

GRÆNSER OG NETVÆRK

4 MODUL



GRÆNSER OG NETVÆRK

MODULET BERØRER SÆRLIGT FØLGENDE RETTIGHEDER FRA BØRNEKONVENTIONEN:

Voksne skal hjælpe og beskytte børn, så de trives, udvikler sig sundt og er trygge (artikel 5, 6, 26 + 27).

Børn har ret til at give udtryk for deres følelser og meninger og at få dem respekteret – så længe de ikke forskelsbehandler (diskriminerer) eller undertrykker andre. Børn har ret til at søge, modtage og videregive information (artikel 12, 13 + 17).

Børn har ret til privatliv (artikel 16).

LÆRINGSMÅL I MODUL 4:

Eleverne har viden om grænser (det personlige rum).

Eleverne har kendskab til handlemuligheder, hvis deres grænser overskrides.

Eleverne kan fortælle, hvilke vigtige og betydningsfulde mennesker de har i deres netværk.

OVERBLIK OVER MODUL 4:

- Startleg: 'Magneter' (10 minutter)
- Opsamling fra sidst og introduktion (10 minutter)
- Temaøvelser (50 minutter)
 - Temaøvelse 1: 'Dit personlige rum' – kropsøvelse og brainstorm/dialog (20 minutter)
 - Temaøvelse 2: 'Netværksblomst' – kreativ aktivitet, refleksion og dialog (30 minutter)
- Energizer: 'Regnvej'r' (10 minutter) – kropsøvelse/leg
- Afslutning og evaluering (10 minutter)

INDLEDNING TIL FAGPERSONEN

Dette modul bygger videre på det foregående modul om følelser og skærper elevernes bevidsthed om fysiske og psykiske grænser. Når elever er bevidste om og kender deres egne grænser, kan de også bedre aflæse og respektere andres.

Den første temaøvelse i dette modul illustrerer, hvordan vi ved at lytte til vores krop (og følelser) kan blive bedre til at mærke vores grænser – og dermed også sætte grænser for andre og sikre, at andre ikke overskrider vores grænser. Eleverne bliver introduceret for begrebet 'dit personlige rum' for at understøtte deres bevidsthed om grænser hos dem selv og andre på en legende måde. Øvelsen lægger op til en dialog om, hvad elever kan gøre, hvis de oplever, at deres grænser ikke bliver respekteret.

Modulet indeholder også en temaøvelse, der giver eleverne mulighed for at afdække personer i deres nære netværk og dermed få et bedre overblik over, hvem de kan søge støtte, hjælp og trøst hos i deres hverdag. Denne øvelse knyttes an til børns ret til at have det godt og voksnes ansvar for at hjælpe og beskytte børn, så de trives, udvikler sig sundt og er trygge.

MATERIALER TIL MODUL 4

- Smartboard/flipover/tavle
- 5-8 ark forskelligfarvet karton (gult, grønt, forskellige farver til blomsterblade)
- Sakse
- Tusser
- Lim
- Pap udklippet i forskellige former (rund, stilk, blomsterblade)
- En netværksblomst, der allerede er lavet, til demonstration
- **'Evalueringsark, modul 4'** til hver elev



STARTLEG

10 minutter

**'MAGNET'**

Formål: at styrke samhørigheden samt illustrere forskellen på at være tæt på og langt fra hinanden.

Beskrivelse:

1. Alle står i en cirkel med god plads imellem sig.
2. Fagpersonen siger "magnet", og alle rykker tættere og tættere sammen ind mod midten, indtil alle står meget tæt.
3. Fagpersonen siger "tilbage", og alle rykker tilbage og danner en cirkel.
4. Legen gentages et par gange.
5. Fagpersonen siger nu fx "tre magneter", og alle skal fordele sig i grupper på tre – variér antallet.
6. Afslut legen i den store cirkel.

**OPSAMLING FRA SIDST OG INTRODUKTION**

10 minutter



Fagpersonen indleder modulet med en kort opsamling på, hvad eleverne arbejdede med i det foregående modul. Spørg eksempelvis eleverne, hvad der gjorde særligt indtryk på dem, og om der er noget, de har tænkt på efterfølgende. Spørg evt. gruppen, hvem der kan huske, hvad I lavede sammen sidst, for at genaktivere elevernes viden.

Fagpersonen fortæller herefter, at klassen i dag, ligesom sidste gang, skal arbejde med de rettigheder, der omhandler retten til at have det godt, til at give udtryk for sine følelser og meninger samt retten til, at voksne beskytter og hjælper en til at trives, udvikle sig og være tryk. Modulet hedder 'Grænser og netværk'.

Eleverne bliver introduceret til modulets læringsmål og indhold. Fagpersonen præsenterer modulets tre læringsmål, fx på smartboard eller flipover, og fortæller eleverne, at I skal lave to temaøvelser, der handler om disse mål. Den første temaøvelse handler om at mærke sin grænse og blive opmærksom på sit 'personlige rum'. Derefter vil der være en kreativ aktivitet med fokus på elevernes netværk. Efter den kreative aktivitet vil der være en energizer, inden modulet afsluttes med opsamling og evaluering.

TEMAØVELSE I

20 minutter



'DIT PERSONLIGE RUM' – kropsovelse og brainstorm/dialog

Formål: at styrke elevernes bevidsthed om deres eget og andres personlige rum og grænser. Denne bevidsthed kan øge elevernes opmærksomhed på, hvornår andre overskrider deres grænser, eller hvornår de kan komme til at overskride andres grænser. Øvelsen lægger desuden op til dialog om handlemuligheder, hvis ens grænser overskrides.

Beskrivelse:

Eleverne står i en cirkel med nok plads rundt om dem til, at de kan sprede deres arme helt ud til siden uden at ramme andre.

1. Bed eleverne om at strække deres arme så højt op over hovedet, som de kan. Bed dem om at lægge mærke til, hvor højt de kan strække deres arme, uden at det gør ondt.
2. Mind eleverne om, at man ofte kan mærke, at ens grænse for, hvor højt man kan strække armene, er nået, ved at det gør ondt i kroppen, eller at man holder vejret.
3. Bed eleverne om at strække deres arme vandret ud til siden.
4. Fortæl eleverne, at deres arme viser, hvordan alle har et personligt rum, som ikke er afgrænset af vores krop, men af en usynlig grænse, der går ca. dér, hvor deres hænder er, men at det kan variere.
5. Lad eleverne eksperimentere med at bevæge armene rundt for at skabe en usynlig boble hele vejen rundt om dem selv (lad evt. eleverne eksperimentere med at gå rundt imellem hinanden, mens de markerer deres usynlige boble med armene – de skal nu være opmærksomme på både deres eget og de andres personlige rum).
6. Afslut med at bede eleverne om at sætte sig ned i en cirkel.

Fagpersonen faciliterer en dialog med udgangspunkt i nedenstående emner:

- Hvordan kunne I mærke, at jeres grænse var nået, da I strakte armene op?
- Kan I komme med andre eksempler på, hvordan vores krop kan give os signaler om, at vores grænse er nået?
- Er der andre måder, hvorpå vi kan mærke, at vores grænse er nået? Hvis eleverne ikke selv nævner det, kan man henvise til det foregående modul, og hvordan vores følelser også ofte fortæller, når ens grænse er nået.
- Gør eleverne opmærksomme på, hvor tæt de nu sidder på hinanden. Tal evt. med eleverne om, at vi ofte lader mennesker, vi kender godt og er trygge ved, komme inden for vores personlige rum. Eller spørg, hvorfor de tror, at vi lader nogle komme inden for vores personlige rum, mens det ikke er ok for andre?
- Bed eleverne om – to og to – at se, om de kan komme i tanke om eksempler på, hvordan deres personlige rum kunne blive overskredet (ca. 5 minutter). Eksemplerne behøver ikke at være personlige/private, men kan være mere overordnede og generelle – fx hvis nogen kommer for tæt på, når man spørger om vej, eller står for tæt på én i bussen eller lignende. Bed derefter eleverne om at dele deres overvejelser med hele gruppen.
 - Hvis eleverne ikke nævner det, så tal med dem om, hvordan ord også kan overskride vores personlige rum, fx hvis nogen kalder os grimme ting eller siger noget sårende.

- Få eleverne til at overveje, hvordan man kan sætte grænser for sig selv og sige fra, når andre vil have en til at gøre noget, som man:
 - er bange for
 - ikke har lyst til
 - ikke har tid til
 - ikke har råd til
 - risikerer at skade sig selv med
 - risikerer at skade andre med
- Spørg eleverne, om de kan komme med eksempler på, hvordan man kan beskytte sig selv, hvis ens personlige rum bliver overskredet enten med handlinger eller ord (lad dem evt. først drøfte det i mindre dialoggrupper).

Hvis eleverne ikke nævner nedenstående eksempler, kan fagpersonen evt. supplere:

- Husk dit personlige rum, og hold afstand, hvis du mærker signaler fra din krop eller dine følelser om, at din grænse er nået.
- Se vedkommende i øjnene, og sig højt "stop, det vil jeg ikke have!" eller "nej" eller "det er ubehageligt, når du ...".
- Hvis nogen forsøger at gøre dig fortræd eller såre dig, så flyt dig helt væk fra situationen.
- Søg hjælp hos en voksen, som du kender godt og er tryk ved.

Slut øvelsen med at understrege, at man altid bør søge hjælp hos en voksen, som man kender godt og er tryk ved, hvis man er i en situation, som man ikke selv kan klare, og at det er et tegn på styrke at søge hjælp hos andre.



TEMAØVELSE I

20 minutter



'NETVÆRKSBLOMST' – kreativ aktivitet

Formål: at skærpe elevernes opmærksomhed på vigtige og betydningsfulde mennesker i deres nære netværk, der kan støtte dem i at få opfyldt deres rettigheder.

OBS.! Denne øvelse er tidskrævende. Fagpersonen kan med fordel have klippet blade og stilke ud på forhånd med henblik på at spare tid. Eller eleverne kan tegne deres netværksblomst i stedet for at klippe blade og stilke ud.

**Materialer:**

- Farvet karton klippet i forskellige former (rund, stilk, blomsterblade)
- Tusser
- Lim
- Papirark til at lime blomsten på
- En netværksblomst, der allerede er lavet til demonstration

OBS.! Vær opmærksom på at støtte elever, der kan have svært ved at finde personer, de kan skrive på kronbladene. Understreg, at det ikke nødvendigvis er bedre at have mange personer på netværksblomsten. Få, gode relationer kan være lige så godt!

**Beskrivelse:**

Indled øvelsen med at tale med eleverne om, at alle mennesker har brug for et godt netværk, og at alle netværk er forskellige. Henvis evt. til det store netværk, I lavede med snor i starten af læringsforløbet. Fortæl, at det er godt at have tænkt over, hvem i ens liv der er vigtige for en, og hvem man kan søge hjælp og støtte hos.

Fagpersonen lægger ud med at fortælle om sig selv, og hvilke personer der er vigtige i vedkommendes liv (nævn to-tre). Vis en netværksblomst, som du har lavet på forhånd – du skal ikke have flere end fire kronblade på din blomst (for at understrege, at det ikke er vigtigt, hvor mange der er). Forklar, at eleverne hver især skal lave deres egen netværksblomst.

1. Læg papir i forskellige farver, sakse, lim og tusser frem.
2. Bed eleverne om at tænke godt efter, hvem der er vigtige for dem i deres liv, og som de vil skrive på deres netværksblomst.
3. Eleverne skriver deres eget navn i blomstens midte, og på hvert blomsterblad skriver de et navn på en voksen, der betyder meget for dem. Der kan også være blade med kammerater og søskende. På blomstens stilk kan eleverne lave små blade, hvis der er nogle voksne, som eleverne ikke bruger så meget, men som de alligevel er glade for og trykke ved.

Når eleverne har lavet deres egen netværksblomst, så del eleverne op i mindre grupper, og bed dem om på skift at fortælle hinanden om de personer, de har skrevet på deres netværksblomster, herunder hvorfor de er vigtige, og hvilken rolle personerne har i elevens liv.

I kan evt. samle op i plenum gennem fælles refleksion og dialog:

- Hvad synes I, var godt ved denne øvelse?
- Havde I skrevet samme slags personer på jeres blomst?
- Hvad lagde I særligt mærke til, når I lyttede til, hvad de andre havde skrevet på deres blomsterblade?
- Hvorfor er det godt at tale om, hvem der er vigtige i vores liv?
- Hvilke eksempler på situationer kan I komme i tanke om, hvor det er godt at bruge sit netværk?
- Hvordan kan man selv spille en aktiv rolle i forhold til det netværk, man har?



OBS.! Det er vigtigt, at du som fagperson overvejer, om øvelsen kan udstille nogle elever på en uhensigtsmæssig måde. Hvis du vurderer, at øvelsen kan blive ubehagelig for nogen, så lav i stedet en fælles netværksblomst i klassen, hvor I på et overordnet plan sammen taler om, hvilke vigtige personer man kan gå til, hvis man har brug for hjælp eller en god snak.

Blomsterne kan evt. hænges op i klassen eller sættes ind i elevernes mapper.



ENERGIZER 'REGNVEJR'

5 - 10 minutter



Formål: at eleverne laver en fælles rytme, der kan medvirke til at styrke samhørighedsfølelsen. At eleverne får brugt kroppen og får ny energi.

Beskrivelse:

1. Alle står i en cirkel. Fortæl eleverne, at I skal lave en øvelse, der hedder 'Regnvejr'. I skal sammen skabe lydniveau og fælles rytme.
2. Forklar eleverne, at de skal gøre det samme som dig:
 - Gnid hænderne sammen
 - Bank med højre finger på venstre håndflade
 - Bank med to fingre
 - Bank med tre fingre
 - Klap i hænderne
 - Stamp med fødderne i gulvet
 - Stamp hurtigere - regnen tager til
 - Regnen tager af – stamp langsomt
 - Klap i hænderne
 - Bank med tre fingre – to – en
 - Gnid hænderne sammen
 - Stå stille og mærk hele kroppen (10-15 sekunder)

Du kan se 'Regnvejr' demonstreret på www.redbarnet.dk/skole under 'Børns rettigheder'. I filmen får du også tips til, hvordan du kan facilitere legen.



AFSLUTNING OG EVALUERING

10 minutter



Formål: at eleverne får mulighed for at melde tilbage, hvordan de synes, det har været at deltage i dagens modul, samt evaluering af elevernes læring med afsæt i de opstillede læringsmål.

Materiale: 'Evalueringsark, modul 4' til hver elev

Udlever 'Evalueringsark, modul 4' til alle elever, og gennemgå arket med dem. Eleverne kan enten udfylde arket alene eller sammen med andre. I kan også have en fælles dialog i gruppen, mens eleverne skriver eller tegner på deres eget ark. Sørg evt. for at have ekstra papir til de elever, der helst vil tegne.

Det udfyldte evalueringsark sættes i elevens mappe.

Alternativt brug evalueringslegen 'Kaste med bold', som er beskrevet sidst i modul 8 side 154.

Mulige samtaleemner kunne være:

- Hvad ved du nu, som du ikke vidste før?
- Hvad synes du, at alle børn bør vide om grænser?
- Hvorfor er det godt at have et netværk?
- Hvad af det, vi har arbejdet med i dag, vil du gerne dele med dine forældre/en god ven/andre voksne, som du kender godt og er tryk ved?
- ...

INSPIRATION TIL OPFØLGNING I SKOLENS FAG OG EMNER (MODUL 4 – GRÆNSER OG NETVÆRK)

Dansk:

Anders Morgenthalers animationsfilm *Eat shit and die* (2007) handler om mod og grænser i fællesskabet. I relation til kompetencemålet 'Fremstilling' kan eleverne arbejde med at udarbejde anmeldelser af filmen og dens temaer. Elevernes anmeldelser kan danne udgangspunkt for dialog om grænser og mod i fællesskabet generelt. Filmen *Eat shit and die* findes på: www.filmcentralen.dk

Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab:

Undervisningen i sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab skal medvirke til, at eleverne opnår erkendelse af egne grænser og rettigheder samt forståelse for andres (jf. fagformålet for emnet). På mellemtrinnet konkretiseres dette i færdigheds- og vidensområdet 'Personlige grænser', hvor elevernes kompetencer til at respektere egne og andres personlige grænser er i fokus.

På Sex & Samfunds undervisningssite til elever på mellemtrinnet, www.migogminkrop.dk, findes film, quizzet og tekster om grænser. Derudover har Sex & Samfund udviklet et gratis materiale om 'Grænser' (Uge Sex Temaforløb, Sex & Samfund 2014), der indeholder fysiske øvelser, cases og dilemmaøvelser til undervisning og dialog om grænser og børns rettigheder. Adgang til materialet fås gratis på www.underviserportal.dk

EVALUERINGSARK, **MODUL 4**

Skriv det vigtigste, du ved nu, om **dine og andres grænser** ('dit personlige rum'):

Hvad kan du gøre, **hvis dine grænser overskrides?**

Skriv kort om nogle af **de vigtige mennesker** i dit liv:

Hvordan var forløbet for dig i dag?

