

VILD MED DIG

Øvelsesinstruktion - lærer



TEMA: KÆRESTER



Quiz og byt om kærester



Øvelsens formål

At eleverne begynder at reflektere over de emner, som materialet "Vild med dig" berører.
At eleverne konkret forholder sig til nogle af de spørgsmål, som materialet "Vild med dig" rejser.

Varighed:

20-30 min.

Materialer:

Et enkelt print af spørgsmålene nederst i øvelsesinstruktionen
En saks eller skæremaskine til at klippe spørgsmålene ud med
Et lokale med fri gulvplads

Øvelsesinstruktion

1. Print og klip samtlige spørgsmål ud. Bed eleverne komme ud på gulvet, og sørg for at alle elever har et (tilfældigt) spørgsmål hver.
2. Bed eleverne finde sammen to og to og læse det spørgsmål op, der står på deres eget kort og høre den andens svar. Når de har lyttet til hinandens svar, bytter de spørgsmålskort og går videre for at stille deres nye spørgsmål til en ny samtalepartner. Der vil nok være mange elever, der ikke har kæresteerfaringer, og det er heller ikke nødvendigt for at være med i øvelsen. Fortæl eleverne, at de i så fald kan hente inspiration fra det, de har hørt, fx fra deres venner, der har kærester.
3. De spørgsmål, der måtte være i overskud, bringer du i spil, når eleverne har været i gang i et stykke tid. Så skifter du gradvist nogle af de "gamle" spørgsmål ud med nye.





TIP

Det vil være forskelligt, hvor lang tid eleverne er om at svare på spørgsmålene. Du kan bede eleverne række en hånd i vejret for at markere, at de er ledige til et nyt spørgsmål, så det er tydeligt for dem, der er klar til at bytte samtalepartnere.

Opsamling:

Fortæl eleverne, at de spørgsmål, de netop har drøftet med hinanden, er elementer fra det, som materialet "Vild med dig" beskæftiger sig med. Fortæl dem også, at de formentlig ikke kunne svare på alle spørgsmålene, men at de forhåbentlig har skabt nysgerrighed, og at I netop skal arbejde med emnet for at blive klogere på det.

Hvad vil det sige
at være en god
kæreste?

Hvad er det
bedste ved at
være kærester?

Hvad er det
sværeste ved at
være kærester?

Hvad kan en
kæreste gøre,
der kan gøre dig
rigtig vred





Hvordan kan en god ven hjælpe dig, hvis du har problemer med din kæreste?

Fortæller du dine venner intime detaljer om din kæreste?

Hvorfor er det vigtigt, at vi i klassen laver noget om at have et godt kæresteforhold?

Hvorfor er det vigtigt at lære om kærestevold?

Hvad er forskellen på at sige: "Du er voldelig", og "Du gjorde noget, der var voldeligt"?

Kan man være kærester uden at skændes?

Hvornår blev
du sidste gang
jaloux?

Fortæller du det
til din kæreste,
hvis du bliver
jaloux?

Hvilken følelse,
synes du, er
allersværest at
have/mærke?

Ville du sige det
til din kæreste,
hvis du blev
usikker på, om
han/hun kunne
lide dig?

Hvis du havde
mistanke om, at
din ven/veninde
blev dårligt
behandlet af en
kæreste, hvad
ville du så gøre?

Hvad vil det sige
at blive udsat
for kærestevold?





Hvornår er du
sidst blevet så
vred/frustreret/
ked af det, at du
har gjort noget,
du har fortrudt?
(Og hvad var
det?)

Kan du huske, at
en misforståelse
har skabt en
konflikt?

Har du gjort
noget imod en
kæreste eller
nær ven, som du
har fortrudt?

Har du behand-
let en kæreste/
god ven på en
måde, du godt
ved ikke er OK?

Har du ladet
være med at se
en ven, fordi
det gjorde din
kæreste utryg?

Har du prøvet at
mærke, at din
grænse blive
overtrådt?



Hvordan/ hvor kan du mærke det (i kroppen), hvis du får overtrådt en grænse?

Har du prøvet at overtræde en andens grænse? Hvordan blev du klar over det?

Kan kærestevold foregå på sociale medier?

Hvad håber du på at have lært, når du har været igennem materialet "Vild med dig?"

Hvornår har du grebet ind i en (voldsom) situation og virkelig været glad for, at du gjorde det?

Hvis du skulle have en medalje for at have udvist mod i forbindelse med et kæresteforhold, hvad skulle det så være for?



Hvornår har du været mest tilfreds med, at du gjorde noget særligt for at hjælpe en ven/kæreste?

Har du nogensinde prøvet at gøre noget, du havde virkelig svært ved, og været glad for, at du gjorde det?

Har du nogensinde oplevet, at et venneforhold eller kæreste-forhold er blevet bedre, efter at I havde en konflikt?

Tænker du, at et kæresteforhold er noget, man skal arbejde på for at få til at fungere?

Har du nogensinde kommunikeret med et andet menneske, uden at I kendte hinandens sprog?

Kan du komme i tanke om et rigtig godt kæresteforhold, der inspirerer dig?

Tavs dialog



For at tage hul på undervisningsmaterialets emner skal eleverne i en indledende brainstormøvelse, reflektere og associere over emnet kærester. Øvelsen kaldes tavs dialog og er god til at lave et øjebliksbillede af, hvad klassen tænker om et givent emne.

Øvelsens Formål

At igangsætte refleksion blandt eleverne om emnet kærester.

At arbejde med elevernes holdning til, at kæresteforhold kan indeholde både noget positivt og negativt.

Varighed

ca. 30 minutter

Materialer

5-6 hvide A5-ark/flipover-papir

1 pen pr. gruppe

1 rød tusch pr. gruppe

1 grøn tusch pr. gruppe

Øvelsesinstruktion

Inddel klassen i grupper med 5-6 personer i hver. Hver gruppe skal sidde rundt om et bord med et stort ark hvidt papir og en kuglepen. Midt på papiret skriver eleverne ordet "kærester".

Eleverne skal nu én ad gangen, uden at sige noget, skrive et ord, en følelse eller en forestilling ned, som de forbinder med det at være eller blive kærester. Eleverne fortsætter med at skrive ord op, indtil der ikke kommer flere nye ord på papiret.





Der vil sandsynligvis komme mange forskellige ord frem – både positive og negative. Du kan med fordel, med udgangspunkt i nedenstående liste, selv bidrage til den tavse dialog.

Hvis eleverne er gået i stå, kan du tilføje et ord på deres papir. Det må gerne være et ord, der stikker i en helt anden retning, end dem eleverne allerede har skrevet, så du inspirerer eleverne til at tænke i andre retninger.

Når grupperne er ved at have udtømt emnet, deler du en grøn tusch ud til hver gruppe. Eleverne skal nu på skift sætte en grøn ring rundt om ord, de synes er positive, efter samme princip som før: én efter én og i tavshed.

Herefter deler du en rød tusch rundt til hver gruppe. Eleverne skal nu på skift sætte en rød ring rundt om de ord, de forbinder med noget negativt. Forklar, at man godt må sætte en rød ring rundt om et ord, der i forvejen har en grøn ring.

Opsamling

Det vil højst sandsynligt vise sig, at nogle af ordene både er blevet markeret med positive og negative farver. Det er ofte måden, vi reagerer på vores følelser på, der afgør, om noget får et negativt eller positivt udfald. Tag en snak med eleverne i plenum om deres forskellige valg: Er det de samme ord, der har både grøn og rød ring i de forskellige grupper? Hvorfor kan det samme ord vurderes forskelligt? Hvorfor kan associationer til kærlighed både fremkalde positive og negative følelser? Hvad siger denne øvelse os, om det at være kærester?

INSPIRATIONSORD TIL "TAVS DIALOG"

Jalousi	Mistillid	Sex	Kys
Voldsom	Fortrydelse	Begær	Elske
Utroskab	Generthed	Grænser	Par
Skuffelse	Tårer	Troskab	Smil
Alkohol	Frustration	Forventninger	Tillid
Smerte	Familie	Usikkerhed	Uro
Rus	Facebook	Øjenkontakt	Tryghed
Farligt	Søvnløse nætter	Lyst	Ægteskab
Nysgerrighed	Venner	Kilden i maven	Glæde
Forelskelse	Kærlighed	Usikkerhed	Jalousi
Ensomhed	Tosomhed	Tolerance	Nøgen



Cafébrainstorm



Øvelsen er en dynamisk brainstorm, hvor eleverne skal stå op og bytte plads undervejs. Eleverne skal brainstorme ud fra spørgsmålet: "Hvad kan man komme i konflikt om med en kæreste?" Der vil nok være mange elever, der ikke har kæresteerfaringer, og det er heller ikke nødvendigt for at være med i øvelsen. Fortæl eleverne, at de i så fald kan hente inspiration fra det, de har hørt, fx fra deres venner, der har kærester. Det vigtige ved øvelsen er, at du som lærer hjælper eleverne med at være så konkrete i deres eksempler som muligt.

Øvelsens formål

At eleverne begynder at blive bevidste om, hvad man kan komme i konflikt med en kæreste om. At igangsætte en refleksion om, hvilke følelser og situationer, der kan give anledning til konflikter med en kæreste.

Varighed:

30 min.

Materialer

Blyanter
Store ark blankt papir
Borde





Øvelsesinstruktion

1. Fjern stole, så der kun er borde. Del klassen op i grupper med ca. 4-5 personer i hver. Fortæl, at hver gruppe udgør en "Café". I hver café skal der være et bord med et stort ark hvidt papir og skriveredskaber – og så selvfølgelig cafégæsterne, som er eleverne selv.
2. Hver gruppe får 3-5 minutter til at lave en brainstorm ud fra spørgsmålet: "Hvad kan man komme i konflikt om med en kæreste?". Eleverne skal skrive alle deres tanker ned på papiret på en måde, så andre vil kunne læse og forstå dem – det kan både være i stikord og hele sætninger. Sig til eleverne, at de meget gerne må skrive egne oplevelser på, hvis de har nogen.
3. Når minutterne er gået, skal alle grupper på besøg i en ny café. Det foregår ved, at grupperne lader deres brainstorm ligge og går hen til et nyt bord. Sådan kommer alle til at stå foran en anden gruppes brainstorm. Nu får eleverne igen 3-5 minutters brainstormtid – denne gang til at læse og skrive videre på den forrige gruppes brainstorm.
4. Når tiden er udløbet, roterer grupperne igen. Gentag caféskiftene så mange gange, du synes, det giver mening.
5. Nu skal hver gruppe i plenum komme med nogle af de eksempler, der er blevet skrevet ved den café, de er ankommet til sidst. Prøv at få eleverne til at blive så konkrete som muligt. Hvis nogen fx har skrevet: "fest", så kan du spørge ind til, hvad der for eksempel kan ske til en fest, som kan give anledning til konflikt.
6. Når eleverne kommer med eksempler på konflikter, kan det være en god idé at tydeliggøre overfor eleverne, hvad der er "sagen" i konflikten, og hvad det betyder for "relationen": altså hvad selve uenigheden består i, og derefter hvordan det følelsesmæssigt påvirker relationen til kæresten. Hvis eleverne fx har skrevet "at komme senere hjem end aftalt fra en bytur", kan du sige, at sagen handler om tidspunktet at komme hjem på. Relationen bliver påvirket i kraft af følelser såsom usikkerhed, bekymring, frygt, vrede, utryghed osv.

Opsamling

Som sidste del af øvelsen spørger du eleverne, hvilke overordnede temaer, de har lagt mærke til. Skriv dem ned, så alle kan se dem.

Du kan bruge inspirationsspørgsmålene:

- Hvilke overordnede temaer ser I gå igen?
- Er der noget, I har lagt mærke til er blevet skrevet mange gange?
- Er der nogle typiske følelser, I ser gå igen i kærestekonflikter?
- Er der temaer, der har overrasket eller undret jer?
- Er der temaer, I synes forekommer ofte i virkeligheden?

TIP TIL DIG SOM UNDERVISER

Hvis eleverne har svært ved at komme på noget at skrive, kan du starte med at give hver station et tema, fx jalousi, sociale medier, ekskæreste, svigerfamilie, venner, at flytte sammen osv. Eleverne skal så i stedet komme med konkrete eksempler på konflikter, man kan have ud fra temaerne.

Eksplussionsfare



Når man er forelsket, kan der opstå meget stærke følelser. Både følelser, der er rare at mærke, og følelser, der er ubehagelige. Der kan også nemt opstå konflikter, som sætter stærke følelser i gang. De stærke, ubehagelige følelser giver os lyst til at handle på en måde, der kan være konfliktoptrappende. I denne øvelse guider du eleverne i at reflektere over, hvad de stærke følelser giver dem lyst til, og hvordan de kan arbejde med at håndtere det, så de ikke impulshandler på de svære følelser.

Formål:

At eleverne reflekterer over, hvilke ubehagelige følelser der kan opstå i forbindelse med en konflikt med en kæreste.

At eleverne reflekterer over, hvad de ubehagelige følelser giver dem lyst til at gøre.

At eleverne begynder at sætte ord på, hvilke strategier de kan sætte ind med for at undlade at handle konfliktoptrappende.

Varighed:

30-45 min.

Materialer:

Whiteboard med tilhørende skriveredskaber.





Øvelsesinstruktion

1. Fortæl eleverne, at når man er forelsket, kan der opstå meget stærke følelser. Både følelser, der er rare at mærke, og følelser, der ikke er så rare. Der kan også nemt opstå konflikter, der sætter nogle stærke følelser i gang.
2. Inddel tavlen i 2 kolonner. Bed nu eleverne tænke på en situation, hvor de har haft et skænderi eller været i konflikt med en kæreste eller en god ven. Eleverne skal ikke dele historien med klassekammeraterne, men bare genkalde sig, hvordan de havde det i situationen. Bed eleverne sige de følelser, de fik i situationen. Skriv følelserne op i venstre kolonne.

DER ER FORSKEL PÅ FØLELSER OG OPFATTELSE

Hvis en elev fx siger "jeg fik en følelse af, at min kæreste misforstod mig", er det vigtigt, at du som lærer ikke skriver denne sætning op. Det er **ikke** en følelse, MEN der kan ligge mange forskellige følelser bag denne opfattelse, fx frygt, usikkerhed. Brug evt. listen med følelsesord sidst i dokumentet som støtte.

Din opgave er at hjælpe eleven med at tydeliggøre, hvilken følelse der ligger bag den opfattelse. Fx: "Så er det fordi du er urolig? eller er bange? Eller handler det mere om...?"

3. Når eleverne ikke kan komme på flere følelsesord, skriver du følgende sætning øverst i højre kolonne: "Hvad fik jeg lyst til at gøre?".
4. Eleverne skal nu fortælle, hvad de konkret fik lyst til at gøre, da de var opfyldt af alle de ubehagelige følelser. Rems alle følelserne i venstre kolonne op, inden du beder om deres forslag.
5. Skriv elevernes forslag op. Hver gang de nævner noget, skal du anerkende svaret uden at fordømme. Det kan du fx gøre ved at svare "ja" og skrive op med det samme uden at kommentere. Der kan også komme forslag som fx "jeg fik lyst til at slå ihjel". I sådan et tilfælde kan du skrive forslaget op og anerkende, at der rent faktisk er mange af os, der får den tanke i situationer, hvor man er blevet virkelig vred eller såret. Understreg, at der er stor forskel på, hvad man får lyst til at gøre, og hvad man rent faktisk gør. Der kan også komme forslag som: "jeg fik lyst til at smadre min kærestes telefon". Du kan også sige, at det er der sikkert flere, der har haft lyst til, og at nogle måske endda har gjort tanke til handling.

Pointen er at få alt det frem i lyset, eleverne fik lyst til på baggrund af de stærke følelser – også de ting, som måske ikke er socialt acceptable at sige højt.

På den måde er du med til at aftabusere, at man kan have lyst til at gøre noget, men at det ikke nødvendigvis fører til, at man fører tanken ud i livet.

Det er vigtigt, at eleverne sidder med en følelse af, at det er OK at sige det, de tænker, og at de oplever, at det ikke er unormalt at tænke sådan.



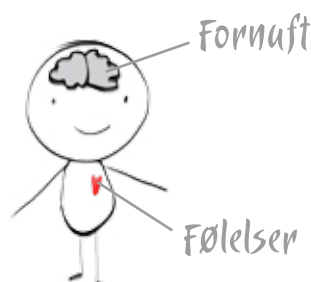
6. For at kunne ændre egen adfærd, er det en vigtig del af processen, at eleverne registrerer: Hvilken følelse fik jeg? Hvad gav følelsen mig lyst til at gøre? På denne måde kan eleverne træffe et bevidst valg om de handlemuligheder, de har.

Du kan eventuelt spørge ind til elevernes kropslige fornemmelser. Fx:

- "Da du fik lyst til xxx, kunne du da mærke det noget særligt sted i kroppen?"
- "Hvorhenne?"
- "Hvordan føltes det? Som noget der strammede? Sitren?"

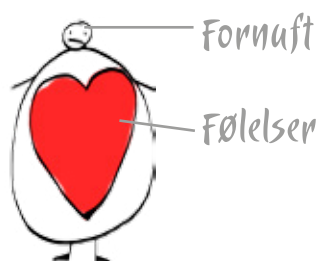
Nogle elever vil fortælle det, de fik lyst til at gøre, som hjalp dem til at genvinde besindelsen, fx "tale med en ven/familie", "tælle til ti", "gå væk" el.lign. Disse forslag skal du ikke skrive op – endnu. Den del kommer vi til om lidt.

7. Tegn nu følgende figur:

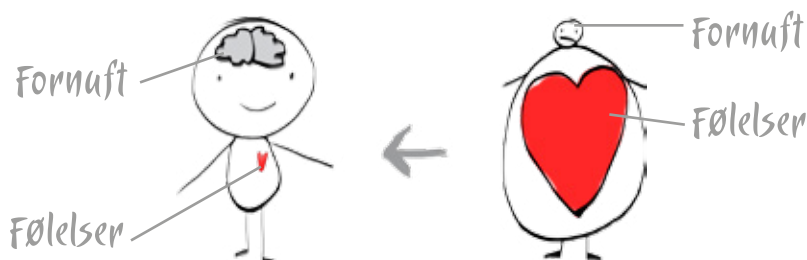


Og fortæl eleverne, at i hovedet sidder fornuften, som får os til at tænke os om – og i kroppen sidder følelserne, der fortæller os, hvordan vi har det. De arbejder fint sammen – lige indtil der kommer en konflikt.

8. Tegn nu denne figur:



9. Og forklar, at når vi kommer i konflikt, så fylder følelserne det hele, så vi helt glemmer fornuften – og at tænke os om. Så er det følelserne, der styrer.
10. Spørg eleverne: Er der nogen, der har erfaringer med at komme fra den situation, hvor man har glemt fornuften, tilbage til den første figur, hvor fornuften og følelserne får lige meget plads?





Skriv elevernes bud op på tavlen. Du kan eventuelt også spørge eleverne, om de kender til noget, der kan hjælpe deres klassekammerater. Spørg ind, så eleverne bliver så konkrete som muligt. Hvis en elev siger "gå en tur", så få flere ord på: "Skal det være et særligt sted, du går hen? Kan en tur på fem minutter være OK? Skal det helst være alene?" **Formålet her er, at eleverne bliver så bevidste som muligt om, hvad der hjælper dem selv**, men også at klassekammeraterne får inspiration til, hvilke andre strategier der måske kunne hjælpe dem selv. Herudover er formålet, at eleverne bliver klogere på hinanden og kan hjælpe hinanden i svære situationer.

Opsamling:

Fortæl eleverne, at vi ofte reagerer impulsivt, når vi er overvældede af de ubehagelige følelser. Vi siger måske, at vi ikke kunne styre det – man kalder det også at være i sine følelsers vold. Når vi handler på ubehagelige følelser uden at have fornuften med, kan det føre til, at vi gør nogle ting, som vi rationelt set godt ved, ikke er de bedste – hverken for os selv eller for den anden part. Det fører ofte til at konflikten optrappes.

Fortæl, at det kan være en strategi at blive opmærksom på, hvordan man egentlig har det: Reagerer jeg, fordi jeg er ked af det? Bange? Vred? Såret? Jaloux? Det er en god idé at finde ud af. Både fordi det på den måde kan blive tydeligere for en selv, hvorfor man reagerer, men også fordi det kan skabe forståelse fra den anden part i konflikten, når man fortæller, hvordan man har det. Understreg, at det kræver mod at fortælle modparten, hvordan man egentlig har det, og at det kan være svært at gøre, når man har mistet fornuften. Derfor kan det være godt at kende flere forskellige strategier, man kan bruge til at genvinde fornuften, så man kan prøve at få løst konflikten.





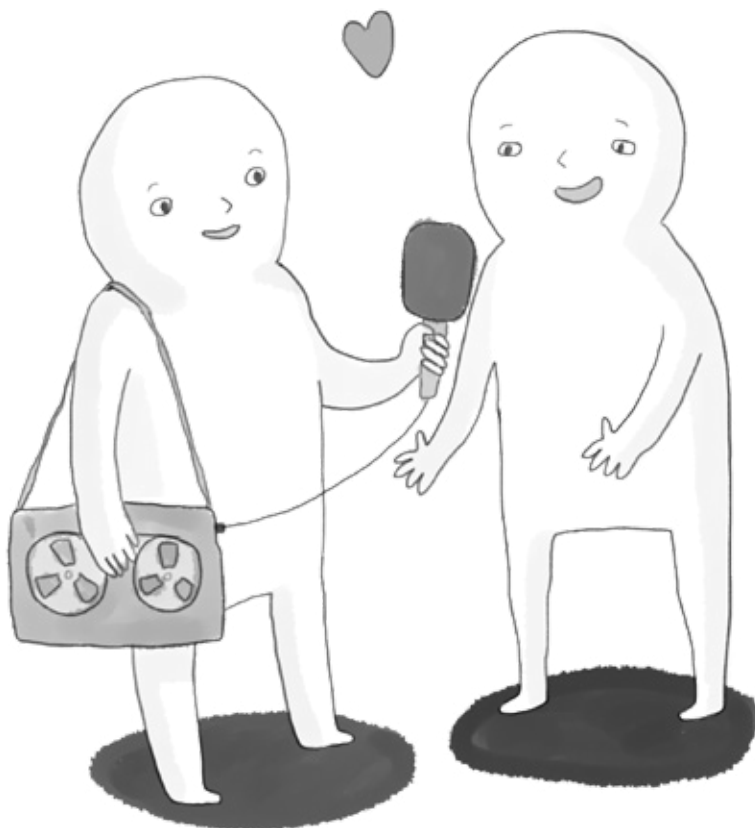
FØLELSESORD*

afskrækket	forpint	opgivende	søvnig
anspændt	forskrækket	ophidset	sårbar
apatisk	fortvivlet	opslugt	såret
arrig	foruroliget	overrasket	tung
bange	forvirret	overvældet	tungsindig
bedrøvet	frustreret	paf	tøvende
bekymret	gal	panisk	udkørt
bitter	gnaven	rasende	udmattet
chokeret	hadsk	rastløs	ulykkelig
desperat	hjælpeløs	rystet	urolig
dristig	intens	rådvild	usikker
elendig	irriteret	saglig	utilfreds
ensom	ked af det	sensitiv	utilpas
febrilsk	kold	skeptisk	utryg
fjern	misfornøjet	skrøbelig	utålmodig
forbavset	modløs	sorgfuld	vanvittig
forbløffet	nedslået	stille	ærgelig
forfærdet	nervøs	sur	åndeløs
forknyt	nysgerrig	sørgmodig	

*Ordene er hentet hos Center for Konfliktløsning



Interview: I konflikt med en du holder af



Alle har konflikter. Konflikter er et livsvilkår i vores alle sammens liv. De opstår i de fleste af de relationer, vi indgår i, og er en af de ting der hører med til, at forhold udvikler sig og at vi bedre forstår hinanden. Hensigten med denne øvelse er, at eleverne får indblik i, hvor almindelige konflikter er – men også hvor forskellige konflikters udvikling kan være. Eleverne skal også gerne få øjnene op for, at konflikter både kan være negative og ødelæggende, men også udviklende og positive for en relation.

Øvelsens formål

At eleverne får viden om, at konflikter er et livsvilkår.

At udfordre elevernes holdning til konflikter som potentiale for både noget godt og dårligt.

At eleverne øver sig i at tale med andre om konflikter.

Varighed

Ca. 60 min.

Materialer

Print et sæt til hver elev af elevmaterialet: "Interview: i konflikt med en du holder af"





TIP

Øvelsen kan med fordel laves som en hjemmeopgave. Få da eleverne til at interviewe venner og familie, og lav opsamlingen den følgende dag.

Øvelsesinstruktion

1. Eleverne skal i denne øvelse lave interviews, hvor de undersøger spørgsmålet: **Hvordan kan konflikter påvirke relationen til en kæreste eller ven?**
2. Beslut som det første, hvem eleverne skal interviewe. Det kan bare være en øvelse i klassen, hvor de stiller spørgsmålene til hinanden, eller det kan være andre klasser, elever eller lærere fra skolen – alt afhængig af, hvad der kan lade sig gøre på jeres skole. Hvis I vælger at lave øvelsen som hjemmeopgave, kan eleverne også interviewe venner udenfor skolen eller personer i deres familie.
3. Fortæl eleverne, at de hver især skal ud og lave interviews med 2-3 forskellige mennesker om, hvad der sker med relationerne til dem vi holder af, når vi kommer i konflikt eller bliver uenige.
4. Del elevmaterialet ud, og få eleverne til at læse interviewguiden grundigt igennem. I elevmaterialet er der et spørgeskema, som de skal følge. De skal skrive svarene ind i skemaet.
5. Send eleverne ud på øvelsen, og giv dem tid nok til, at de mindst kan nå at lave 2 interviews hver.





Opsamling

Når eleverne har færdiggjort deres interviews, samler du hele klassen til en opsamling.

Start med en håndsoprækning:

- Hvor mange fik det svar, at relationen til deres kæreste eller ven blev værre efter konflikten?
- Hvor mange fik det svar, at forholdet til deres kæreste eller ven blev bedre efter konflikten?

UDDYBENDE SPØRGSMÅL TIL DEM, DER SVARER AT RELATIONEN BLEV VÆRRE

- Hvad har jeres personer sagt blev værre?
- Hvilke følelser nævnte jeres interviewpersoner, der kom frem?
- Nævnte jeres interviewperson, hvad konflikten gjorde ved tilliden?
- Hvordan var konflikten med til at påvirke din interviewpersons syn på sin ven eller kæreste?

UDDYBENDE SPØRGSMÅL TIL DEM, DER SVARER AT RELATIONEN BLEV BEDRE

- Hvad har jeres personer nævnt, der gjorde forholdet bedre?
- Hvordan var konflikten med til at påvirke din interviewpersons syn på sin ven eller kæreste?
- Har jeres personer nævnt noget, de lærte af konflikten?
- Blev jeres interviewperson klogere på sig selv efter konflikten?
- Gjorde jeres interviewperson nogle vigtige opdagelser på grund af konflikten?

GENERELLE SPØRGSMÅL

- Hvordan kan konflikter gøre noget negativt ved vores forhold til venner eller kærester?
- Kan konflikter have en positiv betydning for forhold? Hvordan?

Det er en vigtig læringspointe i opsamlingen, at konflikter kan føre til noget negativt i vores relationer, MEN at de også kan være med til at gøre relationer bedre. Sørg for, at det kommer frem. Som lærer kan du med fordel dele et eksempel fra dit eget liv, hvor en relation er blevet bedre efter en konflikt eller en uenighed, og også gerne et, hvor det er blevet værre.

Som afrunding kan du sige, at konflikter er et livsvilkår; vi har dem alle sammen, de opstår fordi der er noget, vi gerne vil, eller fordi der er noget, der er vigtigt for os.