

Kursusforløb for peer-educators

PROGRAM

Velkomst med kort rids af programmet for dagen

- Opvarmning med navneleg
- Forventninger til jer som peer-educators
- Elevmappe med materiale udleveres og gennemgås kort
- Temaer med øvelser:
 - Kommunikation: Girafsprøget (med opgaver der træner i at lytte, at genkende følelser og behov)
 - Kropssprog
 - Empati
 - Samarbejde
 - Konflikttrappen og mægling
- Afslutning: Paptallerken og evaluering

Pauser holder vi, når vi har brug for det. Der mad og drikke til dagen.

Opvarmning

Navneleg

I skal stå sammen i grupper á 6-8 personer. Læreren kaster en bold til én af jer, og siger navnet på vedkommende. Eleven skal så kaste videre, mens han siger navnet på den, han kaster til. Sådan fortsætter I. Efter et stykke tid kan der kastes endnu en bold ind i kredsen.

Den leg kan I også lege med de mindre elever.

Forventninger til jer

- At I er sammen med de små elever i frikvarterer i perioder, eks. to og to eller som de ønsker. Der er altid gårdvagter, men gårdvagterne har ikke samme kontakt til de børn, der er involveret i eventuelle konflikter, som I vil have.
- At I er rollemodeller: I er de store, og de små elever ser meget op til jer. I skal på ingen måde være små lærere, men være rollemodeller for de små, så de kan se, hvordan man kan gøre tingene på en ordentlig måde – fx når man leger eller laver andre aktiviteter sammen.
- At I kan hjælpe de yngre elever med at stoppe uacceptabel adfærd, som blandt andet er: Mobning, drillerier (når den anden ikke synes, det er sjovt), voldelig adfærd, grimt sprog (skrives på et ark karton).
- At I kan fungere som konfliktlødere og mæglere for de små, så de kan komme til jer for at få hjælp til at løse deres konflikter.
- At I selv kan gå hen i klasserne og fortælle om jeres rolle, og om hvad de små kan bruge jer til.
- At I kan tage med jeres venskabsklasse på udflugt, deltage i forældrearrangementer og i perioder deltage i undervisningen efter aftale med lærerne.
- At I kan udvise fortrolighed: Vi forventer, at de ting I kommer til at se og høre er fortrolige. Det vil sige, at I ikke fortæller andre om, hvad I har set/hørt. Det har vi selvfølgelig tillid til, at I overholder. MEN I kan altid komme til mig, som kontaktlærer til jer, og få vendt nogle oplevelser og ting, som går jer på som peer-educators.
- At I ved – og benytter jer af – at I altid har backup hos de voksne på skolen, særligt kontaktpersonen til jer. Er I i tvivl om noget, eller har I brug for hjælp, kan I bruge hinanden, de voksne eller kontaktpersonen. De voksne skal også behandle jeres informationer med fortrolighed.

Elevmappen

Hensigten med mappen er, at I har noget værktøj, når I skal hen til de små. Det er nogle sjove ting, I kan sætte dem til, som også gerne skulle gøre dem bedre til at kommunikere og lege med andre uden at løbe ind i konflikter.

Alle klasselærere har også fået mappen, så I kan aftale med dem, hvilke øvelser I måske kunne være med til at lave i jeres venskabsklasse.

Øvelserne er blandt andet:

Noahs ark

Børnene sidder i en cirkel og får alle et kort med navnet på eller et billede af et dyr. Der skal være to af hver. De skal se på kortet, men må ikke vise det til andre. Opgaven er at gå ind i midten af cirklen og finde det samme dyr ved at mime dyret samtidig med, at de kigger efter en anden, som mimer det samme.

Når de har fundet hinanden i par sætter de sig i cirklen ved siden af partneren, mens I (eller den voksne) går rundt og tjekker løsningerne.

Den indre vejrudsig

Fortæl i meteorologsprog, hvordan du har det. Er der overskyet? Hård blæst til kuling? Let overskyet? Skinner solen?

Metoder I kan bruge til gruppeinddeling

Find sammen med en:

- Der ikke har samme hobby
- Har lige så mange søskende, som du selv
- Har fødselsdag i samme måned, som du selv
- Kan lide samme sport som du
- Har samme yndlingsfarve, som du selv
- I kan også stille børnene på række efter hårfarve eller højde, osv.

Find selv flere øvelser, som I tror, kan være gode at bruge i jeres venskabsklasse. I må gerne arbejde sammen om opgaven.

Kommunikation

Ikke-voldelig kommunikation – girafsprog

Formålet med at kunne kommunikere uden vold er, at de mindre elever, som I skal hjælpe, oplever at blive forstået, så der hurtigere kommer ro på. Det er nemmere at finde gode løsninger på et problem, hvis I *virkelig* lytter frem for ikke at lytte ordentligt efter eller komme med en hurtig vurdering. Ved at træne girafsprog kan I hurtigt blive gode til at lytte og tale på en måde, som medvirker til at gøre en situation mindre spændt.

Girafsprog er udviklet af den amerikanske psykolog Marshall Rosenberg. Giraffen har et stort hjerte og et godt overblik med sin lange hals. Girafsprog er derfor "et sprog fra hjertet", der virker til at skabe forståelse, overblik og muligheder, der taler til begge hjerter/behov. Når man taler girafsprog, fokuserer man på sagen frem for på personen. Man holder sig på egen banehalvdel ved at tale i jeg-form ud fra egne ønsker og behov, man lytter til ende, stiller åbne spørgsmål, er interesseret i den andens position og fokuserer på nutid og fremtid.

Det modsatte af Girafsprog er ulvesprog, der virker optrappende på konflikter. Når man taler ulvesprog, angriber man og går efter personen i stedet for sagen. Man bebrejder, kritiserer, giver skyld, vurderer, afbryder, fokuserer på fortiden og taler i du-sprog.

Girafsprø

Hvordan siger man noget på Girafsprø?

1 FAKTA

Jeg beskriver, hvad der er sket/sker

Da...

Dengang...

Når...

Jeg mærkede, at...

Jeg hørte, at...

Jeg så, at...

2 FØLELSE

Jeg siger, hvordan jeg har det:

Jeg bliver glad, fordi jeg...

Jeg bliver ked af det, fordi jeg...

Jeg bliver vred, fordi jeg...

3 BEHOV

Jeg fortæller, hvad jeg kunne tænke mig lige nu = behov

Jeg har brug for...

Jeg vil gerne...

4 ANMODNING

Jeg beder om det, jeg har brug for

Vil du godt...

Kan jeg bede dig om...

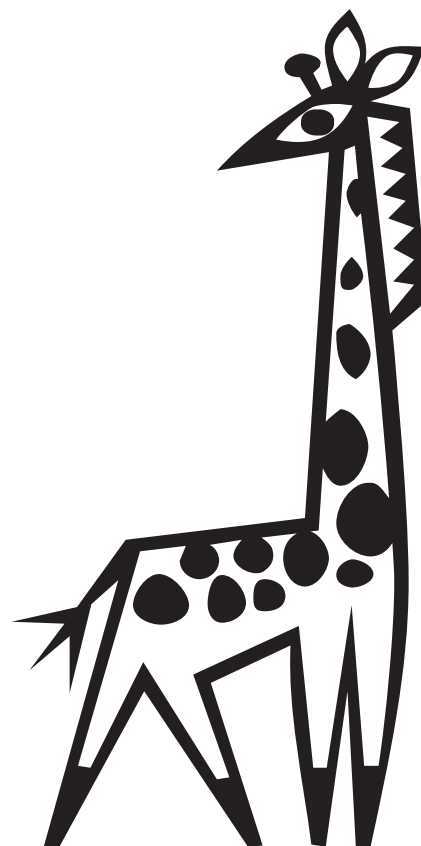
Eksempel

ad **1** Jeg mærkede, at du skubbede mig lige før.

ad **2** Jeg blev vred!

ad **3** For jeg har brug for at kunne gå her i fred.

ad **4** Vil du godt fortælle mig hvad, det er, du vil, i stedet for at skubbe?



ØVELSER TIL GIRAFSPROG

I skal nu arbejde sammen i grupper á tre personer. I hver gruppe skal der være en observatør og to elever, der har en konflikt (I skal selv komme i tanke om en konflikt).

I første runde skal de to elever, der har en konflikt, tale sammen i ulvesprø. Observatøren holder øje med, hvad der sker undervejs.

I anden runde skal de to elever tale sammen i girafsprø. Observatøren holder øje med, hvad der sker undervejs.

I mødes i plenum efter øvelsen, og læreren samler op på øvelsen ved at spørge til de observationer, som observatøren har gjort sig, fx:

- Hvad skete der, da de andre i gruppen talte i ulvesprø/girafsprø?
- Hvilken forskel var der mellem de to måder at tale på?
- Udviklede konflikten sig forskelligt med de to måder at tale på?

Herefter skal I andre fortælle, hvordan I oplevede at tale med hinanden på henholdsvis giraf- og ulvesprog. Slut eventuelt øvelsen af med at tale om, hvordan eleverne til hverdag taler med hinanden i klassen. Taler I oftest giraf- eller ulvesprog? Hvordan kan I blive bedre til at tale girafsprog med hinanden?

En variation i øvelsen kan eventuelt være at lade en "ulv" og en "giraf" tale sammen.

Tips

Find ord for forskellige følelser – skriv dem op på en flipover.

Find derefter ord for de behov, I tror, hænger sammen med de følelser, som I har skrevet op. Skriv også behovsordene op.

ØVELSER I AT LYTTE

Lytteøvelse

To og to sammen. På skift skal I fortælle hinanden en historie, og den anden skal vise, at han *ikke* hører efter.

Kend din makker på lyden

Aftal en lyd med din makker, som I skal kende hinanden på. Derefter stiller I jer alle i to rækker over for hinanden og skal med lukkede øjne finde hinanden på lyden. *Gå kun med bittesmå skridt, så ingen kommer til skade!*

Lytter du egentlig?

A starter med at fortælle til B. A skal blive ved med at tale i 3 minutter, og B skal lytte uden at sige noget (uden at tage notater). B holder tiden og stopper A. B fortæller nu tilbage, hvad A har sagt. A godkender, hvorefter de bytter roller. (Gengivelsen vil altid tage kortere tid end oplægget).

Radiobiler

Stil jer i et rektangel og dan en bane. Det er en bane til radiobiler. 3 par udvælges. A får bind for øjnene, og B skal med stemmen guide A rundt: Fremad – til højre osv. Efter et par minutter vælges endnu et eller to par ud. A får bind for øjnene, og skal være Dræberradiobil, og B skal styre A ind i de 3 radiobiler fra før. Når Dræberradiobilen rører én af de andre, går de ud af banen.

Afslut lytteøvelserne med at tale om, hvad der virker og ikke virker godt, når man skal lytte til hinanden.

Følelser

Alle følelser er tilladte. I visse situationer er det dog meget vigtigt at kunne styre sine følelsesudbrud, dvs. kontrollere reaktionen på sine følelser, særligt de negative udbrud.

Patronus: Teknik til at styre sine følelser

I Harry Potter-historien har Harry på et tidspunkt brug for at jage nogle meget uhyggelige væsner bort. Det gør han ved at tænke på et meget smukt minde – og han laver en "Patronus", der lægger sig som et beskyttende lag mellem ham og de uhyggelige væsner.

I skal nu prøve at lave en Patronus.

I skal lægge jer på gulvet. Slap af og mærk hvordan roen sænker sig i hele kroppen. Tænk på noget der gør dig rigtig glad. En sommerdag ved stranden, en lille vovse med store brune øjne, som du bare elsker – alt kan bruges.

Visualiser din lykkestund så længe, at du har et klart billede af den og kan fortælle om den. Nu har du en teknik til at styre din vrede, hvis du bliver provokeret. Genkald dig straks din Patronus, så kan du sagtens styre dine følelser.

Tips

Når du har kontrol på din vrede, kan du øve dig i at finde ud, hvorfor du blev så vred. Hvad havde du brug for i situationen? Find dine behov. Det kan hjælpe dig til at blive klogere på situationen. Og til at sige noget fornuftigt til den, som provokerede dig.

Kropssprog

Når det gælder konflikter og kommunikation har kroppen en vigtig funktion. Formålet med de to følgende øvelser er at sætte fokus på kropssprog og personlige grænser.

Elevatoren

Forberedelse

Et kvadratisk felt på størrelse med rummet i en elevator laves af stole eller lign.

Fremgangsmåde

Én efter én skal I træde ind i "elevatoren", indtil den er helt fyldt. Læreren lægger undervejs mærke til, hvordan I placerer jer i elevatoren, hvordan jeres kropssprog er, og hvordan I reagerer efterhånden, som I står tættere og tættere.

Læreren spørger derefter jer, der ikke blev plads til i elevatoren om, hvad I har lagt mærke til undervejs. Fx:

- Lagde I mærke til, hvordan de første placerede sig i elevatoren?
- Hvad skete der efterhånden, som elevatoren blev fyldt?
- Hvordan er elevernes kropssprog, når de står i elevatoren?

Læreren spørger derefter jer, der står i elevatoren om jeres oplevelser. Fx:

- Hvordan er det at stå så tæt?
- Tænkte I over, hvor I placerede jer, da I gik ind i elevatoren?
- Hvis I skulle vælge, hvor ville I så helst stå i elevatoren?

Afslut øvelsen med at opsummere på tanker og oplevelser omkring øvelsen.

Fysiske og personlige grænser

I skal placere jer på to rækker over for hinanden. Der skal være ca. 4 – 5 meter imellem rækkerne.

I første omgang skal eleverne i række A gå langsomt hen imod den person, I hver især står overfor i række B. I bliver ved med at gå, indtil I ikke har lyst til at gå tættere på den anden (eleven i række B må ikke bevæge sig eller bestemme, hvornår der stoppes). Dette skal ske i tavshed og med konstant øjenkontakt.

I anden omgang byttes roller.

Tredje omgang er som den første bortset fra, at det nu ikke er eleven i række A, der bestemmer, hvor tæt I skal på hinanden, men derimod eleven i række B.

I fjerde runde byttes roller.

Variationer i øvelsen kan være, at I skal fornemme den andens grænser og stoppe efter disse i stedet for jeres egne. Eller at I må gå frem og tilbage for at justere afstanden, så begge parter føler sig godt tilpas.

Empati

At vise medfølelse

- Din ven har fået ødelagt sine nye løbesko
- Du opdager, at en ny elev står og græder alene ude på gangen
- Ude på legepladsen ser du én falde
- På en cykeltur er der en yngre elev, der oplever, at hans cykel punkterer
- En af dine kammerater kan ikke finde ud af sine lektier
- Naboens hund er stukket af, og naboen er ked af det
- Din mor er syg - og bekymret for at ingen passer din lillesøster
- Din kammerat har fået en sportsskade og kan ikke spille i en vigtig kamp.

Hvad gør man, hvad siger man? I kan lave øvelsen som rollespil.

Rollespil

To og to sammen. Den ene provokerer den anden, der lader sig provokere.

To andre elever: Den ene prøver at provokere den anden, der bevidst bevarer roen ved at anvende en af teknikkerne til at holde vreden nede.

Alle prøver på skift to og to.

Afsluttes i plenum: Hvordan var det at kunne holde sig i ro?

Grineflip

Har du været meget anspændt? Måske fordi du har holdt dine følelser tilbage? Eller fordi der stilles store krav til dig, som gør dig usikker? - Så grin!

Et rigtig godt grin løsner spændinger og gør, at man føler sig afslappet og glad.

Prøv at grine sammen. En starter med at grine – bliv ved og til sidst griner alle.

ØVELSER I AT SAMARBEJDE

Skibet

Forestil dig et skib med gæster og besætning

- Hvem tror du selv, du er, af de personer, der er på skibet (kaptajn, styrmand, matros, gæst, skibsdreng osv)?
- Hvem af personerne på skibet vil du gerne være?
- Hvem ville du gerne arbejde sammen med i en gruppe?

Puslespil: Grupper på 6 personer

Materialer

Et antal billeder klippes i brikker. Antallet af billeder skal svare til antallet af elever i gruppen. Det vil sige, at der skal være 6 konvolutter med puslespil til en gruppe med 6 personer.

For elever på mellemtrinnet kan øvelsen starte med fordeling af billeder i gruppen: Hver elev klipper sit billede i ”brikker” i samme antal som deltagerne i gruppen. Hver elev fordeler sine brikker i konvolutter – én brik i hver konvolut. Derefter starter øvelsen med, at hver elev har en konvolut med én brik fra hvert billede.

For elever på højere trin kendes billederne ikke på forhånd, og der kan være forskelligt antal brikker i hver konvolut, evt. én helt uden brikker eller én med alle brikker til ét færdigt billede.

Instruktion og regler, som skal følges nøje

- 1** Opgaven går ud på, at puslespillene skal samles, så hver elev har et færdigt billede foran sig
- 2** Det skal foregå i tavshed
- 3** Giv brikker væk for at hjælpe andre
- 4** Du må ikke selv bede om brikker fra andre eller gøre tegn til andre om, at du mangler brikker
- 5** Du må ikke tage brikker fra andre
- 6** Du må ikke lave det billede, du selv har klippet (tilføjes på mellemtrinnet)
- 7** Opgaven er løst, når alle i gruppen har et færdigt billede foran sig

Konflikttrappen

Konflikter opstår naturligt, når man er sammen med andre mennesker. Nogle konflikter løses nemt uden de store anstrengelser. Andre konflikter vokser og bliver ubehagelige.

Konflikttrappen illustrerer, hvordan konflikter har en tendens til at udvikle sig optrappende. Tegn konflikttrappen på tavlen og sæt ord på de enkelte trin. Hvordan trappes der op? Hvordan trappes der ned?

(Find et eksempel på konflikttrappen i bilag 27.1: *Konflikttrappen* eller på www.brugkonflikten.dk)

Hvordan er konflikten startet? Gruppediskussion: Find et eksempel på en konflikt, helst en konflikt, som en af gruppens medlemmer har været deltagende i eller observeret af. Konflikten sættes ind i konflikttrappen:

- Hvor langt er den nået opad på trappen? Hvad skete der?
- Hvornår kunne man med fordel have stoppet konflikten fra at blive værre?
- Hvad kan man gøre for at få konflikten nedtrappet? Osv.

Dramatiseringer

Gruppevis aftaler elever en konflikt, som de vil vise for de andre.

Konflikten skal stoppe på sit højeste, derefter skal de andre grupper komme med forslag til, hvordan man kan løse konflikten. Tal om løsningsforslaget, hvordan vil det virke. Eller I kan spille de enkelte løsningsforslag igennem.

Afslut øvelsen med at tale om, hvilke løsninger der virkede nedtrappende og hvorfor.

Mægling

Mægling er en metode til at løse konflikter, hvor en neutral tredjepart hjælper to konfliktparter med at tale, lytte og at finde de bedste løsninger på konflikten. Mægling er frivilligt, og de konfliktende parter skal selv finde løsninger. Som mægler træffer man ingen afgørelser eller vurderer, hvad der er bedst. Det er parterne, der gør det. Som mægler hjælper man med, at begge parter bliver hørt, og at begge parter er med til at finde løsninger.

Når du skal mægle mellem to, så skal du ført og fremmest huske, at du ikke må "holde" med den ene. Du er midt imellem!

Mægling trin for trin

- 1 Vær sikker på, at begge parter vil have en løsning
- 2 Begge fortæller, hvad der er sket. Den, der er mest ked af det, fortæller først
- 3 Du spørger ind til, hvad de siger, så der ikke er misforståelser
- 4 Find frem til problemets kerne – sådan det bliver klart og tydeligt, hvad de to parter er enige om, at de er uenige om
- 5 Begge parter kommer med løsninger. Du skal ikke foreslå noget
- 6 Begge parter snakker om løsninger
- 7 Der laves en aftale

Regler

- 1 Man må ikke afbryde hinanden
- 2 Man må ikke bruge øgenavne eller dårligt sprog
- 3 Begge parter skal hjælpe til for at finde en løsning

AFSLUTNING

Paptallerknen

Alle får en paptallerken på ryggen, og i et afgrænset tidsrum går alle rundt og skriver anonymt og positivt på hinandens rygge.

Afslut med at sidde i en rundkreds. Efter tur læser alle op, hvad der står på deres paptallerken.

Evaluering

Afslut dagen med at tage en runde hvor alle siger, hvad der har været godt, hvad der var svært, og hvad de har lært.

Kilde: Birthe Witt Jason, Sabro Korsvejskolen i Sabro ved Århus