

LÆRERVEJLEDNING

EMNE: 2 sider af samme sag - Nikolajs version

TRIN: Indskoling og mellemtrin.



Intro

Skolen er en social verden, hvor man er omgivet af mennesker med nære sociale relationer. Derfor er det ekstra smertefuldt, hvis man selv savner tætte anerkendende venskaber og nærhed. Følelsen af ensomhed er ofte forbundet med skam, personligt nederlag og følelsen af at være mislykket.

Formålet med ”2 sider af samme sag” er at skabe opmærksomhed om ensomhed, som mange børn oplever men ofte holder for sig selv. Ensomhed er tæt forbundet med følelsen af ikke at være god nok. Det lave selvværd og den mistede tro på, at andre har lyst til at være sammen med en, gør, at den ensomme ikke tør tage initiativ til at komme i kontakt med andre af frygt for at lide yderligere nederlag. Ensomhed kan derfor blive selvforstærkende, for jo mere ensom man er, jo mere negativt ser man andres sociale opførsel. Det er derfor svært for den ensomme selv at bryde den onde cirkel.

”2 sider af samme sag” bidrager til en aftabuivering af ensomhed. Hvis alle – både den ensomme, kammeraterne og de voksne – har modet til at italesætte ensomhed som noget vi alle oplever i en eller anden grad i løbet af vores liv, er det ikke så farligt at tale om og handle på.

Dette emne sætter fokus på:

- At føle sig ensom og usynlig
- At føle sig værdiløs og miste troen på sig selv
- Misforståelser

I den overordnede lærervejledning kan du under punktet ”Forenklede fælles mål” læse mere om, hvilke kompetencemål arbejdet med ”Ultra Galla – D’ Nice at være Nice” opfylder.

De to film kommer i forlængelse af hinanden. Det anbefales, at du først viser ”2 sider af samme sag – Nikolajs version” og lader klassen arbejde med de tilhørende opgaver og aktiviteter, hvor omdrejningspunktet er at få viden om ensomhed. Herefter kan klassen se og arbejde med ”2 sider af samme sag – Joakims version”, hvor fokus i højere grad er på at skabe et positivt fællesskab. Som afslutning findes ideer til forældreinvolvering og Klassens Nicelines.

Film og spørgsmål

Se filmen: ”2 sider af samme sag – Nikolajs version”, der italesætter følelsen af ensomhed for børnene på en underholdende måde.

LÆRERVEJLEDNING

EMNE: 2 sider af samme sag - Nikolajs version

TRIN: Indskoling og mellemtrin.



Brug spørgsmålene herunder til en fælles klassesdebat om filmen og emnet ensomhed. Du må vurdere, om eleverne forstår og kan forholde sig til ordet 'ensomhed', eller om du skal bruge et andet ord som fx at være usynlig eller at være alene uden at ville det.

Du finder baggrundsviden om ensomhed i "Lærervejledning - overordnet".

Spørgsmål til "2 sider af samme sag – Nikolajs version"

- Hvad tænker I umiddelbart om filmen?
- Beskriv hvordan Nikolaj har det?
- Hvad sker der mellem Nikolaj og Joakim?
- Giv et godt råd til Nikolaj. Hvad skal han gøre i situationen?

Spørgsmål om ensomhed

- Hvad er forskellen på at være alene og at være ensom?
- Hvordan føles det at være ensom?
- Hvem kan være ensom?
- Hvorfor bliver man ensom?
- Kan man se på en person, at han eller hun er ensom? Og hvordan?
- Er der nogen mennesker, der selv vælger at være ensomme? Begrund jeres svar.
- Tror I, at ensomhed er farligt for ens sundhed? Begrund jeres svar.
- Kan man føle sig ensom, selvom man er sammen med andre? Begrund jeres svar.
- Kan man være ven med nogen, man ikke har mødt? Begrund jeres svar.
- Kan man være ensom, selvom man har 400 følgere på sociale medier? Begrund jeres svar.

Løsningsorienterede spørgsmål

- Hvad kan man selv gøre, hvis man føler sig ensom?
- Hvordan kan andre hjælpe, hvis en klassekammerat føler sig ensom?
- Hvordan kan man være med til at undgå, at andre føler sig ensomme i de fællesskaber, man selv er en del af?

I den kreative opgave "Postkort med gode råd" sidst i denne vejledning, kan I arbejde videre med elevernes løsningsforslag.

I forlængelse af ovenstående spørgsmål kan klassen arbejde med at opsætte konkrete aftaler for det gode klassefællesskab. Se mere om dette under "Klassens Nicelines" i slutningen af lærervejledningen til "2 sider af samme sag – Joakims version".

LÆRERVEJLEDNING

EMNE: 2 sider af samme sag - Nikolajs version

TRIN: Indskoling og mellemtrin.



Rollespil

Formålet med rollespillet er:

- At eleverne får omsat dialogen til konkrete situationer og fornemmer følelserne på deres egne kroppe.

Tidsforbrug: To til tre lektioner

Sådan gør I:

Eleverne inddeles i mindre grupper. Med udgangspunkt i den viden eleverne har fået ved at se filmen og debattere spørgsmålene, skal hver gruppe lave et rollespil om ensomhed. Rollespillet tager afsæt i, hvordan en situation opleves fra en ensom person.

Grupperne vælger selv, om de vil lave en slutning på historien eller lade slutningen være åben til efterfølgende debat i klassen.

Alle grupper viser til slut deres rollespil for klassen. I kan vælge at optage rollespillet på video.

Bevægelse – Menneske Memory

Formålet med ”Menneske Memory” er:

- At samarbejde og give plads til hinanden
- At give eleverne en pause fra den almindelige undervisning
- At understøtte den enkeltes motivation og læring ved at arbejde med emnet på en fysisk måde
- At styrke elevernes sociale færdigheder
- At grine sammen

Tidsforbrug: 20-30 min.

Sådan gør I:

Læreren vælger 2-3 elever, som går uden for døren.

Herefter parrer læreren resten af klassen to og to. Læreren må gerne selv deltage i aktiviteten. Parrene skal finde på en lyd, som de begge kan sige. Når alle par har besluttet sig, siger de deres lyd højt for de andre for at sikre, at lyden er forskellig fra de andres. Herefter blander alle sig vilkårligt.

De 2-3 elever uden for døren kommer ind og skal nu på skift ”vende kort” og samle stik. Man vender et kort ved at trykke vedkommende på skulderen. Det vendte kort skal nu sige sin lyd.

LÆRERVEJLEDNING

EMNE: 2 sider af samme sag - Nikolajs version

TRIN: Indskoling og mellemtrin.



Finder man to ens lyde har man et stik. Stikket sætter sig ned på gulvet eller stiller sig i udkanten af spilleområdet. Det er vigtigt, at alle stadig oplever sig som en del af spillet, indtil alle stik er fundet.

En spiller fortsætter, indtil denne finder to uens lyde, hvorefter turen går videre til næste spiller.

Spillet fortsætter indtil alle stik er fundet.

Variationer:

- I stedet for at lave en lyd, kan makkerparrene lave den samme bevægelse eller grimasse.
- Aktiviteten kan laves som en del af engelskundervisningen, hvor den ene part siger et dansk ord og den anden siger det engelske ord. Har du selv deltaget i noget lignende?
- Aktiviteten kan laves som en del af matematikundervisningen. Den ene part siger $2+3$ og den anden part siger 5.
- Lad eleverne selv finde på andre spil, I kan lave i menneskeversion fx Ludo, Sorteper eller Fisk? Klassen kan invitere parallelklassen til at lege med eller lave aktiviteten sammen med en yngre klasse på skolen.

Aktivitet - Speeddating

Formålet med speeddating er:

- At øve sig i at lytte til hinanden
- At være åben og nysgerrig over for andres perspektiver
- At lære nye ting om sine klassekammerater

Forberedelse: Print og klip samtalekortene i flere eksemplarer.

Tidsforbrug: 15-30 min.

Sådan gør I:

Eleverne sætter sig på gulvet i to rækker overfor hinanden med god plads imellem parrene. Kortene printes ud i flere eksemplarer og lægges på gulvet med tekstsiden opad imellem eleverne. Eleverne skal nu speeddate hinanden to og to i to minutter, hvorefter den ene række rykker en plads, så alle får en ny "date".

LÆRERVEJLEDNING

EMNE: 2 sider af samme sag - Nikolajs version

TRIN: Indskoling og mellemtrin.



Du vælger selv, om aktiviteten bruges som en kort pause fra den almindelige undervisning, hvor eleverne når at speeddate fem kammerater, eller om det bliver en længerevarende aktivitet, hvor alle når at tale med alle.

Variation:

Speeddating fungerer også som aktivitet mellem parallelklasser eller mellem små og store elever.

Lad eleverne selv finde på flere spørgsmål.

Spørgsmål:

Hvad er din livret?

Hvem i din familie har det mest spændende job?

Hvor er dit yndlingssted i Danmark?

Hvilken sodavand foretrækker du at drikke?

Hvornår keder du dig mest derhjemme?

Hvem vil du allerhelst til koncert med?

Hvad er dit yndlings slik?

Hvilket DR Ultra program kan du bedst lide?

Hvilken sportsgren kan du bedst lide?

Hvad kan du bedst lide at lave på en fridag?

Hvad ville du gøre, hvis du vandt en million?

Hvad er dit yndlings feriested?

Hvad er det sjoveste spil du kender?

Hvad ville være det værste nogen kunne bede dig om at spise?

Hvilket instrument ville du gerne kunne spille på?

Hvad kan du bedst lide at lave i frikvartererne?

NB: Spørgsmålene kan hentes som pdf og printes: "Speed-dating spørgsmål"

LÆRERVEJLEDNING

EMNE: 2 sider af samme sag - Nikolajs version

TRIN: Indskoling og mellemtrin.



Dilemma

Formålet med dilemmaerne er, at den enkelte elev kan:

- Arbejde med at aftabuisere ensomhed
- Reflektere over, hvordan ensomhed opleves af andre
- Sætte ord på egne oplevelser og følelser
- Øve sig i at være en opmærksom lytter

Forberedelse: Udvælg, hvilke dilemmaer grupperne skal tale om. Print dilemmaer til hver gruppe. Alternativt kan de læses direkte fra iPad. Et A3-ark til hver gruppe.

Tidsforbrug: 20-45 min.

Sådan gør I:

Læreren introducerer til opgaven og forklarer reglerne for dialogen.

Eleverne deles i grupper på fire. Gruppen får et stykke A3-papir som deles i fire felter og med et femte felt centreret i midten.

En elev (A) i gruppen læser dilemmaet højt. Alternativt kan en elev eller læreren læse dilemmaet højt for klassen.

Hver enkelt elev skriver sine umiddelbare tanker og ideer ned i sit eget felt på A3-arket. Tag en runde, hvor hver enkelt i gruppen fortæller, hvad de tænker om situationen ud fra deres noter. Det er vigtigt, at alle får taletid. De andre i gruppen må ikke kommentere på det, der bliver sagt. Alle har ret til deres egen mening - der er ikke ét rigtigt svar på et dilemma.

Når alle i gruppen har fortalt, hvad de tænker om dilemmaet, kan gruppen frit debattere.

Det er vigtigt, at grupperne holder en ordentlig og respektfuld tone i debatten.

En elev (B) skriver gruppens samlede ideer i feltet midt på arket.

Til slut samles der op på klassen, hvor en elev (C) fra hver gruppe fremlægger.

LÆRERVEJLEDNING

EMNE: 2 sider af samme sag - Nikolajs version

TRIN: Indskoling og mellemtrin.



Dilemma 1:

"Jeg er en dreng på 11. Ovre i skolen har jeg det som om, der ikke rigtig er nogle, der gider være sammen med mig. Jeg føler mig udenfor. Og så hvis jeg er sammen med nogle derhjemme, så er det som om, at de syntes, det er ok at være sammen med mig, men så snart jeg kommer over i klassen, taler de nærmest ikke til mig."

(Kilde: BørneTelefonens brevkasse, Børns Vilkår)

Dilemma 2:

"Hver dag på min skole føler jeg mig tit udenfor. Jeg er sammen med de samme hver dag, men det er som om, de hader mig og holder mig udenfor, glemmer mig :- (Jeg hader det! Og jeg græder virkelig tit over det. Jeg kan ikke bare være sammen med andre, da de samme altid er sammen med de samme, og de andre gider mig heller ikke. Det er så trist at komme i skole, synes jeg lidt. Føler det også i min familie af og til! Jeg hader det: (Håber I kan hjælpe for har virkelig brug for lidt hjælp!!"

(Kilde: BørneTelefonens brevkasse, Børns Vilkår)

LÆRERVEJLEDNING

EMNE: 2 sider af samme sag - Nikolajs version

TRIN: Indskoling og mellemtrin.



Dilemma 3:

"Jeg er en 12-årig dreng, der føler mig ensom. I skolen og til fodbold har jeg det rigtig godt. Jeg har det godt med de andre osv. Men i min fritid har jeg ingen venner. Jeg tør aldrig at skrive eller spørge nogen, om de kan være sammen osv. Jeg ved godt, at de andre tænker, at jeg ikke gider dem, når jeg aldrig skriver eller spørger, men jeg tør bare ikke.

Tænk, hvis de ikke gider, hvis de synes det er kedeligt, mit hus er klamt osv. Hvordan kan jeg overbevise mig selv om, at jeg er god nok? :("

(Kilde: BørneTelefonens brevkasse, Børns Vilkår)

Dilemma 4:

"Jeg er en pige, på 11 år, der går i femte klasse. Jeg har en veninde, jeg tit er sammen med i klassen/skolen, men når jeg så komme hjem, er der ikke rigtig nogle at skrive med, eller være sammen med. Mange fra min klasse ville nok ikke tro på det, jeg siger, da det ligner, at jeg er meget glad, men inden i er jeg lidt lost (hvis man kan sige det).

Det er så der, der komme en hjemmeside ind. Jeg har oprettet en bruger på en pige hjemmeside. Jeg har to rigtig gode veninder, men den ene skriver jeg ikke så meget med mere, og den anden er jeg blevet uvenner med, da hun føler, jeg ikke bakker hende op, men hvordan skulle jeg gøre det, når jeg skriver med hende over nettet og ikke kender hende 'virkeligt'. Jeg har tit skrevet med hende, og hun er meget sød og kan svare på ens spørgsmål, men når vi jo er uvenner kan jeg jo ikke skrive med hende om mine problemer.

Btw. så arbejder min mor meget, og min far arbejder også en del, og jeg er enebarn. Jeg har ikke Facebook, så jeg vil spørge jer, om I ved, hvordan jeg kan få venner/veninder med et særligt forhold, da jeg gerne vil have det.

Ps: Jeg er meget indelukket, og det tager meget lang tid at få bygget et 'venskab' med mig."

(Kilde: BørneTelefonens brevkasse, Børns Vilkår)

LÆRERVEJLEDNING

EMNE: 2 sider af samme sag - Nikolajs version

TRIN: Indskoling og mellemtrin.



Dilemma 5:

*"Jeg har et problem, der er virkelig ikke nogen, der lægger mærke til mig! Jeg er altid hende folk siger "var du med?" og "hvad hedder du?" Efter femte gang jeg har snakket med dem!
Og når vi legede gemmeleg, da vi var små, blev jeg altid efterladt, fordi folk glemte at lede efter mig.
Det er ret træls, og jeg er egentlig ret speciel, det synes jeg også selv, jeg udstråler!
Stort set hver dag har jeg t-shirts på med et sjovt print i pangfarver. HVER DAG!
Har jeg en speciel t-shirt på, og alligevel lægger folk ikke mærke til mig!
Det virker ikke, som om at folk ikke gider mig, de opdager simpelthen bare ikke, at de lige har snakket med mig. Hvis man snakker om noget, der er sket, kan folk godt huske, det er sket, og hvem der var med, og hvad de gjorde.
Men mig kan de slet ikke huske, lige meget hvad jeg har gjort, kan de aldrig huske, at jeg også var der!
Jeg forstår simpelthen ikke hvorfor??
Og hvad skal jeg gøre for, at folk lægger mærke til mig og efterfølgende også kan huske mig?
Er da bange for at sige 'hej' til folk på gaden, af frygt for, de ikke ved, hvem jeg er!"*

(Kilde: BørneTelefonens brevkasse, Børns Vilkår)

LÆRERVEJLEDNING

EMNE: 2 sider af samme sag - Nikolajs version

TRIN: Indskoling og mellemtrin.



Kreativ opgave – collage af ensomhed

Formålet med at lave en collage om ensomhed er:

- At visualisere ensomhedsfølelsen
- At understøtte elevernes motivation og læring ved at arbejde med emnet på en kreativ måde
- At arbejde sammen om at løse en opgave

Tidsforbrug: Tre lektioner

Sådan gør I:

Eleverne sammensættes i mindre grupper på 2-4 personer og laver sammen en collage, som viser ensomhed.

HUSK

Tag et billede af den færdige collage og del det på #ULTRAGALLA, eller send det til ultragalla@dr.dk

Husk at skrive lidt om collagen.

Til collagen kan anvendes fotografier, udklip fra magasiner og aviser, papir og karton, stofrester, glimmer, bånd og perler, maling, tusch m.m. Kun elevernes fantasi sætter grænsen.

Afslut med at vise værkerne frem i klassen og giv plads til at eleverne kan fortolke hinandens værker. Udstil værkerne på skolen og inviter gerne andre klasser og forældrene til fernisering.

Bevægelse – Forviklinger

Formålet med denne bevægelsesaktivitet er, at eleverne:

- Samarbejder om at løse et problem
- Har det sjovt sammen
- Får en pause fra den almindelige undervisning

Tidsforbrug: 10 min.

Sådan gør I:

Eleverne deles i grupper af fem til seks personer. Gruppen danner en ring med god afstand til hinanden.

LÆRERVEJLEDNING

EMNE: 2 sider af samme sag - Nikolajs version

TRIN: Indskoling og mellemtrin.



Alle lukker øjnene og strækker armene. Gruppen tæller ned fra tre og går forsigtigt ind mod midten. Hver elev skal nu få fat i to hænder. Hjælp dem, som ikke får fat i nogle hænder. Når alle har fået fat i to hænder må man åbne øjnene, men ikke slippe sit tag. Det er okay at skifte greb uden at give slip. Gruppen skal nu forsøge at vikle knuden op ved at tale med hinanden om løsningsmuligheder og flytte sig rundt uden at give slip. Til slut har eleverne forhåbentlig reddet deres forviklinger ud og står igen i en cirkel.

Kreativ opgave – Postkort med gode råd

Denne opgave fungerer som afrunding af klassens arbejde med emnet ensomhed og overgangen til ”2 sider af samme sag – Joakims version”, hvor elevopgaverne i højere grad omhandler fællesskab, venskab og mod til at handle.

HUSK

Tag et billede af det færdige postkort og del det på #ULTRAGALLA, eller send det til ultragalla@dr.dk

Husk at skrive lidt om de gode råd.

Formålet med denne opgave er, at eleverne:

- Arbejder kreativt med emnet
- Giver deres gode råd om ensomhed videre

Forberedelse: Find materialer frem til eleverne fx karton og tuser, snor og klemmer.

Tidsforbrug: En lektion

Sådan gør I:

Hver elev designer deres eget postkort.

Efterfølgende skriver de mindst et godt råd på bagsiden om, hvordan man kan undgå eller bryde ensomhed.

Som afslutning præsenterer hver elev deres postkort og det gode råd.

Herefter hænges alle postkortene op på en snor med klemmer enten i klassen eller et synligt sted på skolen.

Variation:

Du kan vælge at lade eleverne designe et postkort, som de efterfølgende skriver og sender til en person, som de ikke har været i kontakt med længe, og som de tror bliver glad for en hilsen.

LÆRERVEJLEDNING

EMNE: 2 sider af samme sag - Nikolajs version

TRIN: Indskoling og mellemtrin.



Gode råd

Det er eleverne selv, der skal give gode råd, men her får du lidt information, som kan hjælpe, når du skal guide og vejlede børnene.

Det vigtigste at formidle til eleverne er, at der ikke er noget i vejen med at være ensom.

Det er en følelse, der fortæller, at der er noget, man skal handle på - og første skridt er at sige det højt, for hvis man går med det selv, sker der ikke noget.

De voksne skal skabe rammerne for, at alle børn kan være en del af et fællesskab, men både klassen og den person, som oplever ensomhed, kan gøre noget for at afhjælpe ensomhedsfølelsen.

Klassen

Et fællesskab er ikke bare noget, som er der af sig selv - man skal gøre noget for at etablere og bevare det.

Alle er gode nok til et fællesskab, og der er brug for alle for at få fællesskabet til at fungere.

Samarbejdsøvelser er et godt virkemiddel til at få eleverne til at føle, at der er nogen, der har brug for dem. Små simple ting, som fx at sige hej til hinanden, når man kommer og går, får alle til at føle sig set.

Klassen kan også lave et sjovt arrangement, hvor alle skal være med.

Den enkelte

Find en person, du stoler på og er tryk ved og fortæl vedkommende, hvordan du har det. Vis, at du vil være sammen med andre.

Øv dig i at tage initiativ og foreslå nogle ting, så de andre lærer dig at kende.

Vær åben, positiv og nysgerrig over for andre mennesker.

Dyrk dine interesser - her er der også mulighed for at møde nye mennesker.

På bornetelefonen.dk kan børn anonymt få råd og vejledning enten ved at ringe eller skrive, via sms eller chat.