

Identitet og dannelse

Årsplan 2020-2021

Verdensbørn Grundskole



”Vi tager vare på os selv, på hinanden og på vores samfund omkring os”

Formålet med faget Identitet og dannelse er *at udvikle strategier* hos det enkelte barn til selvstændigt at kunne tage vare på sig selv, på sine relationer og på det nære og fjerne samfund omkring sig gennem udvikling af karakter, styrker og dannelse. Vores mål er, at udvikle elevernes personlige værdier og sociale kompetencer i det mellemmenneskelige møde. Det skal give eleverne grundlag for personlig stillingtagen og øve praktiske færdigheder i *at forstå, omgå og håndtere* menneskets samspil med andre i et konstant foranderligt samfund.

Identitet og dannelse med afsæt i den positive psykologi

Vores syn på barnet gennem et holistisk verdensbillede bliver særligt fremhævet gennem dette fag. Vores børn set med deres mange facetter har et udviklingspotentiale til at være hele dannet individer, som vi ønsker at indfri gennem den positive psykologis briller. En hjørnesteen i den positive psykologi er arbejdet med de menneskelige ressourcer og styrker (de såkaldte VIA-styrker).

Den britiske psykolog Alex Linley og den amerikanske Barbara Frederickson har hver især gennem deres forskning vist, hvordan arbejdet med menneskets styrker fremmer glæde og trivsel, positiv energi, engagement og bedre effektive præstationer.¹ Samtidig peger forskningsresultaterne på, at mennesker, der bruger deres styrker, er lykkeligere, mere selvsikre, oplever mindre stress og er mere resiliente; de er både mere modstandsdygtige over for og har lettere ved at komme sig over sygdom og kriser. Denne trivsel er essentiel i udviklingen af det enkelte barns identitet og dannelse – og som også vil vise sig i barnets hele skolegang.

Igennem en styrkebaseret pædagogik har vi selv udviklet vores fag: Identitet og dannelse som en tilgang til at skabe positive inkluderende narrativer omkring børnene på skolen. Ydermere er ID et fag, der udruster vores elever med forståelse for menneskers forskellighed og nuancer som værdi. Det er vores overbevisning, at vi herved skaber en kultur på skolen, hvor eksempelvis negative narrativer omkring børnene og mobning forebygges. Derudover fremhæver vi også grundantagelsen om, at jo stærkere børnene er rustet til at gebærde sig iblandt mange forskelligheder, jo stærkere er de til hensigtsmæssigt at klare de sårbare situationer, de måtte have ud igennem deres dannelsesrejse.

Undervisningsstruktur for faget

Hvordan er faget værdiskabende for VerdensBørnene som helhed?

Faget Identitet og Dannelse er fastlagt på skemaet, således at ugen påbegyndes og afrundes med faget. Ugens tema med mål præsenteres for alle skolens ansatte mandag morgen til orienteringsmøde og gennem ugeplanen til forældrene, hvor vi i fællesskab arbejder sammen på ugens tema og mål i vores respektive hold. Mandagen er altså første dag med et nyt fokusområde i ID, hvor fredagen i den pågældende uge er en evalueringsdag.

Hele ugen igennem vil man søge at udvikle eleverne mod det mål, som de skal udvikle hos sig selv – og vil også gennem selve undervisningstimerne blive inkorporeret. Hele skolen har altså samme fokus på ét og samme tid – og temaet vil præge stemningen på skolen – og på den måde være mere alsidigt dannende. Tanken er, at vi gennem oplysning, oplevelse og udøvelse søger at skabe succesoplevelser for børnene som enkle individer i et fællesskab.

Undervisningsmateriale

Undervisningsmaterialer og opgaver, som vi bruger til refleksion i Identitet og Dannelse strækker sig fra aktuelle nyhedsartikler til selvproduceret materiale, der har afsæt i den positive psykologi og lignende.

Hver elev har sin egen ID-mappe og sin egen ID-sketchblok, hvori de skal nedfælde deres tanker og opgaver gennem skoleåret. Undervisningsmaterialer dækkes således bredt og omfatter bl.a.:

- Skolens eget pensum og udarbejdet materiale i forbindelse med de fire årstemaer (se eksempler sidst i årsplanen)
- ”Styrkekompasset” af Anne Linder og Mette Marie Ledertoug
- ”Du bli’r hvad du tænker” af Iben Dam
- ”Min Styrkebog” – Elevbog af Louise Tidmand og Ivan Jakobsen
- ”Min glade bog” – Af Louise Tidmand
- Anne Vibeke Fleischers psykologi-serie for børn – heriblandt ”Vind over vreden” og ”Konger og dronninger”
- ”Dit barns selvværd” af Lene Væsel
- ”Kend dine følelser” af Marie Højer Nannested og Susanne Wederkinck Nielsen

Fagets slutmål

Det er VerdensBørns mål, at ethvert barn afgår grundskolen med følgende personlige bedrifter:

Som individ og menneske

- Et højt selvværd, med tillid til egne motiver, dømmekraft, kompetencer og personlige styrker.
- En stor selvindsigt og forståelse for egne reaktionsmønstre, følelser og tankemønstre.
- En god evne til at erkende egne grænser og markere disse ved nødvendigheder.
- En god evne til at anerkende andres grænser og respektere disse.
- En god evne til at anerkende andres kompetencer.
- En god evne til at erkende egne begrænsninger.
- En god evne til at samarbejde og kommunikere.

Som verdensborger

- En naturlig og oprigtig interesse i det omkringliggende samfund.
- En opsøgende tilgang til og engagement i det omkringliggende samfund.
- En god evne til at indgå forpligtende relationer.
- En god evne til at praktisere venlighed overfor andre.
- En god evne til at varetage fælleskabets interesser.
- En god evne til at tage styring over egen tilværelse.
- En god evne til at turde udfordre aktuelle standpunkter.
- En god evne til at opleve sammenhæng i en konflikt eller krise.
- En god evne til at tilgive en konflikt.
- En god evne til at bemærke og værdsætte livets skønhed.
- En god evne til at have positiv indflydelse på sine omgivelser.

Årsforløbet

Skoleårsforløbet er bygget op omkring 4 temaer og er inspireret af Anne Vibeke Fleischers beskrivelse af de tre vigtigste udviklingsopgaver, som børn allerede fra fødslen går i gang med:

- 1) At danne relationer
- 2) At opbygge en jeg-opfattelse
- 3) At skabe et verdensbillede

(Inspireret af "Set med børns øjne – om menneskeforståelse" (Fleischer 2009))

De fire temaer er således:

Tema 1: Identitet og dannelse (Begreber og fokus på at opbygge en "Jeg-opfattelse")

Tema 2: Kommunikation og konflikthåndtering (at opbygge en "jeg"-opfattelse og danne/opretholde relationer)

Tema 3: Værdier og autenticitet (At skabe et verdensbillede)

Tema 4: Social og følelsesmæssig intelligens, menneskelig indsigt og evnen til at danne relationer (At danne relationer og et verdensbillede)

Bemærk, at de fire temaer gentages to gange årligt. Vi kører med en halvårsplan, hvor temaerne gentages, opsamles, evalueres, opbygges og videreudvikles hvert halve år. Dette er særligt hensigtsmæssigt i forhold til, hvordan vi betragter at vi - både børn og voksne - udvikler os også i forhold til læring, hvor vi er inspireret af Blooms taksonomi.

Vedlagt ligger hidtil forløb, som vi er nået til p.t. inden efterårsferien. De efterfølgende forløb opbygges af tidligere erfaringer med temaerne og inkluderes løbende gennem skoleårets forløb.

Faget er ligesom menneskers udvikling – altid foranderlig og i en udviklingsproces

VBG

Tema	Forløb	Mål
1 Identitet og dannelse Begreber og indhold Uge 33	Fællesskab Hvordan får vi eleverne til at opleve medejerskab og ansvar for deres skole? Temaet om fællesskab er vigtigt for, at eleverne oplever et væsentligt tilhørsforhold i et sted, som kommer til at udgøre en stor del af deres hverdag. At være en del af et fællesskab, som man selv ønsker at være en del af, bibringer at eleverne får lyst og motivation til at følge den orden og rammer, som fællesskabet sætter – ikke mindst til også at skabe og bidrage til den skole, de er en del af. Forslag: 1) Skaf et reb, som skal udgøre en stor fællesskabscirkel, som alle elever på holdet holder fast i/sætter sig i cirkel omkring, når der er fællesmøde i klassen. Cirklen symboliserer en fælles enhed. Alle har en betydelig del for at helheden kan fungere. Lad ordet gå rundt i fællesskabscirklen – Hvad er vigtigt for dig dette skoleår? 2) Læreren samler i stikord de væsentligste punkter og sætter en "værdi"/"kategori" på de mange input. De forskellige kategorier kan sammen udgøre de regler og rammer man ønsker for sig på holdet. 3) Hver elev udformer sin egen plakat med fællesskabets værdier, som han skal præsentere for sine forældre. Forældrene skal give gode råd til, hvilke strategier, der er gode at anvende her.	Opfriskning af ID-fagets begreber og formål: • Identitet og dannelse, fællesskab
Fællesskab og trafiksikkerhed Uge 34-35	Fællesskab og trafiksikkerhed Mandag 1) Definér: Hvad er et fællesskab? Hvilke eksempler på fællesskaber kender eleverne? Hvad præger disse fællesskaber? 2) Skab et fælles udgangspunkt i klassen, hvor eleverne selv bestemmer, hvad de ønsker fællesskabet skal bestå af. 3) At være en del af et endnu større fællesskab – Skolefællesskabet. Rundvisning på skolen, hvor eleverne genintroduces til de forventninger, der er til dem. Det er ikke nok at skabe et fællesskab, det skal også passes på.	Fra ID-fagets slutmål: Eleverne skal udvikle: • En god evne til at indgå i og varetage fælleskabets interesser. • En god evne til at have positiv indflydelse på deres omgivelser. • En god evne til at samarbejde og kommunikere.

	Fredag: Til morgensamlingen – fælles sang. "Morgensolen over Øresund" - Fællesskab og trafiksikkerhed. Udeskoleaktivitet – Udvælg et punkt omkring skolen, hvor I diskuterer, hvilken trafiksikkerhed, der gør sig gældende her. Togperronen/Busstopstedet/Trafikovergangene/ "Walk & talk"-aktivitet: Hvilke aftaler har I med jeres familier omkring trafikken? (Hjemmelektionen) Familielektie Trafiksikkerhed: - Se filmen: "Teenager i trafikken" https://www.youtube.com/watch?v=QNaXiBCoMh8 - Hvilke aftaler har I med jeres børn i trafikken? - Skriv jeres aftaler ned synligt og lav forskellige skilte, som eleverne kan tage med i skole til at dele med deres kammarater. https://www.sikkertrafik.dk/media/4248/foraeldrepostkort_udskoling.pdf	
"Min identitet" Uge 36	1) Fælles intro (10 min): "Min identitet" - Brainstorming Hvad betyder det at have en identitet? 2) Hvilken personlighed og karakteristika har jeg? (20 min) Hvilket tilhørsforhold har jeg? Hvad er "Jeg" særlig god til? Hvad kan jeg godt lide at lave? Opgave: "Alt det positive ved mig" s. 49 i "Du bli'r, hvad du tænker". Opsamling: "Walk&talk"-aktivitet – Del med hinanden, hvad der er særligt positivt ved dig selv. (På den måde skabes positive narrativer, som man ønsker andre også skal lægge mærke til hos en selv) 3) Eleverne tegner deres eget "identitets-menneske", hvor de noterer deres karakteristika ud fra hvert kropslegeme. Fokuser på det positive som de gør med hvert enkelt kropslegeme for at understrege at vi mennesker har evnen og viljen til at handle positivt og med forskel for et andet menneske. Ugens opgave: BEMÆRK DE POSITIVE SIDER I HINANDEN. Vi har en tendens til at bemærke det negative – bemærk de positive sider i hinanden. Når I ser noget positivt i hinanden så husk at sige det. Eks. <i>"Jeg kan se, at du smiler og hilser pænt hver morgen til mig. Det er venligt af dig"</i> Plan for 4.-9. klasse: Mandag 1) Fælles intro (5 min): "Min identitet" - Brainstorming	Mål: - At eleverne opbygger en "jeg"-forståelse og lærer at mærke sig selv - At de får mulighed for at skabe et narrativ om sig selv – et positivt narrativ, som de kan dele med andre og blive set i det lys

	Hvad betyder det at have en identitet? Hvad består en identitet af? Hvem påvirker, hvem du er? 2) Undersøg din egen identitet (15 minutter) - Hvem er du? Hvor gammel er du? - Hvor kommer du fra? - Hvilken fortælling har du om dig selv? Hvordan ser du dig selv? Hvad er du særlig god til? Skriv mindst tre ord eller udsagn, som du mener, beskriver dig bedst. Skriv hvilke tre ord, du gerne vil have, folk tænker på, når de tænker på dig. - Fortsæt følgende sætninger: "Jeg er værdifuld fordi..." "Jeg er god nok, som jeg er, fordi..." "Hvis der var en ting, som jeg ville have, at andre skulle vide om mig/forstå om mig..." "Én ting, som jeg ville ønske mere af i livet, er..." "Én ting, som jeg ville ønske ikke eksisterede i verden, er..." - Hvad ville du ændre på, hvis der var en ting, du kunne fokusere på at forbedre i din karakter? - Hvad stræber du efter i dit liv? - Hvad er din største drøm? 3) Del med hinanden i små grupper, hvem du er/særligt den øvelse med: "Fortsæt følgende sætning" (10 min) 4) Opsamling: Hvad har I lært nyt om hinanden? Hvorfor er det vigtigt at lære hinanden at kende på ny – ofte? (10 min) <i>(Alle mennesker udvikler sig, vi er ikke nødvendigvis samme sted, fordi vi med tiden får mere og mere erfaring og lærer nyt. Vores grænser udvikler sig. Vores prioriteringer udvikler sig. Vores værdier styrkes... Vigtigst er: At eleverne opnår forståelse for, at DE ER VÆRDIFULDE I SIG SELV.</i> Ugens opgave for alle elever: BEMÆRK DE POSITIVE SIDER I HINANDEN. Vi har en tendens til at bemærke det negative – bemærk de positive sider i hinanden. Eks. "Jeg kan se, at du smiler og hilser pænt hver morgen til mig. Det er venligt af dig"	
Fællesskab på godt og ondt Uge 37	Fællesskab på "godt og ondt" Hvad er vi fælles om på vores hold? Hvem er jeg i dette fællesskab? - Undersøg forskellige fællesskaber på skolen. Interviews: Hvilket fællesskab har vi/I? - Undersøg forskellige fællesskaber rundt i verden gennem billeder. - Hvilke elementer i disse fællesskaber kan vi bruge på vores hold?	Fra ID-fagets slutmål: Eleverne skal udvikle: - En god evne til at indgå forpligtende relationer. - En god evne til at praktisere venlighed overfor andre.

Opsamling (ca. 10 min):

Hvad er et fællesskab? Lille øvelse: Eleverne skal hver især skrive en sætning, der beskriver/har noget at gøre med fællesskab og hvor de leger med ordene i "fællesskab" (fælles, skab ("at skabe")). Tag ordet rundt i en fællesskabs cirkel. Eks. Fællesskab er et andet ord for "At skabe fælles sammen"

Dagens tema: Fællesskab på godt og ondt (20 min)

- Rundt i klassen hænger billeder af forskellige fællesskaber. Prøv og beskriv hvilket fællesskab der er på hvert billede. Hvad er de fælles om? Hvilke værdier afspejler det fællesskab? Hvilke projekter formår de at udøve sammen – forestiller I jer? Hvilke muligheder er der i det fællesskab?

ELLER – Se små klip på positive og negative fællesskaber

Positive fællesskaber

- Team support: Karate kid finally manages to break a board after class cheers
<https://www.youtube.com/watch?v=Cww-9LHXf1w>
- Indian dance crew: "Unbeatable" – Americas Got Talent 2019
<https://www.youtube.com/watch?v=ztMafqyXHXU>
- Små fællesskaber: Se evt. små klip af forskellige foreninger og deres fælles projekt
https://www.tv2lorry.dk/ff1?v=1_oy6q8pgq

Negative fællesskaber

- <https://politiken.dk/kultur/filmogtv/art7312133/Det-er-hjerteskræende-at-se-den-16-åriges-far-fortælle-hvordan-hans-dreng-fandt-et-fællesskab-i-stofbruger kredse.-Og-endte-med-at-dø-af-det>
- Billeder

"At skabe noget fælles sammen" (15 min)

Hold 1-2:

FÆLLESSKAB. Sæt eleverne i små venne-grupper. De "trækker" en kropsdel ud fra en bunke lod: "En hånd"/"Ben"/"En mund"/"Hjerte". Den kropsdel skal de være fælles om at bruge til noget positivt i denne uge. Nogle kropsdele er selvsagt lidt sværere end andre, så det er vigtigt at undervisningsdifferentiere her.

Eksempel:

- Vores hænder – Hvad bruger vi dem til?
- Hvad kan vores hænder til fælles gøre af gode gerninger? (Hilse med hånden, "give en hjælpende hånd")
- Husk at øve dem i, hvordan samarbejde i en gruppe helt praktisk foregår.

- En god evne til at varetage fælleskabets interesser.
- En god evne til at anerkende andres grænser og respektere disse.

	Hold 3-5: Klassen deles op i små grupper: Hver gruppe har til formål at skabe noget til fælles i denne uge. De bestemmer selv, hvad det skal være, men noget der viser en værdi de særligt synes i deres gruppe er vigtig. De skal være klar til at præsentere dette på fredag. Evaluering: Elevernes præsentation af ugens øvelse. ○ Eleverne præsenterer i grupper deres små fællesskaber. Hvad var svært ved at indgå i det fællesskab? Hvad var positivt? ○ Opsamling/pointer på de små præsentationer: ALLE kan være med til at SKABE noget FÆLLES og POSITIVT. Man kan også være med til at skabe noget NEGATIVT. Fællesskaber forpligter. Det er ikke meningen, at det altid skal være nemt, det skal dog bibringe en glæde når det lykkes.	
Identitet og selvværd Uge 38-39	Fokus på Identitet og selvværd Hvad dækker "Selvværd" over? • Selvværd kan beskrives som bevidstheden om værdien af din egen person (og personlighed). Det er opfattelsen af dit eget værd i dine egne øjne. • Selvværd dækker over, hvordan det faktisk føles at være dig, samt hvordan du tror, andre vurderer dig som menneske. • Selvværd er en afgørende faktor for vores egen og vores børns trivsel. Et lavt selvværd gør os sårbare i vores kontakt med andre mennesker. Når vi har et lavt selvværd overlader vi det ofte til andre at definere, hvor gode og værdifulde vi er. Derved bliver målestokken for min værdi som menneske om mine omgivelser, synes om mig eller ej. Og ikke nok med det, målestokken bliver faktisk også, om jeg tror, andre kan lide mig eller ej. Øvelser: • "Jeg er værdifuld fordi..." • Tegn på lav selvværd og tegn på højt selvværd. • Hvordan styrker man sit selvværd? • Selvværdstræet – forskellen mellem selvtillid og selvværd Ugens familielektie: Kære forældre I denne uge arbejder vi med begrebet om "identitet" og således med henblik på at udvikle følgende mål: • At hvert barn opnår et højt selvværd med tillid til egne motiver, dømmekraft, kompetencer og personlige styrker.	Vores mål: ○ <i>At hvert barn opnår et højt selvværd med tillid til egne motiver, dømmekraft, kompetencer og personlige styrker</i> • At lære begrebet om selvværd • At kende forskellen mellem selvværd og selvtillid • At mærke efter i sig selv efter deres eget selvværd.

Selvværd er helt essentielt og opbygges primært gennem barnets vigtigste omsorgspersoner: forældrene. Derfor er ugens lektie:

1) Et "Familie-bad".

I fællesskab finder I et tidspunkt på ugen, der passer til følgende øvelse. Den tager 10-15 minutter alt efter, hvor mange i familien man er.

Øvelsen går ud på at italesætte og værdsætte de gode kvaliteter I har hver især i familien. Det gør I ved at give hinanden et "bad". Én fra familien starter med at sætte sig i midten af familiens rundkreds. På skift siger de resterende familiemedlemmer: Hvad man bemærker personen er særlig god til, og hvad man gerne vil takke personen for.

Eksempel: Mor sætter sig i midten. Datter, Sofie, siger: "Jeg bemærker, at du altid vækker os med et smil og tålmodigt, selvom du selv er træt. Jeg vil gerne takke dig for, at du altid hjælper mig uanset hvad. At du står ved mig."

Sønnen, Anders, tager ordet og fortsætter: "Jeg lægger mærke til at du er god til at tegne. Tak fordi du ikke råber af mig, når jeg kommer til at spilde vand/begår en fejl."

Far tager ordet: "... 😊

2) Tegn et familie billede, hvor I også skriver rundt om hvert familiemedlem, hvad det er særligt god til.

Note til forældre: Husk at fokusere på det positive og anerkend hinanden for det gode I er hver især – selvom dagene er travle og vores familieforhold kan være under pres, i medgang eller modgang. I er værdifulde hver især. Viser I hinanden, at I er værdifulde, vil jeres børn kunne se det. Jeres børn er også værdifulde hver især. Viser I, at jeres børn er værdifulde, vil de kunne se det i sig selv. At de kan forstå deres unikke værd sikrer en kerne i vores børn, der ruste dem til at klare modgang.

Vi takker også jer for jeres åbenhed og altid gode samarbejde
Kærligste hilsner,
Jeres børns holdledere

Familiemøder med "Måling af selvværd i familien"
(Skrivelse "Uge 38-39 – vedhæftet længere nede i årsplan)

Identitet og styrker

Uge 40-41

Identitet og styrker: Fra "mit selvværd" til "mine styrker"

Mandag:

- 1) Intro til emnet – 10 min: Eleverne introduceres til nyt fokus i deres personlige udvikling: "Styrker" og her præsentation af de 24 VIA-styrker.

Målene er, at eleverne opnår:

- Et højt selvværd med tillid til egne motiver, dømmekraft, kompetencer og personlige styrker

	Øvelse: Hvilke kan eleverne huske selv? To tavletusch gives til to elever, som noterer en styrke han/hun kan huske på tavlen. De to tuscher sendes videre til de næste elever indtil alle styrkerne er noteret op på tavlen. 2) "Mine styrker" (8 minutter selvstændigt): Når alle styrkerne er noteret på tavlen, udvælger eleverne de 5 styrker, der passer dem bedst. De skriver dem ned i deres ID-bog. De begrundes også, hvorfor netop de styrker gælder dem bedst. Opsamling: Eleverne deler parvist med nærmeste sidekammerat deres respektive styrker med hinanden. 3) Fælles: "Fokus på styrken"- Eleverne introduceres til at alle på skolen i de næste to uger kommer til at sætte fokus på én særlig styrke hver dag, der skal praktiseres den pågældende dag af ALLE (En øvelse inspireret af Casper) Denne styrke skal holdes i hævd af holdlederne til morgensamlinger m.m. de pågældende dage. Det kommer de også til at gøre derhjemme i deres familieelektier, hvor det er den samme respektive styrke. • Hvordan? Beskriv styrken der gælder for den pågældende dag og giv gode idéer til eleverne om, hvordan den kan bruges. • Eleverne skal dog OGSÅ introduceres til bagsiden af hver styrke – her skal I bruge vedlagt kopiark "Overforbrug af styrker" (af Louise Tidsmand) til at se, hvad ulempen er til den pågældende styrke, der er i fokus. Formålet er at eleverne lærer at balancere styrken – og ikke skruer helt op for den. Overblik over styrkerne de pågældende dage: Mandag: Sæt fokus på styrken "Humor". Tirsdag: Sæt fokus på værdsættelse og taknemmelighed Onsdag: Sæt fokus på omtanke og omsorg Torsdag: Sæt fokus på tilgivelse Fredag: Sæt fokus på spiritualitet Uge 41: Fortsat øvelse af styrker efter samme eksempel	• Eleverne skal kende til begrebet "styrke", hvad den indebærer og muligheden for dens udvikling • Eleverne skal kende til styrkernes modsætninger – hvilke irritationsmomenter og betydning det har ved eksempelvis ikke have en selvkontrol, omtanke eller beskedenhed. • Essensen i arbejdet med styrker er at lære at <i>balancere</i> dem – vide, hvornår styrkerne skal skrues op og ned, og på den måde gøre sig selv livsduelige og handlekraftige i både de udfordringer og gode stunder de møder i livet.
Evaluering og opsamling	Identitet og styrker evalueres – sidste dag inden efterårsferien	

Tema 2	Forløb	Mål
2 Kommunikation og konflikthånd- tering	Indholdsområder • Hvordan kommunikerer vi i vores fællesskab? • Kommunikation – gal vs. optimal • Konflikthåndtering: Hvornår siger man ”Pyt” og hvornår er det værd at tage op? • Digital kommunikation Kommunikation - hvad er det og hvad dækker det over? 1) Eleverne brainstormer ordet i deres ID tegneblok: Kommunikation – hvad indebærer ordet 2) Bagsiden – del siden op i to dele – et afsnit til ”Non-verbal kommunikation” og ”Verbal kommunikation” – Hvad dækker de to over? Eleverne fra BHK må børnestave og tegne Kommunikation – HVORFOR skal man fokusere på det? ○ <i>At man lærer at ytre sine behov</i> ○ <i>At argumentere for sin sag</i> ○ <i>At man lærer at lytte til andre end sig selv og tage hensyn</i> ○ <i>At man opdager fare (hvis nogen råber PAS på)</i> ○ <i>At man kan fungere i et samarbejde</i> ○ ... Anerkendelsestrappen og kærlighedsproget Den anerkendende relation og kærlighedssproget Med henblik på at styrke elevernes kompetencer som medmennesker gennemgås ”Anerkendelsestrappen” hvor eleverne øver denne gennem forskellige rollespil –	Mål: • At eleverne opnår forståelse for, hvad kommunikation indebærer • At non-verbal kommunikation særligt ytrer meget mere end ord • Hvilken værdi ord har for mennesker – de kan bruges til positive formål men også til negative. Fra slutmålene: • En god evne til at erkende egne grænser og markere disse ved nødvendigheder. • En god evne til at anerkende andres grænser og respektere disse. I forhold til konflikthåndtering: • En god evne til at opleve sammenhæng i en konflikt eller krise. • En god evne til at tilgive en konflikt. • En god evne til at praktisere venlighed overfor andre –også selvom man er i en konflikt med andre

Tema 3	Forløb	Mål
3 Værdier og autenticitet	Hvad står jeg for af værdier som menneske?" Hvordan håndterer jeg situationer, der udfordrer hvad jeg står for? Værdier Hvad er en værdi? Hvilke har vi i vores familie? Hvem i verden lever særligt efter den og kan man få inspiration af? (research-opgave) Hvordan lever vi efter den? Autenticitet Hvilke af mine tre værdier fordrer til "ordentlighed"? Følger jeg mine tre værdier mig konstant? Hvornår gør jeg? Hvornår gør jeg ikke? Hvad har jeg brug for for at holde fast i mine værdier? (Anerkendelse, ros, interesse, plads/afstand, udfordring etc) Hvilke udefrakommende faktorer udfordrer mine værdier? (Kan gøre at jeg afviger fra mine værdier) Hvordan føles det, når jeg afviger fra mine værdier? (Skyld, skam, samvittighed, motivation etc) Hvordan føles det, når jeg er "ordentlig" og tro mine værdier? Hvordan føles det at være "ordentlig" foran en voksen? Kan denne følelse opnås ved at være ordentlig for mig selv? Om værdier... Fokus hvorfor? Værdier beskrives som menneskets indre kompas, hvoraf beslutninger i livet træffes. De afgør, hvilke beslutninger du træffer. Hvis ikke man har et indre kompas overlades beslutninger til tilfældigheder af eksempelvist gruppepres eller lyst. De kommer ikke af sig selv. Værdier er pejlemærker, der definerer, hvad man står for som menneske og skaber ens identitet. "If you don't stand for something, you fall for anything" - Malcolm X Det er en indre vejledning til at regulere emotioner og følelser - Bliver man vred over en tabt fodboldkamp? Eller hvis ikke man får trøjen med yndlingsmærket på? Hvad sætter dine indre følelser i gang? Bestemmer, hvem ens livspartner, venner, og mennesker omkring dig vil være. Særligt vigtigt i forhold til at vælge hvem man ender med at begå sig med og lader sig influere af. 🤝	

Skaber selvindsigt, selvstændighed, selvværd og selvtillid til EGEN dømmekraft.

Hvis ikke du har egne værdier - går du gennem livet uden nogen eller ved at følge andres.

Værdier kommer ikke af sig selv: De skal BEVIDSTGØRES gennem tale, samtale, handling, gentagelse, opfølgning, evaluering, refleksion, gentagelse igen, tale igen, samtale igen...

Opgaver og mål:

- Research-opgave: Undersøg en kendt person/ukendt person – hvis værdier er de samme som dine? Hvordan har han/hun levet sine værdier i praksis?
- Tegn en tegning; hvis dine tre værdier tilsammen var en person- hvordan ville det se ud?
- Tegn en tegning 2: Hvis en person ikke evnede lige præcis dine tre værdier, hvordan ville den person så se ud? Hvad kunne han/hun finde på?
- Holdets værdi-træ: Udform holdets værdi-træ med særlig fokus på de værdier I i fællesskab ønsker at fokusere på den næste stykke tid. Tages dagligt op til refleksion under morgensamlinger

Tema 4	Forløb	Mål
4 Social og følelsesmæssig intelligens	"Mit hoved, mit sind, mine følelser" Styrke: Menneskelig indsigt Formålet med dette forløb: At udvikle forståelse - gennem viden og evne hos det enkelte barn til selvstændigt at kunne tage vare på sig selv og i samspil med sine nære medmennesker i hverdagene Menneskets følelser Fælles diskussion og brainstorming Eleverne lærer de 6 grundfølelser at kende, og vi fokuserer tematisk på følgende grundfølelser: • Glæde • Vrede • Skuffelse • Sorg • Jalousi • Empati ○ Hvad er følelser? ○ Hvorfor har vi dem? ○ Vi definerer hver følelse og sætter den i et "følelses-barometer" for at udvide følelsens spektrum (og børnenes ordforråd) ○ Vi læser forskellige cases fra bogen "Vind over vreden" og Fleischers psykologi-serie, hvor vi bruger "tanketjek" på disse.	• At eleven bliver bevidst om tankers betydning for ens tilværelse • Eleverne lærer "Den magiske cirkels samspil: - Hvad man tænker - - Hvad man føler - - Hvad man gør • At lære barnet at tænke selv frem mod handling og ansvar – ikke at give op. • Øvelser og redskaber til at agere selvstændigt og reflekterende ved at tænke anderledes – positivt - og observere ens handlemuligheder og tage disse i brug. • Reflektere over ens potentialer og komme af med forhindringer – særlige "jeg kan ikke"-tanker, der står i vejen for succes. Opleve betydningen af alternativet og formulere sig hensigtsmæssigt: "Jeg kan" – "men har brug for hjælp." I forhold til forløbet om følelser • At vi udvikler vores evne til at opfatte emotioner i os selv og i andre – og herved danne vores selvindsigt • At erkende, anerkende og håndtere vores stærke følelser hensigtsmæssigt • Eleverne skal rustes med redskaber til at håndtere og udtrykke følelser heriblandt vrede og sorg hensigtsmæssigt.

Eksempler fra ID-praksis på VBG

Eksempler på selvproduceret undervisningsmateriale, hvori familieelektien indgår i nogen af dem:

Eksempel 1: "Ugens fokus: Selvværd"

Eksempel 2: "Familiens styr på styrkerne"

Eksempel 3: "Reaktionsmønstre og konfliktstile"

Eksempel 4: "Mine værdier I"

De første 2 eksempler indgår i det første forløb under temaet: "Identitet og dannelse"

Det 3. eksempel indgår i det første forløb under temaet: "Kommunikation og konflikthåndtering"

Det 4. eksempel indgår i det første forløb under temaet: "Værdier og autenticitet"



Eksempel I – Mellem skole og hjem - Ugens fokus: Selvværd

Kære lærere og forældre

I den kommende tid sætter vi særligt fokus på begrebet om selvværd.

Vores mål:

- *At hvert barn opnår et højt selvværd med tillid til egne motiver, dømmekraft, kompetencer og personlige styrker*

Hvad dækker ”Selvværd” over?

- Selvværd kan beskrives som bevidstheden om værdien af din egen person (og personlighed). Det er opfattelsen af dit eget værd i dine egne øjne.
- Selvværd dækker over, hvordan det faktisk føles at være dig, samt hvordan du tror, andre vurderer dig som menneske.
- Selvværd er en afgørende faktor for vores egen og vores børns trivsel. Et lavt selvværd gør os sårbare i vores kontakt med andre mennesker. Når vi har et lavt selvværd overlader vi det ofte til andre at definere, hvor gode og værdifulde vi er. Derved bliver målestokken for min værdi som menneske om mine omgivelser, synes om mig eller ej. Og ikke nok med det, målestokken bliver faktisk også, om jeg tror, andre kan lide mig eller ej.

Dit selvværd først!

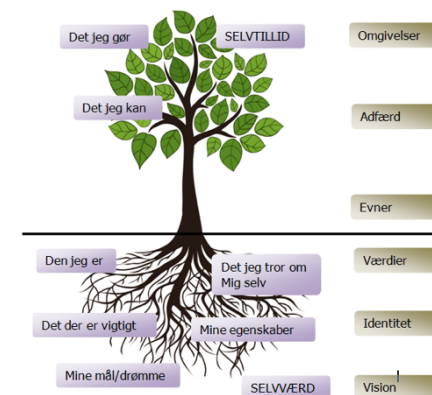
Vi kan ikke lære noget fra os, som vi ikke selv er i stand til. Hvis du flyver med små børn, og der bliver trykfald i kabinen, falder iltmaskerne ned og skal tages på. Og det er helt afgørende, hvem der først får masken på. Mange vil helt naturligt sørge for, at deres børn får iltmaskerne på først for at redde dem først. Men vi kan ikke selv hjælpe vores børn, hvis vi ligger på gulvet og gisper efter ilt. Det samme kan overføres til et begreb om selvværd. For at hjælpe dine børn skal du tage vare på dig selv først og selv kende dit eget selvværd.

Selvværdstræet

Prøv at tænke på et træ med dets krone og rødder.

Træets krone symboliserer et menneskes selvtillid. Kronen er det, andre kan se i form af dine præstationer og resultater. Trækronen kan godt snyde andre. Hvis du møder en person med høj selvtillid kan du måske tro, at den person helt sikkert også må have en stærk selvværdsfølelse. Men du kan sagtens have en stor krone (høj selvtillid) men med et lavt selvværd. F.eks.: Du ved du er god til at spille fodbold (trækronen), men når du ikke præsterer noget på banen, altså når du bare er dig selv, synes du, at du grundlæggende er ret kedelig, betydningsløs og ikke noget værd.

Træets rødder symboliserer et menneskes selvværd. Rødderne er, som det grundlæggende og ikke nødvendigvis synlige for andre, dit selvværd. Hvis dit rodnet ikke er stærkt og veludviklet, kommer du til at stå usikkert i livet. Rodnettet er det vigtigste for et træ.



Begreberne selvtillid og selvværd blandes ofte sammen. Man kan nemt komme til at kun at rose sine børn for deres præstationer og glemme også at bekræfte dem i, at de er dejlige fordi de er dem. Husk. Man kan ikke sætte lighedstegn mellem en given handling og den grundlæggende menneskelige værdi.

Selvbillede og selvværd grundlægges gennem hele barndommen og opvæksten.

Mere info kan ses på: <https://www.youtube.com/watch?v=8YBejT7AJ4k> (Uddrag fra et gratis foredrag i Slagelse, hvor emnet var "Få det bedste frem i dig selv". Klippet viser forskellen på selvtillid og selvværd.)

Vores børn skal lære:

- De er gode nok grundlæggende og værdifulde – selv når de ikke præsterer/fejler/ikke klarer vores forventninger.
- At huske på dét, de er – IKKE dét, som de gør udelukkende.
- Vi bliver, hvad vi tænker. Hvad tænker du om dig selv? Hvad tænker jeres børn om sig selv?
- *"Der er intet mere værdifuldt i denne verden end oplevelsen af virkelig at være ønsket"* (s. 55, Lene Væsel)

Råd til forældre (og lærere)

- *Anerkendelse – frem for ros*
- *Vær kærligt rummende også i travle pressede situationer*
- *Børn tror på alt det, den voksne siger.*
- *Undlad at sætte etiketter på dit barn/din teenager.*
- *Undlad at sammenligne dit barn/din teenager med andre (hverken søskende eller udefra)*
- *Ingen er perfekte – hverken børn, unge eller voksne.*

(For flere idéer og inspiration til mere viden:

"Dit barns selvværd" af Lene Væsel)

Ugens familieelektie: En måling på selvværdet i familien

(Lektie/øvelse til mandag/fredag d..... september 2020)

(Forslag: Køb en bog, som er familiens fællesbog. Heri skriver I noter og måler på jeres familieliv løbende)

Familiemøde:

I ugens familiemøde skal alle familiemedlemmer være til stede. Det er både et ømt øjeblik og et ærligt møde, der kræver, at I alle er åbne over for hinanden, men også husker at lade hinanden tale helt ud uden at afbryde eller dømmе. Bemærk dette møde kræver længere tid. Den kan deles op over to gange.

Notér dato og alle til stede i familiens mødebog.

Start med:

Første runde

- Hvordan har vi det egentlig hver især?
- Hvordan er det egentlig at være mig?
- Hvordan er det egentlig at være dig?

Anden runde

- Hvad fylder i den enkeltes hverdag og liv?
- Hvad er godt?
- Hvad er svært?
- Hvilke situationer giver ondt i maven?
- Er der noget, du kunne ønske var anderledes?

Tredje runde: Fokus på selvværdet

- Hvad forstår vi hver især ved "selvværd"?
- Er der sket noget i dag (godt eller dårligt), som har haft betydning for mit selvværd?
- Hvilke fejltagelser har jeg begået og forsøgt at lære noget af?
- Hvad er lykkedes for mig?
- Hvordan har jeg talt til mig selv i dag? (Også i mine tanker)

- Fortæl om en situation, hvor du godt kunne lide dig selv og var sikker på, at andre kunne lide dig.

Fjerde runde: Selvværdstræet

Hver person i familien skal tegne sit eget selvværdstræ.

Sæt jeres ord på, hvad der er gødning for træet, og hvad der er gift for træet. Hvad påvirker jer?

- a. Gødning: Hvad giver træet næring og får det til at trives og vokse?
- b. Gift: Hvad skader eller forgifter træet og får det til at visne?

Opsamling:

Hver person i familien fortsætter på følgende sætning og skriver den ned på den side, hvor de har tegnet et selvværdstræ:

”Jeg er værdifuld fordi...”

Selvværdstræet og den sidste sætning: ”Jeg er værdifuld fordi..” skal medbringes i skole **mandag/fredag d.... september 2020.**

Eksempel II: Vores families styrker

Uge 40 - 2020

Mandag Sæt fokus på humor <i>Du tager ikke ting så tungt. Du er god til at se ting fra en skæv vinkel og skabe smil omkring dig</i>  HUMOR	Tirsdag Sæt fokus på værdsættelse og taknemmelighed <i>Du er god til at få øje på det smukke i livet. Om det er et flot landskab eller et perfekt saksespark, så er du helt solgt.</i>  TAKNEMMELIGHED	Onsdag Sæt fokus på omtanke og omsorg <i>Du står klar, når folk omkring dig har brug for hjælp. Du tænker på andre og spreder varme.</i> <i>Du tænker dig om, inden du gør eller siger noget. Du er en grundig person, der træffer fornuftige valg.</i>  OMTANKE	Torsdag Sæt fokus på tilgivelse <i>Du bærer ikke nag, når andre sårer dig. Du ved, at alle begår fejl. Hos dig får folk en ny chance.</i>  TILGIVELSE	Fredag Sæt fokus på spiritualitet <i>Du ved, at du er en del af noget større. Du er åben for, at ting kan hænge sammen på mange måder.</i>  SPIRITUALITET
<i>Hvordan har vi brugt styrken i dag?</i>	<i>Hvordan har vi brugt styrken i dag?</i>	<i>Hvordan har vi brugt styrken i dag?</i>	<i>Hvordan har vi brugt styrken i dag?</i>	<i>Hvordan har vi brugt styrken i dag?</i>
Sidst på dagen inden sengetid: Hvor mange gange har vi brugt styrken i dag? (Tænk over dagen, der er gået og tæl alle de gange I har brugt styrken)	Sidst på dagen inden sengetid: Hvor mange gange har vi brugt styrken i dag? (Tænk over dagen, der er gået og tæl alle de gange I har brugt styrken)	Sidst på dagen inden sengetid: Hvor mange gange har vi brugt styrken i dag? (Tænk over dagen, der er gået og tæl alle de gange I har brugt styrken)	Sidst på dagen inden sengetid: Hvor mange gange har vi brugt styrken i dag? (Tænk over dagen, der er gået og tæl alle de gange I har brugt styrken)	Sidst på dagen inden sengetid: Hvor mange gange har vi brugt styrken i dag? (Tænk over dagen, der er gået og tæl alle de gange I har brugt styrken)

Eksempel III: Reaktionsmønstre og konfliktstile – uge 45

Cases – fra ”små” til ”store” konflikter.

I forrige uge skulle eleverne lære, hvordan konflikter kan anskues:

- 1) De kan være positive eller negative alt efter hvordan man håndterer dem
- 2) De kan være små eller store, men det er vigtigt at de IKKE bliver konfliktsky men lærer at være i ”det svære” også i de følelser, de gennemgår.
- 3) At de lærer at prioritere, hvad er vigtigt og hvad er ikke i forhold til at være i en konflikt

I denne her uge skal de lære, hvad der sker med hjernen gennem de tre automatiske reaktioner, som hjernen tyer til, når kroppen møder en konflikt, og dernæst de konfliktstile man kan have.

Målet er, at eleverne opnår:

- En stor selvindsigt og forståelse for egne reaktionsmønstre, følelser og tankemønstre.

Baggrund:

En konflikt betragtes som en tilstand, hvor kroppen kommer i ”alarmberedskab”. Derfor opstår der ofte tre reaktioner: ”Flygt”, ”Frys” eller ”Angrib”. Kroppen kommer i alarmberedskab fordi vi primært forbinder konflikter med noget negativt. MEN det er ikke konflikterne i sig selv, der skaber kaos og ulykke. Det er den dårlige og ineffektive måde vi ofte håndterer dem på. Derfor er det vigtigt at forstå ens reaktionsmønstre først og konfliktstile. For dernæst (i uge 46) at snakke om hvilke løsninger, der egentlig er hensigtsmæssige.

De tre reaktioner:

Flygt	Frys	Angrib
Både fysisk eller mentalt. Mentalt ved at ”lyve”/”forvrænge”/”undlade” at fortælle dele af sandheden, når man bliver udspurgt. Undvige situationen ved at tale sig ud af det/ved at ignorere sig væk fra den.	Man går helt i stå, ved ikke hvad man skal sige, man tager også skylden for noget man egentlig ikke har gjort. Blackout. Følelse af lamslåelse og afmagt.	Både fysisk eller verbalt. – både på godt og ondt. Situationer, hvor det er godt: Stopper en konflikt, siger fra, siger til. Situationer, hvor det er negativt: Når man søger hævn, slår tilbage, søger en fysisk nævekamp eller verbal reprimande.

I denne uge bevæger vi os også videre til de STORE konflikter – disse er, hvad der ofte skal større handling til – altså ofte med følgeskab af en voksen indtil de selv lærer at magte at håndtere dem selv. De tre former for reaktioner kommer til betydning i endnu større grad i netop disse konflikter.

Vi skal arbejde med cases.

I det følgende er vedlagt links, hvori der både er kortfilm og skrevne casetekster, som lægger op til dialog og samtale om aktuelle konflikter og "sårbarheder". Udvælg de cases/kortfilm, der er mest relevante for jeres klassetrin. Eksempelvist er kortfilmen "Johan" og "Klassens klovn" spot on til mange trin.

Indskoling: <https://redbarnet.dk/skole/mobning/min-skole-min-ven-indskoling/>

Mellemtrin: <https://redbarnet.dk/skole/faellesskab-og-trivsel/min-skole-min-ven-mellemtrin/>

Udskoling: <https://redbarnet.dk/skole/mobning/min-skole-min-ven-udskoling/>

Mandagens plan er således:

- 1) Start med opfriskning om, hvad de indtil videre har lært om konflikter
- 2) Dernæst introducer **målet** i relation til emnet, og at vi skal videre til større konflikter og nu skal arbejde med tre reaktionsmønstre. Forklar de tre reaktionsmønstre – *at man gør det ud fra at være i "alarmberedskab", kroppen vil helst ikke opleve det ubehagelige og derfor prøver at komme væk, selvom løsningen er faktisk at være i det – at man er i en "risiko" enten for at blive talt hårdt til/ydmyget/fysisk slået/miste en ven/miste status/miste job...*
Pointe: Jo mere man værner sig til at håndtere konflikter desto stærkere bliver man som individ og til at vælge den mere hensigtsmæssige reaktion i den givne konflikt, der leder frem til en løsning.
- 3) Arbejd med jeres udvalgte cases.
- 4) Opsamling

Fredagens plan

- Genopfrisk de tre reaktionsmønstre
- KEND DIN KONFLIKTSTIL – Teori: De fem konfliktstile til at håndtere dine konflikter (MILIFE KOPIARK) - **Kopiarkene er lagt i jeres dueslag, husk at kopiere til jeres eget hold.**
Undervisningsdifferentieret – husk også at bruge PLAKATEN: "De fem konfliktstile"
- Refleksionsøvelse: **Bemærk jeres egne konfliktmønstre.** VIGTIGT AT DET HANDLER OM ERKENDELSE. REFLEKSION.
Hvilke situationer har I mødt i løbet af ugen, hvor I bemærkede et bestemt reaktionsmønster? Hvad var situationen? Hvorfor er den "risikabel" for kroppen? (at man risikerer at miste noget).
- Opsamling: At det er vigtigt at bemærke, hvorfor vi gør, hvad vi gør – reagerer som vi nu gør og at I kender jeres egen reaktionsmønster. Tegn jeres reaktionsmønster.
- Ved mere tid: Arbejd med flere cases - hvor I netop tager udgangspunkt i konfliktstile og reaktionsmønstre.

Ugens familielektie (for uge 46-47): At se konflikter OG løsninger

Kære forældre

I de næste to uger arbejder vi konkret med at styrke os selv og hinanden med strategier for, hvordan vi kan løse en konflikt mest hensigtsmæssigt. Derfor er familielektionen opdelt i 2 dele:

- 1) **En fælles familie-læsedel** omkring "Konflikttrappen" – Konflikter kan gå op og ned: Hvad forværrer dem og hvad formindsker dem? Denne baggrundsviden er vigtig for at styrke hinanden i gode vaner. Læsedelen vedlægges i denne familielektie og er kopier fra MILIFE – bemærk- de skal ikke printes ud af hensyn til ophavsrettigheder.
- 2) **Familiens fælles løsningshjul:**
Vores børn oplever, at vi til tider kan komme i konflikt med hinanden. Men ser de også, hvordan vi kommer til forsoning? Denne lære er utrolig vigtig for at vores børn ikke blot lærer, hvordan at være i konflikt – men mest af alt, hvordan vi kan løse dem bedst. Og I kære forældre er de bedste eksempler på løsning af konflikter.

Hver elev skal således i deres ID-bog tegne et løsningshjul, hvor I tager udgangspunkt i, hvordan I helt konkret løser konflikter derhjemme mellem hinanden. Brug evt. jeres baggrundsviden og gennemgang fra konflikttrappen til at lære nye strategier og danne nye vaner i jeres familier.

Denne lektie er til fredag d..... november 2020.

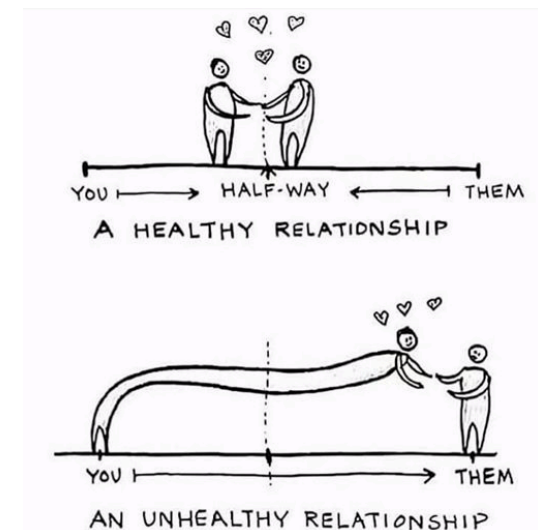
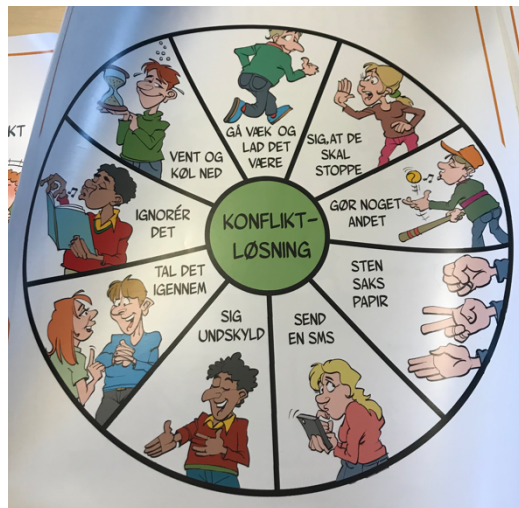
Husk at passe på jer selv og hinanden

M ønske om en masse kærlighed, omtanke og lettelse i de svære stunder

Rigtig god fornøjelse

Jeres holdleder

Et eksempel på et løsningshjul fra MiLife er:



Undervisningsplan: Uge 46-47

Hold 1-2

Mandag:

- Arbejder med konfliktstile, særligt erkendelse af hvilken konfliktstil eleverne selv har (kopiark) og vis med plakat
- Isbjergmodellen (forståelse af baggrunden for, hvorfor vi reagerer forskelligt)

Fredag:

- "Konfliktløsning med girafsprø" - Arbejder med ulvesprø og girafsprø - arbejde på at være anstændige i en konflikt (brug plakat fra MiLife og opgaveøvelser herfra – vedlægger det)

Målet: At lære at løse ens konflikter og samtidig være anstændig i en konflikt. At lære at stå ved sig selv. Kommunikation er helt essentielt her.

Hold 3

Mandag:

- Arbejder med konflikttrappen (laver egne plakater) Brug plakat
- Fredag: Arbejder med løsningshulet og sprø ("du" og "jeg"-sprø) (måske er dette en dobbelttime) (brug plakat)

Målet: At lære at løse ens konflikter, at stå ved sig selv og samtidig være anstændig i en konflikt

Hold 4-5

Mandag:

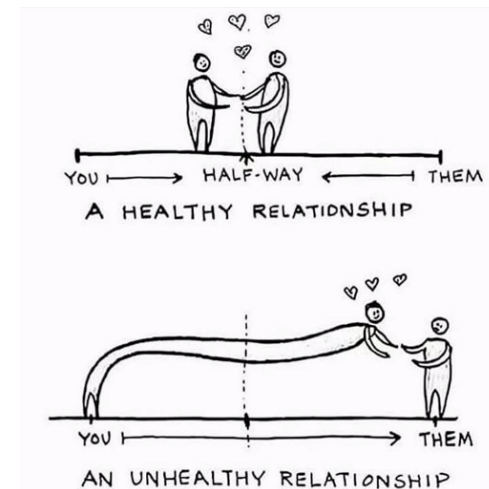
- Arbejder med konflikttrappen og særligt erkendelse af hvilken konfliktstil de har hver især gennem flere cases fra deres konkrete liv (Opfriskning af fredagen) (15 min)
- Gennemgang af konflikttrappen – ned og op (15 min)
- Aktivitet: "Er du en del af konflikten – er du også en del af løsningen" – Konkret øvelse på en aktuel konflikt/tidligere konflikt eleverne har været i (MiLife-kopiark s. 68-69) (15 min)

Fredag:

Mål: At lære at være anstændig i en konflikt – at "give" adækvat

- Præsenter timens formål om at lære løsninger at kende. Dernæst præsenter: Hvor meget skal man egentlig gøre for at løse en konflikt? Brug af illustration
- Dernæst skal hver elev udforme sit eget løsningshulet med fokus på kommunikation – vigtigt at det er konkrete situationer

Forholdsrelationer:



Eksempel IV:

Mine værdier I

Kære familier på VBG

Nu er vi nået det tredje tema på ID-fagets halvårsplan, hvor vi her skal arbejde med vores VÆRDIER. Ugens familieelektie er at (gen-)opdage og (gen-)finde vores personlige værdier.

Det er med henblik på at opfylde følgende mål fra vores ID-slutmål:

- Eleverne skal udvikle en god evne til at tage styring over egen tilværelse.

At tage styring over egen tilværelse kræver først kendskab og bevidsthed om, hvad man styrer efter. Det er her værdier kommer ind. Det er vores indre værdier, vi ønsker at leve efter og styre vores liv ud fra. Det er således gennem at leve efter ens værdier, at vi ender med *at leve et autentisk liv*.

Familielektion (Varighed: 60 minutter)

1. **Hvad er værdier?** Afsæt et familiemøde, hvor alle familiens medlemmer er til stede. Gennemgå sammen: *Hvad er værdier? Hvorfor er de vigtige at opdage i en selv?*
2. **Gennemgå jeres tidligere værdi-træ** (familiens værditræ) gennem fælles samtale. Hvordan kommer/kommer ikke jeres værdier til udtryk i praksis i jeres hverdag? Hvorfor/Hvorfor ikke mon?
3. **Skriv videre:** I skal nu individuelt i egen ID-bog skrive videre på følgende sætninger:
 - "Jeg er inspireret af... fordi..."
 - "Det vigtigste mine forældre har lært mig er..."
 - "Et tidspunkt, hvor jeg følte mig helt i mit rette element, er..."
 - "En karakter, som jeg beundrer hos andre mennesker, er..."
 - "Min største bedrift er dengang jeg..."
 - "En karakter, som jeg IKKE kan tolerere hos andre, er..."
 - "Hvis jeg skulle beskrive mig selv for en, der ikke kender mig, med under 15 ord ville jeg sige..."
 - "Regler, som jeg har sat mig selv, og som jeg følger uanset hvad, er..."
 - "Regler, som jeg har, men er svære at følge til tider..."
 - "Jeg bruger mest tid på..."
4. **Find dine værdier:** Nedenstående skema viser eksempler på værdier man kan have.
 - Prøv at sætte en kategori/en værdi til hver sætning du har skrevet i tidligere opgave. (I de tomme felter kan du skrive en værdi, som muligvis ikke er skrevet, men passer på din sætning)
Eks: "**Jeg er inspireret af Mikkel Beha, fordi han er autentisk, og følger sine drømme ud i livet.**" (Værdi: Lykke, frihed)

Rigdom	Retfærdighed	Sikkerhed	Frihed	Kærlighed
Glæde	lighed	Skønhed	Omsorg	Bidrag
Udfordring	Harmoni	Sundhed	Viden	Familie
Lykke	Anerkendelse	Fornøjelse	Resultater	Præstationer
Nysgerrighed	Respekt	Visdom	Venskab	Magt
Fred	Religion	Åndelighed		

- Udvælg tre værdier fra dine sætninger/liste, som særligt karakteriserer dig. Gør klar til at præsentere dem for dine klassekammerater.

At leve efter ens værdier

Find et citat/en illustration af en person/motto/værdi, som særligt beskriver dine værdier hos dig.

1. Citatet skriver du direkte ned i din ID-bog, som du dekorerer og gør klar til præsentation til på fredag sammen med dine værdier.
2. Hvordan lever du dit liv helt praktisk i forhold til citatet og praktiserer dens værdi i livet?
 - Skriv et skema ind i din ID-bog (som nedenstående) og notér, hvordan du i løbet af ugen hver dag har prøvet at praktisere lige præcis den pågældende værdi – om det er over for familie, venner, bekendte eller den fremmede på vejen:

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag