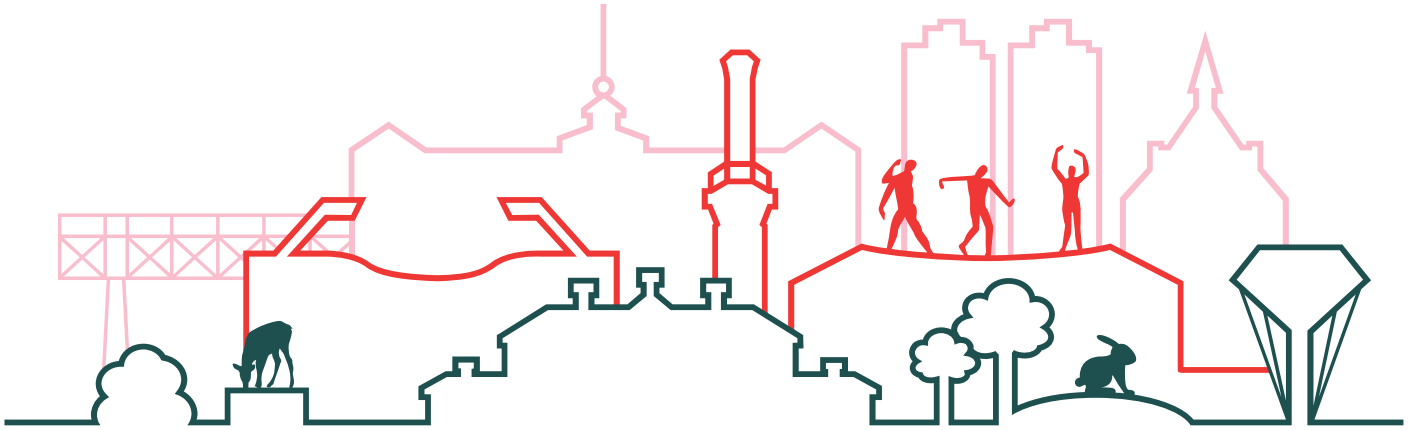


HORSENS SUND BY

Fællesskab · Trivsel · Frivillighed

Humørbolde

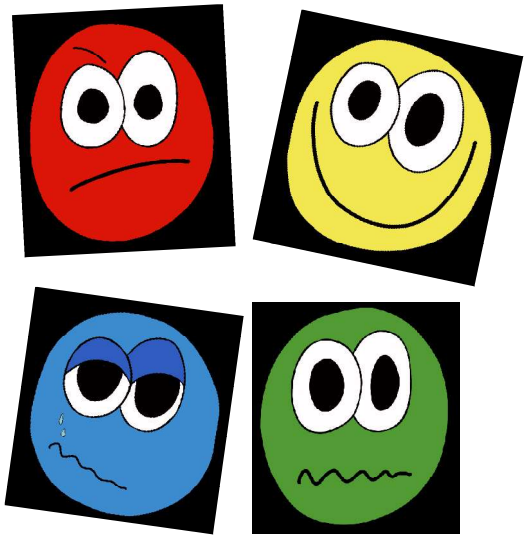
FORMÅL

- Følelser
- Egenfortælling

ANVENDELSE

- Humørbolde (eller humørkort) er en metode til at vise følelser, som kan være svære at beskrive.
- Det kan være en lettelse at vælge mellem 4 følelser i stedet for at forklare det, som er svært.

Det fungerer godt at bruge boldene til at starte og eller slut af hvert gruppeforløb.



HVORDAN

Start/Slut: Tag en bold på skift

- Hvordan har du det lige nu
- Start: Hvordan har du haft det siden sidst?
- Slut: Hvordan synes du, at det har været i gruppen i dag?

Alternativ øvelse

- Fortæl om en situation, du har oplevet, som passer til humøret på hver af de 4 bolde.

MATERIALER/FORBEREDELSE

- Humørbolde eller humørkort (laminerede A4 print med de farvede humøransigter på)

Billedkort eller Ting

FORMÅL

- Præsentation
- Bevægelse
- Følelser
- Egenfortælling

ANVENDELSE

- Bruges til præsentation eller til at starte en samtale
- Billedkortene eller tingene kan bruges til forskellige øvelser med forskellig tyngde

HVORDAN

- Spred billedkortene eller tingene ud på et bord
  (Kort/ting kan også fordeles i rummet)
- Gruppelederen definere kriteriet for valg af kort
  - ➢ Vælg et billede/en ting, der
    - fortæller noget m hvad du synes er svært for tiden
    - minder dig om din mor/far...., en god dag/oplevelse
    - Gør dig glad, trist, sur...
    - …
- Første deltager vælger et billede/en ting
  - ➢ fortælle de andre om dit valg
- Næste deltager...

MATERIALER/FORBEREDELSE

- Billedkort eller blandede ting og sager

HORSENS SUND BY

Hånden 1- Præsentation

FORMÅL

- Præsentation
- Egenfortælling
- Lære hinanden at kende

ANVENDELSE

- God måde at åbne op og lære hinanden at kende

HVORDAN

- Bed hver deltager tegne deres hånd. Hånden klippes ud og hver finger får en opgave:
  - Dit navn
  - Alder
  - Hvem er din helt? Eller hvilken skole går du på
  - Hvor er dit trygge sted? Eller hvorfor skal du gå i gruppe?
  - Hvem bor du sammen med?

MATERIALER/FORBEREDELSE

- Papir
- Blyant
- Saks

1 minuts stilhed

FORMÅL

- Ro
- Tjek ind/ud

ANVENDELSE

Det kan være en god idé at starte og/eller slut hvert møde med 1 min. stilhed.

Det giver mulighed for at få ro på krop og hjerne, komme til stede i gruppen eller til at afslutte inden noget nyt skal ske. Det er også med til at skabe en kultur, hvor gruppen kan håndtere tavshed og tænkepauser.

HVORDAN

- Italesæt at der er et min. stilhed, når uret startes.
- Placer fødderne fladt og mærk gulvet i fødderne.
- Sid godt i stolen.
- Luk øjnene, hvis du har lyst. Brug evt. et tæppe eller håndklæde over hovedet.
- Start uret.
- Italesæt at nu er tiden gået og gruppemødet starter.
- Spørg evt. deltagerne hvordan det var.

MATERIALER/FORBEREDELSE

- Ur eller minutglas.
- Evt. tæppe eller håndklæde - det kan være meget hjælpsomt til at mærke roen og skærme sig.

Rækken

FORMÅL

- Præsentation
- Bevægelse
- Sjov
- Gruppedynamik

ANVENDELSE

- Kan bruges som introduktionsøvelse
- Øvelsen kan gentages med mere personlige spørgsmål, når de kender hinanden

HVORDAN

- Deltagerne stiller sig på en række bag ved hinanden med ansigtet i samme retning.
- Gruppelederen siger et emne og deltagerne fordeler sig i rækken.
- Emner kan være (den "lette udgave"):
  - Alder / højde / fødselsmåned / antal søskende / antal bedsteforældre / hårlængde / skostørrelse / antal lande, de har besøgt ….
- Emner kan være (den "tungere udgave"):
  - Tid siden jeg har grædt / år mine forældre blev skilt / dage siden jeg har set far el mor / "papsøskende"...
- Efter nogle runder kan gruppelederen deltagerne komme med forslag til emner.
- En god variation kan være at deltagerne skal lave opstillingen helt uden at tale sammen

MATERIALER/FORBEREDELSE

- Emner

M&M´s

FORMÅL

- Præsentation
- Egenfortælling

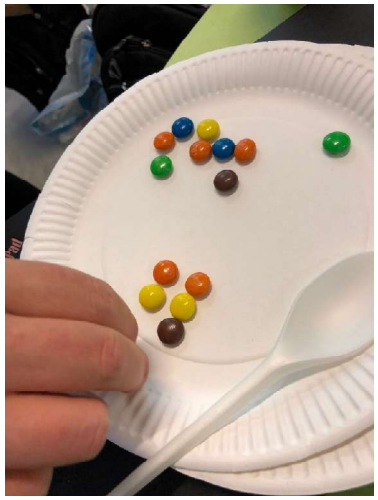
ANVENDELSE

- Ryste sammen øvelse – lær hinanden at kende på en sjov måde
- Hvad har vi lært, hvad har jeg oplevet

HVORDAN

Eks: Emne: "Lær hinanden at kende"

- Gruppelederen har fyldt en skål med M&M´s.
  Det er vigtigt ikke at fortælle på forhånd, hvad øvelsen går ud på.
- Gruppelederen tager selv en håndfuld M&M's, lader skålen gå rundt
  og beder alle om at tage en håndfuld, der endnu ikke må spises.
- Gruppelederen tager en M&M's og fortæller en ting om sig selv
  for hver M&M´s han/ hun spiser, indtil der ikke er flere M&M's tilbage
  (navn, alder, skostørrelse, feriedestinationer, bedste fag i skolen, kæledyr, drømmejob, idol, yndlingsmad, hvorfor man er i gruppen m.v.…….)
- Næste person i rundkredsen præsenterer sig på samme måde og øvelsen fortsættes til alle deltagere har præsenteret sig selv.



MATERIALER/FORBEREDELSE

- Pose med M&M´s (eller anden form for slik), skål, ske

Følelseslagkagen

FORMÅL

- Følelser

ANVENDELSE

- Til at beskrive hvordan man har det. Hvilke følelser man har og hvor meget de fylder

HVORDAN

- Man tegner en lagkage, som skal være ens krop. På bordet foran skal der lægge en masse forskellig størrelser ”lagkagestykker”.
- Man kan vælge at tage blå (ked af det), rød (vred), gul (glad) og grøn (bange) – det er bedst for 5-8 årige.
- Deltagerne samler sin lagkage og fortæller om de følelser man har og hvorfor.
- En hjælp kan være at snakke om følelserne inden og vælge nogle ud. (se bilag)

MATERIALER/FORBEREDELSE

- Lagkage modellen

Styrkekort

FORMÅL

- Følelser
- Egenfortælling

ANVENDELSE

- Styrkekortene kan bruges på flere forskellige måder ift at lærer sig selv og hinanden at kende

HVORDAN

SELVINDSIGT - STYRKER:

- Deltageren skal dele kortene i 3 bunker:
  - "God til", "Både/og", "Ikke så god til"
- Gruppelederen spørger ind og er undersøgende fx om,
  Er det vigtigt for dig at være god til det?
  Hvorfor/hvorfor ikke?
  Hvad kan du gøre for at blive bedre til det?
- Prøv at fordel kortene i "Både/og" i de to bunkerne "God til" og "Ikke så god til"
- Læg alle "God til" kortene op og vis hvor mange der er

Udvikling (hvis relevant):

- Se på kortene i "Ikke så god til".
- Er der nogle du ønsker at arbejde med - vælg 1-2
- Hvordan kan du blive bedre til dette...?

MATERIALER/FORBEREDELSE

- Styrkekort

PRÆSENTATION:

- Bruge kortene til at fortælle om sig selv og fortælle en historie, der relaterer sig til det valgte kort.
  Fx jeg er god til hjælpe, fordi…..
- Gentag gerne øvelsen 2-3 runder.

HORSENS SUND BY

Barometer

Spørgsmål og svar

FORMÅL

- Bevægelse
- Sjov - pauseleg
- Følelser
- Se du ikke er alene
- Oplev udvikling

ANVENDELSE

- Se side 1 Spørgsmål og svar
- Kan bruges ofte - så de oplever at følelser ikke er statiske og de evt. flytter sig

HVORDAN

- Stil relevante spørgsmål eller udsagn til deltagerne
- Start evt. spørgsmålet med "på en skala fra 1-10...."
- Deltagerne placerer sig på en skala fra 1-10 efter, hvor enige, de er i spørgsmålet/udsagnet.
  10 er meget enig og 1 er uenig
- Lav eventuelt nedslag, hvor du spørger ind til, hvorfor personen har placeret sig der
  - ➢ Husk at de ikke behøver at uddybe
- Slut af med en positive vinkel

MATERIALER/FORBEREDELSE

- Talrække fra 1 – 10. Kan evt. skrives på A4 papir, som fordeles i en række på gulvet.

Linjeleg

Spørgsmål og svar

FORMÅL

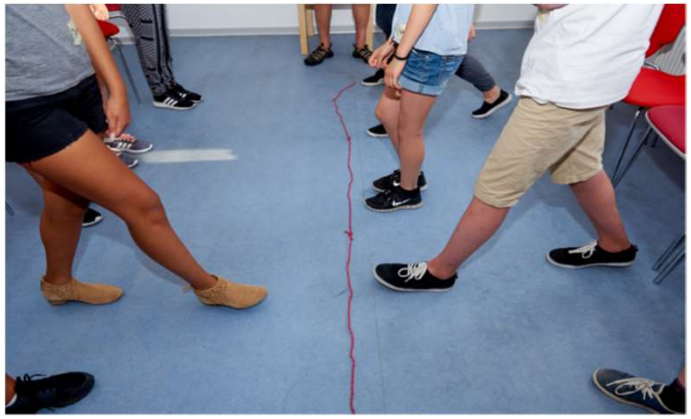
- Bevægelse
- Sjov - pauseleg
- Følelser
- Se du ikke er alene

ANVENDELSE

- Se side 1 Spørgsmål og svar
- Kan bruges til at vise man ikke står alene

HVORDAN

- Lav en linje på gulvet med malertape eller et tov.
- Deltagerne placeres på hver side af linjen med et par meters afstand til linjen.
- Gruppelederen stiller spørgsmål.
    - ➢ Hvis spørgsmålet passer på deltagerne, stiller de sig hen til linjen og ellers bliver de stående
- Inden næste spørgsmål træder de tilbage



MATERIALER/FORBEREDELSE

- Malertape eller snor/tov
- Inspiration til gode spørgsmål findes på næste side

HORSENS SUND BY

Enig/Uenig

Spørgsmål og svar

FORMÅL

- Bevægelse
- Sjov - pauseleg
- Følelser
- Se du ikke er alene

ANVENDELSE

- Se side 1 Spørgsmål og svar

HVORDAN

- Gruppelederen fortæller, hvor i rummet deltagerne skal stille sig, hvis man er enig i udsagnet og hvor de skal stille sig, hvis man er uenig i udsagnet.
  Der kan være behov for at lave en både/og mulighed også.
- Stil relevante spørgsmål eller udsagn til deltagerne
  - Husk at formuler spørgsmålet til enig/uenig - eks. "jeg savner...", "jeg bliver...", "jeg er..."
- Deltagerne placerer sig enig eller uenig
- Lav eventuelt nedslag, hvor du spørger ind til, hvorfor deltageren har placeret sig der
  - Husk at de ikke behøver at uddybe
- Slut af med en positive vinkel

MATERIALER/FORBEREDELSE

- Spørgsmål

Kan du genkende nogle af disse udsagn

ANVENDELSE

- Øvelsen er god til at tage hul på nogle dilemmafyldte og sårbare emner på en let måde. Øvelsen kan skabe god stemning, smil på læben og styrker sammenhængskraften i en gruppe.
- Kan bruges i en relativ nyetableret gruppe, til et kursus eller lignende som icebreaker og som samtalestarter.

HVORDAN

- Bed alle deltagerne om at rejse sig op og stille sig en lille meter bag deres stol. Den eneste, der siger noget i denne øvelse er dig indtil øvelsen er slut.
- Du læser nu en række udsagn op. Fortæl deltagerne, at hvis de er enige i udsagnet, der læses op, skal de tage et skridt ind til bordet. Alle kigger rundt på hinanden. Herefter træder de et skridt tilbage igen.
- Du gentager nu samme handling, indtil du har læst alle udsagn højt.
- Når alle udsagn er læst højt, spørger du ud i plenum, hvordan det var at lave denne øvelse.

Ideer til udsagn:
1:
"Jeg kan godt lide efterårets gyldne farver"
"Jeg kan godt lide franske hot dogs"
"Jeg lader bedst op, når jeg er alene hjemme"
"Jeg vil gerne gøre en forskel for andre mennesker"
"Jeg kan godt lide at gå til koncerter"
"Jeg tror det er normalt for alle mennesker at føle sig ensomme af og til"
"Jeg har af og til selv været ensom"
"Jeg får energi af at være sammen med andre"
"Jeg vinterbader"
"Jeg er frivillig"
"Jeg glæder mig til et godt kursus nu"

2:
"Jeg drikker kaffe"
"Jeg var en smule nervøs for at komme i dag"
"Jeg bor i Horsens"
"Jeg har brug for alenetid"
"Jeg har takket nej til sociale inviationer fordi jeg var bange for hvordan det ville være at være med"
"Jeg ville ønske jeg fik flere sociale invitationer"
"Jeg har prøvet at blive såret"
"Jeg er uintenderet kommet til at såre nogle af mine nærmeste"
"Jeg elsker farven blå"
"Jeg drikker te"

Terning og Hatten

Spørgsmål og svar

FORMÅL

- Præsentation
- Følelser

ANVENDELSE

- Kan bruges som introduktionsøvelse
- Kan bruges på alle temaer og svære spørgsmål

HVORDAN

Terning

- Når deltageren slår 1 spørger gruppelederen fx: Hvad er svært for dig i dag?
- Når deltageren slår 3 spørger gruppelederen fx : Hvem kan du bedst tale med …..?

Hat:

- Deltagerne skiftes til at trække et spørgsmål fra hatten

MATERIALER/FORBEREDELSE

- Terning, kort med numre (1-6) og spørgsmål der passer til formålet
- Hat med forskellige spørgsmål
- Det kan også være ufærdige sætninger " jeg glæder mig til..."

Blomsten

FORMÅL

- Præsentation
- Følelser
- Egenfortælling
- Personlig indsigt

ANVENDELSE

- Øvelsen kan bruges på flere måder. - Omkring et emne, en person eller deltageren selv, Ex:

HVORDAN

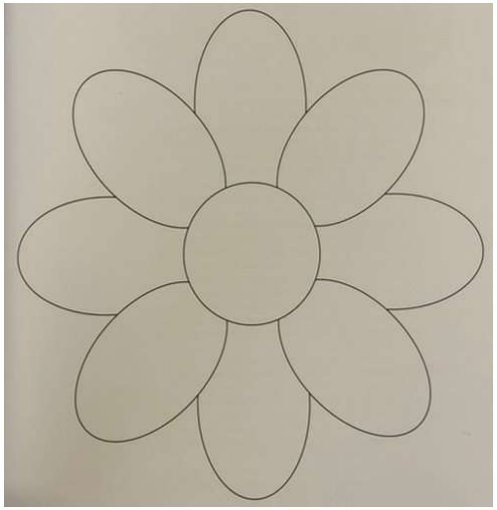
- Alle deltagere får en blomst. Skriv et emne, situation eller dit navn i midten af blomsten.

- Hver enkelt deltager skriver associationer på blomstens blade. Eksempler på spørgsmål der kan hjælpe:

  Mit navn i midten:
  - noget jeg kan lide
  - noget, der gør mig glad
  - noget der er vigtigt for mig
  - mennesker, der betyder noget for mig
  - ...

  Et emne i midten
  - hvad kommer du til at tænke på
  - hvilke følelser bringer emnet frem
  - hvornår er du påvirket af emnet
  - hvad drømmer du om ift emner
  - ...

- Hver deltager fortæller på skift om deres blomst.



MATERIALER/FORBEREDELSE

- Blomster på print, blyanter og evt. farver

Garnøvelsen

FORMÅL

- Gruppedynamik
- Bevægelse
- Sjov

ANVENDELSE

- Til at lære hinanden at kende
- Bevægelse

HVORDAN

- Man stiller sig i en rundkreds og deltagerne må ikke sige noget til hinanden. Den ene gruppeleder starter med at kaste grannøglen men holder stadig fat i noget garn. Gruppelederen må sige navnet på den person, som der bliver kastet til. Personen som modtager garnnøglen holder fast I noget garn og siger et nyt navn, som så får garnnøglen. Sådan fortsætter det til alle har været Igennem. På et tidspunkt vælger gruppelederen at bede en deltager om at give slip på mit garn. De andre forsætter med at kaste til dem som har garn I hånden. Gruppelederen siger nu et nyt navn som skal give slip og det fortsætter til alle har givet slip på deres garn.
- Denne øvelse skal vise hvad samarbejde betyder.
- Garnnøglen ved ligne et stort edderkoppespind indtil deltagerne giver slip og så vil det ligne rod, som kunne ske hvis alle deltagerne ikke vil det samme I gruppen.

MATERIALER/FORBEREDELSE

- Garnnøgle

Dialogkort

FORMÅL

- Præsentation
- Bevægelse
- Følelser
- Egenfortælling

ANVENDELSE

- Bo-snakke-kortene kan hjælpe med at identificere, bearbejde og tale om emner som forandringer i familien, traumer, tab, vrede, angst og også emner som glæde, ressourcer og håb. Kort sagt bliver deltagerne klogere på sig selv – og deltagerne får større forståelse af hinandens tanker og følelser.

HVORDAN

Bo-snakke-kortene kan bruges på mange måder fx:

- Alle kortene ligges med hovedet opad og hver deltager skiftes til at trække et kort og besvarer spørgsmålet/fortsætter sætningen. Næste deltager trækker et kort ….etc
- Hver deltager trækker 2 kort, som de skal besvare foran de andre.
- Hver deltager trækker 2 kort, som gives til 2 andre deltagere, der skal besvare/fortsætte sætningerne.

Kan deltagerne ikke læse læser gruppelederen kortet

MATERIALER/FORBEREDELSE

- Bosnakkekort – eller kort med spørgsmål du selv har lavet

Samtalemenu

ANVENDELSE

- Kan bruges på to måder.
    - Som icebreaker i et lokale, hvor folk stille og roligt ankommer
    - Som dialogkort til walk and talk
- Øvelsen er god som en starter øvelse, hvor folk skal lære hinanden lidt bedre at kende.

HVORDAN

- I et lokale: Printes ud og placeres rundt omkring bordet inden folk ankommer. Når folk stille og roligt ankommer, kan de to og to begynde at færdiggøre sætningerne med hinanden.

- Walk and talk: Printes ud og gives til et makkerpar, der på en kortere gåtur skal færdiggøre sætningerne.

MATERIALER/FORBEREDELSE

- Printet samtalemenu

Forsvarsmasker

FORMÅL

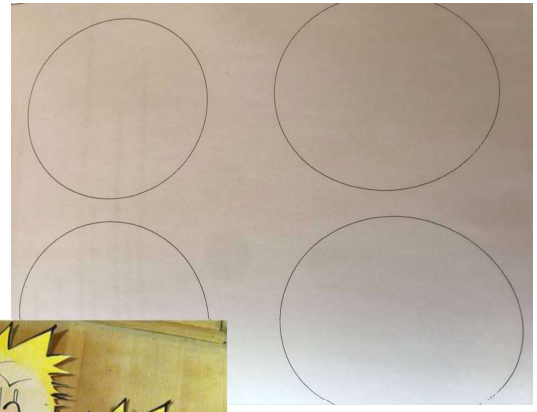
- Følelser

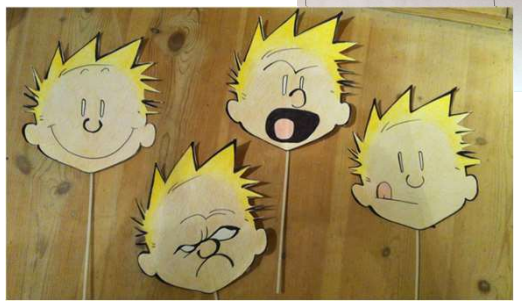
ANVENDELSE

- Forstå og tale om følelser
- Mennesker kan nogle gange ”tage en maske på” for at skjule, hvordan vi har det eller for at dække over følelser, som vi ikke ønsker at vise andre.

HVORDAN

- Tegn 1 ansigt, som du bruger for at skjule dine følelser - en maske
  Tegn 1 ansigt som viser, hvordan du i virkeligheden har det.
- Bruger I engangskopper kan de sættes ovenpå hinanden – symbolisere udenpå og indeni.
- Gruppelederen stiller spørgsmål:
  - Hvad er fordelen ved at vise en maske?
  - Hvad kan der ske, hvis du viser, hvordan du i virkeligheden har det?
  - Er der bestemte situationer, hvor du bruger masken?
  - Hvad skal der til for at du kan vise, hvordan du i virkeligheden har det?





MATERIALER/FORBEREDELSE

- Papir og blyant/farver
- Evt. engangskopper

Følelser i kroppen

FORMÅL

- Følelser
- Ro

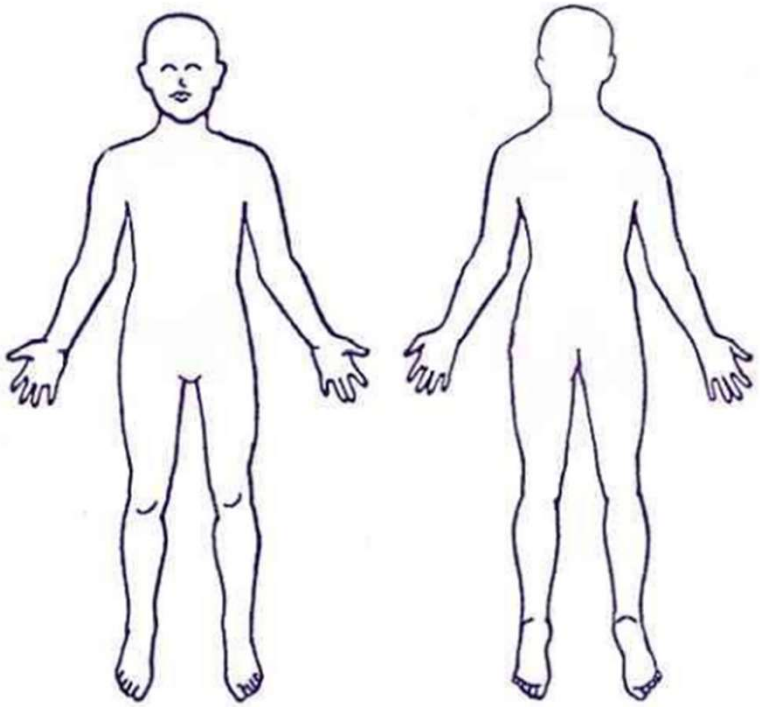
ANVENDELSE

- Snakke om hvor i/på kroppen forskellige følelser kan mærkes

HVORDAN

Giv hver deltager et ark med en krop

- Tegn på kroppen hvor de forskellige følelser sidder – en af gangen
- Mærkes nogle følelser stærker end andre
- Mærkes det rart eller ikke rart
- Sæt evt farve på følelserne



MATERIALER/FORBEREDELSE

- Papir med en printet eller tegnet krop (detaljer er ikke vigtige), blyant og farver

Monopolet

FORMÅL

- Gruppedynamik
- Egenfortælling

ANVENDELSE

- Tale om de svære ting på en neutral måde, da deltageren ikke selv fortæller om sit dilemma
- Giver deltagerne selv teten på at "løse" og rådgive

HVORDAN

- Lad deltagerne skrive et dilemma på en seddel. Hver deltager må gerne lave flere sedler, men kun et dilemma på hver seddel
- Sedlerne kommes i en æske eller beholder
- Gruppelederen læser en seddel højt for deltagerne
- Deltagerne taler om dilemmaet og finder i fællesskab frem til en eller flere råd eller løsninger - Der skal ikke findes enighed
- Gruppelederen opsummerer
- Nyt dilemma

MATERIALER/FORBEREDELSE

- Papir, blyant og æske/beholder

Relationer

FORMÅL

- Præsentation
- Følelser
- Egenfortælling

ANVENDELSE

- Refleksion over, hvem der har størst betydning i deltagernes liv – og hvem de ønsker får mere betydning.

HVORDAN

Relationscirkel

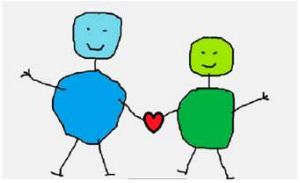
- Hver deltager udfylder cirklen
  - Inderste cirkel: Deltagerens navn.
  - Mellemste cirkel: Hvem i mit liv betyder mest for mig? Hvem har jeg mest tillid til? Hvem hjælper mig mest?
  - Yderste cirkel: Hvem kan jeg lide at bruge min tid sammen med? Hvem har jeg det godt sammen med?
  - Udenfor cirkel: Hvem ønsker jeg en nærmere relation til
- Deltagerne fortæller på skift om deres cirkel
- Gruppelederen spørger ind til om der evt. er ønske om at der var ændringer - og hvad skulle der til

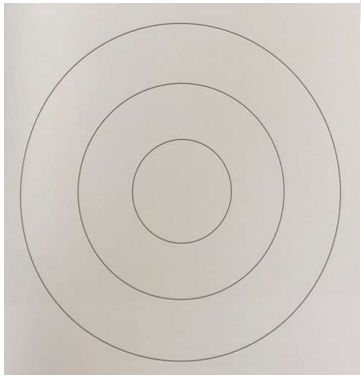
Relationsark

- Deltagerne sætter ring om de relationer de taler godt med, der kan trøste dem osv.

MATERIALER/FORBEREDELSE

- Relationscirkel eller Relationsark





HORSENS SUND BY

Tegn din familie

+ De mennesker som betyder noget for dig

FORMÅL

- Præsentation
- Egenfortælling

ANVENDELSE

- Bruges til at forstå deltagernes relationer

HVORDAN

- Tegn dig selv, din familie og de mennesker, der er vigtige for dig, eksempelvis en nabo, en skolelærer, en bedsteforælder eller en god ven – eller måske dit kæledyr.
- Hvert barn fortæller om det, han/hun har tegnet.
  Gruppelederne stiller spørgsmål til detaljerne for at gøre historien fyldig. Fortæl os om din familie/nærmeste:
  - Hvem er på billedet?
  - Hvad laver de?
  - Hvad kan de lide/ikke lide?
  - Hvem er syg?
- Man kan vende tilbage til tegningen og eks. Finde trygge steder eller personer

MATERIALER/FORBEREDELSE

- Papir og blyanter

Skjoldet

FORMÅL

- Præsentation
- Følelser

ANVENDELSE
Det er to måder at bruge øvelsen:

1. Præsentationsøvelse
2. Give ros og anerkendelse til hinanden

HVORDAN

1. Præsentation

Hver deltager får et stykke A3. Deltagerne skal lave deres eget 'skjold', der fortæller hvem de er. Deltagerne skal fx skrive:

- Navn, alder
- Jeg er kendt for at ….
- Jeg kan godt lide at ….
- Jeg er med i gruppen fordi …..
- Jeg håber at få ….. ud af at gå i gruppen
- Jeg har brug for at de andre deltagere …..

Når alle har skrevet, skal deltagerne en efter en, fortælle om sit skjold.

Hæng evt. skjoldene synligt, når gruppen mødes.

2. Anerkendelse

Hver deltager får et stykke A3 sat på ryggen med malertape (som et skjold)
Deltagerne går rundt mellem hinanden og skriver på hinandens skjold med tush.

Temaet kan være forskelligt, men det er vigtigt, at det er positive og anerkendende ord, der skrives. Sig fx:

- Skriv hvad du synes personen er særligt god til
- Skriv hvorfor personen er god at være i gruppe med
- Skriv positive tanker når du tænker på personen

Når alle har skrevet, skal deltageren tage sit skjold af og læse op for de andre

Skjoldet kan gemmes.

MATERIALER/FORBEREDELSE

- 3A, tusher

Ting til fælles

FORMÅL

- Præsentation
- Bevægelse
- Gruppedynamik

ANVENDELSE

- Kan bruges som ryste-sammen øvelse
- Kan bruges igen senere i forløbet for at vise ligheder. Det er både de praktiske og de emotionelle ligheder.

HVORDAN 1

- Fordel deltagerne rundt i lokalet. Deltagerne skal stå op. De skal gå fra person til person
- Når to deltagere står over for hinanden, skal de tale sammen og finde nogle ting, som de har tilfælles. Fx:
  - To deltagere kan finde alle 10 ting.
  - To deltagere kan finde én fælles ting, og derefter rykke videre til næste deltager for at finde én fælles ting og fortsætte indtil alle 10 er udfyldt.

    Man må ikke skrive den samme ting mere end én gang.

HVORDAN 2:

- Start første gang med at gruppen skal i fællesskab komme med forslag til hvilken ting de har tilfælles
  - Oplevelser
  - Følelser
  - tanker

MATERIALER/FORBEREDELSE

- Papir/liste og blyanter

Den følsomme kage

FORMÅL

- Følelser
- Egenfortælling

ANVENDELSE

- Kan bruges til at starte gode samtaler og reflektere over følelser

HVORDAN

- Alle deltagere sidder på hver sin stol rundt om ”kagen”. Gruppelederen begynder med at gå ind på ”kagen”, placerer sig på skift i felterne, og giver et eksempel på hver af følelserne.
- Børnene går på skift ind på ”kagen” og fortæller, hvilke følelser de særligt identificerer sig med. Et barn går hen og fortæller om sin vrede – og kan ikke identificere sig med de andre følelser. Et andet barn går rundt til flere og deler af sine erfaringer med de forskellige følelser

MATERIALER/FORBEREDELSE

- Med fem stykker maletape á cirka to meter laves en rund ”kage” i fem lige store stykker
- Hvert felt repræsenterer sin egen følelse: vrede, angst, skyld/skam, sorg og tomhed.

Tegning før og efter

FORMÅL

- Følelser
- Egenfortælling

ANVENDELSE

- At barnet definerer sig ud fra hele sin fortid og ikke alene ud fra det at være pårørende, skilsmissebarn eller lignende.
- At skabe sammenhæng i barnets livshistorie.
- At børnene lærer hinanden lidt at kende.
- At give gruppelederne en opfattelse af børnenes liv.
- At give børnene en opfattelse af hinandens liv.

HVORDAN

- Tegn i øverste del til venstre hvordan det var før (eks. din forælders sygdom, dine forældres skilsmisse, I kom til Danmark eller andet)

  Tegn i nederste højre del, hvordan det er nu.
- Børnene præsenterer hver sin tegning. Gruppelederne og de andre gruppedeltagere stiller spørgsmål til detaljerne for at gøre historien fyldig.
  - Hvem er på tegningen?
  - Hvad gør de?
  - Hvad vil de gerne?
  - Hvor er de på vej hen?

MATERIALER

- Papir og blyant

Tidslinjen

FORMÅL

- Præsentation
- Egenfortælling

ANVENDELSE

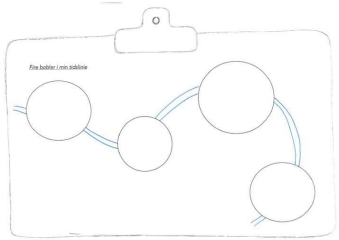
- Kan bruges som at præsentere sig selv
- Kan bruges til at sætte fokus på bestemte episoder

HVORDAN - på papir

- Deltagerne tegner 3-4 episoder
  - hvor du har synes verden er svær
  - hvor du har oplevet glæde
  - som har ændret noget, for dig
- De fortæller på skift om deres tidslinje

MATERIALER

- Papir og blyant



HORSENS SUND BY

Problembillede

FORMÅL

- Gruppedynamik
- Følelser
- Egenfortælling

ANVENDELSE

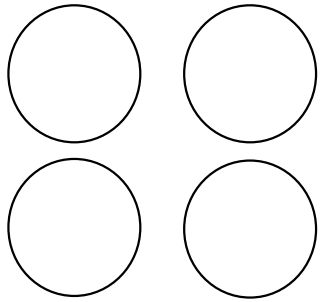
- At give gruppelederne et generelt billede af de problemer, det enkelte barn bliver konfronteret med.
- At give børnene et generel billede af de problemer, som børnene i gruppen rummer.
- At almengøre nogle af de vanskeligheder, som børnene møder i deres hverdag.

HVORDAN

- Tænk på de problemer, du møder i din hverdag. Tegn et eller flere af problemerne i hver sin cirkel.
- Vælg en af tegningerne, klip den ud og sæt den op på samtaleplakaten.
- Hvert barn taler om de problemer, de har tegnet. Gruppelederne understøtter barnets egen beskrivelse, og viser at de kan rumme. Gruppelederne giver kommentarer, som balancerer mellem at give fortællingerne plads og at løfte dem til en vis generalisering.
    - Hvad gør det svært?
    - Hvad kan hjælpe?
    - Hvad tænker I andre?
    - Er der nogen af cirklerne, der minder om hinanden?

MATERIALER/FORBEREDELSE

- Stort stykke karton eller andet stort stykke papir til samtaleplakat, blyanter, farver, sakse og limstift (eller klæbemasse)
- Forberedelse: kopiere ark



HORSENS SUND BY

Collage: Indre og ydre følelser

FORMÅL

- Følelser
- Egenfortælling

ANVENDELSE

- Kan bruges til at tale om og forstå sine følelser

HVORDAN

- ***Oplæg:*** Nogen gange skjuler vi, hvordan vi har det indeni. For eksempel ser vi venlige og rolige ud, selv om vi er kede af det og bange eller urolige indeni.
  - Klip billeder ud af bladene og dekorer æsken udenpå, så den viser lidt om, hvordan du tror andre ser dig.
  - Klip billeder ud af bladene og dekorer æsken indeni, sådan som du har det indeni.
- ***Opfølgning:*** Gruppelederne er undersøgende i forhold til børnenes kommentarer og støtter børnenes individuelle valg.
  - Hvad er grunden til at skjule hvordan I har det?
  - Hvornår er det en god idé?
  - Hvornår ville det være bedre at vise, hvordan man har det?
  - Osv.

MATERIALER/FORBEREDELSE

- Æsker (eventuelt skotøjsæsker), gamle blade, lim og sakse.
- Ingen anden forberedelse end materiale.

Så har jeg det godt - træet

FORMÅL

- Følelser
- Egenfortælling

ANVENDELSE

- Tegn et stort træ
- Deltagerne får et overblik over dens relationer

HVORDAN

- Deltagerne laver deres stamtræ over deres familier. Er de en sammenbragt familie, så laver man et lille træ under det store og sætter den nye familie ind der under den forældre, som har fået ny partner.
- Deltagerne må gerne bruge kors ved døden, hjerte ved dem som de har noget særligt med, stjerne ved dem som de taler godt med, sky ved dem som er syge (psykisk og fysisk)

MATERIALER/FORBEREDELSE

- Papir og blyant

Klumpen

Højtlæsning

FORMÅL

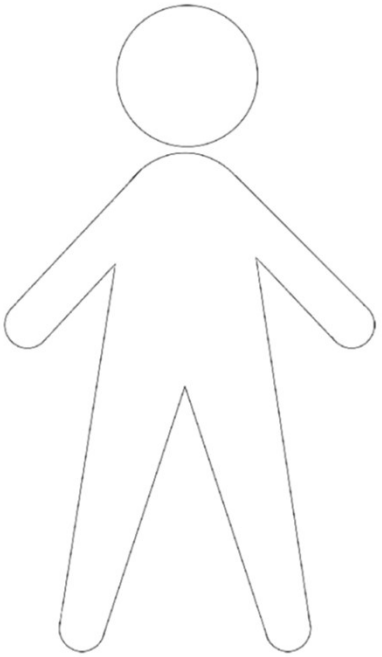
- Følelser

ANVENDELSE

- Historie der fortæller om ”klumpen i maven” og at alle har en klump i maven.
- Værktøjer til hvordan vi undgår at klumpen bliver for stor.

HVORDAN

- Læs historien ”Klumpen” op for deltagerne.
- Snak om klumpen, hvad gør at den vokser hos deltagerne og hvordan kan vi få den til at fylde så lidt som muligt. Hvem kan vi dele den med osv
- Brug evt. figuren eller bamse vist her. Få deltagerne til at tegne, hvor deres klump er.



MATERIALER/FORBEREDELSE

- Historien ”Klumpen”
- Evt. figur, bamse og blyant

HORSENS SUND BY

Fortællerbamsen

FORMÅL

- Følelser

ANVENDELSE

- Man kan fortælle bamsen om sine følelser
- Fortællerbamsen kan både være helt privat, hvor ingen læser sedlen barnet placere i lommen
- Bamsen kan også bruges til at overbringe ting der kan være svære at sige til f.eks. gruppeleder eller forældre, hvor barnet placere sedlen i bamsen med det der er svært at sige og forældre eller gruppeleder læser sedlen.
- Det er derfor vigtigt at man inden brug af bamsen sikre sig hvilket behov barnet har.

HVORDAN

- Giv barnet bamsen og fortæl hvordan bamsen kan bruges.
- Hvis barnet ønsker bamsen er privat, kan man evt. aftale at forældre eller gruppeleder afskaffer sedlen fra lommen uden at læse sedlen.
- Hvis barnet ønsker at bruge bamsen, som en måde at formidle ting der kan være svære at sige, kan man sætte sig sammen og snakke om sedlens indhold.

MATERIALER/FORBEREDELSE

- Fortællerbamse
- Papir og blyant

Orienteringsløb

FORMÅL

- Bevægelse
- Følelser
- Gruppedynamik

ANVENDELSE

- God måde at skabe en pause med bevægelse samtidig med at der efterfølgende er mulighed for en god dialog om spørgsmålene

HVORDAN

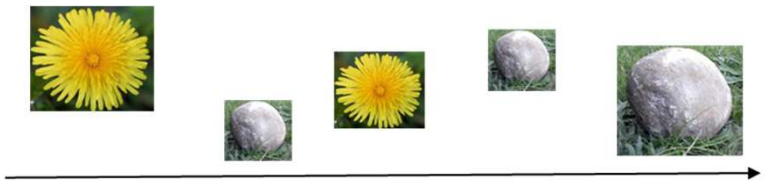
- Sæt de forskellige poster op rundt omkring.
- Giv deltagerne et papir, hvor der er mulighed for at svare på spørgsmålene på posterne.
- Send deltagerne ud for at finde posterne.
- Efter orienteringsløbet kan I sætte jer ned og snakke om deltagernes svar.

MATERIALER/FORBEREDELSE

- Poster
- Svarpapir
- Blyanter

Blomster og sten

- **ANVENDELSE**
- Kan bruges til at præsentere ens liv.
- Til at fortælle om en person, begivenhed, situation, om ens weekend,



- **HVORDAN**
- Alt det som har været godt/rart er en blomst i livet
- Og det som har været svært/udfordrende er en sten i livet

Lav mit sportshold

FORMÅL

- Egenfortælling
- Snakke om de nære relationer

ANVENDELSE

- For at forstå deltagerens forhold til menneskerne i deres liv.

HVORDAN

- Tegn en sportsbane, f.eks fodboldbane, basket eller håndboldbane.
- Få hver deltager til at tegne deres "hold". Holdet skal vise dem, som de har brug for I deres hverdag.
- Målmanden, den person som altid passer på en.
- Forsvarsspillerne er dem som de kan snakke med, vil dem det godt, dem de stoler på..
- Midtbane er dem som altid er sjove at være sammen med.
- Angrebsspillerne er de personer, som de bruger hvis noget er svært I deres liv.
- Det modsatte hold kan så være de personer, som de har oplevet modgang ved.

MATERIALER/FORBEREDELSE

- Papir og blyant

Min personlige rygsæk

FORMÅL

- Følelser
- Egenfortælling

HVORDAN

- Hvad vil jeg gerne have ud af min rygsække?
- Hvad er jeg glad for at have i min rygsække?
- Er der noget skjult i min rygsække?

MATERIALER/FORBEREDELSE

- Ta en bamse med en rygsæg
- Tage en en rygsække med og tage den på og fortæl at vi alle har en

Med alt hvad vi har oplevet i, vores personlighed, værdier osv.

Livets træ

FORMÅL

- Egenfortælling
- Følelser

ANVENDELSE

- Snakke om familie og selvudvikling

HVORDAN

- Tegn et stort træ med rødder, stammen, grene og evt. æbler på
  - Rødder: skal fortælle om ens familie og hvad er det for en familie man kommer fra
  - Stammen. Fortæller om ens liv og ens udvikling igennem ens liv
  - Grene: hvad er det som forandrer dig
  - Æblerne: alle de mennesker som påvirker ens liv

MATERIALER/FORBEREDELSE

- Papir og blyant

Skyer på himlen

FORMÅL

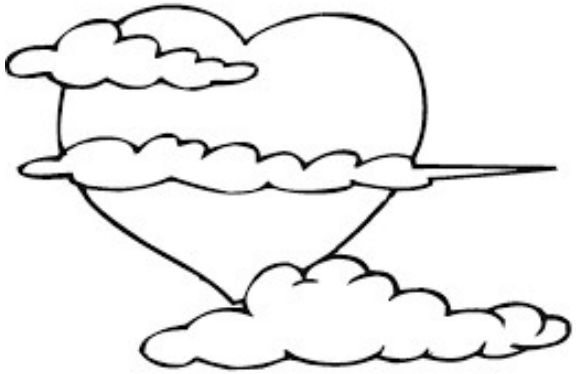
- Følelser
- Snakke om de svære dage og hvordan vi håndtere dem

ANVENDELSE

- Til at beskrive det som kan gøre en dag svær.
- Til at snakke om, at alle dage ikke kan være gode dage og til at have fokus på , hvordan kan vi selv gøre noget ved tingene og hvem kan hjælpe os, når det er svært (skyet dag)

HVORDAN

- Hvordan er dine skyer i løbet af en dag?
- Er der mørke skyer?
- Hvordan får du skyerne til at drive væk igen?
- Hvem af dine venner/familie, kan hjælpe med at få dine skyer til at drive væk?
- Er der nogen, som du godt kan lide at snakke om skyerne med?
- Tænk torden, regn, sne, hagl ind. Vælge selv hvad det skal betyde og inddrag deltagerne i det



MATERIALER/FORBEREDELSE

Hus

FORMÅL

- Følelser
- Egenfortælling

ANVENDELSE

- Snakke om livet både de gode og de svære ting, samt ens ønsker for fremtiden

HVORDAN

- Tegn X antal huse. Eller brug lego huse og lego personer
- Hus 1: hvad fungere i dit liv
- Hus 2: hvad fungere ikke i dit liv
- Hus 3: hvad ønsker du dig i dit liv

- Giv deltagerne 8-10 min til at skrive eller tegne svarene i deres huse. Bagefter præsentere de HUS 1 for hinanden, så HUS 2 og til sidst HUS 3.

MATERIALER/FORBEREDELSE

- Papir og blyant

Sådan lader jeg op

FORMÅL

- Følelser
- Snakke om fordeling af overskud

ANVENDELSE

- Samtale om de ting der giver energi og de ting der dræner energi

HVORDAN

- Hav en snak om at kroppen er batterier,
- hvornår er min krop ved at løbe tør for strøm,
- hvad får mit batteri til at blive ladet op
- , hvor kan jeg bedst lade op,
- hvem kan hjælpe mig med at blive ladet op,
- hvad får mit batteri til at løbe tør for strøm

MATERIALER/FORBEREDELSE

- Tegn batterier eller brug skabelonen

c

Hånden 2 - situationen

FORMÅL

- Præsentation
- Egenfortælling
- Lære hinanden at kende

ANVENDELSE

- Denne øvelse tager udgangspunkt i en situation. Man viser deltageren at de har handlemuligheder og der er mulighed for at få overblik over, hvad den situation gjorde ved en

HVORDAN

- Hver deltager skal tegne sin egen hånd og den må gerne klippes ud. Der skrives i fingrene og håndfladen.
- Deltageren opdeler sin hånd følgende:
  - Tommeltot: hvad sker der i situationen?
  - Pegefinger; hvilke følelser kan jeg mærke?
  - Langefinger: hvilke svære tanker får jeg? Paniktanker, triste tanker, bekymringstanker,
  - Ringefinger; hvilke gode tanker får jeg? Det kan jeg gøre-tanker, den kan hjælpe mig-tanker, hvad gjorde jeg sidst – tanker, det skal nok gå alt sammen tanker, hvad gik godt sidste gang tanker?
  - Lillefinger; hvordan handler jeg?
  - Håndfladen: hvem kan hjælpe mig?

MATERIALER/FORBEREDELSE

- Papir og blyant

Øvelsen er lånt fra Bedre Psykiatri Danmark

Hjørneøvelse – omkring en case

FORMÅL

- Bevægelse
- Følelser
- Egenfortælling
- Snakke om svære situationer

ANVENDELSE

- Kan bruges til at snakke om mobning og svære ting i hjemmet

HVORDAN

- Læse et brev op som barnet har skrevet til f.eks. Børnetelefonen
- ”Nu skal I forestille jer, at vi skal give pigen et godt råd. Jeg læser nu fire muligheder op og I skal stille jer i det hjørne, som passer til det, som I kunne tænke jer at gøre. Husk at der ingen forkerte svar er.
- Hjørne 1: Jeg synes at pigen skal snakke med nogle af pigerne fra egen klasse og måske kan se så sammen få sagt til de andre piger, de skal stoppe med at kalde hende lebberøv
- Hjørne 2: jeg synes, at nogen skal fortælle sin forældre om problemet, så de kan hjælpe hende
- Hjørne 3: Jeg synes at pigen skal sige fra overfor de piger, som mobber hende – hun kunne evt. skive til dem
- Hjørne 4: Valgfri: hvis du vil gøre noget andet, så kan du selv finde på noget og stille sig her

MATERIALER/FORBEREDELSE

- Forberede en case, se næste slide som eksempel. Husk at skriv casen som et brev fra et barn. Og lav 4 muligheder.

Case til hjørneøvelsen

Jeg er en pige på 13 år, som har et kæmpe problem.
Det er på en måde pinligt, fordi jeg bliver mobbet henne i skolen. Der er nogle piger fra min parallelklasse, som tror, jeg er lesbisk. De kalder mig lebberøv, når jeg går forbi dem i skolegården eller på gangen. Tidligere var de mine veninder, men det har varet en måned nu.
Jeg fortalte min klasselærer om det, men hun sagde at det var drillerier og at de andre piger nok bare var usikre. Jeg følte ikke rigtig, at hun gad høre på mig. I hvert tilfælde sagde hun det kun videre til dem 1 gang og det gjorde det faktisk kun værre.
Jeg har det dårligt med at komme afsted i skole og synes dagen er træls. Jeg er bange for hvad der sker. Jeg har prøvet at sige det igen, men der sker ikke noget. Jeg vil gerne have hjælp, men jeg vil helst ikke sige det til mine forældre.

Hvad synes I jeg skal gøre?

Gode spørgsmål at stille:

- Hvad kan der være godt ved at få det fortalt til sine forældre?
- Hvorfor tror i at pigerne fra parallelklassen gør og siger, som de gør?
- Hvorfor tror I ikke, at det har hjulpet at sige det til klasselæreren?

Kast med tallerkner/Sten

HVORDAN

- Børnene skriver deres følelser på tallerkner/sten. De skal skrive de følelser som de gerne vil have ud af kroppen.
- Skiftevis kastes tallerknerne og de får lov til at give slip på de svære følelser.

.

MATERIALER/FORBEREDELSE

- Købe tallerkner på genbrug
- Persienner x 2

De tunge følelser/situationer eller tanker

ANVENDELSE

- Kan bruges til at præsentere ens liv.

HVORDAN

- Tag 2 æsker/dåser, 1 med de tunge og 1 med de rare tanker/følelser.
- Nu skriver deltagerne de tanker/følelser ned i den svære og den rare.

- Gruppelederne kan vælge om alle papirerne skal drøftes anonymt eller tage udgangspunkt i nogle

MATERIALER/FORBEREDELSE

- 2 æsker/dåser
- Blyanter

Leg dine følelser i rollespil

ANVENDELSE

- For at forstå de forskellige følelser og hvordan den kan vises forskelligt.

HVORDAN

- Få hver deltager til at vise deres fx vrede i et rollespil eller igennem ord.

- Husk at aftale alle de følelser I har lyst til at gennemgå.
- Måske tage udgangspunkt i de 8 grundfølelser:
    - vrede, angst, glæde, tristhed, afsky, tillid, nysgerrighed og overraskelse

MATERIALER/FORBEREDELSE

Sang

ANVENDELSE

Få en god snak om emner ud fra en inspirerende sangtekst.

HVORDAN

Hør en sang sammen i gruppen f.eks.

- Tænder Lys, Bjørnskov
- Aldrig Alene, Hjalmer
- I Morgen Er Der Også En Dag, Andreas Odbjerg

Træk nogle sætninger ud i fællesskab og snak om de sætninger f.eks.

- ”Jeg føler mig svag, alene og forladt” snak om man nogensinde føler sig alene eller forladt og hvorfor?
- ”Vågnede op med tunge tanke” snak om man nogensinde vågner op med tunge/svære tanker?
- ”Du’ ik’ til besvær” snak om man nogensinde føler sig til besvær og hvorfor?
- Osv.

MATERIALER/FORBEREDELSE

Gæt og grimasser – med følelser

ANVENDELSE

HVORDAN

- Skrive på papirlapper
- Følelser: glad, pinlig, rasende osv

Trækker man vred, så viser man hvordan man kan har den følelse og de andre gætter imens.

Hvis der er en som ikke kan se sig selv i den måde, følelsen er blevet vist på så skal den deltager vise det og på den måde, får I en oplevelse ¨på hvordan de håndterer de forskellige følelser på en anderledes måde

Bytte navne - få mig på plads

FORMÅL

- Præsentation
- Gruppedynamik

ANVENDELSE

- Kan bruges til at lære hinanden at kende.
- Kan også bruges hvis man har generte gruppedeltagere.

HVORDAN

- Vælg en konge (her kunne det være en øvelse at vælge en mere genert deltager).
- Kongen går ud af lokalet, alle andre deltagere vælger et navn f.eks. Banan, firben osv.
- Deltagerne skriver deres nye navn på tavlen og sætter sig på en ny stol.
- Kongen kommer tilbage i lokalet og skal bede de forskellige navne på tavlen om at bytte plads.
- På denne måde skal alle deltagere tilbage på deres oprindelige stol.

MATERIALER/FORBEREDELSE

- Stole
- Tavle

Hovedet

ANVENDELSE

Få deltageren til at tømme hovedet.

HVORDAN

- Enten ved at skrive deres tanker elle følelser.
- Giv dem 5 minutter til at skrive alt, hvad de kan mærke i deres hoved og bagefter del det med hinanden.
- Tegn et hoved.
- Lav en masse kasser med de tanker, du har.
- Hvilke skal du tage fat I og hvem kan hjælpe dig

MATERIALER/FORBEREDELSE

- Papir
- Blyant

Avis-leg

FORMÅL

- Gruppedynamik
- Bevægelse
- Sjov

ANVENDELSE

- Navneleg
- En god pauseleg

HVORDAN

- Alle står i en rundkreds med en deltager i midten
- Deltageren i midten har avisen, der rullet sammen som en pind
- En siger et navn X på en af deltagerne i cirklen
- Deltageren i midten skal nå at "klaske" X inden han/hun siger et nyt navn
- Når X ikke at sige et nyt navn, skal han/hun ind i midten
- Osv.

MATERIALER/FORBEREDELSE

- En avis et papir

Gæt og grimasser

FORMÅL

- Sjov
- Gruppedynamik

ANVENDELSE

- Kan bruges som introduktionsøvelse til at bryde isen

HVORDAN

- Få deltagerene til at skrive forskellige ting man kan mime på stykker af papir. Det kan f.eks. være dyr eller personer.
- Bland sedlerne i en skål, hvor deltagerne på skift trækker en seddel.
- Deltagerne skal herefter mime det der står på sedlen ved brug af fagter og mimik, men uden at sige noget.
- De andre deltagere skal gætte hvad der mimes.
- Herefter skal næste deltager mime.

MATERIALER/FORBEREDELSE

- Små lapper af papir
- En skål
- Blyanter

Morderleg

FORMÅL

- Sjov
- Gruppedynamik

ANVENDELSE

- God pauseleg
- Ryste sammen leg

HVORDAN

- Vælg en detektiv
- Lav en skål med sedler, hvor der på én af sedlerne er et rødt kryds.
- Alle undtagen detektiven trækker en seddel, uden at de andre deltagere kan se det.
- Den der får det røde kryds er morder.
- Alle andre deltagere må ikke vide hvem morderen er.
- Alle deltager inklusiv morder og detektiv går rundt i lokalet.
- Morderen dræber nu de andre deltagere ved at kigge dem i øjnene og blinke.
- Detektiven skal nu gætte hvem morderen er.

MATERIALER/FORBEREDELSE

- Papir og rød tusch

Hemmelig ven

FORMÅL

- Gruppedynamik
- Følelser

ANVENDELSE

Øvelse i at give og modtage anerkendelse, blive opmærksom på positive egenskaber ved sig selv og andre.
Styrker gruppefølelsen.

HVORDAN

Starten af mødet:
Hver deltager skriver sit navn på en seddel, folder den og lægger den i æsken (kan være forberedt af gruppelederen).

Hver deltager trækker en seddel med en anden deltagers navn.
Man må ikke sige navnet højt – det er hemmeligt.
I løbet af mødet skal man lægge mærke til positive ting ved den anden person. Kun positive.

Slutning af mødet:
Deltagerne fortæller en ad gangen, hvem de er hemmelig ven for. Fx
"Jeg er hemmelig ven for Stinne" (evt. stiller sig hen til Stinne og siger direkte).
- Stinne, jeg har lagt mærke til, at du er virkelig god til at….
- Jeg er glad for at være i gruppe med dig fordi….

Gruppelederen kan fx stille spørgsmål som; hvordan så du det?

MATERIALER/FORBEREDELSE

- Kasse/Pose til navne, sedler med/til navne, blyant.

Massage

FORMÅL

- Gruppedynamik
- Ro

ANVENDELSE

- Kan skabe sammenhold og kontakt mellem deltagerne

HVORDAN

1) Blind massage

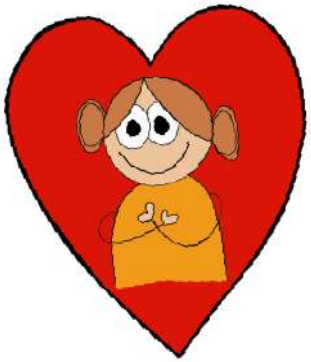
- Halvdelen af børnene sætter sig på en stol. Stolene placeres med god afstand mellem hinanden. De siddende børn lukker øjnene, eller får bind for øjnene.
- De andre børn står samlet på afstand af de siddende børn. Når de siddende børn lukker øjnene, går de stående børn i stilhed hen og stiller sig bag hver sin stol. Børnene begynder at massere skuldre på de siddende børn
- Efter nogle minutter signalerer gruppelederen, at massørerne skal trække sig tilbage
- De siddende børn skal nu gætte, hvem der har masseret dem.

2) Pizza massage

- To og to sammen – den eneligger på maven, den anden massere
- Gruppelederen siger hvordan pizzaen laves og viser tilpasset berøring/massage (ælte dej, rulle ud, tomat på, ost på mv)

3) Rundkreds

- Alle massere den foran sig - fødder eller skuldre



MATERIALER

- Eventuelt bind for øjnene og stole

Hånden 3 – evaluering med din hånd

ANVENDELSE

- En mundtlig feedback/evalueringsøvelse, man kan lave med sin gruppe som afrunding på dagens gruppemøde eller efter et kursus.

HVORDAN

- En af gangen tager deltagerne deres hånd op (som om de skal til at give nogle en high-five).
- Man viser herefter en finger af gangen:
  - Først tommelfingeren, og nævner noget godt fra i dag.
  - Herefter pegefingeren, og fortæller noget nyt, man har lært i dag.
  - Nu langefingeren, og nævner en ting, der kunne være bedre.
  - Derefter ringefingeren, og nævner noget (gerne positivt), man tager med sig hjem fra i dag.
  - Sidst vifter man med lillefingeren og nævner en lille særlig ting fra dagens møde, noget sjovt eller en lille krølle.

MATERIALER/FORBEREDELSE