

# Gruppeforløb for udskolingselever

Efterfølgende er program og oversigt over de øvelser, der blev brugt ved gruppeforløb for udskolingselever. Dette er tænkt som inspiration til et forløb og kan selvfølgelig tilpasses den gruppe af elever, der er udvalgt til deltagelse i forløbet.

## Program

### 1. Personlige mål for forandring

- Præsentation af forløbet og hinanden med navneøvelse
- Grupperegler
- Øvelse omkring samarbejde, f.eks. stoleøvelse
- Personlige mål (Trappemodel)
- Øvelse omkring samarbejde
- Tjek ud - hvad tager jeg med mig i dag? (Tjek ind og ud foretages i en personlig notesbog - der kan skrives, tegnes eller bruges klistermærker)
- Mindfulness

### 2. Drømme og ønske for fremtiden

- Mindfulness
- Tjek ind – hvordan har jeg det i dag?
- Lave planche over egne ønsker og drømme for fremtiden 10 år – 20 år frem
- Præsentere sin planche - Interviewøvelse om ønsker/drømme for fremtiden
- Tjek ud - hvad tager jeg med mig i dag?
- Mindfulness

### 3. Selvværd

- Mindfulness
- Tjek ind – hvordan har jeg det i dag?
- Øvelse omkring selvværd (Styrkekort, superhelte-øvelse)
- Tjek ud – hvad tager jeg med mig i dag?
- Præsentere øvelsen *Anerkendende bevidning* (hjemmeopgave)

- Mindfulness

#### 4. Kommunikation – egen fremtoning

- Mindfulness
- Tjek ind – hvordan har jeg det i dag?
- Opfølgning på øvelsen *Anerkendende bevidning*
- Øvelse
- Tale om personlige mål
- Tjek ud – hvad tager jeg med mig i dag?
- Mindfulness

#### 5. Søvn og fritid

- Mindfulness
- Tjek ind – hvordan har jeg det i dag?
- Oplæg om søvn
- Øvelse

### **Navneøvelse**

Denne øvelse er god, når de fleste af deltagerne kender hinandens navne i forvejen. Den går ud på at man fortæller noget om sit navn i forbindelse med at fortæller, hvad man hedder. Man fortæller, hvorfor man hedder som man hedder, dvs. hvem har valgt navnet og hvorfor blev det navn valgt. Man kan opleve at nogle af eleverne ikke ved det, men så kan de opfordres til at finde ud af det.

### **Tjek ind og ud**

Ind- og udtjekning er et godt redskab i et gruppeforløb. Dette kan foregå på mange måder, f.eks. ved at starte og slutte hver session med en rundkreds, hvor alle deltagerne kan fortælle om forventninger eller om hvordan de har det den pågældende dag ved start og ved slutning kan fortælle, hvad de har fået ud af dagens program. Vi har anvendt en anden metode, nemlig brug af notesbøger. Hver deltager får udleveret en lille notesbog, som bruges til stille refleksion over ovennævnte spørgsmål. Vi har brugt klistermærker og forskellige farver, så man også kunne vælge at bruge billeder i stedet for ord.

## Stoleøvelse

Dette er en samarbejdsøvelse. Man deler gruppen op i to. Der stilles stole (samme antal som deltagere i hver gruppe) på en række over for hinanden i den ene ende af lokalet. Deltagerne stiller sig op på hver sin stol. Opgaven er at flytte hele stolerækken over til den anden ende af lokalet uden at røre gulvet eller andre møbler. Det er en konkurrence mellem de to grupper om at komme først, men de må ikke træde på hinandens stole eller skubbe til hinanden. Hvis gruppen er meget lille, kan man udelade konkurrenceelementet og nøjes med at lave en stolerække.

## Trappemodel

Vi har anvendt denne model for at billedliggøre at arbejdet med personlige mål og ønsker og drømme for fremtiden er noget, der foregår i små skridt og at man skal igennem alle skridt for at nå målet.



## Mindfulness

Som mindfulness-øvelse i starten og slutningen af hver mødegang, har vi brugt kropsscanning. Vi har brugt en video fra youtube, *At finde ro*, da eleverne også kan finde denne og bruge hjemmefra:

<https://www.youtube.com/watch?v=VHk6KeoZ7Fw>

## **Drømmeplancher**

Til denne øvelse skal der bruges gamle magasiner, rejsekataloger og lignende, karton, sakse, limstifter og tuscher. Det handler om at lave en planche med billeder, der symboliserer drømme og ønsker til fremtiden. Undervejs er der mulighed for en mere uformel snak om drømme og vejen dertil. Til sidst præsenteres en eller flere af plancherne og sættes i sammenhæng med trappemodellen.

## **Superhelteøvelse**

Denne øvelse kan både bruges med og uden styrkekort. Deltagerne skal hver især tænke på en person, som de beundrer. Derefter skal de tænke på, hvad de beundrer ved denne person. Her kan man bruge styrkekortene, så man vælger nogle styrker, der passer på personen, og overveje hvordan disse styrker kommer til udtryk. Herefter kan man overveje, om man selv kan komme tættere på disse styrker og hvilke handlinger, der kan føre en tættere på. Derefter vælger deltagerne kort, der passer på dem selv - her kan de have brug for hjælp fra gruppelederne og fra hinanden.

Hvis man ikke bruger styrkekort, kan man overveje at lave en liste over positive egenskaber og styrker, så deltagerne ikke selv skal finde ord.

## **Anerkendende bevidning**

Denne øvelse kommer i forlængelse af øvelser omkring styrker og positive egenskaber og er en hjemmeopgave. Det handler om at deltagerne skal interviewe vigtige personer i deres liv og finde ud af, hvad disse personer, synes man er god til og hvad de især godt kan lide at de gør. De vigtige personer skal udpeges inden eleven sendes hjem med opgaven. Vigtige personer kan være venner, familie, klubpædagoger eller andre, som eleven udpeger. Man kan bruge en tegning af en blomst, hvor hver vigtig person får sit eget blad og til sidst samles det som en blomst. Dette kan man også gøre i deltagernes notesbøger.