:

Essensen i øvelsen er at se, hvad der sker hos eleverne, når de presses ud i en svær øvelse. Hvem tager styringen? Hvem handler hurtigt og instinktivt? Hvem går mere tænkende og analyserende til opgaven? Hvem afventer andres instruktioner?

Som lærer må du gerne deltage i øvelsen. Nogle elever vil have glæde af den dynamik det giver, og andre vil holde sig tilbage. Vurdér, hvad der vil virke bedst. Er du med, er du obs. på din rolle, og skifter den undervejs – fx fra ledende til passiv. Gå evt. ind og ud af øvelsen i de forskellige grupper.

Instruktion til eleverne:

- Alle elever i gruppen (undtagen observatøren) skal røre pinden. Pinden skal ligge løst på alle deltageres pegefingre samtidig, og må ikke støttes af de øvrige fingre (se billede nedenfor).
- Eleverne starter i hugsiddende med pinden placeret på fingrene så tæt på jorden som muligt. Det gælder nu om for eleverne at rejse sig op og løfte pinden op over hovedet, UDEN at pinden løfter

sig (mister kontakt) fra nogle af elevernes pegefingre. Når pinden er løftet op i strakt arm, føres den ned igen til udgangsposition i hugsiddende – og det er så én runde. Det gælder om at lave så mange runder som muligt på den tid, der er givet.

- Man må holde så tæt eller lang afstand fra hinanden, som man vil - det kan man justere undervejs.
- Slipper pinden kontakten til pegefingeren, skal eleverne selv melde det, og gruppen skal starte den pågældende runde forfra. Det er vigtigt at påpege over for eleverne, at de skal være ærlige, når de har sluppet – ellers ryger hele idéen med øvelsen.
- Grupperne konkurrerer på tid om, hvor mange runder de kan nå på 5-10 minutter. Pres gerne eleverne på tiden undervejs ved at fortælle, hvor længe de har igen, før øvelsen slutter.
- Efter endt øvelse skal observatørerne fortælle, hvad de så, der skete i øvelsen.

Forvent frustration blandt eleverne

Eleverne vil højst sandsynligt reagere forskelligt på øvelsen, og det er observatørens opgave at se, hvordan de forskellige reaktionsmønstre træder frem undervejs i opgaveløsningen.

Fortæl eleverne på forhånd, at det er en svær øvelse. Nogle kan blive meget frustrerede. Og styr tiden eller tonen, hvis det bliver for meget, men lad gerne gruppen mærke hinandens forskelligheder.

Grupperoller

Grupperoller

- Roller er en måde at beskrive, hvordan en person kan have forskellige måder at samarbejde på eller løse opgaver sammen med andre.
- Fordi mennesker påvirker hinanden, kan en person påtage sig forskellige roller i forskellige sammenhænge.
- En person vil dog som regel have en favoritrolle, fordi det er den man selv synes er sjovest eller nemmest.

Kan du genkende dig selv i en eller flere af de beskrevne roller?

HANDLEROLLER	TÆNKEROLLER	SOCIALE ROLLER (UDADVENDT)
- Organisator	- Analysator	- Koordinator
- Igangsætter	- Ide"mand"	- Formidler
- Afslutter	- Specialist	- Kontaktskaber

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

Baggrund – orientering til lærer:

Vi er alle flere roller, og det kan skifte afhængigt af situationen. Man kan i nogen grad have lettere ved at påtage sig nogle roller frem for andre. Der er styrker og svagheder ved alle roller. Øvelsen skal gerne hjælpe eleverne til at blive mere bevidste om og reflektere over, hvordan de agerer i nogle situationer, og hvad deres rolles styrker og svagheder er (på baggrund af rollebeskrivelserne).

Forskellighed er en styrke, når man samarbejder. Derudover skal øvelsen gerne bidrage til en forståelse af, at folk er forskellige og har forskellige kompetencer at byde ind med i en gruppe (fx på et hold) – og hvordan man så får en gruppe til at fungere mest optimalt med de styrker og svagheder, der er – både som træner fx i forhold til andre trænere og som træner for en gruppe af børn?

- Eleverne skal sætte et kryds, når de læser en beskrivelse af en rolle, hvor de kan genkende noget i sig selv. Der må sættes flere krydser og på hele arket.

Inkludér evt. videoer: https://potential.dk/belbins-9-teamroller/videoer/

Oversigt over typer af roller - Uddelingsark findes her: https://ungdomsstudier-my.sharepoint.com/:w:/g/personal/gitte_cur_nu/Ea0maD3ORilLkDyvluyP4zMBHim8JZxSZwd9qGX_ooNfMg?e=dycBgY

HANDLEROLLER	TÆNKEROLLER	SOCIALE ROLLER (UDADVENDT)
Loyal, praktisk og rutinepræget.	*'Driveren' i processen.*	*Social og udadvendt. Kender alles styrker og får dem frem.*
Temperamentsfuld og finder løsninger.	*Løser opgaven på mange måder.*	*Prioriterer og sætter mål.*
Afslutter og er omhyggelig.	*Specialist.*	*Let at distrahere.*

1. ORGANISATOR **Styrker**: loyal og til at stole på. Praktisk anlagt, effektiv og realistisk i opgaveløsningen. **Svagheder**: Organisatoren foretrækker rutiner og faste rammer. Tilpasser sig kun langsomt nye muligheder, og er ikke ret fleksibel.	**4. ANALYSATOR** **Styrker**: er analytisk, nøgtern og objektiv, og har ofte en præcis dømmekraft. Ser alle rationelle aspekter af en sag. **Svagheder**: Siger sin mening meget direkte, og har tendens til at være kritisk og skeptisk.	**7. KOORDINATOR** **Styrker**: har tillid til kollegerne og kan se, hvem der egner sig bedst til at løse opgaverne. Er god til at prioritere, sætte mål og frembringe beslutninger. **Svagheder**: er ikke altid den fagligt stærke. Kan forfalde til kun at se sagen fra sin egen side.
2. IGANGSÆTTER **Styrker**: er dynamisk og presser ofte på for at sætte gang i en proces. Finder ofte en løsning, hvis der er forhindringer. **Svagheder**: kan være meget temperamentsfuld, og kan virke meget provokerende. Kan være utålmodig, påståelig og stædig.	**5. IDEMAND** **Styrker**: Er begavet, kreativ og får konstant nye idéer. Har ofte nye vinkler på problemer og ser muligheder. **Svagheder**: Kan have svært ved at forklare sine idéer til kollegerne og modtager ikke gerne kritik. Kan være glemsom og er ofte ikke særlig praktisk anlagt.	**8. FORMIDLER** **Styrker**: er social og udadvendt. Kan omgås alle og har en god fornemmelse for sine kolleger. Er en god lytter og skaber et godt klima. **Svagheder**: kan have svært ved at beslutte sig. Kan virke usikker og være overfølsom.
3. AFSLUTTER **Styrker**: Afslutteren er omhyggelig og samvittighedsfuld. Er perfektionist og leder efter fejl og forglemmelser. **Svagheder**: Er ofte bekymret og bange for at lave fejl. Udfører helst opgaverne selv og vil gerne kontrollere kollegernes opgaveløsning.	**6. SPECIALIST** **Styrker**: har ofte en stor faglig specialviden og/eller gode tekniske færdigheder. Er engageret og målrettet. **Svagheder**: Arbejder gerne alene og interesserer sig ikke for kollegerne. Holder ofte sin viden for sig selv.	**9. KONTAKTSKABER** **Styrker**: er udadvendt og entusiastisk. Undersøger muligheder og løsninger. Har et stort og/eller tæt netværk. **Svagheder**: taber interessen og er hurtigt videre til næste opgave. Taler ofte (for) meget.

Kilde: potential.dk

Kan jeg se mig selv i disse roller?

Kan jeg se mig selv i rollerne?

- Tænk på en situation, hvor du kan genkende dig selv i en af disse roller.
- Kan du komme i tanke om en anden situation, hvor du er en anden rolle?
- Kan du komme i tanke om en eller flere situationer, hvor du er bevidst om, at det ville være mest hensigtsmæssigt at agere på en anden måde, end du "plejer" at gøre/indtage en anden rolle, end du "plejer"?
- Er der én af de overordnede roller (handlerollen, tænkerollen eller den sociale rolle), som du har flest krydser i? Stemmer det overens med det, du umiddelbart tænkte om dig selv, inden du læste de forskellige beskrivelser?

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

Eleverne skal bruge arket, som de netop har læst og udfyldt med krydser.

Eleverne skal individuelt forholde sig til følgende: (*refleksionsspørgsmålene står også noteret i elevmateriale*)

- Tænk på en situation, hvor du kan genkende dig selv i en af disse roller.
- Kan du komme i tanke om en anden situation, hvor du er en anden rolle?
- Kan du komme i tanke om en eller flere situationer, hvor du er bevidst om, at det ville være mest hensigtsmæssigt at agere på en anden måde, end du "plejer" at gøre/indtage en anden rolle, end du "plejer"?
- Er der én af de overordnede roller (handlerollen, tænkerollen eller den sociale rolle), som du har flest krydser i? Stemmer det overens med det, du umiddelbart tænkte om dig selv, inden du læste de forskellige beskrivelser?

Eleverne skal derefter gå sammen i grupper à 2-3 personer, hvor de:

- Præsenterer for hinanden, hvor de har sat kryds og hvorfor.
- Gerne skal komme med konkrete eksempler på situationer, hvor de kan genkende sig selv i beskrivelsen af rollerne.

Opsamling i plenum:

- Hvordan er det at se sig selv i en "rolle"? Giver det mening, eller føles det mærkeligt?
- Oplevede de, at de helt tydeligt var meget én specifik/overordnet rolle, eller om der var mange af beskrivelserne, de kunne genkende i sig selv?
- Hvad er hhv. fordele og ulemper ved at tale om faste roller?

Fordele: det kan hjælpe os til at forstå, hvordan vi er forskellige fra hinanden, og hvordan vi hver især bidrager med forskellige ting i en gruppe. Nogle er kreative, mens andre er gode til at handle. (*Alle bidrager med noget til gruppearbejde – bare forskellige ting. Noget mere tydeligt end andet).*

Ulemper: det forenkler virkeligheden. Vi er aldrig bare én rolle. Det kan give fornemmelsen af at være fastlåst som én type/rolle.

Tæl til 20

Tæl til 20

Instruktion:
- Stå i en rundkreds.
- Uden at have aftalt hvordan, skal i tælle til 20.
- I må ikke kommunikere undervejs.

Refleksion:
- Lykkes det at nå til 20?
- Hvad skete der?
- Hvorfor lykkedes det/ikke?
- Kunne I genkende forskellige roller i gruppen?

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

Baggrund – orientering til lærer:

Eleverne skal sammen som gruppe tælle til 20 i korrekt rækkefølge fra 1-20, men kun én elev må sige noget ad gangen. Eleverne må undervejs i øvelsen ikke kommunikere med hinanden. Det eneste eleverne må sige til hinanden, er et tal. Hvis to eller flere elever siger et tal samtidig, skal der startes forfra.

Enten kan du som lærer eller en af eleverne fungere som observatør i øvelsen i forhold til at se, om der er nogle af de roller, der netop er blevet talt om, som kommer konkret til udtryk i denne øvelse. Er der nogen, der handler mere end andre? Stemmer det overens med, hvordan eleverne sagde, at de oplever sig selv?

Opsamling/pointe med opgaven: Situationen afgør rollen – alle kan være alt. Vi kan dog have tilbøjeligheder til mest at være 1-2 roller, som vi aktuelt befinder os bedst i, men det er situationen og sammensætningen af gruppen samt selve opgaven, der skal løses, der afgør, hvilken rolle man indtager og får tildelt.

Lav et kampråb

Lav et kampråb

Kampråb er et udtryk for fællesskab og sammenhold. At man vil gå i kamp sammen og for hinanden.

Instruktion:

- Del eleverne i grupper af min. 3.
- Hver grupper skal finde på et kampråb, der siger noget om hvem de er og hvorfor de er gode sammen.

Indhold:

- Kampråbet skal rime
- Kampråbet skal indeholde alles navne

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

Baggrund – orientering til lærer:

Kampråbet er et udtryk for kampånd og fællesskab. Med denne øvelse skal eleverne opleve hvad det vil sige at skabe noget sammen, der hylder deres fællesskab. Bed eleverne om at reflektere over hvad det gør ved deres selvforståelse kontra de andre grupper. Os mod dem oplevelse.

Opfind en leg eller et spil

Opfind en leg eller et spil

- Eleverne deles i grupper á 3-4 personer.
- Eleverne skal finde på en leg eller et spil, som de kan præsentere for resten af klassen.
- Se oplægget: https://ungdomsstudier-my.sharepoint.com/:p:/g/personal/gitte_cur_nu/ESnAhGCwCfhBpy0UCJzom8wB7lbUd4CYDPhChzvhnHDJsg?e=ZpzVxe

Når øvelsen er overstået, skal eleverne reflektere over de forskellige roller de tog på sig, og hvad det betød for løsningen af opgaven.

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

Baggrund – orientering til lærer:
Med denne øvelse skal eleverne øve sig i at samarbejde og efterfølgende reflektere over hvad der skete da de skulle samarbejde, hvem der tog hvilke roller og hvad det betød for deres samarbejde. Øvelsesmateriale er taget fra tekxrk.dk.

Tema: Konflikthåndtering

Indflyvning

Som en naturlig konsekvens, når man arbejder med mennesker, så kan man forvente, at der vil opstå konflikter. Konflikter kan være store som små, de kan gå hurtigt i sig selv, eller vare ved. Denne del af undervisningsmaterialet søger at klæde eleverne på til at genkende nogle mønstre i konfliktoptrapning, så man kan bidrage til at håndtere de konflikter, man måtte møde på sin vej. Tanken er, at konflikthåndtering især vil være nyttigt i forhold til elevernes opgaver med at igangsætte skoleaktiviteter blandt andre elever.

Består af følgende elementer:

Hvad er konflikthåndtering?

Hvad er konflikttrappen

Konflikttrappen – et minidrama trin for trin

Girafsprog

Eksempel på en konflikt mellem børn

Konflikthåndtering i praksis

Vidensmål

- Viden om, hvad konflikthåndtering er.
- Viden om egen rolle i forhold til at indgå i konflikter.

Færdighedsmål

- Formidling – at kunne formidle, hvad konflikttrappen går ud på samt at bruge den.
- Bevidsthed om, hvad der udløser konflikter, og hvordan de kan håndteres.

Vigtigt!

Det er vigtigt at vurdere, hvordan der bedst arbejdes med dette tema i gruppen. Det er væsentligt, at der er en respektfuld stemning og kommunikation, især hvis der er konflikter i klassen. Disse kan bruges som eksemplificeringer, hvis eleverne kan bære det, men det er vigtigt, at ingen bliver hængt ud eller udstillet, og at alle omtales ordentligt og med respekt. Måske det er nødvendigt at minde eleverne om dette i starten.

Hvad er konflikthåndtering?

Hvad er konflikthåndtering

- Konflikthåndtering handler ikke om at løse konflikter, men om at blive bevidst om hvordan man håndterer konflikter.
- Udgangspunktet for en konflikt er som regel uenighed om et eller andet, hvor man ikke kan blive enige om en løsning.
- Konflikter er som regel forbundet med følelser. Man føler sig uretfærdigt behandlet, nogen har gjort noget, man synes er tarveligt, eller noget, man ikke kan forstå.

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

Baggrund – orientering til lærer:

Konflikthåndtering er ikke nødvendigvis det samme som konfliktløsning. Hvor konfliktløsning handler om at udrydde og løse konflikterne, fokuserer konflikthåndtering på at minimere negative konsekvenser, og har læringsprocessen i konflikten som et positivt element. Det kræver, at man tør træde ind i konflikten, og derfor kan viden om konflikter være et brugbart værktøj. Kommunikation er et kraftfuldt værktøj til håndtering af en konflikt.

En konflikt defineres som *en uoverensstemmelse, der indebærer spændinger i og mellem mennesker*. Grundlæggende er ordet *konflikt* et andet ord for *uenighed*, men der er dog den forskel, at der er følelser på spil i en konflikt. Det kan være et sammenstød mellem to eller flere parters behov, ønsker eller værdier.

Konflikter er naturlige, hvor der er relationer mellem mennesker – privat eller på en arbejdsplads. **Årsager til konflikter** kan fx være manglende/dårlig kommunikation eller misforståelser i kommunikation mellem personer.

Hvad er konflikttrappen

Hvad er konflikttrappen?

Se videoen:

https://youtu.be/G7W-ASmDLjo

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

Baggrund – orientering til lærer:

Et populært værktøj til forståelse af konflikters ophav og muligheder for henholdsvis op- og nedtrapning er **konflikttrappen**. Centralt i konflikthåndtering er at kunne tage et skridt ned ad trappen i stedet for et trin op.

Video, der forklarer konflikttrappen:

Center for konfliktløsning har lavet en film, hvor konflikttrappen gennemgås sammen med et eksempel på en konflikt, der eskalerer: https://www.youtube.com/watch?v=AhCNeVlqZbw (Tid: 08:06).

Baggrund – orientering til lærer:

Beskrivelse:

Trin 1: På det første trin er det den rene uenighed. At være her er helt naturligt og ikke i sig selv negativt. Det kan faktisk være et positivt udtryk for engagement – at vi har et fællesskab, og at vi vil noget med det. Her løses konflikterne med konkrete aftaler. Afhængig af sagens natur, kan løsningen være et kompromis mellem interesser eller en fælles forståelse opnået gennem dialog og argumentation.

Mellem trin 1 og trin 2 er en vigtig grænse. Går man fra trin 1 til trin 2, bevæger konflikten sig fra at handle om sagen til at handle om modparten. Ved at være opmærksom på, at konflikten begynder at handle om personen i stedet for sagen, har man mulighed for at øve sig i at være bevidst om at få fokus tilbage på sagen, før situationen for alvor optrappes.

Mellem trin 3 og 4 er endnu en vigtig grænse. På dette trin opstår en følelse af, at "det jo ikke nytter noget". Her opgives samtalen mellem parterne, hvilket er problematisk, fordi konfliktudviklingen derved får mere frit løb, da det netop er gennem kontakten mellem parterne, at man har mulighed for at nedtrappe konflikten.

Trin 4: Er man nået til trin fire, undgår man så vidt muligt at tale med modparten, men søger i stedet forbundsfæller, der kan bekræfte og støtte en i konflikten. Her er der så også en åbning i forhold til nedtrapning af konflikten. For er man en udenforstående, der bliver draget ind i konflikten på dette trin, har man jo også mulighed for at påvirke – for eksempel ved at udfordre de negative påstande, der vedligeholder konflikten, og hjælpe med at finde ud af at nedtrappe konflikten.

Trin 5: På trin fem er den oprindelige uenighed gledet i baggrunden, og man er nu ikke længere i stand til at se noget positivt ved modparten. På dette konfliktniveau vil man bare have ret, og det er udelukket, at man selv skal bevæge sig for at indgå et kompromis.

Trin 6: Trine seks er åben fjendtlighed. Nu handler det om at skade den anden, og her vil forsøg på mægling opfattes som naive eller ligefrem som forræderi.

Trin 7: Trin syv er polariseringen. Man kan ikke være samme sted. Her kommer skilsmisse, fyring, opsigelse, flugt. Hvis konfliktens parter ikke længere har kontakt, kan det i bedste fald betyde, at konflikten forsvinder. I værste fald fortsætter parterne med at bekrige hinanden på afstand.

Ned ad trappen
En konflikt handler om en sag og påvirker en relation, og som vi har set ovenfor, så er de to afgørende grænser i konfliktudviklingen der, hvor fokus skifter fra sag til person, og der, hvor relationen udvikler sig så negativt, at samtale opgives.

I sin kerne handler konfliktløsning derfor både om at finde løsning på de saglige uoverensstemmelser og om at løsne spændingerne i de personlige relationer.

En konflikt kan bevæge sig både op og ned ad konflikttrappen, og parterne er ikke nødvendigvis samtidig på samme konflikttrin, men en vej ned ad trappen kunne se sådan her ud:

- **Accept.** Vær indstillet på at der skal findes en løsning på konflikten. Her erkender man muligvis, at modparten ikke alene har ansvaret for konflikten. Fastsæt eventuelt regler som f.eks. tavshedspligt og at man ikke vil afbryde hinanden.
- **Kontakt**. Det handler om at tage kontakt og være enige om at være uenige.
    - Parterne fortæller hver deres version af historien – og overholder de aftalte regler.
    - Find hovedlinjerne. Parterne identificerer de vigtigste uoverensstemmelser.
    - Find de underliggende behov og interesser. Her er muligheden for en konfliktløsning, der bringer begge parter videre som vindere, men det forudsætter, at man finder frem til de bagvedliggende bevæggrunde, at følelserne kommer på bordet, og at man tager ansvar for hinanden. Er man ikke i stand til det, og holder man sig alene til standpunkter og interesser, kan man højest forvente et kompromis som resultatet af konfliktløsningen.
- **Konkrete aftaler**. Sørg for at formulere løsningen, så alle er enige, og det står klart, at løsningen er både realistisk og tilfredsstillende.

Konflikttrappen – et minidrama trin for trin.

Konflikttrappen – et minidrama

Se videoen

Konflikttrappen - et minidrama trin for trin

https://youtu.be/D93V2xw_deM

Brug minidramaet til at gennemgå konflikttrappen

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

- ➔ Med udgangspunkt i konflikttrappen, prøv at følge med i hvordan konflikten mellem de to personer optrappes. Eleverne skal have adgang til konflikttrappen enten på en slide eller som handout mens de ser videoen. Gentag evt. videoen flere gange, hvis eleverne har brug for det.
- ➔ Tag en snak om hvordan de forskellige trin udfolder sig.

Link til video med minidrama: https://www.youtube.com/watch?v=D93V2xw_deM (Tid: 01:15).

Girafsprog

Baggrund – orientering til lærer:

Girafsprog er en betegnelse, der dækker over måden at kommunikere i en konfliktsituation. Giraffen har et stort hjerte, der skal symbolisere medfølelse, samtidig med at giraffens lange hals symboliserer evnen til at distancere sig fra selve konflikten og bevare overblikket i situationen.

Se de to videoer om girafsprog og reflekter i fællesskab over hvad det kan bruges til.

Spørgsmål til eleverne:

- Hvad kendetegner girafsprog?
- Kan du genkende situationer, hvor der er blevet talt girafsprog?
- Hvornår kan du selv få brug for girafsprog?

Links til de to videoer:

https://youtu.be/_HbhsqQtR0c (Tid 4:21)

https://youtu.be/_HbhsqQtR0c (Tid 9:06)

Eksempel på en konflikt mellem børn

Eksempel på en konflikt mellem børn

Se videoen:

https://youtu.be/HH2l1hbYeT4

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

Baggrund – orientering til lærer:

Fokus i denne opgave er refleksion, formidling, analyse og fantasi i forhold til at se konflikter for sig.

Brainstorm: eksempler på konflikter

Eleverne skal hver især komme med eksempler på potentielle eller oplevede konflikter i følgende situationer:

- Konflikt mellem to børn (her kan videoen på sliden bruges som eksempel/isbryder)
- Konflikt mellem et barn og en voksen
- Konflikt mellem et barn og en gruppe

NB! – denne øvelse lægger op til den efterfølgende øvelse.

Konflikthåndtering i praksis

Konflikthåndtering i praksis

- Eleverne inddeles i grupper à 2-3 og skal beskrive de potentielle eller oplevede konflikter for hinanden, som de netop har udtænkt i den tidligere øvelse.
- Hver gruppe vælger i fællesskab et konfliktscenarie, de vil arbejde med.
- Hver gruppe gennemgår øvelsens efterfølgende trin….

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

Eleverne inddeles i grupper à 2-3. Eleverne beskriver de konflikter for hinanden, som de fandt på i forrige øvelse.

Hver gruppe vælger et konfliktscenarie.

Beskriv en konflikt

Beskriv en konflikt

- Eleverne skal beskrive deres scenarie så detaljeret, at andre kan forstå det.
- Konfliktscenariet beskrives på et løst stykke papir, der kan gives videre til en anden gruppe.

Beskrivelsen skal indeholde:

- Hvem er konfliktens parter?
- Hvori består konflikten?
- Hvad er årsagen til konflikten/hvad går forud for konflikten?
- Hvilket trin på konflikttrappen befinder vi os på og hvordan kommer det til udtryk?

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

- Eleverne skal beskrive deres scenarie så detaljeret, at andre kan forstå det. Konfliktscenariet noteres på et løst stykke papir, der kan gives videre til en anden gruppe.
    - Hvem er konfliktens parter?
    - Hvori består konflikten?
    - Hvad er årsagen til konflikten/hvad går forud for konflikten?
    - Hvilket trin på konflikttrappen befinder vi os på og hvordan kommer det til udtryk?

Give beskrivelsen videre

Giv beskrivelsen videre

Grupperne bytter sedler/scenarier med hinanden, og hver gruppe skal nu analysere det scenarie (den konflikt), de har fået fra den anden gruppe:

- Hvem er involveret i konflikten?
- Hvori består konflikten?
- Hvad går forud for konflikten? Hvad er konfliktens årsager?
- Hvordan er konflikten indtil nu blevet håndteret?
- Hvad er forudsætningerne for at kunne løse/håndtere konflikten?
- Hvordan kan man som involveret bidrage til at optrappe konflikten?
- Hvordan kan man som involveret bidrage til at nedtrappe konflikten?

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

- Grupperne bytter sedler/scenarier med hinanden, og hver gruppe skal nu analysere det scenarie (den konflikt), de har fået fra den anden gruppe:
    - Hvori består selve konflikten?
    - Hvad går forud for konflikten? Hvad er konfliktens årsager?
    - Hvordan er konflikten indtil nu blevet håndteret?
    - Hvad er forudsætningerne for at kunne løse/håndtere konflikten?
    - Hvordan kan man som involveret bidrage til at optrappe konflikten?
    - Hvordan kan man som involveret bidrage til at nedtrappe konflikten?

Konflikthåndtering i praksis

Konflikthåndtering i praksis

Forestil jer hvordan parterne tænker og forsøg at svare på følgende spørgsmål:

1. Hvad er der sket? Hvad er problemet?
2. Hvilke følelser har konflikten vakt?
3. Hvad vil du/I have til at ske? Hvad er dine behov for at konflikten kan blive løst?
4. Hvem kan få det, du har beskrevet under punkt 3 til at ske?

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

- Grupperne skal nu dele sig og repræsentere de to sider i konflikten. Sammen skal de besvare følgende spørgsmål, som eksempel på en konkret håndtering af konflikten:
    1. Hvad er der sket? Hvad er problemet?
    2. Hvilke følelser har konflikten vakt?
    3. Hvad vil du/I have til at ske? Hvad er dine behov for at konflikten kan blive løst?
    4. Hvem kan få det, du har beskrevet under punkt 3 til at ske?

Opsamling i plenum: grupperne præsenterer det konfliktscenarie, som de har fået fra en anden gruppe samt analysen af scenariet og deres bud på håndtering af konflikten. Kunne vi forestille os, at vi ville opleve en konflikt som denne som instruktør? Ville vi føle os i stand til at tage ansvar og gå ind i konflikten?

Tema: Foreningsliv

Indflyvning

Med dette tema vil vi gerne give eleverne en grundlæggende forståelse for foreningslivets funktion i Danmark, samt en bred indsigt i forskellige typer foreninger og deres opgaver.

Består af følgende elementer:

Hvad er foreningsliv?

Foreningskendskab

Hvorfor er der frivillige foreninger i Danmark?

Hvad nytte gør det frivillige foreningsliv?

Er det vigtigt med foreningsliv?

Foreningsliv i Danmark

Beskriv en forening

Hvor mange forskellige typer foreninger kan du finde på 5 minutter?

Undersøg foreninger med særlige målgrupper og formål

Lav jeres egen forening

Vidensmål

- Kendskab til hvad en forening er.
- Kendskab til organisering i foreninger.

Færdighedsmål

- Mod – at turde bevæge sig ud af sin komfortzone.

Hvad er foreningsliv?

- Eleverne skal enkeltvis i ca. 3 minutter notere på post-its hvilke ord, de forbinder med 'forenings-liv'.
- Herefter præsenterer eleverne enkeltvis deres post-its og anbringer disse på en tavle.
- Gruppér post-its løbende, som de kommer op på tavlen.
- Opsamling: Hvad er de overordnede "temaer", eleverne forbinder med 'foreningsliv'? Er der nogle "temaer", der fylder mere end andre?

Foreningskendskab

Barometer – Hvad er mit kendskab til foreningsliv?

- Markér et barometer på gulvet i rummet, som fx kan være en fiktiv linje mellem to stole med god afstand eller to vægge i rummet.
- Det ene punkt (A) markerer 'ingen kendskab til foreningsliv', mens det andet punkt (B) markerer 'stort kendskab til foreningsliv'. Det er eleverne selv, der skal vurdere deres kendskab til foreningsliv.
- Når eleverne har placeret sig på barometeret, skal de være sammen i par, hvor de skal interviewe hinanden om deres kendskab til foreningsliv. Det kan fx være at parre elever med stort kendskab med elever med begrænset kendskab og så fremdeles mod midten af barometeret.
- Eleverne interviewer hinanden parvis om hver deres erfaring og forståelse af foreningsliv. Her gælder det om at være nysgerrig på den andens erfaring med foreningsliv eller mangel på samme.
- Når begge elever har interviewet hinanden om hver deres kendskab til foreningsliv (eller mangel på samme), kan der samles op på øvelsen ved at du (lærer) beder 1-2 par om at opsummere deres interviewsamtaler med hinanden.
- Hvis der er flere eller mange, der har egne erfaringer med foreningsdeltagelse, kunne det være spændende at lave et 'kort' over foreningerne. Det kan måske senere bruges som inspiration til foreningspraktikken.

Hvorfor er der frivillige foreninger i Danmark?

Hvorfor er der frivillige foreninger i Danmark?

https://youtu.be/wkkOb7wRV-s

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

Baggrund – orientering til lærer:

Eleverne ser en video, der introducerer til foreningsliv i Danmark generelt. Der lægges op til dialog på baggrund af videoen.

Hvorfor er der frivillige foreninger i Danmark: https://youtu.be/wkkOb7wRV-s?si=ZNFNrf70Yf6o7ET- (Tid: 1:27)

Forslag til spørgsmål som opfølgning på video:

- Hvilken ny viden eller nye indsigter fik I om foreninger i Danmark?
- Er der noget, eleverne efterfølgende er blevet nysgerrige på?

Hvad nytte gør det frivillige foreningsliv?

Hvad nytte gør det frivillige foreningsliv?

https://youtu.be/zfr44pMUqDg

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

Baggrund – orientering til lærer:

Eleverne ser en video med to unge fyre, der skal finde på noget at lave fredag aften. Der lægges op til dialog på baggrund af videoen.

Hvordan ville Danmark se ud uden foreningsliv og frivillighed?:
https://youtu.be/zfr44pMUqDg?si=df4j8GoQec0Wg7HU (Tid: 3:31)

Forslag til spørgsmål som opfølgning på video:

- Hvorfor er foreningslivet relevant at tale om i forhold til videoens tema?
- Hvad er det for en opgave foreningslivet skal løse for de to i videoen?
- Er der nogen, der kan relatere det, de så i videoen, til det, de i forvejen kender til foreningslivet i Danmark?

Andre videoer:

Værdierne i Danmarkskanon som fiktionsfilm: Foreningsliv (Tid: 03.31).

Danmarkskanonen i Europa: Foreningsliv og Frivillighed (Tid: 12.24).

Yderligere inspiration til arbejde med ovenstående video om Danmarkskanonen i Europa (Tid: 07.12).

Er det vigtigt med foreningsliv?

Med udgangspunkt i nedenstående spørgsmål, diskuterer eleverne i plenum, hvorvidt det er vigtigt for os som individer og som samfund, at vi har et stærkt foreningsliv i Danmark.

Tag evt. udgangspunkt i en konkret forening, som eleverne kender, for at gøre øvelsen konkret.

- Hvad er en forening?
- Hvad kan en forening – for det enkelte individ og for samfundet generelt?
- Hvordan ville vores samfund se ud, hvis vi ikke havde foreningslivet, som vi kender det i fx idrætsverdenen i Danmark?
- Som alternativ til plenumsnak kan eleverne i grupper à 2-3 forholde sig til det første spørgsmål efterfulgt af en opsamling i plenum, og så fremdeles med de næste spørgsmål.

Foreningsliv i Danmark

Handout om foreningsliv i Danmark:

https://cur.nu/wp-content/uploads/pdf/115-handouts-om-foreningsliv-i-danmark.pdf

- Eleverne gør sig overvejelser med udgangspunkt i handout om foreningsliv i Danmark. Underviser kan evt. udvælge materiale på forhånd. Hvad er pointerne om det centrale og værdifulde i foreningslivet i Danmark? Læg gerne op til diskussion og fælles refleksion.
- **Opsamling på øvelse:** Diskutér, hvad eleverne selv har af oplevelser, som gør foreningslivet til noget særligt værdifuldt for dem.

Beskriv en forening

Beskriv en forening

- Find en frivillig forening i din kommune, som du gerne vil vide noget mere om.
- Søg viden om foreningen på internettet. Hvad kan du finde om:
  - Formål: Hvad laver foreningen?
  - Hvem er målgruppen for foreningens arbejde?
  - Hvad hedder formanden/kvinden for foreningen?
  - Hvor mange medlemmer har foreningen?

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

- Hver elev skal gennem egen research finde en forening i skolens kommune. Det må gerne være en forening, de kender i forvejen.
- Eleven skal finde så mange informationer om foreningen, som de kan inden for den givne tidsramme, som du sætter: Hvem er foreningens primære målgruppe? Hvad er foreningens grundlæggende værdier? Hvad er antallet af aktiviteter, der tilbydes i foreningen? Hvad hedder formanden? Hvad er foreningens størrelse (antal medlemmer/antal trænere) m.m.?
- Eleverne præsenterer efterfølgende den forening, de har fundet.
- Fælles opsamling: Hvilke roller/funktioner er der typisk i en forening? Hvordan "fungerer" økonomien i foreninger? Var der nogen, der fandt en forening med et særligt/anderledes formål og/eller målgruppe?

Hvor mange forskellige typer foreninger kan du finde på 5 minutter?

Hvor mange foreninger kan du finde frem til på 5 minutter?

- Hver elev skal gennem egen research finde så mange forskellige typer foreninger på kommunens hjemmeside, som de kan nå på 5 minutter – altså forskellige i overordnet forstand i forhold til udbuddet af aktiviteter: spejder, musik, idræt, madkundskab mv.
- Hvor mange forskellige typer af foreninger har eleverne tilsammen fundet?
- Hvilken elev har fundet flest foreninger? Hvad har vedkommendes strategi været til at finde foreningerne?

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

- Hver elev skal gennem egen research finde så mange forskellige typer foreninger på kommunens hjemmeside, som de kan nå på 5 minutter – altså forskellige i overordnet forstand i forhold til udbuddet af aktiviteter: spejder, musik, idræt, madkundskab mv.
- Hvor mange forskellige typer af foreninger har eleverne tilsammen fundet?
- Hvilken elev har fundet flest foreninger? Hvad har vedkommendes strategi været til at finde foreningerne?

Undersøg foreninger med særlige målgrupper og formål

Foreninger med særlige formål

Undersøg en eller flere af disse foreninger:

- Lykkeliga: https://lykkeliga.dk
- Ombold: https://ombold.dk
- Broen Danmark: https://broen-danmark.dk
- GAME: https://game.ngo (hjemmeside på engelsk)
- Skateducate: https://skateducate.com/
- Fiskeakademiet: https://www.sportsfiskeren.dk/fiskeakademiet
- KFUMspejderne: https://kfumspejderne.dk/
- Voksenvenner: https://voksenven.dk/toender
- Børnehøjskolen: https://xn--brnehjskole-ggbe.dk/
- Center for konfliktløsning: https://konfliktloesning.dk/faellesskaber/foreningen/
- SPLYF: https://www.splyf.com/

- Hvem er de foreninger for?
- Hvad laver de?
- Hvordan er de opstået?

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

- Nedenfor er listet forskellige foreninger, som hver især har et anderledes formål, end vi normalt kender til i det lokale foreningsliv.
- Inddel eleverne i grupper, der hver får deres forening, som de skal undersøge/analysere: fx foreningens formål, værdier, målgruppe, forhistorie, støtte til foreningen, kontingentbetaling, symbolik i logo m.m.
- Hver gruppe præsenterer deres forening for de øvrige grupper. Eleverne kan fx præsentere foreningen, som om de forsøger at tiltrække nye medlemmer, eller fortælle om foreningen som om de selv lige har meldt sig ind.

Foreninger:

Lykkeliga: https://lykkeliga.dk

Ombold: https://ombold.dk

Broen Danmark: https://broen-danmark.dk

GAME: https://game.ngo (hjemmeside på engelsk)

Skateducate: https://skateducate.com/

Fiskeakademiet: https://www.sportsfiskeren.dk/fiskeakademiet

KFUMspejderne: https://kfumspejderne.dk/

Voksenvenner: https://voksenven.dk/toender

Børnehøjskolen: https://xn--brnehjskole-ggbe.dk/

Center for konfliktløsning: https://konfliktloesning.dk/faellesskaber/foreningen/

SPLYF: https://www.splyf.com/

Opsamling på øvelse: Kunne du se dig selv være frivillig i en af disse foreninger? Hvor? Hvorfor?

Lav jeres egen forening

Lav jeres egen forening

- Hvad er foreningens formål? *Hvad er det for en aktivitet?*
- Hvorfor er det vigtigt? *Hvem er aktiviteten vigtig for?*
- Hvordan skal foreningens aktiviteter se ud i praksis? *Hvor foregår de, hvem skal lave dem? Hvor tit?*

Husk at reflektere over:
- Hvad er særligt vigtigt at have fokus på, når man skal lave en ny forening?
- Hvorfor er det vigtigt?
- Hvordan vil det komme til udtryk i din forening?

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

Tre ting, der er særligt vigtigt/væsentligt i en forening. Denne opgave kan bruges som indflyvning til at afgrænse øvelsen.

- Ud fra det kendskab eleverne på nuværende tidspunkt har til foreningslivet i Danmark og forskellige typer af foreninger, vælger hver elev tre ting, som de synes er vigtigt at prioritere, hvis man skal lave sin egen forening.
- Eleverne skal reflektere over a) hvad de særligt synes er vigtigt at have fokus på, hvis de skal lave en ny forening, b) hvorfor de mener, at det er vigtigt, samt c) hvad de vil gøre eller hvordan det vil se ud i praksis i deres forening.
- Det kunne fx være, at det har høj prioritet for en elev a) at engagere og involvere udøverne i foreningen, b) fordi man tror på, at det vil gøre udøvernes tilknytning til foreningen større og derved sikre medlemmerne/udøverne i foreningen i længere tid. Dette vil man fx sikre ved c) at afholde "udøvermøder" i foreningen, hvor udøvernes behov og trivsel er i fokus.
- **Opfølgning på øvelse:** Eleverne noterer deres overvejelser (enten i plenum, i små grupper eller hver især) på post-its: a) hvad, b) hvorfor og c) hvordan. Derefter placerer eleverne sedlerne på et fælles bord og grupperer sedlerne efter tematik for at danne et overblik over, om der er nogle ting, som mange ville prioritere at have fokus på i en ny forening.

Øvelsen kan skaleres op og ned, afhængigt af hvor meget tid, man vil bruge på den.

NB - forud for denne øvelse vil det være en fordel, at eleverne har arbejdet med forskellige typer af foreninger i nogle af de foregående øvelser.

- Ud fra det kendskab eleverne på nuværende tidspunkt har til foreningslivet i Danmark og forskellige typer af foreninger, skal eleverne i grupper à 3-5 personer lave deres egen forening med udgangspunkt i et ønske, et formål eller en ambition. Det kan være for elever på skolen eller en særlig målgruppe i den generelle befolkning.
- Eleverne skal finde på et navn til foreningen, et slogan, logo mv. De skal fx diskutere, hvordan de vil udbrede kendskabet til foreningen i skolens lokalmiljø, hvad foreningens ambitioner er, og hvilken forskel foreningen ønsker at gøre i andres liv.
- Grupperne præsenterer deres forening for hinanden i klassen.

Tillæg til øvelsen:

- Udfordr gerne eleverne til at bruge kreative effekter i deres præsentation såsom fx plakater med foreningens navn, slogan og logo, rollespil, hvor man imiterer et trænermøde i foreningen eller rollespil, der imiterer podcast- eller tv-interview med foreningens formand, en træner og/eller en udøver.
- Eleverne kan bruge tid på at føre deres forening ud i livet/præsentere deres forening for de yngre elever på skolen i forbindelse med, at de laver aktiviteter for dem undervejs i undervisningen.
- Hjælp til eleverne kan fx findes på: https://frivillighed.dk/guides/saadan-starter-i-nemt-en-ny-forening

Tema: Frivillighed

Indflyvning

Det frivillige foreningsliv danner rammen om det frivillige arbejde. Men hvad er frivilligt arbejde egentlig? For mange kan det være svært at forstå hvorfor man vil lave frivilligt arbejde i stedet for lønnet arbejde. Derfor vil vi med dette tema gerne give eleverne nogle forskellige eksempler på hvordan frivilligt arbejde kan se ud. Der er en naturlig sammenhæng til temaet motivation i og med, at frivilligt arbejde er tæt forbundet med indre motivation og overvejelser omkring hvorfor man som person gør forskellige ting, og synes om at gøre forskellige ting.

Består af følgende elementer:

Hvad er frivillighed?

Hvad er frivilligt arbejde?

Hvorfor være frivillig?

Bliv klogere på frivillighed

Interview af en frivillig

Vidensmål

- Kendskab til frivillighedsbegrebet.
- Kendskab til frivilligt arbejde i foreninger.

Færdighedsmål

- Mod – at turde bevæge sig ud af sin komfortzone.

Hvad er frivillighed?

Hvad er frivilligt arbejde?

Hvad er frivilligt arbejde?

Tønder Festivalen

https://youtu.be/FyFdgAH0GiM?si=mzi-6PfFy2SoxYcx

Roskilde Festivalen

https://youtu.be/ZdetwHByZEk?si=h9xj_XtVRXstVOYs

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

Baggrund – orientering til lærer:

Eleverne ser de to videoer om frivilligt arbejde på henholdsvis Tønder og Roskilde festivalerne. Eleverne skal undervejs notere sig hvilke opgaver, de frivillige har, og overveje hvorfor, dem der er med i videoerne, mon melder sig som frivillige.

Efterfølgende brainstorm øvelse:

Variation A:

- Med udgangspunkt i to spørgsmål: 'hvad er frivillighed?' og 'hvorfor er man frivillig?' noterer eleverne på nogle post-its, hvad de hver især forstår ved begrebet. Eleverne kan fx notere eksempler på frivilligt arbejde, og de kan reflektere over, hvad de kunne forestille sig af årsager til at engagere sig i frivilligt arbejde.
- Alle elever lægger deres post-its på midten af bordet (eller midten af gulvet/i lokalet). Post-it-sedlerne skal nu grupperes, så de ting, der er skrevet flere gange eller inden for samme område, placeres sammen.
- Derefter tager I en fælles snak om, hvad man ud fra grupperingen af post-it-sedlerne kan forstå ved frivillighed (det skulle gerne komme frem, at der er mange typer af frivilligt arbejde og forskellige motiver for at engagere sig i frivilligt arbejde). Dan et overblik over, hvilke overordnede årsager eleverne ser til, at man engagerer sig i frivilligt arbejde.

Variation B:

- Lad eleverne diskutere 2 og 2 hvad det vil sige at være frivillig: Hvad får jeg ud af at være frivillig? Hvad betyder det, når en forening er drevet af frivillige? Derefter opsamling i plenum.
- Eleverne kan komme med eksempler på, hvornår der er tale om frivilligt arbejde i en idrætsforening, i en spejdergruppe eller i et socialt initiativ.

- Diskutér, hvad der generelt og overordnet kan være af årsager til, at man engagerer sig i frivilligt arbejde.
- **Video:** Hvad vil det sige at være frivillig, og hvorfor er man frivillig? Se en video om frivillighed. Vælg én eller flere af nedenstående forslag til video.
- Saml op på videoen ved at diskutere, om eleverne kan genkende noget af det, der bliver vist og sagt i videoerne, om de kan forholde sig til det, om der er noget, de ikke forstår m.m. Hvad ville motivere eleverne til at være frivillige?

Hvorfor være frivillig?

Hvorfor være frivillig?

- Kom med eksempler på hvordan man kan være frivillig.
- Kender du en der er frivillig?
- Hvad kunne motivere dig til at være frivillig?

Sig tak til en frivillig - Hvorfor er du frivillig?

Se videoen: "Hvorfor er du frivillig?" og notér dig, hvilke begrundelser personerne i videoen giver.
https://youtu.be/FDtP3K2msv8

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

- Eleverne skal i grupper à 2-3 drøfte, hvad de tror, er årsagen til, at man ønsker at være frivillig. Hvad kan ens motivation fx være? Hvad får man selv ud af det? (Brug evt. den tidligere oversigt over de 5 motivationstilgange).
- Saml op i plenum. Brug gerne elevernes egne erfaringer om, hvorfor de selv har været/er frivillige fx som trænere i en forening, eller tag udgangspunkt i trænere, som eleverne selv har haft, og reflektér over, hvad deres motivation for at være frivillig træner har været. Hvis ikke man har personligt kendskab til det at være frivillig træner, er det fint at forestille sig det i stedet.

Bliv klogere på frivillighed

- Eleverne orienterer sig i nedenstående materiale om frivillighed.

Klik her for at tilgå handout om frivillighed: https://cur.nu/wp-content/uploads/pdf/221-handout-om-frivillighed.pdf

Med udgangspunkt i materialet diskuterer eleverne:

- Hvad er status på frivillighed blandt unge?
- Hvilken aldersgruppe i Danmark er bedst repræsenteret i frivilligt arbejde?
- Hvad gør, at vi engagerer os?
- Hvad motiverer os til frivilligt arbejde?
- Opsamling på øvelse: Diskutér, hvad eleverne selv har af oplevelser med frivilligt arbejde. Hvorfor/hvorfor ikke giver det mening for dem med frivilligt arbejde? Hvilke udfordringer er forbundet med frivilligt arbejde?

Interview af en frivillig

Interview af en frivillig

Find en frivillig, som du gerne vil interviewe om hvorfor han/hun har valgt at lave frivilligt arbejde.

Forberedelse:

- Hvordan stiller man gode spørgsmål?
- Hvordan er man nysgerrig?
- Hvad skal man vide på forhånd?
- Hvor (det fysiske sted) er det godt at lave et interview?
- Hvem skal være til stede?

Trænerakademiet
VI TRÆNER FREMTIDENS FRIVILLIGE

(**NB**: husk forberedelse af aftale om interview med en frivillig)

- Invitér en frivillig fra en lokal forening på besøg i undervisningen. Alternativt kan det være, at du kender én blandt dine kolleger (lærer, pædagog, ledelse, praktisk personale), der er frivillig i en lokal forening, og som er engageret heri i sin fritid.
- Eleverne forbereder en række spørgsmål, som de vil stille til den frivillige, I inviterer ind i undervisningen. Eleverne kan tage udgangspunkt i deres egen nysgerrighed, egne erfaringer eller i konkret viden fra noget af det, som I har arbejdet med omkring foreningsliv og frivillighed.