



Tro på dig selv

– og dine
klassekammerater

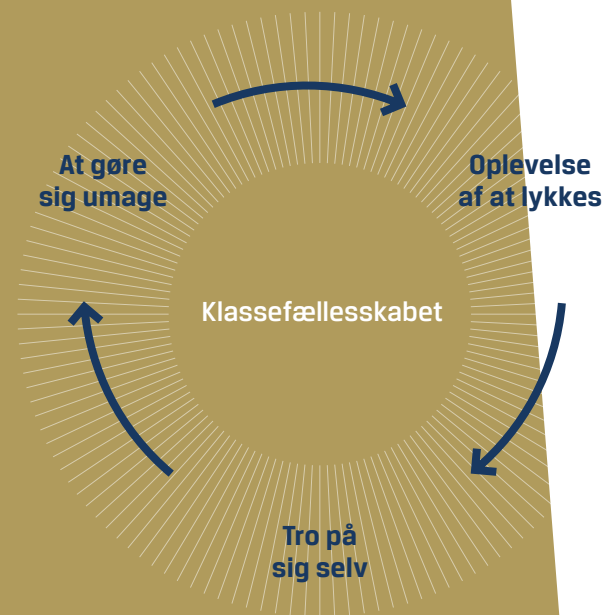
Øvelser til
4. – 6. klasse

dcum.

dansk
center for
undervisningsmiljø

viden til praksis

Hvad vil det sige at tro på sig selv?



Det er vigtigt at tro på sig selv. Ikke mindst i skolen. Men hvad vil det egentlig sige 'at tro på sig selv'? Hvilke erfaringer og hvilke oplevelser kan være med til at styrke en skoleelevs tro på sig selv? De personlige erfaringer med at lykkes er en afgørende faktor i forhold til at tro på sig selv. Hvis en elev oplever, at det som regel bærer frugt at gøre sig umage i skolen, vil vedkommende styrke troen på sig.

Jo flere gange en skoleelev oplever at lykkes med ting, som han eller hun har gjort en indsats for, desto mere tror eleven på sig selv. Hvis en elev derimod oplever at klare sig dårligt i skolen uden at kunne gøre noget ved det, så vil eleven med stor sandsynlighed opleve svækket tro på at kunne lykkes med ting fremover.

Elevernes tro på sig selv er afgørende for både deres trivsel og læring. Vi ved, at en optimistisk elev trives bedre i skolen – både fagligt, socialt og personligt. Derfor er det væsentligt at se nærmere på, hvad vi pædagogisk kan foretage os, for at ingen elever mister troen på sig selv. Eleverne skal opleve, at det er umagen værd at gøre sig umage.

I den forbindelse er det relevant at se nærmere på klassefællesskabet og dets betydning for, at alle elever kan opleve at lykkes i skolen. Klassefællesskabet kan ses som omdrejningspunkt i en positiv cirkulær udvikling.

Særlig tre temaer i klassefællesskabet er interessante, når vi skal beskæftige os med elevernes tro på sig selv:

1. At række hånden op

Er eleverne trygge ved det?

2. Gruppearbejde

Synes alle elever, at deres bidrag til gruppearbejde er værdifuldt?

3. Fremlæggelse

Er eleverne trygge ved at stille sig op foran klassen og fremlægge?

Fokus på disse tre temaer bringer klassefællesskabet på banen i arbejdet med at give den enkelte elev oplevelsen af at lykkes i skolen. Et samlende ord for at lykkes med noget og at tro på sig selv er *optimisme*. Optimisme har de seneste år fundet en plads i sundhedsforskningen under definitionen 'forventning om, at der vil ske noget godt for én'.

Vidste du ...

- ... at en optimistisk elev trives bedre i skolen – både fagligt, socialt og personligt.
- ... at 25 procent af eleverne i 4-9. klasse oplever en skolehverdag fyldt med optimisme, mens cirka 10 procent af eleverne stort set ikke oplever optimisme i skolen.

Undersøgelse: *Elevoptimisme og trivsel i skolen – analyser af den nationale trivselsmåling 2017*

Tro på hinanden

Som mennesker påvirker vi hinanden gennem interaktion. Det betyder også, at eleverne i klassen påvirker både deres egen og deres klassekammeraters tro på sig selv.

Det er vigtigt, at eleverne bliver bevidste om den indflydelse og den påvirkning, de har på hinanden. Klassen kan nemlig sammen være med til at danne rammerne for, at alle har mulighed for at opleve at lykkes i skolen.

Få mere inspiration og se en film, hvor skoleelever taler om at 'tro på sig selv' på www.dcum.dk/optimisme

DRØFT MED ELEVERNE

- Hvad vil det sige at tro på sig selv?
- Hvorfor er det vigtigt at tro på sig selv i skolen?
- Hvad kendetegner situationer, hvor man tror på sig selv i skolen?
- Hvordan kan klassefællesskabet medvirke til at styrke den enkelte elevs tro på sig selv?



Hvordan kan vi arbejde med det?

I dette materiale giver vi konkrete bud på, hvordan man med udgangspunkt i klassefællesskabet kan arbejde med at styrke den enkelte elevs tro på sig selv.

Med afsæt i de tre temaer (at række hånden op, gruppearbejde, fremlæggelse) giver vi her **tre praktiske øvelser**, som tager udgangspunkt i konkrete situationer, som alle kender fra hverdagen i skolen. Situationerne er kendetegnet ved, at klassefællesskabets handlinger kan have en afgørende betydning for den enkelte elevs tro på sig selv.

I kan arbejde med øvelserne enkeltvis eller som et sammenhængende forløb. I behøver ikke at lave øvelserne i nummerorden.

Hver øvelse varer cirka en lektion.



Kort om de tre temaer



At række hånden op (dialogøvelse)

Hvordan skaber vi et undervisningsmiljø, hvor alle elever er trygge ved at række hånden op?

Denne dialogøvelse skaber mulighed for at eleverne kan tale om problemstillinger knyttet til det at række hånden op. F.eks. frygten for at sige ting højt foran andre, frygten for at sige noget forkert eller for at blive grint af.



At arbejde i grupper (dilemmaøvelse)

Hvordan skaber vi inkluderende gruppearbejdsprocesser, der medvirker til at styrke den enkelte elevs tro på sig selv?

Denne dilemmaøvelse aktiverer eleverne gennem en 4-hjørne-øvelse, hvor eleverne skal ud på gulvet og aktivt tage stilling til forskellige handlemuligheder, der knytter sig til dilemmaer i forbindelse med gruppearbejde.



At fremlægge for klassen (rollespilsøvelse)

Hvordan skaber vi undervisningsmiljøer, hvor alle elever er trygge ved at fremlægge for klassen?

Denne rollespilsøvelse inddrager kroppen, følelserne og tankerne i en aktiv proces, som kan medvirke til at skabe nye erkendelser for eleverne. Eleverne skal i grupper fremføre små korte situationspil for resten af klassen.



... god fornøjelse med øvelserne på de næste sider



Øvelse 1

At række hånden op

🕒 1 lektion

Med denne øvelse får du en god og konstruktiv dialog med eleverne om det at tro på sig selv, når man skal række hånden op i klassen, samt hvad klassefællesskabet kan gøre for at alle har lyst til at række hånden op.

Sådan gør du

Indledende dialog

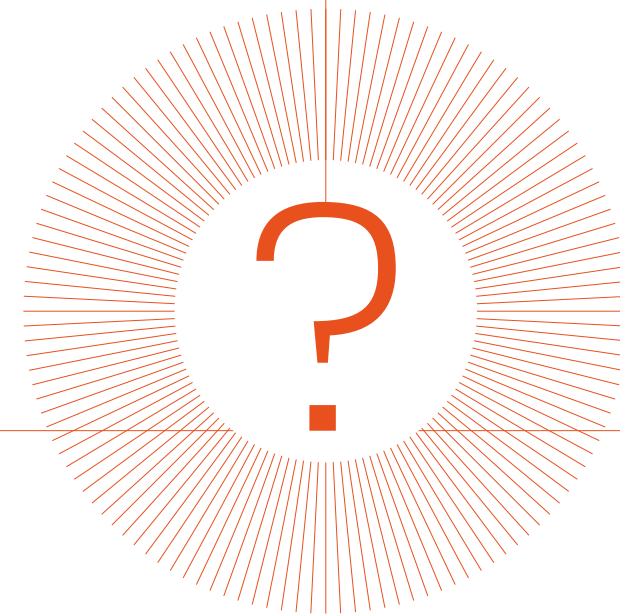
- Vis evt. filmen, hvor skoleelever taler om 'at række hånden op' på www.dcum.dk/optimisme
- Tal med eleverne om det at række hånden op i klassen. Skriv pointer på tavlen.

Gruppearbejde

- Inddel eleverne i grupper på 2-4 personer.
- Bed hver gruppe overveje fem vigtige ting, de mener har betydning for, om de har lyst til at række hånden op. Grupperne skal hver skrive deres 5 ting ned.
- Lav en kort opsamling, hvor grupperne præsenterer deres tanker for resten af klassen.

Opsamling

- Når I har gennemført gruppearbejdet, laver I en fælles opsamling på klassen.



Refleksionsspørgsmål til grupperne

- Hvordan er det at række hånden op i klassen?
- Hvorfor kan det være svært at række hånden?
- Hvad kan klassen gøre for at det bliver en god/dårlig oplevelse at række hånden op i klassen?

Refleksionsspørgsmål til fælles opsamling

- Hvad er det vigtigt at vi som klassen gør/ikke gør, når andre klassekammerater rækker hånden op?
- Hvordan kan vi sikre, at alle er trygge ved at række hånden op i vores klasse?



Øvelse 2

At arbejde i grupper

🕒 1 lektion

I denne øvelse bliver eleverne stillet i forskellige dilemmaer relateret til gruppearbejde. De skal tage stilling og vurdere forskellige handlemuligheder i forhold til hvert dilemma. Med øvelsen bliver eleverne bevidste om deres egen og fælleskabets rolle i forbindelse med gruppearbejde.

Det handler om at skabe et inkluderende gruppearbejde, som styrker den enkelte elevs tro på sig selv, og som samtidig øger forståelsen for andre elevers tanker og perspektiver.

Sådan gør du

Fælles gruppeøvelse

- **Stil borde** og stole ud til siden, og saml eleverne i midten af lokalet.
- **Udpeg fire hjørner** i lokalet for eleverne og giv hjørnerne numre 1, 2, 3 og 4. Skriv evt. tallene på 4 stk. A4-ark og placér et ark i hvert af de fire hjørner, så eleverne husker hvilket hjørne, der har hvilket nummer.
- **Læs det første dilemma op**, og læs de fire handlemuligheder op med tydelig nummerangivelse. Peg evt. mod det pågældende hjørne/tal, mens du læser op.

- **Lad eleverne individuelt vælge** handlemulighed ved fysisk at placere sig ved det tal, som repræsenterer det, de ville gøre i situationen. For hvert dilemma udgøres 1, 2 og 3 af konkrete handlemuligheder, mens mulighed 4 er en åben mulighed, hvor eleverne selv kan konstruere deres bud på en løsning.
- **Tal med eleverne** om, hvorfor de har placeret sig, hvor de har. Brug evt. de tilhørende refleksionsspørgsmål.

Dilemma #1: Negative gruppemedlemmer

I Magnus' klasse skal de i grupper løse en svær matematikopgave. Gruppen er i tvivl om, hvordan de skal løse opgaven. Magnus lægger mærke til, at to i gruppen flere gange siger, at de ideer, som Magnus og en anden i gruppen kommer med, er dårlige eller forkerte, men de kommer ikke selv med forslag til, hvordan opgaven skal løses. De siger kun, hvad de synes, der er dårligt. Magnus bliver irriteret, men faktisk også ked af det. Det får ham til at føle, at han er dårlig til matematik. Magnus ved ikke helt, hvad han skal gøre.

Hvad synes du Magnus skal gøre?

- Svar 1:** Blive irriteret, men ikke sige noget. Sådan er gruppearbejde nogle gange.
- Svar 2:** Konfrontere dem, der er negative og fortælle, hvordan det får ham til at føle.
- Svar 3:** Foreslå, at alle i gruppen skal komme med løsningsforslag, så alle deltager lige meget.
- Svar 4:** Noget andet.

Refleksionsspørgsmål

- Hvad kan man gøre/sige, for at vise at man er nysgerrig frem for negativ overfor hinandens ideer?
- Hvordan føles det, når de andre i gruppen er positive og bakker én op?
- Hvad kan man gøre/sige til hinanden, som påvirker gruppemedlemmerne – både positivt og negativt.

Dilemma #2: Ikke alle deltager i gruppearbejde

I første time skal Luís have matematik. Klassen skal arbejde i grupper. Læreren har på forhånd lavet grupperne og Luís kommer i gruppe med tre andre fra sin klasse. Luís synes, at der er meget forskel på, hvor meget de andre i gruppen deltager. Én i gruppen har slet ikke sagt noget, og en anden vil bestemme det hele, og vil kun gøre det på sin måde. Luís synes ikke, at gruppearbejdet fungerer, og han bliver frustreret. Han ved ikke, hvad han skal gøre.

Hvad synes du, Luís skal gøre?

- Svar 1:** Ikke noget. Det er ikke hans ansvar, at sørge for at gruppearbejdet fungerer.
- Svar 2:** Sige det i gruppen, og spørge dem, hvad de synes de skal gøre.
- Svar 3:** Gå til læreren og fortælle om sine frustrationer med gruppearbejdet.
- Svar 4:** Noget andet.

Refleksionsspørgsmål

- Hvordan føles det at være i en gruppe, der ikke gider at lave noget?
- Hvorfor er det vigtigt at alle i gruppen deltager i gruppearbejdet?
- Hvordan kan det påvirke ens tro på sig selv, hvis man ikke får mulighed for at deltage i gruppearbejdet?

Dilemma #3: At turde at deltage i gruppearbejde

Camilla arbejder i gruppe med to andre fra klassen. Hun synes, de andre er meget dygtigere end hende, og hun er nervøs for at sige noget i gruppen. Camilla synes ikke, at hun er god nok. Hun er bange for, at det hun siger er forkert. Derfor siger hun ikke rigtig noget i gruppearbejdet, men hun kan mærke at de to andre i gruppen bliver lidt irriteret på hende, fordi hun er helt tavs. De kigger på hende, som om de venter på, at hun skal sige noget. Camilla ved ikke hvad hun skal gøre.

Hvad synes du, Camilla skal gøre?

- Svar 1:** Lade være med at sige noget, selv om de andre bliver irriteret på hende.
- Svar 2:** Prøve at sige noget, selv om hun føler de andre synes, at det hun siger er forkert eller lyder dumt.
- Svar 3:** Fortælle sine gruppemedlemmer, hvordan hun har det.
- Svar 4:** Noget andet.

Refleksionsspørgsmål

- Hvad kan man gøre for, at alle i gruppen har lyst til at sige noget?
- Hvorfor har man nogle gange ikke lyst til at deltage i gruppearbejde?
- Hvad kan man sige for at støtte og hjælpe gruppemedlemmer, der er nervøse for at sige noget?



Øvelse 3

At fremlægge for klassen

🕒 1 lektion

Denne øvelse fokuserer på, hvordan klassekammeraterne kan være med til at skabe trygge og tillidsfulde rammer, så det bliver en god oplevelse at fremlægge for klassen. Gennem små rollespil skal eleverne vise, hvilke negative situationer der kan opstå under fremlæggelser. Herefter overvejer de, hvordan man kan undgå dem. Øvelsen gør eleverne mere bevidste om deres egen og fællesskabets rolle i skabelsen af et undervisningsmiljø, hvor alle kan få oplevelsen af at lykkes, når de fremlægger.

NB! Rollespillene tager bevidst udgangspunkt i negative oplevelser, dels for få øje på det, som ikke fungerer, dels for at øge bevidstheden om at få skabt positive situationer.

Sådan gør du

Indledende dialog

Tal med eleverne om, hvad det vil sige at fremlægge. Skriv pointer på tavlen.

- Hvordan er det at fremlægge foran klassen?
- Hvorfor kan det være svært at fremlægge for klassen?
- Hvilke tanker gør man sig, inden man skal fremlægge for klassen?
- Hvad kan klassen gøre, for at det bliver en god/dårlig oplevelse at fremlægge?

Gruppearbejde

- Inddel eleverne i grupper af 4-5 personer. Grupperne fordeler internt roller som hhv. fremlægger og tilhørere.

- Hver gruppe skal finde på en situation, hvor tilhørernes adfærd gør, at det bliver en dårlig oplevelse at fremlægge for klassen. Eleverne kan opdigte deres egen situation eller lade sig inspirere af eksemplerne på næste side.
- Lad eleverne øve rollespillene. Husk at pointere, at det blot er korte og simple situationer, der skal fremføres for klassen.

Fremvisning af rollespil

Hver gruppe viser deres rollespil. Efter hvert rollespil drøftes følgende på klassen:

- Hvad skete der (Spørg først tilskuerne og dernæst gruppen, der viste rollespillet).
- Hvad går situationen ud på?
- Hvordan tror I det føles at stå i denne situation?
- Hvordan tror I, at man kunne undgå denne situation?

Opsamling

Når alle grupper har vist deres rollespil, drøfter klassen i fællesskab:

- Hvordan kan vi sikre, at alle er trygge ved at fremlægge i vores klasse?
- Hvad kan man gøre, for at vores klassekammerater kommer til at tro mere på sig selv, når de fremlægger for klassen?

Krav til rollespillet

- Alle elever skal indtage en rolle. Alle behøver dog ikke at sige noget
- Rollespillet skal vare mellem 1-2 minutter
- Rollespillet skal indeholde en tydelig konflikt, der tager afsæt i en situation hvor nogen fremlægger for klassen

Ingen lytter

- En gruppe skal fremlægge for klassen. Gruppen, der skal fremlægge, er meget nervøse for at fremlægge. Der er flere der glemmer, hvad de skal sige. Mange af de elever, som skal høre fremlæggelsen bliver ukoncentrerede og lytter ikke efter. De sidder i stedet og småsnakker og kigger ud ad vinduerne.

Situationer til inspiration

Klassen griner

- Klassen skal lytte til fremlæggelser i dag. Da en af deres klassekammerater under en fremlæggelse kommer til at sige noget helt forkert, griner resten af klassen. Eleven bliver meget ked af det og løber ud af klassen.

Bliver hele tiden afbrudt

- Gruppen, der skal fremlægge, står foran klassen. En elev starter fremlæggelsen, men bliver hele tiden afbrudt af en af de andre i grupper, der retter og kommenterer på det, eleven lige har fortalt. Det får eleven til at gå helt i stå.



Hvordan husker vi det?

Brug en lektion til at få forankret de pointer og oplevelser fra øvelserne, bl.a ved sammen med eleverne at overveje, hvordan klassen i fællesskab kan være med til at styrke den enkeltes tro på sig selv. Hvad gør I allerede nu? Hvad kan I blive bedre til?

Find frem til mindst to fokuspunkter til hver af de tre situationer (**at række hånden op**, **at arbejde i grupper**, **at fremlægge for klassen**). Skriv fokuspunkterne ned – gerne i form af aftaler, I skal følge. Aftalerne kan hjælpe elever, lærere og pædagoger til at opretholde et fælles fokus på at få skabt et undervisningsmiljø, hvor de enkelte elever får de bedste betingelser for at tro på sig selv.

Lav en plakat

Notér fokuspunkterne/aftalerne ned på en plakat og hæng den op i klassen. Lad eleverne designe deres egen plakat eller brug plakaten som er vist her.

EKSEMPEL

VORES AFTALER



At række hånden op

- 1 _____
- 2 _____

At arbejde i grupper

- 1 _____
- 2 _____

At fremlægge for klassen

- 1 _____
- 2 _____



Få mere inspiration og hent skabelon til plakat her
www.dcum.dk/optimisme



dcum.dk

