



*citizenship education
on social inclusion*

UCARE

UNDERVISNING SOM FREMME ET TRYGT OG DEMOKRATISK SAMFUND

Underviserens håndbog, en læreplan
i medborgerskab og sociale
kompetencer for unge UCARE



Co-funded by the Erasmus+
Programme of the European Union



KOLOFON

Undervisning som fremmer et trygt og demokratisk samfund:

Underviserens håndbog, en læreplan i medborgerskab og sociale kompetencer for unge

UCARE

Tekst Marcin Sklad & Eri Park

Offentliggjort første gang i 2016

University College Roosevelt

Postadresse: Postboks 94 | 4330 AB Middelburg Holland

www.ucr.nl | info@ucr.nl

Medfinansieret af EU's program om forebyggelse og bekæmpelse af kriminalitet.



Dette projekt er blevet finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen. Denne publikation afspejler kun forfatterens synspunkter, og Europa-Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for anvendelsen af de oplysninger, der er indeholdt deri.

Alle rettigheder forbeholdes.

ISBN 978-94-92170-15-6

NUR 133





INDHOLDSFORTEGNELSE

FORORD.....	11
TAK	13
INTRODUKTION	14
MÅLET MED LÆREPLANEN.....	14
PROCESSER OG FÆNOMENER DER INDGÅR I RADIKALISERING.....	14
HÅNDTERING AF PROCESSERNE FOR RADIKALISERING Gennem UDDANNELSE.....	16
PÆDAGOGISK TILGANG.....	18
PERSONALE/UNDERVISER.....	19
LÆREPLANENS STRUKTUR.....	19
WORKSHOPSTRUKTUR	19
RODTAGERE	21
KONTAKTOPLYSNINGER.....	21
WORKSHOPPENS LÆRINGSMÅL.....	22
INLEDENDE AKTIVITET	22
Formål med aktiviteten.....	22
Beskrivelse af aktiviteten	22
Diskussionsspørgsmål for aktiviteten.....	23
Alternative måder at udføre aktiviteten på.....	23
Materialer.....	23
Oplysninger til underviseren.....	23
AKTIVITET 1A: ØVELSE JEG ER	24
Formål med aktiviteten.....	24
Beskrivelse af aktiviteten	24
Alternative måder at udføre aktiviteten på.....	24
Materialer.....	24
Oplysninger til underviseren.....	25
AKTIVITET 1B: ØVELSE DIVIDING MY ROLES.....	25
Formål med aktiviteten.....	25
Beskrivelse af aktiviteten	25
Diskussionsspørgsmål for aktiviteten.....	26
Alternative måder at udføre aktiviteten på.....	26
Materialer.....	26
Oplysninger til underviseren.....	26
AKTIVITET 2: ØVELSE FÆLLES GRUNDLAG.....	27
Formål med aktiviteten.....	27



Beskrivelse af aktiviteten	27
Diskussionsspørgsmål for aktiviteten	28
Alternative måder at udføre aktiviteten på	28
Materialer	28
Oplysninger til underviseren	29
AFSLUTTENDE AKTIVITET: DISKUSSION OG EVALUERING AF SESSION	29
Formål med aktiviteten	29
Beskrivelse af aktiviteten	29
Alternative måder at udføre aktiviteten på	30
Materialer	30
Oplysninger til underviseren	30
WORKSHOP MATERIALER	31
Jeg er ... udsagn for Aktivitet 1A	31
Eksempler på almindelige udsagn for	32
Aktivitet 2	32
WORKSHOP 2: DU HAR KONTROLLEN	33
WORKSHOPPENS LÆRINGSMÅL:	33
INDLEDENDE AKTIVITET 1A ØVELSE NOGET DUMT	33
Formål med aktiviteten	33
Beskrivelse af aktiviteten	33
Alternative måder at udføre aktiviteten på	34
Materialer	34
Oplysninger til underviseren	34
AKTIVITET 1B: DISCUSSION AF ØVELSE 1A: NOGET DUMT	35
Formål med aktiviteten	35
Beskrivelse af aktiviteten	35
Diskussionsspørgsmål for aktiviteten	35
Alternative måder at udføre aktiviteten på	36
AKTIVITET 2: FORKLARING AF HJERNEN VED HJÆLP AF HÅNDMODELLEN	36
Formål med aktiviteten	36
Beskrivelse af aktiviteten	36
Håndmodellen af Dr. Dan Siegel	37
Analogien med den "ubevidste elefant"	38
Forsættlig-til-automatisk-linjen:	39
Diskussionsspørgsmål for aktiviteten	39
Alternative måder at udføre aktiviteten på	40
Materialer	40



Oplysninger til underviseren.....	40
AKTIVITET 3A: ØVELSE MINDFULNESS-MEDITATION	40
Formål med aktiviteten.....	40
Beskrivelse af aktiviteten	41
Alternative måder at udføre aktiviteten på.....	42
Materialer.....	42
Oplysninger til underviseren.....	42
AKTIVITET 3B: DISCUSSION AF AKTIVITET 3A: MINDFULNESS-MEDITATION	43
Formål med aktiviteten.....	43
Beskrivelse af aktiviteten	43
Diskussionsspørgsmål for aktiviteten.....	43
AFSLUTTENDE AKTIVITET: DISKUSSION OG EVALUERING AF SESSION	43
Formål med aktiviteten.....	43
Beskrivelse af aktiviteten	44
Diskussionsspørgsmål for aktiviteten.....	44
Alternative måder at udføre aktiviteten på.....	44
WORKSHOP MATERIALER.....	45
Ekstra mindfulness-øvelser til Aktivitet 3A: Husk: Du har kontrollen	45
WORKSHOP 3: HVORDAN MODSTÅR DU PRES	46
WORKSHOPPENS LÆRINGSMÅL.....	46
INDLEDENDE AKTIVITET 1: ØVELSE MIN ROLLE I 'NOGET DUMT'	46
Formål med aktiviteten.....	46
Beskrivelse af aktiviteten	46
Diskussionsspørgsmål for aktiviteten.....	47
Materialer.....	48
Alternative måder at udføre aktiviteten på.....	48
AKTIVITET 2: FORELÆSNING FORLADE ROLLER.....	48
Formål med aktiviteten.....	48
Beskrivelse af aktiviteten	48
Diskussionsspørgsmål for aktiviteten.....	49
Alternative måder at udføre aktiviteten på.....	49
AKTIVITET 3: DEMONSTRATION GRUPPEPRES.....	50
Formål med aktiviteten.....	50
Beskrivelse af aktiviteten	50
Diskussionsspørgsmål for aktiviteten.....	50
Materialer.....	50
Oplysninger til underviseren.....	50



AKTIVITET 4A: FORKLARING SELVSIKKER KOMMUNIKATION.....	51
Formål med aktiviteten.....	51
Beskrivelse af aktiviteten.....	51
Diskussionsspørgsmål for aktiviteten.....	52
AKTIVITET 4B: ØVELSE DEN SAMME GALME SANG ROLLESPIL.....	52
Formål med aktiviteten.....	52
Beskrivelse af aktiviteten.....	52
Alternative måder at udføre aktiviteten på.....	53
Diskussionsspørgsmål for aktiviteten.....	53
Materialer.....	53
Oplysninger til underviseren.....	53
AFSLUTTENDE AKTIVITET: DISKUSSION OG EVALUERING AF SESSION.....	53
Formål med aktiviteten.....	53
Beskrivelse af aktiviteten.....	53
Materialer.....	54
Oplysninger til underviseren.....	54
WORKSHOP MATERIALER.....	55
Spørgsmål til AKTIVITET 1.....	55
Rollespilsscenerier til Aktivitet 4B Retningslinjer.....	56
WORKSHOP 4: I EN ANDENS SKO.....	57
WORKSHOPPENS LÆRINGSMÅL.....	57
INDLEDENDE AKTIVITET 1A: STOLEØVELSE.....	57
Formål med aktiviteten.....	57
Beskrivelse af aktiviteten.....	57
Alternative måder at udføre aktiviteten på.....	58
Materialer.....	58
Oplysninger til underviseren.....	58
AKTIVITET 1B: DISCUSSION AF ØVELSE 1A: STOLEØVELSEN.....	58
Formål med aktiviteten.....	58
Beskrivelse af aktiviteten.....	59
Diskussionsspørgsmål for aktiviteten.....	59
Alternative måder at udføre aktiviteten på.....	59
AKTIVITET 2A: BREVØVELSEN.....	60
Formål med aktiviteten.....	60
Beskrivelse af aktiviteten.....	60
Materialer.....	61
Oplysninger til underviseren.....	61



AKTIVITET 2B: DRØFTELSE AF BREVØVELSE	61
Formål med aktiviteten.....	61
Beskrivelse af aktiviteten	61
Diskussionsspørgsmål for aktiviteten.....	61
Alternative måder at udføre aktiviteten på.....	61
Materialer.....	61
AKTIVITET 3: ØVELSE ABSTRAKTE SOCIALE ROLLER OG KONFLIKTLØSNING	62
Formål med aktiviteten.....	62
Beskrivelse af aktiviteten	62
Diskussionsspørgsmål for aktiviteten.....	63
Alternative måder at udføre aktiviteten på.....	63
Materialer.....	63
Oplysninger til underviseren.....	63
AFSLUTTENDE AKTIVITET: DISKUSSION OG EVALUERING AF SESSION	64
Formål med aktiviteten.....	64
Beskrivelse af aktiviteten	64
Materialer.....	64
Oplysninger til underviseren.....	64
WORKSHOP MATERIALER.....	65
Instruktionskort til Aktivitet 1A.....	65
Uddel symbol til Aktivitet 2A.....	66
Svarark til Aktivitet 2A.....	67
Rollespilsinstruktioner til Aktivitet 3.....	68
WORKSHOP 5: TÆNK TINGENE IGENNEM	69
WORKSHOPPENS LÆRINGSMÅL.....	69
INDLEDENDE AKTIVITET 1A: MINIFORELÆSNING MINDFULNESS I KRITISK TÆNKNING	69
Formål med aktiviteten.....	69
Beskrivelse af aktiviteten	69
Diskussionsspørgsmål for aktiviteten.....	70
Alternative måder at udføre aktiviteten på.....	70
AKTIVITET 1B: BATTET OG BOLDEN.....	71
Formål med aktiviteten.....	71
Beskrivelse af aktiviteten	71
Diskussionsspørgsmål for aktiviteten.....	71
Alternative måder at udføre aktiviteten på.....	72
Materialer.....	72
Oplysninger til underviseren.....	72



AKTIVITET 1C: GÆT SEKVENSEN	73
Formål med aktiviteten.....	73
Beskrivelse af aktiviteten	73
Diskussionsspørgsmål for aktiviteten.....	74
Alternative måder at udføre aktiviteten på.....	74
Materialer.....	75
Oplysninger til underviseren.....	75
AKTIVITET 2: SET FRA DEN ANDEN SIDE	75
Formål med aktiviteten.....	75
Beskrivelse af aktiviteten	75
Diskussionsspørgsmål for aktiviteten.....	76
Alternative måder at udføre aktiviteten på.....	76
Materialer.....	76
Oplysninger til underviseren.....	76
AKTIVITET 3: SÆT SPØRGMÅLSTEGN VED PÅLIDELIGHEDEN AF EN KILDE.....	77
Formål med aktiviteten.....	77
Beskrivelse af aktiviteten	77
Diskussionsspørgsmål for aktiviteten.....	78
Alternative måder at udføre aktiviteten på.....	78
Materialer.....	78
Oplysninger til underviseren.....	79
AFSLUTTENDE AKTIVITET: DISKUSSION OG EVALUERING AF SESSION	79
Formål med aktiviteten.....	79
Beskrivelse af aktiviteten	79
Materialer.....	80
Oplysninger til underviseren.....	80
WORKSHOP MATERIALER.....	81
Eksempler på argumenter til Aktivitet 2	81
Eksempler på kilder til Aktivitet 3	82
Vurderingskriterier til evaluering af kilder til Aktivitet 3.....	84
WORKSHOP 6: STØTTE TIL SAGEN	86
WORKSHOPPENS LÆRINGSMÅL.....	86
INDLEDENDE AKTIVITET 1: KLAGESESSION.....	86
Formål med aktiviteten.....	86
Beskrivelse af aktiviteten	86
Diskussionsspørgsmål for aktiviteten.....	87
Alternative måder at udføre aktiviteten på.....	87



Materialer.....	88
Oplysninger til underviseren.....	88
AKTIVITET 2A: MINIFORELÆSNING SOCIAL FORANDRING.....	88
Formål med aktiviteten.....	88
Beskrivelse af aktiviteten.....	88
Materialer.....	90
AKTIVITET 2B: DISKUSSION PROBLEMET OG MÅLENE.....	90
Formål med aktiviteten.....	90
Beskrivelse af aktiviteten.....	90
Diskussionsspørgsmål for aktiviteten.....	91
Materialer.....	91
Oplysninger til underviseren.....	91
AKTIVITET 3: MINIFORELÆSNING INTERESSETER.....	91
Formål med aktiviteten.....	91
Beskrivelse af aktiviteten.....	91
Diskussionsspørgsmål for aktiviteten.....	93
Materialer.....	93
AKTIVITET 3B: DISKUSSION INTERESSETER DER ER INDDRAGET I DEN VALGTE PROBLEMSTILLING.....	93
Formål med aktiviteten.....	93
Beskrivelse af aktiviteten.....	93
Diskussionsspørgsmål for aktiviteten.....	93
Materialer.....	94
Oplysninger til underviseren.....	94
AKTIVITET 4A: MINIFORELÆSNING INTERESSETER MED MAGT TIL AT TRÆFFE BESLUTNINGER.....	94
Formål med aktiviteten.....	94
Beskrivelse af aktiviteten.....	94
Materialer.....	95
AKTIVITET 4B: DISKUSSION INTERESSETER MED-MAGT TIL AT TRÆFFE BESLUTNINGER.....	95
Formål med aktiviteten.....	95
Beskrivelse af aktiviteten.....	95
Diskussionsspørgsmål for aktiviteten.....	95
Materialer.....	96
Oplysninger til underviseren.....	96
AKTIVITET 5A: MINIFORELÆSNING SÆRLIGE TYPER INTERESSETER: ALLIEREDE OG MODSTANDERE.....	96
Formål med aktiviteten.....	96
Beskrivelse af aktiviteten.....	96
Materialer.....	97



AKTIVITET 5B: DISKUSSION SÆRLIGE TYPER INTERESSETER: ALLIEREDE OG MODSTANDERE	97
Formål med aktiviteten.....	97
Beskrivelse af aktiviteten	97
Diskussionsspørgsmål for aktiviteten.....	97
Materialer.....	98
AFSLUTTENDE AKTIVITET: DISKUSSION OG EVALUERING AF SESSION	98
Formål med aktiviteten.....	98
Beskrivelse af aktiviteten	98
Alternative måder at udføre aktiviteten på.....	98
Materialer.....	98
Oplysninger til underviseren.....	98
WORKSHOP MATERIALER.....	99
Gruppenoteark til Aktivitet 1, Aktivitet 2 og Aktivitet 3B.....	99
PowerPoint-dias til Aktivitet 2.....	101
PowerPoint-dias til Aktivitet 3.....	103
PowerPoint-dias til Aktivitet 4.....	104
WORKSHOP 7: TID TIL AT FORETAGE EN ÆNDRING.....	105
Emne: Tiltro til egne politiske evner 2.....	105
WORKSHOPPENS LÆRINGSMÅL.....	105
AKTIVITET 1: MINIFORELÆSNING MÅDER AT FØRE KAMPAGNER PÅ.....	105
Formål med aktiviteten.....	105
Beskrivelse af aktiviteten	105
Diskussionsspørgsmål for aktiviteten.....	107
Materialer.....	107
AKTIVITET 2: ØVELSE HANDLINGSPLAN.....	107
Formål med aktiviteten.....	107
Beskrivelse af aktiviteten	107
Diskussionsspørgsmål for aktiviteten.....	108
Alternative ways to conduct the AKTIVITET	108
Materialer.....	108
Oplysninger til underviseren.....	108
AFSLUTTENDE AKTIVITET: DISKUSSION OG EVALUERING AF SESSION	109
Formål med aktiviteten.....	109
Beskrivelse af aktiviteten	109
Alternative måder at udføre aktiviteten på.....	109
AFLUTTENDE AKTIVITET FOR PROGRAM: EVALUATION.....	109
Beskrivelse af aktiviteten	109



Alternative måder at udføre aktiviteten på.....	109
WORKSHOP MATERIALER.....	110
PowerPoint-dias til Aktivitet 1	110
PowerPoint-dias til Aktivitet 2	112



FORORD

I dag, 70 år efter afslutningen på anden verdenskrig, er ekstremisme og radikaliserings hurtig ved at blive et alvorligt problem i Europa. Europæiske lande står over for en stigende polarisering af meninger og den populistiske retoriks stigende tiltrækningskraft, både blandt vælgere og politiske ledere. I nogle lande er sågar selve demokratiet tilsyneladende ikke helt sikkert, f.eks. på grund af regeringshandling eller middelklassens langsomme sammenbrud. Desuden lyder ekkoerne af ekstreme ideologier, der giver næring til væbnede konflikter i andre dele af verden, højt – især i Europa på grund af globalisering og massemigration. Islamistiske terrorangreb er blevet en jævnlig del af nyhederne, og et betydeligt antal unge mennesker er rejst ud af Europa for frivilligt at deltage i en krig, der udkæmpes tusindvis af kilometer fra deres hjem, og dræbe og dø i en ideologisk navn. Hvordan er det muligt? Eller endnu vigtigere, kan vi gøre noget for at forhindre, at det sker?

Radikale ideologiers frø skal falde på frugtbar jord for at bære deres frugt. Psykologi har meget at tilbyde, når det kommer til forståelse af mekanismer, der indgår i radikaliseringsprocessen. Vi kan beskrive forskellige omstændigheder, forhold og karakteristika, der bidrager til radikaliserings, men der er gjort meget lidt for at forhindre den. Hvorfor? Muligvis fordi hver enkelt persons vej er unik, og forskellige faktorer kan spille en afgørende rolle – på trods af en begrænset liste

over faktorer, der bidrager til radikaliserings. Der er således ingen enkelt universel og grundlæggende årsag til radikaliserings. Endnu vigtigere er det, at kun nogle få radikale personer deltager i vold, mens mange forbliver passive. De omstændigheder og egenskaber, der karakteriserer voldelige ekstremister, deles af store grupper af mennesker, hvoraf et stort flertal aldrig vil deltage i voldelige handlinger. Da den mest fremtrædende form for radikaliserings, terrorisme, er en kriminel aktivitet, er det almindelige forebyggende arbejde rettet mod at forhindre manifestationen af drastiske symptomer på radikaliserings – frem for selve processen. Politistyrkers bestræbelser er naturligvis fokuseret på afdækning af radikale personer, der forbereder sig på at udføre vold, og på forebyggelse af kriminelle handlinger, men sjældent på at forebygge radikaliserings. Politiet er under alle omstændigheder dårligt rustet til at forhindre radikaliserings, fordi det at føle sig vred over status quo eller sågar efterleve ekstremistiske ideologier ikke er en forbrydelse som sådan – og ikke nødvendigvis udgør et skridt, der fører til åbenlys vold.

Desuden kan målrettede forebyggende tiltag rettet mod enkeltpersoner, der er identificeret som værende i stor fare for radikaliserings, have mange potentielle negative konsekvenser: (1) de understøtter negative stereotyper; (2) de kan stemple målrettede grupper og "personer under mistanke"; (3) de kan fremavle "martyrer" og "helte" fra radikale bevægelser, der kan fungere som rollemodeller for andre



medlemmer af den målrettede gruppe; (4) de kan give disse personer det indtryk, at staten er imod dem, og (5) de kan stimulere polariseringen og opdelingen af samfundet, der skaber fremmedhad og ekstremisme blandt andre grupper. I denne sammenhæng indledte vi den ambitiøse opgave med at udvikle en model for indgriben med det formål at forebygge radikaliseringsprocessen. En indgriben, der er rettet mod radikaliseringsprocessen ved dens rødder, snarere end en indgriben der blot undertrykker de voldsomme og tragiske konsekvenser af den mest ekstreme – og ofte afsluttende – fase af radikaliseringsprocessen. En sådan indgriben bør som definition være universel, og bør ikke stille krav om registrering eller identificering af personer, der er i den største fare. Ønsket om at identificere personer i fare kan være baseret på en ønsketænkning om, at en person er nødt til at være i "psykisk ubalance" for at deltage i terrorisme. Psykologisk forskning tyder desværre på, at terrorister ikke lider af nogen særlige psykiske lidelser, og at de fleste mennesker kan være i fare for radikalisering under faciliterende omstændigheder. En uformel undersøgelse af Europas moderne historie kan endda muligvis overbevise os om, at radikalisme og ekstremisme er en "naturlig" tilstand, mens et moderat, pluralistisk, liberalt demokrati historisk set er noget sjældent, der skal værdsættes og beskyttes omhyggeligt. Selvom det i dag kan virke surrealistisk, er det ikke så længe siden, at europæiske lande, der i dag er midtpunkt for det vestlige demokrati, deltog i systematisk folkedrab i ideologiens navn – og det med opbakning fra størstedelen

af deres befolkning. I denne sammenhæng bør det være en af de grundlæggende opgaver for et demokratisk samfund at ruste borgere mod radikaliseringsprocessen. I praksis placeres ansvaret for at forberede enkeltpersoner til at fungere i et demokratisk samfund formelt på skolesystemet og realiseres gennem uddannelse af borgere. Derfor valgte vi skoler som platform for at formidle denne indsats. Skoler skaber også en praktisk institutionel kontekst inden for rammerne af samfundsborgerlig uddannelse. Desuden er skoler et særligt godt sted til en universel indsats af tre årsager: (1) de udgør en naturlig kontekst for læringsaktiviteter og er områder, hvor unge mennesker tilbringer en betydelig mængde tid; (2) de er som udgangspunkt ikke-diskriminerende; og (3) skolebørn har en alder, hvor de er mest modtagelige over for radikaliseringsprocessen. Hvis man ser på de moderne tilfælde af terrorister, der er blevet socialiseret i Europa, falder det i øjnene, at mange af dem gennemgik radikaliseringsprocessen i gymnasiealderen. Ud fra dette konkluderer vi, at den forebyggende indsats til at forhindre denne radikaliseringsproces skal foregå før dette tidspunkt.

Under vores forberedelser af indsatsen foretog vi først i en grundig gennemgang af den videnskabelige litteratur, der omhandler radikaliseringsprocesserne, efterfulgt af en analyse af dokumentationen vedrørende mulige indsatser for hver enkelt af disse processer. Baseret på den eksisterende forskning har vi indført og udviklet undervisningsmateriale til enkelte lektioner, herunder flere interaktive



øvelser, der egner sig til gymnasieelever. Hver enkelt øvelse blev testet, afprøvet i pilotprojekter og yderligere justeret i løbet af to år. Med udgangspunkt i disse øvelser samlede vi en omfattende læreplan, der består af syv sammenhængende enheder, der opbygger samfundsborgerlige og sociale kompetencer, der er udarbejdet til at standse processerne relateret til radikaliserings. Den komplette læreplan er blevet testet og evalueret i flere hollandske skoler på forskellige gymnasieniveauer. Som følge af pilotprojektet er denne version af læreplansvejledningen blevet justeret yderligere for at afhjælpe eventuelle begrænsninger, der blev afsløret under denne pilotimplementering.

TAK

Denne bog er udgivet som en del af TERRA II: Terrorisme og radikaliserings: Oplærings af medarbejdere på frontlinjen, ofre og forhenværende for at forebygge radikaliserings, støtte afradikaliserings og frigørelse og tilskynde til godt samfundsborgerskab. Dette projekt er medfinansieret af EU's program om forebyggelse og bekæmpelse af kriminalitet. Radikaliserings, der fører til terrorisme, og terrorofres rolle i forebyggelsen af radikaliserings HOME/2013/ISEC/AG/RAD-4000005270.

Vi vil gerne takke alle de personer, foruden hvem denne læreplan ikke kunne være blevet skabt: Vores skolekoordinator, Vicki Haverkate, for hendes fantastiske arbejde med at

arrangere projektets praktiske aspekter; vores partnere fra Arq, der koordinerede TERRA II-projektet: Magda Rooze, Holly Young, Barbara de Groot, Schulten, Wouter Cox; den rådgivende bestyrelse i TERRA II: Prof. Fathali M. Moghaddam, Hon Hazel Blears, Maajid, Dr. Lorenzo Vidino; vores projektpartnere fra Quillam Foundation: Haras Hariri og Jonathan Russell; vores partnere fra AV11-M: María Lozano, Ana Rodríguez, Klever Javier Gavilanes Morales; dekanen for UCR, professor Barbara Oomen og vores afdelingschefer, Anya Luscombe og Elizabeth Wiese-Batista Pinto for deres støtte; forvaltnings- og finansafdelingen i UCR, Jorrit Snijder, JaCo van Vliet, Linda Termaten, Nancy Gunter for deres hjælp med det administrative aspekt af projektet. Prof. Rene Diekstra for hans råd og inspiration; vores forskningsassistenter, hvis hjælp til udvikling og afprøvning af lektionerne var uvurderlig: Iris van Venrooij, Abigail Pickard, Anh Tran, Jantine Wignand og Pauliene van Eldik; lærere og personale på de skoler, der samarbejdede med os om at afprøve workshoppene: Mark Jansen, Marco Merse, Yvette Duijnkerke, Sander Goedee, Peter Francke, Ad Oppeneer, Aart Slabbekorn, Luc Van de Zande, Kevin Schuck, Peter Dijkwel, Karien van der Linden, Wiebe Houkamp, Paul Shelton, J. Manten, Hr. de Munck, Fr. Saman, Jeanetter Krieger, Hr. Peene, Chantal Duijves-teijn, Marjan Boumeester, Kerri Isaac, Frans van den Akker, John McGlaggan, Reina van Korput; vores studerende inden for socialpsykologi, der i høj grad bidrog til udviklingen af læreplanen, og som har gennemført forsøgslektionerne og delt deres



erfaringer, feedback og forslag med os: Ishany Balder, Antonia Bauer, Kirsten Blom, Ann-Cathrin Coenen, Julia Hauer, Adriaan Kousemaker, Anne Christine Makkinje, Roos Middelkoop, Lotte Morskate, Amir Pliev, Katharina Prasse, Eric Schoute, Jasmine Taylor, Ana Terol, Joery de Vos, Larissa Gelderland, Emma Görlich, Shanice Harmon, Anke Keulen, Menthe Rijk, Jeanine Verkade, Roos Vroon, Chiel Bakker, Marika Bazelmans, Hilde van den Berg, Christie Ebeling, Maria Gafforio, Kim Heerkens, Tchyn Lang Ho, Joy Huijskens, Emily Hulsmann, Kira Lemgau, Charlotte Lohmeyer, Isabelle Mulder, Marloes van Noord, Roksolana Okolit, Lotte Olthof, Maaïke Oosterling, Mirte van Os, Julia Visser, Maureen Walrave, Rosanna Baas, Remko den Dulk, Mark Groenendijk, Bas Kooiman, Remo Kortbeek, Juup Kuipers, Paola Leenhouts Gonzalez-Espejo, Solomiya Lucheko, Steven Nooter, Eline van Oostrum, Koen de Reus, Maurits Schuur, Arlette Severins, Polina Vynogradova og Femke Yska.

INTRODUKTION

MÅLET MED LÆREPLANEN

Denne læreplan er egnet til og gavner alle unge mennesker, uanset hvilken type voldelig ideologi de kan føle sig tiltrukket af, og uanset om de er i øget fare for radikaliseringsprocesser. På grund af sin universelle karakter opfylder læreplanen forskellige mål for forskellige perspektiver: Fra perspektivet om forebyggelse af radikaliseringsprocesser er læreplanen en primær forebyggende foranstaltning med det formål at forebygge radikaliseringsprocesser ved kilden ved at stoppe den

sociopsykiske oprindelse, selv før symptomerne opstår. Fra skolesystemets synsvinkel er læreplanen primært et program for samfundsborgerlige og sociale kompetencer. Fra elevernes synsvinkel er læreplanen et sæt øvelser i praktiske og nyttige færdigheder, som kan bidrage positivt til trivsel og social funktion. I workshops nævnes emnet radikaliseringsprocesser ikke eksplicit. Det kan dog blive fremhævet spontant som et emne af eleverne selv i løbet af diskussionerne efter øvelserne, hvis de henviser til nyheder eller oplysninger, de har fra medierne.

PROCESSER OG FÆNOMENER DER INDGÅR I RADIKALISERING

Vores undersøgelse af litteratur vedrørende radikaliseringsprocesser viste tydeligt, at størstedelen af de voldelige radikale ikke er mentalt forstyrrede. De idealer, følelser og frustrationer, som radikale grupper appellerer til, deles desuden af store dele af samfundet. Alligevel bliver mange mennesker med lignende baggrunde aldrig radikale. Hvorfor? Radikaliseringsprocesser er i sin kerne en gruppeproces. Mange unge mennesker befinder sig i en situation, hvor deltagelse i voldelig ekstremisme er den letteste opnåelige måde at opfylde deres ellers normale sociale behov på. Eller de mener, at deltagelse i voldelig ekstremisme kan forhindre frustration over visse sociale behov. I vores litteraturgennemgang identificerede vi "opfyldelsen af behovet for at blive accepteret og at høre til" blandt de vigtigste processer, der understøtter radikaliseringsprocesser. Unge mennesker søger ofte radikale grupper, fordi sådanne



grupper kan tilbyde dem et sted og et middel til at opfylde dette behov mere effektivt end nogen anden gruppe i deres sociale kontekst. Mange personer tilslutter sig også radikale grupper for at opnå accept fra mennesker, der er tæt på dem, hvis disse mennesker også er radikale. Desuden kan engagementet i en radikal bevægelse være et meget attraktivt alternativ for unge mennesker, der savner en positiv social identitet og personlig betydning, især i en situation hvor perspektiverne i det almene samfund forekommer temmelig dystre. De fleste ekstremistiske grupper tilbyder en "forhåndspakket" identitet, der passer perfekt til de unge, som de forsøger at appellere til. Opfyldelse af individuelle behov kan være en afgørende faktor for mange rekrutter. Men på et deklarativt niveau ville kun et lille antal radikale åbent erkende, at personlige psykologiske fordele var hovedårsagen til, at de blev engagerede i radikale grupper. På det deklarativt niveau kommer et andet sæt processer også i spil. Disse processer giver en acceptabel retfærdiggørelse for vold og en ideologi, som en gruppe kan danne sin identitet og mission omkring. Den måske nok vigtigste deklarativ årsag til at tilslutte sig radikale bevægelser er frustration på grund af relativ deprivering og en følelse af diskrimination. Hvis der ikke foreligger en konkret frustration, kan en fornemmelse af, at værdierne eller interesserne for en gruppe, som en radikal bevægelse forsvarer, er truede, spille en tilsvarende rolle. Personlig erfaring med relativ deprivering eller frustration kan spille en rolle, men den primære betydning ligger i gruppens

deprivering. At handle på vegne af den forurettede gruppe giver en endnu mere moralsk acceptabel retfærdiggørelse for vold end at handle ud fra ens egen frustration. Volden kan yderligere undskyldes med en overbevisning om, at legitime midler er ineffektive. Ekstreme og radikale voldelige handlinger er således det eneste effektive middel til at tilvejebringe den ønskede ændring. En radikal tankegang kræver pr. definition, at en person opfatter virkeligheden som en klar konflikt mellem en ind-gruppe (os) og en ud-gruppe (dem) ledsaget af en stærk partiskhed over for ind-gruppen: troen på den egen gruppes (moraliske) overlegenhed. Radikaliseringsprocessen kan forekomme på mange måder, men det er normalt en gradvis proces, hvor overensstemmelse med gruppen spiller en vigtig rolle. I sammenhængende grupper er medlemmerne tilbøjelige til at konkurrere indbyrdes ved at forsøge at indtage holdninger, der har større overensstemmelse med den opfattede gruppenorm end andre medlemmer af gruppen. Derfor kan en homogen gruppe, der oprindeligt har holdninger, der er mildt sympatiske over for radikal ideologi, på grund af intern konkurrence relativt hurtigt bevæge sig i retning af mere ekstreme positioner. I sidste ende er der ikke plads til kritisk tænkning eller individuel refleksion. Den stærke rolle, som gruppeoverensstemmelsesprocesser spiller for radikalisering, forklarer de kollektivt orienterede personers større tilbøjelighed til at deltage i terrorisme. I forbindelse med forberedelsen af vold spiller opfattelsen af ud-gruppen



(potentielle ofre) også en afgørende rolle. De opfattes ikke kun som gerningsmænd, der er ansvarlige for ind-gruppens lidelser; de umenneskeliggøres eller objektiveres også. Den universelle karakter af processer, der indgår i radikaliserings, kan tjene som en klar advarsel om, at faren for voldelig radikaliserings ikke er forbeholdt nogle få, men hurtigt kan påvirke større dele af befolkningen. Det skete f.eks. i Europa i første kvartal af forrige århundrede eller i Rwanda i 1994. Men den samme almengyldighed af karakteren af processerne, der indgår i radikaliserings, giver os også et stort håb om at forebygge radikaliserings. På trods af denne psykologiske proces' almengyldighed er størstedelen af befolkningen ikke involveret i at udøve vold mod andre, der kan kategoriseres som medlemmer af en ud-gruppe. Det betyder, at de førnævnte processer og behov enten kan stoppes, styres eller håndteres på en sådan måde, at de ikke længere fører til radikaliserings, fjendtlighed eller vold. Uddannelsessystemet kan spille en afgørende rolle i den henseende. UCARE-læreplanen er en af bestræbelserne i denne retning.

HÅNDTERING AF PROCESSERNE FOR RADIKALISERING Gennem UDDANNELSE

For det første kan de radikale gruppers tiltrækningskraft reduceres drastisk, hvis unge mennesker tilbydes andre, mindre omkostningskrævende metoder til at opfylde deres behov for at tilhøre og bekræfte en

positiv identitet. På et bredere plan kan dette opnås ved at skabe et samfund, der gør det muligt for unge mennesker at trives og fortolke en positiv identitet i dette samfund, uanset religiøse, etniske eller kulturelle baggrunde, eller ens status som majoritet eller minoritet. UCARE-læreplanen forsøger at bidrage til dette direkte inden for deltagernes umiddelbare sociale miljøer og skoleklasse. Fra selve udformningen har læreplanen til formål at stimulere den sociale samhørighed i klassen og transcendere etniske og religiøse skel ved at lette opfattelsen af ligheder mellem klassens medlemmer. Det giver dem mulighed for at befinde sig i de samme ind-grupper med klassekammerater af anden etnisk oprindelse og religiøs overbevisning og forbedre deres forståelse af hinanden. Den underliggende antagelse er, at skoleklasser er de mest praktiske og naturlige ind-grupper for elever. Hvis det er en sammenhængende klasse, kan det tilfredsstille behovene for at høre til. En mangel på sammenhæng kan få eleverne til at opsoge radikale grupper. Desuden kan stærke bånd, der dannes i skolen, fortsætte med at fungere som beskyttelsesfunktioner, selv efter endt uddannelse. Klasse-sammenhængskraft er særligt værdifuld i et kulturelt mangfoldigt miljø. At danne én sammenhængende gruppe, der omfatter potentielt modstridende grupper, er nok den eneste effektive måde at udrydde en partiskhed omkring ind-gruppen på. Hvis situationen i klassen i dette tilfælde kan styres på en sådan måde, at dens medlemmer definerer deres ind-gruppe som deres klasse (i forhold til andre klasser eller skoler), så er der



en rimelig chance for, at de vil være langt mindre tilbøjelige til at diskriminere inden for klassen baseret på andre mulige kategoriseringer, f.eks. etnicitet og religion. Dette har adskillige mulige positive resultater. Det ene er, at positiv kontakt med medlemmer fra andre kulturer inden for klassen sandsynligvis vil føre til generelt færre fordomme mod denne kultur. Desuden kan erfaring med en kulturelt mangfoldig gruppe i skolen gøre det nemmere for enkeltpersoner at danne og deltage i en mangfoldig gruppe i fremtiden. På den anden side kan en kulturelt mangfoldig klasse, der mangler social samhørighed på tværs af etnisk-kulturelle skel, sammen med fokusering på forskelle mellem etniske fraktioner, være et miljø fyldt med voldsom konkurrence og konflikter mellem grupper, der kan udgøre en perfekt grobund for radikaliserings.

De workshops, der er inkluderet i denne vejledning, omhandler både personlige sociale behov og deklarativer årsager til at deltage i radikale bevægelser. Workshop 1 har til formål at øge klassens sammenhængskraft og opfattelsen af fællestræk blandt klassekammeraterne for at opfylde det behov for at høre til, som unge mennesker kan opleve. Det giver også deltagerne en ramme for opbygningen af en positiv identitet ved at fastlægge ens styrker og roller. Den udføres i den positive ungdomsudviklings og positive psykologiske ånd. Workshoppene 2 og 3 har hovedsageligt til hensigt at stimulere modstandsdygtigheden over for gruppepres. Workshop 2 er dedikeret til at øge den

følelsesmæssige kontrol. I denne workshop opfordres deltagerne til at udvikle og forbedre færdigheder til selvregulering og selvrefleksion. Workshop 3 drejer sig om at øge kendskabet til gruppepres. Derudover giver den muligheder og strategier til at modstå gruppepres gennem selvsikkerhed. Workshop 4 sigter mod at reducere tendensen til at bruge tankegangen "os mod dem". Ved at skabe indsigt i andres perspektiver er den rettet mod at reducere fordomme og stimulere indfølelse over for ud-gruppen. Det er dokumenteret, at evnen til at tage andres perspektiv er det næstmest effektive middel til at reducere fordomme mod ud-grupper – næst efter positiv kontakt. Workshop 5 er fokuseret på at stimulere kritisk åbenhed og kritisk tænkning. Kritisk åbenhed er det modsatte af dogmatisme, der karakteriserer voldsomme radikale ideologier og de forenkede løsninger, der tilbydes af dem. Stimulering af kritisk tænkning bidrager til at gøre enkeltpersoner modstandsdygtige over for ekstremisternes populistiske retorik. I workshop 6 og 7 opfordres deltagerne til at øve demokratiske midler til at forsvare og udøve deres rettigheder. Disse to workshops er dedikeret til at øge bevidstheden om alternativer til vold. De fokuserer på at styrke de unge, herunder medlemmer af underprivilegerede grupper. Den praktiske viden om, hvordan man skal øve indflydelse på en demokratisk måde, kan udgøre et opnåeligt alternativ til vold, der er svært at benægte.



PÆDAGOGISK TILGANG

Da denne læreplan har til formål at fremme demokrati, kritisk tænkning og vigtige samfundsborgerkompetencer, ville promoveringen af "korrekte holdninger" og brugen af en frontal autoritativ tilgang til undervisning udgøre selve antitesen af, hvad nogle af workshoppen har til hensigt at opnå. Derfor benytter læreplanen en demokratisk tilgang til læring og elevcentreret læring, hvor undervisere guider aktiviteter og diskussioner frem for at "prædike". Det giver eleverne mulighed for at opleve ting og nå frem til konklusioner på egen hånd, hvilket igen hjælper dem med at påtage sig ansvaret for deres nyvundne viden. I hver workshop hjælper en underviser diskussioner eleverne med at: (1) indse implikationerne af øvelserne og lære af dem ved at reflektere, (2) etablere en forbindelse mellem budskabet af øvelsen i workshoppen og deres egne erfaringer, og (3) etablere en forbindelse mellem øvelsen og andre øvelser med henblik på at udvikle en dybere forståelse, hvilket resulterer i en evne til at ekstrapolere deres viden til andre situationer. Som følge af instruktionsdesignets karakter skal underviserne være klar over målene for hver øvelse og være klar til at styre refleksionen/diskussionen på en sådan måde, at deltagerne forbinder, hvad de oplever under øvelsen med øvelsens mål og med deres eget liv. Ved afslutningen af workshoppen bør deltagerne ikke blot have fået indblik eller færdigheder, der potentielt vil forhindre dem i at blive voldelige radikale, men de bør også føle,

at de har lært noget, der kan hjælpe dem i deres dagligdag.

For at det kan være internationalt relevant i en længere periode er denne læreplan så kontekstafhængig som muligt og uden henvisninger til aktuelle begivenheder eller særlige politiske udviklinger. Derfor har underviserne frihed til at kontekstualisere materialet og vælge de eksempler, der passer bedst til den specifikke gruppe unge, de arbejder med. Det kan også være en god idé at tilpasse sproget og metoden til at styre diskussionerne til målgruppen, f.eks. kan eleverne i nogle uddannelsesmæssige sammenhænge have brug for mere tid og stimulering for at føle sig klar til at deltage aktivt i diskussioner på klassen og til selvrefleksion.

Termen radikalisering nævnes ikke eksplicit i workshopmaterialet, og der er ikke nogen emner i læreplanen, der kan "give bagslag" uden omhyggelig behandling. Det betyder, at undervisere ikke behøver direkte at diskutere politisk ladede emner som terrorisme, fundamentalisme eller ideologisk ekstremisme. Ikke desto mindre optager disse emner medierne og relaterer til de kompetencer, der øves i læreplanen. Derfor kan sådanne emner spontant blive bragt i spil af eleverne, og underviserne vil muligvis gerne være forberedt, hvis det sker. Workshoppen introducerer hovedsageligt kompetencer og mentale vaner på et sikkert grundlag. Når de er introduceret, kan de øves og anvendes i andre



sammenhænge og i sidste ende overføres til varme emner, der deler vandene. Den grundlæggende læreplan kan nemt udvides ved at have mere dybtgående diskussioner og ved at dække emnerne mere detaljeret. For at opnå synergieffekter kan læreplanen introduceres i kombination med andre forebyggende programmer, der omhandler skolemiljøet, det større samfund eller personer i fare. Læreplanen kan i høj grad supplere sådanne programmer, og den konkurrerer ikke mod dem. Læreplanen kan på en sikker måde danne et psykologisk fundament for fremtidige aktiviteter, der udtrykkeligt omhandler radikaliseringsprogrammer ved at etablere basiskompetencer, der kan finpudses yderligere i et fordelagtigt socialt miljø.

PERSONALE/UNDERVISER

Læreplanen er designet til at blive anvendt af en "almindelig" lærer eller underviser. Der er ingen særlige krav med hensyn til udvidet kendskab til radikaliseringsprocesser eller psykologi generelt. Kendskab til deltagerne, generel erfaring med at moderere klassediskussioner og evnen til at styre "summende" grupper er alt sammen vigtigt, fordi indsatsens succes afhænger af underviserens evne til at styre gruppediskussioner og få deltagerne til at reflektere over materialet, i stedet for at underviseren opremser de tilsigtede refleksioner. Da underviseren skal have en korrekt forståelse af målene for hver øvelse for

at nå dem, anbefales det at træne i at implementere læreplanen.

LÆREPLANENS STRUKTUR

Kernen i læreplanen består af syv workshops. Hver workshop kræver mindst 45 minutter. Workshoppene kan nemt forlænges til at vare mere end en time. Desuden kan nogle af workshoppene bruges som fritstående indsatser. Kompetencerne og aktiviteterne, der erhverves i læreplanen, kan fortsættes og anvendes i andre almindelige lektioner, hvor de samme elever deltager.

WORKSHOPSTRUKTUR

De fleste workshops følger et lignende mønster, dog med undtagelse af den første og sidste workshop. Den første workshop er unik, da den baner vejen og skaber atmosfæren for de efterfølgende sessioner. I løbet af de første minutter af den første workshop introducerer underviserne sig selv, overbeviser eleverne om, hvordan de kan drage fordel af lektionerne, og aftaler til sidst adfældsreglerne for hele programmet med deltagerne. Ud over det udtrykkelige mål for workshopen, som er at lære om ens egne identiteter og roller, er den første workshop også designet til at opbygge tillid og samhørighed inden for klassen, f.eks. på tværs af etniske og religiøse opdelinger. I denne workshop skabes erkendelser uden den store vægt på eksplicitte træningsfærdigheder.



Workshoppene 2 til 6 følger en identisk struktur:

-  Introduktion
-  Indledning til øvelsen
-  Diskussion og refleksion
-  Hovedøvelse(r)
-  Diskussion(er) og refleksion(er)
-  Afsluttende øvelse/afrundning, opsummering, refleksion og diskussion

Velkomstens "introduktion" (som ikke udtrykkeligt er omtalt i vejledningen) er beregnet til at starte workshoppen og har to formål: (1) at få eleverne ind i den "workshopmentalitet", der blev etableret under den første workshop, og (2) at præsentere det generelle emne for workshoppen og eventuelt de relevante færdigheder, som eleverne vil lære, f.eks. "at blive bevidste om og få kontrol over ens tanker og følelser". Efter at have budt eleverne velkommen starter workshoppen normalt med en "indledende øvelse". Denne øvelse har til formål at demonstrere, hvorfor kompetencer, der dækkes senere under workshoppen, kan have en personlig værdi for deltagerne. Argumenterne om en bestemt kompetences personlige relevans nævnes normalt ikke udtrykkeligt af underviseren, men nævnes af deltagerne selv i diskussionen, der følger efter den indledende øvelse. For at kunne motivere deltagerne fuldt ud skal underviseren selv være i stand til at besvare følgende to spørgsmål: (1) Hvad er de ting, som eleverne vil lære af workshoppen? (2) Hvorfor skulle eleverne gerne ville lære disse ting?

Denne "indledende øvelse" baner vejen for workshoppens "hovedøvelse(er)".

Hovedøvelsen/-erne er normalt fokuserede på at lære eller øve og styrke et bestemt sæt kompetencer, der både er personligt og socialt nyttige, og som kan forhindre radikaliserende. For at opnå den maksimale effekt bør de færdigheder, kompetencer og praksisser, der indgår i hovedøvelsen/-erne, øves på skolen i forbindelse med andre lektioner og aktiviteter. Det giver en højere grad af abstraktion og syntese og hjælper eleverne med at overføre, hvad de har lært, både i praktiske forhold i deres liv og i forbindelse med bredere sociale problemstillinger. F.eks. kan øvelse i og stimulering af åbenhed og kritisk tænkning udføres i andre timer ved hjælp af deres fagmateriale. Workshopøvelserne lægger kompetencefundamentet, så lærere kan øve disse kompetencer i yderligere indsatser på klasseplan. De øvelser i tankevaner, der afprøves på relativt ufarlige emner under workshoppen og i andre lektioner, kan derefter anvendes på et mere generelt plan. Endelig kan lærerne gradvist bevæge sig mod aktiviteter i kritisk tænkning og kritisk åbenhed, der direkte dækker og medtager udtrykkeligt "varme emner", der deler vandene og med stor sandsynlighed vil være genstand for radikaliserende ideologier.

Den endelige aktivitet "afsluttende øvelse/afrundning, opsummering, refleksion og diskussion" har til formål at opsummere, sammenfatte og samle op på de erkendelser, der er opnået i løbet af workshoppen. Den



indebærer, at deltagerne nævner de ting, de har lært eller indset som følge af workshoppen. Den fungerer også som en evaluering, da den gør det muligt for underviseren at måle, i hvilket omfang workshoppens mål blev nået. Den afsluttende workshop er også unik: Første halvdel af den sidste workshop er en fortsættelse af den foregående workshop, og den sidste del af den er afsat til afrunding, sammenfatning, refleksion og diskussion af hele programmet, efterfulgt af en kvantitativ evaluering. Den sammenfattende diskussion af hele programmet er særligt relevant for underviserne, da den ikke kun samler op på deltagernes kompetencer, men også hjælper underviseren med at overveje, hvilke erkendelser og kompetencer i programmet, der bed sig særligt fast i deltagernes bevidsthed, og hvilke der hurtigt blev glemt.

RODTAGERE

Alle workshops er beregnet til elever fra 12 – 21 år og til alle uddannelsesniveauer. Den ideelle deltager kan være omkring 15 år. Som følge af vejledningens almen gyldighed bør underviseren, der udfører workshoppen, justere aktiviteterne, så de stemmer overens med den pågældende elevgruppes krav, idet der tages højde for deres alder og skoleform. Det gælder især hvad angår det talte sprog, og hvordan diskussionerne skal styres. For at opnå den største effekt kan læreplanen anvendes i kulturelt mangfoldige klasser, men alle øvelser og aktiviteter kan også udføres i homogene skoler og fortsat være gavnlige. Der er ingen

specifik demografisk eller etnisk målgruppe, og der er ikke fokus på nogen bestemt type radikaliserings.

KONTAKTOPLYSNINGER

Hvis du er interesseret i at implementere læreplanen, bedes du kontakte os på m.sklad@ucr.nl for at få yderligere oplysninger om implementerings- og evalueringsredskaberne. Vi kan også tilbyde undervisning af lærere/undervisere, og denne vejledning fås også på andre sprog. Yderligere oplysninger og undervisningsmateriale – herunder individuelle, uafhængige lektioner til skoler, som ønsker at implementere disse i bestemte fag – eller til at udvide den grundlæggende UCARE-læreplan kan rekvireres på følgende adresse:

<http://www.ucr.nl/academic-program/Research/Terra%20II/Pages/default.aspx>



WORKSHOP 1: HVEM ER VI?

Emne: Identitet og vores roller

WORKSHOPPENS LÆRINGSMÅL

Workshoppens læringsmål angående elever inden for klassens fællesskab:

-  At opnå en følelse af tillid inden for klassen
-  At få en stærkere følelse af at høre til i klassen
-  At få en stærkere følelse af fællesskab og af at blive forstået i klassen og i skolen
-  At opnå en stærkere følelse af social samhørighed i en etnisk/kulturelt mangfoldig klasse
-  At blive mindre forudindtaget og fjendtlig over for andre i et kulturelt mangfoldigt samfund

Workshoppens læringsmål hvad angår en elev som individ:

-  At lære om ens identitet
-  At blive opmærksom på positive sider af ens identitet og ens positive færdigheder og kvaliteter
-  At erkende ligheder mellem ens egen identitet og klassekammeraternes identiteter
-  At blive opmærksom på de mange roller og identiteter man har

Workshoppens læringsmål vedrørende individet inden for gruppen:

-  At opleve succes i en gruppe
-  At blive modstandsdygtig over for gruppens indflydelse

INLEDENDE AKTIVITET

Formål med aktiviteten

-  At lære workshop-underviseren/-erne at kende
-  At forstå workshoppenes format (og formål)
-  At forstå og overholde underviseren/-ernes regler

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Mindst fem minutter

Instruktioner: Hvis du arbejder med en gruppe elever for første gang, skal du starte med at introducere dig selv. Forklar derefter, at du vil gennemføre syv workshops, der vil lære klassen forskellige færdigheder. Workshoppen er baseret på psykologiske teorier og vil give eleverne en vis viden, der kan hjælpe dem med at håndtere andre mennesker og sig selv i dagligdagen. Færdighederne kan være nyttige i de daglige møder med andre mennesker, f.eks. venner, familiemedlemmer og fremmede, men de kan også være nyttige, hvis de ønsker at forbedre fællesskaberne og institutionerne, hvor de bor, lærer og arbejder, eller endda det bredere samfund. Workshops omfatter øvelser,



hvormed eleverne kan styrke og beherske færdighederne yderligere. I nogle tilfælde kan de blive opmærksomme på problemstillinger, som de ikke tidligere havde bemærket.

For at workshopene kan være nyttige, bør alle elever deltage aktivt. De skal lytte opmærksomt til læreren og de andre elever og må ikke ytre uhøflige eller dømmende kommentarer. Alt, der deles af andre elever i løbet af de enkelte workshops, skal håndteres fortroligt. Eleverne skal behandle hinanden med respekt.

Diskussionsspørgsmål for aktiviteten

-  Spørg klassen, om de har spørgsmål til grundreglerne, eller om der er noget, der skal afklares.

Alternative måder at udføre aktiviteten på

-  De grundlæggende regler kan skrives på et whiteboard eller uddeles på et ark papir til alle elever.

Materialer

-  Der kræves intet ekstramateriale.

Oplysninger til underviseren

-  Det er vigtigt, at alle elever er opmærksomme og lytter til



AKTIVITET 1A: ØVELSE JEG ER ..¹

Formål med aktiviteten

- 🌈 At stifte bekendtskab med begrebet "identitet"
- 🌈 At overveje og reflektere over ens identitet

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Minimum 10 minutter

Instruktioner: Forklar begrebet "identitet" for eleverne. Giv en forklaring på følgende definitioner af "identitet":

- 🌈 "En persons viden om, at han eller hun tilhører flere sociale kategorier eller grupper"²
- 🌈 "En persons opfattelse af sine roller og muligheden for at indarbejde de betydninger og forventninger i sig selv, der er forbundet med disse roller"³
- 🌈 "Betydninger personer tillægger sig selv"⁴

For at hjælpe eleverne med at forstå begrebet "identitet" kan du vise dem dit eget personlige id-kort eller et anonymt id-kort. Brug eksemplerne på id-kortet til at skitsere, hvordan vi tilhører flere forskellige identiteter. F.eks. Jeg er ... kvinde, dansk, brunhåret, 177 cm høj, 22 år gammel, elev, studerende på ...



Giv hver elev uddelingsarket med de 20 "Jeg er ..." -udsagn (se Materialer til workshop). Bed hver enkelt elev om at udfylde de 20 udsagn individuelt med ord, der relaterer sig til deres eget jeg – uden at give for mange eksempler. Giv eleverne fire til seks minutter til at udfylde arket på egen hånd – i stilhed.

Alternative måder at udføre aktiviteten på

- 🌈 Øvelsen kan indarbejdes direkte i Aktivitet 1B, hvis ALLE gruppens medlemmer har tillid til og respekterer hinanden.

Materialer

- 🌈 Papirark med 20 "Jeg er ..." -udsagn (se Materialer til workshop).

¹ Denne øvelse er inspireret af Sinai, M., Kaplan, A. & Flum, H. (2012). Promoting identity exploration within the school curriculum; A design-based study in a Junior High literature lesson in Israel. *Contemporary Educational Psychology*, 37, 195–205. doi:10.1016/j.cedpsych.2012.01.006

² Stets, J. E. & Burke, P. J. (2000). Identity theory and social identity theory (s. 255). *Social Psychology Quarterly*, 63(3), 224–237. doi: 10.2307/2695870

³ Ibidem

⁴ Dutton, J. E., Roberts, L. M., & Bednar, J. (2010). Pathways for positive identity construction at work: Four types of positive identity and the building of social resources (s. 266). *Academy of Management Review*, 35(2), 265–293. doi:10.5465/amr.2010.48463334



Oplysninger til underviseren

- Arkene er anonyme som standard, men de indsamles ved afslutningen af Aktivitet 1B. Eleverne kan opfordres til at mærke deres eget ark på bagsiden på en bestemt anonym måde, så de nemt kan finde arket igen.
- Hvis eleverne har svært ved at tænke på udsagn, kan du give dem maksimalt to eksempler (f.eks. "Jeg er en pige", "Jeg er en søster") og fortælle dem, at alt accepteres, så længe de mener, at udsagnene beskriver dem.
- Eleverne kan skrive sætninger, der omfatter fysiske, sociale, psykologiske eller holistiske selvbeskrivelser. Fysiske selvbeskrivelser omfatter "Jeg er 16" og "Jeg er høj". "Sociale selvbeskrivelser" henviser til grupper, sociale roller eller relationer (f.eks. "Jeg er på fodboldholdet"). Psykologiske selvbeskrivelse henviser til personlighedstræk som "Jeg er venlig", hvorimod holistiske beskrivelser kan være vage egenskaber, f.eks. "Jeg er en person".

AKTIVITET 1B: ØVELSE DIVIDING MY ROLES

Formål med aktiviteten

- At forstå konceptet sociale roller med hensyn til elevernes egen identitet

- At blive opmærksom på de forskellige sociale roller man har
- At forstå forskellen mellem sociale roller, personlighedskarakteristika og fysiske karakteristika

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Minimum 10 minutter

Instruktioner: Læs følgende tekst højt for klassen: *Nu, hvor du har skrevet 20 udsagn, som efter din mening beskriver, hvem du er, er det tid til at kigge nærmere på disse udsagn. De beskrivelser, du har skrevet ned, vil normalt kunne opdeles i tre kategorier: sociale roller, personlighedskarakteristika og fysiske karakteristika. Sociale roller er roller, der defineres af din deltagelse i en bestemt gruppe eller social sammenhæng. Du har f.eks. en anden rolle blandt dine venner, når du spiller fodbold (en del af holdet, forsvarsspiller), end du har i klasseværelset (elev).*

Afhængigt af aldersgruppen og elevernes uddannelsesmæssige baggrund kan du tilføje flere eksempler på sociale identiteter/roller for at gøre opgaven nemmere. Formålet med denne øvelse er at få andre sociale kategoriseringer op til overfladen, ikke at styrke de eksisterende opdelinger. Du bør derfor ikke eksplicit nævne etniske og religiøse egenskaber, da disse helt sikkert vil blive nævnt af eleverne selv.

Selv inden for forskellige vennegrupper kan du have forskellige roller.



Personlighedskarakteristika er egenskaber, der beskriver, hvem du er og definerer typisk, hvordan du opfører dig, tænker og føler. Endelig er der kategorien fysiske karakteristika, der defineres af ens ydre udseende. Nu, hvor du ved, hvad disse kategorier dækker over, kan du prøve at inddele dine udsagn i disse kategorier. Efter hvert udsagn skal du skrive "social rolle", "personlighed" eller "fysisk udseende". Nogle udsagn kan tilhøre mere end én kategori. Skriv ikke dit navn på dit ark. Du skal i stedet tegne noget på det, f.eks. en forkortelse eller et symbol, der gør det muligt for dig at identificere dit ark, når du har afleveret det.

Når eleverne har gjort dette, skal du indsamle papirerne med de 20 udsagn for at forberede dig til den næste øvelse. Dernæst følger en meget kort diskussion.

Diskussionsspørgsmål for aktiviteten

-  Hvilken kategori faldt de fleste af dine "Jeg er ..." udsagn ind under?
-  Har du en eller flere roller? Hvor mange roller fandt du?
-  Var der nogen "Jeg er ..." -udsagn, der var svære at tildele?

Hvis der er tilstrækkelig tid til rådighed:

-  Hvad lærte du om dig selv (om din identitet) med denne øvelse?

Hvis øvelsen gik godt, bør konklusionen være som følger: Vi har mange sociale roller og danner en stor del af vores egen identitet.

Alternative måder at udføre aktiviteten på

-  Fra denne liste over udsagn bliver eleverne bedt om at vælge alle de sociale roller og kopiere dem til et nyt stykke papir, som de bagefter afleverer. Derefter kan eleverne opdele de resterende to kategorier, mens du forbereder dig på den næste øvelse.

Materialer

-  Papirark med 20 "Jeg er ..." -udsagn fra Aktivitet 1A (se Materialer til workshop).

Oplysninger til underviseren

-  Det er nyttigt, hvis de tre kategorier præsenteres visuelt for eleverne på en tavle eller ved hjælp af en PowerPoint-præsentation.
-  Det er nyttigt for eleverne, hvis underviseren går rundt i klasseværelset og tilbyder individuel hjælp og rådgivning til eleverne.
-  Til tider kan eleverne stille svære spørgsmål om roller, der er vanskelige at kategorisere, f.eks. alder. Det er vigtigt at nævne i diskussionen, at visse fysiske egenskaber er knyttet til visse roller eller andre identiteter, og at visse roller kræver, at vi opfører os på en bestemt måde: F.eks. da vi har en vis personlighed (f.eks. "vi er elever, så vi skal opføre os pænt").



AKTIVITET 2: ØVELSE FÆLLES

GRUNDLAG⁵

Formål med aktiviteten

-  At få en bedre indfølelse og vise mere forståelse for hinanden
-  At realisere ligheder mellem ens egen identitet og klassekammeraters identiteter
-  At blive mindre forudindtaget og fjendtlig over for andre i et kulturelt mangfoldigt samfund
-  At øge ens følelse af at høre til i klassen
-  At øge følelsen af social samhørighed i en etnisk/kulturelt mangfoldig klasse
-  At øge ens følelse af fællesskab og følelse af at blive forstået i klassen og i skolen

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Mindst 15 minutter

Instruktioner: Indsaml arkene med de 20 udsagn fra eleverne, og vælg hurtigt de udsagn, der er: (1) sociale roller (gruppekategoriseringer), (2) mest sandsynlige, deles af flere elever i klassen, og (3) ikke almindelige etniske, religiøse kategorier der deler og polariserer samfundet (se også "Alternative måder at udføre aktiviteten på" nedenfor). De skal udvælges af underviseren, for hvis eleverne selv læser udsagnene højt, kan det øge de sociale spændinger i klassen (se bemærkningen). For at spare tid kan listen over

eksempel-udsagn (se "Materialer" nedenfor) bruges til at starte øvelsen.

I begyndelsen af øvelsen instrueres eleverne i at stå i en cirkel med lukkede øjne. Derefter læser underviseren de valgte udsagn op ét ad gangen. Til dette formål kan de mest almindelige udsagn fra Aktivitet 1A anvendes. Det er dog vigtigt at holde styr på, hvilken type udsagn eleverne skrev ned (se flere oplysninger nedenfor). Denne øvelse er beregnet til at give eleverne mulighed for at indse, at de har meget til fælles med deres klassekammerater, og dermed øge gruppens samhørighed og gøre dem trygge ved at dele personlige oplysninger. Underret eleverne om, at *når udsagnet gælder for et medlem af gruppen, skal vedkommende træde to skridt ind i cirklen og danne en mindre indre cirkel. Eleverne i den inderste cirkel får derefter fem sekunder til at åbne deres øjne og stille hilse på og observere hinanden. Alle elever i den ydre cirkel skal holde øjnene lukket hele tiden.*

Du bør understrege, at øjnene skal holdes lukket for at muliggøre et miljø, der er så trygt som muligt, hvor eleverne ikke føler sig pressede, når de deler deres personlige oplevelser, overbevisninger eller meninger. *Efter at have hilst på deres klassekammerater, vender de tilbage til den ydre cirkel og lukker øjnene igen. Hele processen gentages med de andre udsagn.*

⁵ Denne øvelse er tilpasset fra "over strengen"-øvelserne fra Challenge Day (<http://www.challengeday.org/>).



Øvelsen kan begynde med enkle udsagn om almindelige fysiske egenskaber (f.eks. køn eller hårfarve) og hurtigt fortsætte til sociale grupper og roller (f.eks. "Jeg er elev") og muligvis til mere personligt relevante oplysninger (f.eks. "Jeg er fra en skilsmissefamilie"). Før du afslutter øvelsen, skal du sikre, at alle elever har mindst én identitet/rolle, der deles med andre, så alle har prøvet at træde ind i midten. Efter øvelsen følger en diskussion med nedenstående spørgsmål.

VIGTIG BEMÆRKNING: For at sikre en følelse af fællesskab skal du vælge udsagn, som flere elever kan relatere til. Desuden bør udsagnene også afspejle sociale roller, som alle elever muligvis kan relatere til; udsagnene bør ikke øge følelsen af mangfoldighed i klassen (f.eks. bør udsagnene "Jeg er kaukasisk" eller "Jeg er marokkansk" ikke vælges). Da der kan være begrænset tid til at dække alle udsagn fra Aktivitet 1A, er der en liste over eksempel-udsagn, som underviseren kan anvende, nedenfor og i materialet til workshoppen.

Diskussionsspørgsmål for aktiviteten

-  Hvordan følte det?
-  Hvad lærte du om dine klassekammerater?
-  Hvad lærte du om dig selv (din identitet) i denne øvelse?
-  Var der nogen overraskelser?

Hvis øvelsen gik godt, bør eleverne føle, at de har meget til fælles med deres klassekammerater. Elevernes følelse af at høre til i klassen bør være blevet styrket.

Alternative måder at udføre aktiviteten på

-  Mængden af afsløring og det enkelte udsagns følsomhed bør tilpasses, så det stemmer overens med det oprindelige tillidsniveau mellem gruppens medlemmer.
-  I denne øvelse kan hjælp fra en assistent være meget nyttig. Mens hovedunderviseren gennemfører den foregående øvelse, kan assistenten indsamle arkene med de 20 udsagn fra eleverne og hurtigt vælge udsagnene

Materialer

-  Denne øvelse bruger listen over de mest almindelige roller og attributter fra Aktivitet 1A. Udsagnene skal referere til roller og egenskaber, der deles af mange elever på tværs af etniske og kulturelle grupper. Reservelisten, der indeholder udsagn, som de fleste er fælles om, skal også forberedes på forhånd (denne liste kan anvendes, hvis der ikke er tilstrækkelig tid til at evaluere udsagnene fra Aktivitet 1A):
 1. Jeg er en elev
 2. Jeg er uafhængig
 3. Jeg er en pige



4. Jeg er en fodboldfan
5. Jeg er fjorten år gammel
6. Jeg er hjælpsom
7. Jeg er en søn
8. Jeg er en søster
9. Jeg kan godt lide at svømme
10. Jeg er en tennisspiller
11. Jeg hjælper andre
12. Jeg er venner med nogen, der har en ven (eller flere venner) fra et andet land eller en anden kultur
13. Jeg er venner med nogen fra et andet land eller en anden kultur

- Udsagn 12 skal altid bruges!
- Udsagn 13 bør kun anvendes i tilfælde af en klasse med et meget kulturelt mangfoldigt miljø, hvor de fleste elever vil have venner af denne type.

Formål med aktiviteten

- At evaluere hvilket budskab der bør "tages med" fra sessionen
- At forstå de vigtigste dele af workshoppen:
 - At lære om ens identitet
 - At lære om grundlæggende selvrefleksion
 - At lære om ens positioner og sociale roller
 - At forstå kompleksiteten af ens identitet
 - At blive opmærksom på de mange roller og identiteter, man har

- En yderligere liste over egnede almindelige eksempeludsagn er indeholdt i materialet til workshoppen.

Oplysninger til underviseren

Følgende udsagn bør undgås eller anvendes med stor forsigtighed:

- Udsagn, som ikke mindst et par elever i gruppen er fælles om.
- Udsagn, der definerer én som medlem af et etnisk, kulturelt eller religiøst mindretal/flertal.
- Automatisk evaluerende udtalelser som "Jeg er god".

AFSLUTTENDE AKTIVITET: DISKUSSION OG EVALUERING AF SESSION

- At erkende ligheder mellem ens egen identitet og klassekammeraternes identiteter
- At opnå en stærkere følelse af at høre til i klassen
- At opnå en stærkere følelse af social samhørighed i en etnisk/kulturelt mangfoldig klasse
- At opnå af en stærkere følelse af fællesskab og af at blive forstået i klassen og skolen

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Mindst fem minutter



Instruktioner: Alle elever står i en cirkel.

Underviseren kaster en blød bold til en tilfældig elev. Den elev, der fanger bolden, skal derefter fortælle, hvad han/hun har lært i workshoppen. Bed eleverne om at tænke på noget, der ikke allerede er blevet sagt af en anden elev. Hvis en person modtager bolden mere end én gang, skal du bede vedkommende om at tænke på noget nyt.

Alternative måder at udføre aktiviteten på

-  Hvis klassen har brug for mere opmuntring til at tale, og/eller det ikke er muligt at kaste en bold rundt, kan du prøve "æske med slik"-metoden: Mens alle elever sidder eller står i en cirkel, skal du give en æske slik til én elev og bede eleven om at nævne noget, vedkommende har lært af øvelserne. Når eleven har givet udtryk for sin mening, kan æsken med slik gives videre til sidemanden. Dette fortsætter, indtil alle elever har haft mulighed for at tale.
-  Eleverne kan få lektier, hvor de skal overveje alle de roller, de nævnte, og bemærke tre gode ting, som denne rolle giver dem. Hvis du f.eks. er fodboldfan, giver det dig noget at lave med vennerne, et hold at dele sejre med, øjeblikkelig accept hos andre fans af det samme hold og en følelse af styrke, når dit hold vinder.

Oplysninger til underviseren

-  Prøv at inkludere alle gruppens medlemmer; hvis nogle elever ikke har talt, skal du sige deres navne, og få en elev til at kaste bolden til vedkommende.
-  Hvis en elev ikke har noget svar eller ikke ønsker at tale, skal du ikke tvinge eleven til at svare, men bede vedkommende om at selvreflektere.

Materialer

-  En blød bold eller en æske slik



WORKSHOP MATERIALER

Jeg er ... udsagn for Aktivitet 1A

Complete the 'Jeg er...' -udsagnene med de ord, der beskriver dig. Alle ord er acceptable, hvis du mener, at de beskriver dig.

1.	Jeg er	
2.	Jeg er	
3.	Jeg er	
4.	Jeg er	
5.	Jeg er	
6.	Jeg er	
7.	Jeg er	
8.	Jeg er	
9.	Jeg er	
10.	Jeg er	
11.	Jeg er	
12.	Jeg er	
13.	Jeg er	
14.	Jeg er	
15.	Jeg er	
16.	Jeg er	
17.	Jeg er	
18.	Jeg er	
19.	Jeg er	
20.	Jeg er	



Eksempler på almindelige udsagn for Aktivitet 2

Disse udsagn kan anvendes, hvis der ikke er tid nok til at gennemgå udsagnene fra Aktivitet 1A.

Sociale grupper:

Jeg er ...

-  en elev
-  på en højskole, teknisk skole ... (*type skole*)
-  en ven
-  en søn/datter
-  en søster/bror
-  en fan af
-  en ubetinget fan
-  fra (*landets navn*)
-  født i (*byens navn*)
-  En person fra Sjælland, Sønderjylland, Fyn ... (*navnet på regionen*)
-  en festabe
-  en frivillig hjælper
-  en YouTuber
-  en gamer

-  en cykelrytter
-  en musiker
-  en motionsløber
-  en fodboldspiller
-  en hockeyspiller
-  en basketballspiller
-  en sportsfan
-  en dyreelsker
-  en filmelsker
-  en fan af Liverpool, Barcelona, FCK ... (*lokalt fodboldhold*)

Personlige og fysiske karakteristika:

Jeg er ...

-  modebevidst
-  lav/høj
-  stilfærdig
-  travl
-  musikalsk
-  stærk (cool)
-  doven
-  hjælpsom



WORKSHOP 2: DU HAR KONTROLLEN

Emne: Mindfulness

WORKSHOPPENS LÆRINGSMÅL:

- 🌈 At øge kontrollen over automatisk tænkning og følelser
- 🌈 At blive opmærksom på rollen, som automatiske ubevidste processer i hjernen spiller, og at forstå hvordan disse processer kan påvirkes af det bevidste sind
- 🌈 At forstå de roller, som forskellige hjerneområder spiller for automatisk eller bevidst tænkning
- 🌈 At forstå, hvorfor adfærd ikke altid er rationel, og i hvilke situationer forsætlig tænkning kan være svækket
- 🌈 At lære metoder til at få større kontrol over automatisk behandling
- 🌈 At være i stand til at observere ens egne tanker og indre processer og blive mere bevidst om dem
- 🌈 At forbedre færdigheder til selvrefleksion
- 🌈 At være i stand til at udføre mindfulness-meditation

INDLEDENDE AKTIVITET 1A ØVELSE NOGET DUMT⁶

Formål med aktiviteten

- 🌈 At blive interesseret i forskellige tænkemåder og at forstå behovet for selvkontrol
- 🌈 At blive opmærksom på automatisk og forsætlig tænkning
- 🌈 At forstå rollerne, der spilles af perifer og centrale bevidsthedsrunder
- 🌈 At blive mere selvreflekterende
- 🌈 At forstå vigtigheden af at være opmærksom på automatiske, ubevidste processer i dagligdagen
- 🌈 At kunne identificere forskellige typer situationer, hvor rationel, forsætlig tænkning kan være svækket
- 🌈 At sætte pris på rationel, kritisk og forsætlig tænkning

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Minimum 10 minutter

Instruktioner: Uddel ark. Læs følgende passage højt for klassen: *For de fleste af os hænder det af og til, at vi gør noget dumt, som vi fortryder bagefter. Når vi ser tilbage på disse handlinger, mener vi ofte, at vi "burde have vidst bedre", og*

⁶ Denne øvelse er inspireret af Baim, C. & Guthrie, L. (2014). *Changing offending behaviour* (s. 94). Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.



at det åbenlyst var forkert eller dumt at gøre det i første omgang.

Prøv at tænke på en (eller tre) situation(er), hvor du eller en af dine venner har gjort noget i den stil. For eksempel at skrive noget på de sociale medier, et forsøg på at prale der gik galt, at gøre noget uansvarligt, råbe ad sine forældre, kaste noget efter sin bror/søster, fortælle en lille hvid løgn der gav bagslag, at være stædig selvom du var helt forkert på den, at såre en ven i kampens hede, at være gemen over for nogen, osv. Hvis du ikke kan komme på nogen situationer med dig selv som hovedperson, skal du forsøge at tænke på en situation om en, du kender, f.eks. dine venner eller din familie, men ikke et medlem af denne klasse.

Eleverne nedskriver hver især situationer, hvor de gjorde noget dumt. Hvis der er tid til det, kan eleverne blive bedt om at dele nogle eksempler på deres adfærd med klassen (men det er også en del af den efterfølgende diskussion).

Alternative måder at udføre aktiviteten på

-  Afhængigt af elevernes alder skal du justere eksemplerne på de "dumme ting", som eleverne kunne have gjort. For ældre elever kan eksemplerne være at drikke for meget alkohol eller ikke at forberede sig tilstrækkeligt inden en eksamen. For yngre elever kan eksemplerne henvise til at sige noget

ondskabsfuldt om en person eller at tage noget fra en anden.

-  For at gå forrest som et godt eksempel og øge tilliden kan du afsløre nogle personlige oplysninger for eleverne:
F.eks. kom jeg engang ud for, at jeg ...

Materialer

-  Papir til eleverne til at skrive deres svar på

Oplysninger til underviseren

-  Hvis eleverne har svært ved at komme i tanker om situationer, kan du give nogle eksempler, der er relevante for deres alder, f.eks. "skrevet en grim kommentar på et opslag på sociale medier" eller "sagde noget ondsksfuldt om en ven".
-  Det er vigtigt at informere eleverne om, at de skal nedskrive eksempler på de gange, hvor de gjorde noget dumt, da de skal vende tilbage til dem på senere workshops.



AKTIVITET 1B: DISCUSSION AF ØVELSE 1A: NOGET DUMT

Formål med aktiviteten

- At blive aktivt inddraget i klasses Diskussioner
- At forstå begrebet med forskellige tænkemåder og at forstå behovet for kognitiv kontrol
- At blive opmærksom på faldgruberne ved automatisk tænkning
- At forstå relevansen af at være opmærksom på automatiske, ubevidste processer i dagligdagen
- At kunne identificere forskellige typer situationer, hvor rationel, forsættlig tænkning kan være svækket
- At blive klar over hvor tilbøjelig man kan være til irrationel adfærd og at forstå årsagerne til, at det kan forekomme
- At forstå situationsafhængige bestemmende faktorer for irrationel adfærd

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Mindst fem minutter

Instruktioner: Styr diskussionen ved at stille nedenstående spørgsmål. Brug nonverbal kommunikation for at stimulere svar, og undgå langvarige enetaler eller sidespor. Til sidst kan du opsummere resultaterne ved at parafrasere de pointer, som eleverne har nævnt, i

overensstemmelse med målene for denne øvelse.

Diskussionsspørgsmål for aktiviteten

- Lykkedes det dig at komme i tanke om situationer?
- Hvilke slags "dumme" handlinger kunne du komme i tanke om?
- Under hvilke slags omstændigheder skete der "noget dumt"?
- Overvejede du/den anden person din/sin adfærd eller reaktion, før du/vedkommende handlede?
- Oplevede du eller den pågældende person stærke følelser på det tidspunkt?
- Var du alene eller sammen med andre mennesker?

De to spørgsmål nedenfor er valgfrie. De kan også bruges senere på workshoppens vedrørende gruppepres:

- Hvis du var sammen med andre, blev du så presset af dem? Hvis ja, kunne du så have sagt "nej"?
- Var du klar over det dengang?

De to spørgsmål nedenfor er valgfrie. De kan også bruges senere på workshoppens vedrørende kritisk åbenhed:

- Håbede du optimistisk, at "alt nok skulle gå i orden til sidst"?
- Set i bakspejlet – var du måske lidt naiv?



Det ideelle resultat af diskussionen vil være, at eleverne indser, at det er almindeligt at gøre noget, man fortryder senere. Det sker oftere, når man er beruset, sammen med andre, under tidspres, drevet af stærke følelser osv.

Alternative måder at udføre aktiviteten på

- Hvis det ikke er en mulighed at føre en åben diskussion på klassen (f.eks. pga. en uinteresseret klasse eller mangel på indbyrdes forståelse), kan underviseren også benytte sig af afstemninger og skrive noter på en tavle for at illustrere resultaterne.
- Hvis klassen er meget åben og føler sig tryk, kan du også bede om nogle eksempler fra eleverne og begynde med en lille personlig afsløring. Sørg dog for, at diskussionen ikke går over i at berette om ikke-personlige (ikke-skamfulde) hændelser.

- At forstå forskellen mellem bevidste/forsætlige beslutninger og ubevidste/automatiske beslutninger
- At forstå de bagvedliggende årsager til irrationel adfærd
- At forstå situationsbestemte faktorer, der kan udløse irrationelle handlinger

Beskrivelse af aktiviteten

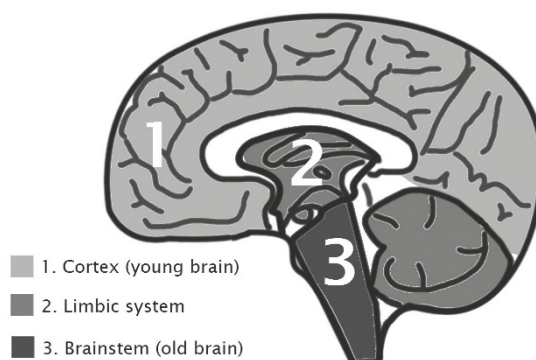
Varighed: Minimum 10 minutter

Instruktioner: Giv først et overblik over de forskellige hjerneområder og deres funktioner (se en beskrivelse af funktionerne i håndmodellen nedenfor). Forklar derefter hjerneområderne og deres funktioner ved hjælp af håndmodellen, hvor alle elever efterligner din demonstration aktivt. Denne forklaring følges op med analogien om den "ubevidste elefant" og forsætlig-til-automatisk-linjen. Endelig bliver eleverne spurgt om (u)tilpassede funktioner i hjernens områder.

AKTIVITET 2: FORKLARING AF HJERNEN VED HJÆLP AF HÅNDMODELLEN

Formål med aktiviteten

- At forstå de roller, som forskellige hjerneområder spiller for automatisk eller bevidst tænkning





Håndmodellen af Dr. Dan Siegel⁷

Håndmodellen er en anvendt metode til at illustrere, hvordan cortex nogle gange er mere aktiv, og det limbiske system er mere aktivt andre gange. For at gøre forklaringen mere konkret for eleverne vil de fysisk efterligne din demonstration med deres hænder. Udfør øvelsen, og bed alle elever om at foretage de beskrevne bevægelser med hænderne, når du læser følgende tekst højt:

 *Alle holder én åben hånd op:
Underarmen repræsenterer rygmarven,
som forbinder hjernen med resten af
kroppen. Håndroden repræsenterer
hjernestammen, eller reptilhjernen:
Dette er den ældste del af hjernen –
den del der udviklede sig først i
evolutionsprocessen. De fleste
indkommende oplysninger til hjernen
passerer gennem hjernestammen, som
sender oplysninger videre til alle andre
dele af hjernen. Hjernestammen er
ansvarlig for de mest grundlæggende
menneskelige funktioner, som f.eks.
åndedræt, søvn og kontrol af
hjerterefrekvensen. Disse funktioner er
ubevidste, dvs. uden for bevidst
kontrol. Underarmen repræsenterer
rygmarven, som forbinder hjernen med
resten af kroppen.*

 *Fold tommelfingeren hen over
håndfladen: Tommelfingeren
repræsenterer det limbiske system –
en del af den "gamle hjerne" der
udviklede sig efter hjernestammen i
evolutionen. Ligesom hjernestammen
fungerer det limbiske system
hovedsageligt ubevidst. Det limbiske
system er meget vigtigt for
overlevelsen, fordi det regulerer
instinkter. Det holder styr på, hvilke
situationer der skal undgås (f.eks.
slanger), og hvilke situationer der skal
opsøges (f.eks. mad). Det limbiske
system regulerer også følelser,
foretager meget hurtige
følelsesmæssige vurderinger/
beslutninger og hjælper os med at lære.
Den høje hastighed er
tilpasningsdygtig, når folk er i fare, og
den aktiverer kamp-eller-flugt-
reaktionen. Dette er en fysiologisk
reaktion, der er udviklet til at reagere
hurtigt på en opfattet trussel mod
overlevelse, et angreb eller en skadelig
hændelse. Det limbiske system forbliver
dog aktivt, selv når der ikke er nogen
reel fare. Den "gamle hjerne" og det
limbiske system – især
"tommelfingeren" – styrer vores liv,*

⁷ Denne øvelse er inspireret af Baim, C. & Guthrie, L. (2014).
Arbejdsark: Understanding my brain Part 1, Arbejdsark:
Understanding my brain Part 2. I Changing Offending Behaviour
(s. 92–93). Philadelphia, PA: Jessica



uden at vi lægger mærke til det. Derfor er det vigtigt at lære, hvordan vi bruger vores opmærksomhed til at styre vores "gamle hjerne" og limbiske system, når vi vil. Hovedaktøren i at kontrollere følelser er cortex, der repræsenteres af fingrene.

 Fold jeres fingre over tommelfingeren for at forme en knytnæve: Den øverste del af fingrene og fingerneglene repræsenterer den præ-frontale cortex, som er et område i hjernen, der er specialiseret i at tænke rationelt, planlægge og træffe beslutninger. Dette område af hjernen udviklede sig sidst i evolutionen, og det er det område, der er mest udviklet hos mennesker. Dette område kan fungere bevidst, hvilket betyder, at det nogle gange kan styres, og det kan påvirke andre ubevidste hjerneområder. Cortex er langsommere end det limbiske system. Når det limbiske system bliver meget aktivt, bliver det også umuligt at tænke tydeligt (vis, at hånden åbnes, og at det limbiske system afsløres). Når den beslutter, at en situation er dramatisk, overtager den for at fremskynde kamp-eller-flugt-beslutningerne.

 Heldigvis er vi i de fleste moderne samfund ikke nødt til at kæmpe for overlevelse til dagligt, men det betyder, at vi ofte er utilfredse, når følelser påvirker vores dømmekraft. Heldigvis er det muligt at overtage kontrollen over det limbiske system via cortex.

Analogien med den "ubevidste elefant"⁸

For at illustrere forskellen mellem det bevidste og det ubevidste bør følgende analogi læses op for eleverne, eventuelt ledsaget af et billede af en elefant med en rytter:

 Forestil dig en elefant med en lille dreng, der rider på dens ryg. Elefanten repræsenterer det ubevidste sind, og rytteren repræsenterer det bevidste sind. Rytteren har tøjlerne i hånden og kan styre elefanten eller fortælle elefanten, at den skal stoppe. Men når elefanten har et virkelig stærkt ønske, er det ikke sikkert, at rytteren vil kunne påvirke elefanten. Rytteren kan hjælpe elefanten med at træffe bedre valg, fordi han har evnen til at se længere ud i fremtiden, han kan tale med andre og planlægge en rute ved at læse kort. Men rytteren kan stort set ikke gøre noget, der strider mod elefantens vilje. Elefanten, der repræsenterer det

⁸ Denne øvelse er inspireret af Haidt, J. (2006). The happiness hypothesis: Finding modern truth in ancient wisdom.



ubevidste, omfatter automatiske funktioner som følelser, hjerterytme og temperatur. Rytteren og elefanten kan arbejde godt sammen, og når de gør det, kan de være et fremragende team. Men nogle gange fungerer de ikke godt sammen.

Forsætlig-til-automatisk-linjen:

Tegn/vis en lodret linje på tavlen: På venstre side af linjen skal der skrives "forsætlige handlinger" og "automatiske handlinger" på højre side af linjen.

For at eleverne kan forstå, hvornår elefanten har kontrollen, og hvornår rytteren har kontrollen, skal du bede dem om at tænke på situationer, hvor de har handlet forsætligt (eftertænksomt), og situationer hvor de handlede uden at tænke, dvs. situationer hvor de reagerede automatisk (f.eks. når der var stærke følelser på spil). Bed et par elever om at dele og angive, hvor på forsætlig-til-automatisk-linjen deres situation ville være placeret. Diskuter deres eksempler meget kort. Mulige eksempler på forsætlige handlinger kan være at planlægge en rejse, bede en anden person om en tjeneste, lave lektier, overveje hvad man skal sige til en ven efter at have fornærmet ham osv. Mulige eksempler på automatiske handlinger kan være at råbe ad ens forældre i vrede, løbe væk fra en mus eller en edderkop, såre en ven på grund af jalousi,

græde, når der er sket noget trist, grine ad nogen osv.

Bruger vi altid den rigtige metode til at træffe beslutninger? Nej, nogle gange lader vi elefanten (det ubevidste sind) tage kontrol over vores handlinger i situationer, hvor det ville have været bedst at bruge rytterens magt. Hvordan kan vi ændre, hvordan vi træffer beslutninger?

Først skal vi være klar over, hvem der håndterer hver opgave: elefanten eller drengen. Derefter skal rytteren tage kontrol over elefanten: En måde at gøre dette på er at tælle til ti. På den måde kan du give elefanten tid til at falde til ro, og du giver rytteren tid til at tænke klart og tydeligt over, hvad han skal gøre.

Forklar derefter eleverne, at det er vigtigt at være opmærksom på, hvornår hjernen reagerer følelsesmæssigt eller eftertænksomt. Dette kan knyttes til mindfulness. At tælle til ti er en måde hvorpå du kan få mere kontrol over elefanten (ubevidste processer). Ved at være opmærksom (udøve mindfulness) kan du styrke din evne til at kontrollere din opmærksomhed, og du får større indsigt i dine mentale processer.

Diskussionsspørgsmål for aktiviteten



Bruger vi altid den rigtige metode til at træffe beslutninger?



- 🌈 Tænk tilbage på dine "noget dumt"-eksempler: Hvor mange af dem skyldes, at elefanten træffer et valg?
- 🌈 Bed eleverne om at tænke på eksempler på situationer, hvor de har taget den automatiske eller forsætlige vej.
- 🌈 Spørg eleverne om situationer, hvor den hurtige reaktion fra den gamle hjerne (heriblandt det limbiske system) er tilpasningsdygtig, og om situationer, hvor den hurtige reaktion er utilpasset. Bed dem dernæst om at tænke på eksempler på, hvad de kan gøre for at få kontrol over deres følelser (tælle til ti, fokusere på vejtrækning, finde en afledning osv.).
- 🌈 Hvordan kan vi påvirke den måde, vi træffer beslutninger på?

Yderligere valgfrie spørgsmål til denne øvelse eller konklusion:

- 🌈 Hvad lærte du om funktionerne i de primære hjerneområder?
- 🌈 Hvad lærte du om vores egen adfærd og følelser?
- 🌈 Hvordan kan denne øvelse hjælpe dig med at få større kontrol over dine følelser?

Alternative måder at udføre aktiviteten på

- 🌈 Med hensyn til forsætlig-til-automatisk-linjen kan du bede eleverne om at skrive tre situationer ned: En situation, hvor de var på venstre side af

linjen (forsætlig), en situation, hvor de var i midten (balanceret mellem bevidst og automatisk), og en situation, hvor de var på højre side af linjen (automatisk). Det kan være en god idé at diskutere dette parvis.

- 🌈 Videoen, der indgår i "Materialer" nedenfor, kan også vises.

Materialer

- 🌈 Valgfrit: Video til forklaring af system 1 og 2:
<https://www.youtube.com/watch?v=JiTz2i4VHFw>

Oplysninger til underviseren

- 🌈 Diskussionen om øvelsen skal fortsat fokusere på elevernes dagligdag, herunder også eksempler.

AKTIVITET 3A: ØVELSE MINDFULNESS-MEDITATION

Formål med aktiviteten

- 🌈 At kunne øve de første trin i mindfulness-meditation
- 🌈 At lære at anvende selvobservering
- 🌈 At blive opmærksom på sine tanker og få indsigt i sine mentale processer
- 🌈 At styrke metakognitiv indsigt og kontrol
- 🌈 At forbedre den følelsesmæssige selvregulering



-  At lære at koble af fra omverdenen ved hjælp af mindfulness-meditationsteknikken
-  At lære at koncentrere sig og fokusere mere effektivt
-  At reducere stressniveauet ved at fremme velvære
-  At blive opmærksom på gruppepres

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Mindst 10 minutters vejledning

Instruktioner: Introducer emnet mindfulness ved at læse følgende tekst højt: *Mindfulness er den forsættelige, accepterende og ikke-dømmende fokusering af opmærksomheden på ens følelser, tanker og fornemmelser, der forekommer i nuet. Det er en af de grundlæggende sociale færdigheder, unge mennesker bør lære at beherske. De gamle grækere kaldte dette "kend dig selv". Det hjælper med:*

-  *At undgå at blive drevet af alt fra umiddelbare følelsesmæssige reaktioner til irrationelle beslutninger og urimelige handlinger*
-  *At reducere stressniveauet ved at fremme velvære*
-  *At forbedre studiefærdighederne og eksamenskaraktererne ved at styrke evnen til at koncentrere sig og fokusere effektivt*
-  *At modstå gruppepres og blive mere selvsikker*

Før øvelsen påbegyndes, skal du læse klassens nøgleregler op:

-  *Respektér andre mennesker ved at fokusere på dig selv og ikke forstyrre andre.*
-  *Denne øvelse kan kun fungere, hvis du forbliver stille og fokuseret.*
-  *Ingen latter eller snak under øvelsen.*

Læs derefter øvelsens anvisninger højt – tal roligt og langsomt, så eleverne har tid til at opfatte hvert trin. Mindfulness handler om at være opmærksom på nuet uden at dømme. Med denne øvelse vil du fokusere på fødderne, dit åndedræt og din mave og derefter vende tilbage til fødderne.

Start med at lukke øjnene, og anbring begge fødder fladt på gulvet, og dine hænder i skødet. Fokuser opmærksomheden på dine fødder, og spørg dig selv: "Hvordan føles det at have mine fødder på jorden?" Udforsk dine fødders oplevelse, hvordan det føles at have fødderne i dine sokker eller sko, bemærk de forskellige trykpunkter på fødderne, og anerkend de forskellige temperaturer.

[PAUSE på mindst 15 sekunder i stilhed]

Du skal blot observere, hvad du bemærker; der ikke er nogen rigtig eller forkert oplevelse. Alt, der hiver dig væk fra at observere og bemærke dine fødder, er et forstyrrende element. Enhver tanke om nutiden, fortiden eller fremtiden, enhver bekymring eller forventning og enhver



selvbebrejdelse. Bemærk denne tanke kortvarigt, og slip den så.

[PAUSE på mindst to eller tre minutter i stilhed]

Fokuser din opmærksomhed på fødderne igen.

[PAUSE på mindst 15 sekunder i stilhed]

Når du er klar, skal du slippe dine fødder og rette din opmærksomhed mod din mave. Dette er udgangspunktet for opmærksomheden på din vejtrækning. Bid mærke i, hvordan det føles at trække vejret i dette øjeblik. Udforsk og opdag din egen måde at bemærke dit åndedræt på. Alt, der leder dig væk fra dit åndedræt, er et forstyrrende element. Bemærk alle tanker, der trænger sig på i dit sind. Det er okay, men slip dem igen, før du fokuserer på dit åndedræt. Bliv ved med at lede din opmærksomhed tilbage til dit åndedræt, og besvar hele tiden spørgsmålet: "Hvordan føles det at trække vejret?"

[PAUSE på mindst 30 sekunder]

Når du er klar, kan du langsomt flytte din opmærksomhed fra din vejtrækning og fokusere på følelsen i dine fødder. Begynd langsomt at bevæge tæerne, og koncentrer dig udelukkende om det, du mærker. Lad dine tanker begynde at fokusere på de andre dele af kroppen, mens du langsomt træder ud af mindfulness-tilstanden. Overfør dit sind til din

krop, mens du strækker dine lemmer og langsomt lader dine tanker vende tilbage til nuet.

Alternative måder at udføre aktiviteten på

-  Afhængigt af hvor meget tid, der er til rådighed, kan denne øvelse forlænges eller forkortes. Det afhænger også af elevernes fokus og opmærksomhed. Det er bedst, hvis mindfulness-øvelser kan udføres individuelt på flere tidspunkter i løbet af dagen. Stil de ekstra øvelser⁹ til rådighed for eleverne, så de kan fortsætte med at øve mindfulness i deres fritid (se Materialer til workshop).

Materialer

-  Ekstra mindfulness-meditationsøvelser (se Materialer til workshop)

Oplysninger til underviseren

-  Hvis nogen føler ubehag ved at lukke øjnene, er en alternativ løsning at vælge et sted på gulvet og koncentrere sig om det punkt under hele øvelsen.

⁹ Kabat-Zinn, J. (2004). Wherever you go, there you are (s. 12-13, 17, 19, 46, 52, 62). London, Storbritannien: Little Brown.



AKTIVITET 3B: DISCUSSION AF AKTIVITET 3A: MINDFULNESS- MEDITATION

Formål med aktiviteten

- At forstå mindfulness-meditationsteknikken
- At blive klar over fordelene ved mindfulness
- At få indsigt i sine mentale processer

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Mindst fem minutters.

Instruktioner: Før en diskussion på klassen baseret på nedenstående spørgsmål. Efter diskussionen skal du uddele brochuren med ekstra mindfulness-meditationsøvelser (se Materialer til workshop).

Diskussionsspørgsmål for aktiviteten

- Hvor mange forskellige tanker gik igennem dit hoved på fem minutter?
- Hvilke tanker trængte sig på, og (hvordan) lykkedes det dig at slippe dem?
- Hvornår kan færdigheden (til at bemærke og slippe dine tanker og følelser) anvendes, og i hvilken forbindelse kan det være gavnligt? (At bemærke og slippe dine tanker og følelser)

Konklusionen bør være, at det kan hjælpe med at få styr på følelser og undersøge ens tanker, så eleverne kan træffe mere rationelle valg.

AFSLUTTENDE AKTIVITET: DISKUSSION OG EVALUERING AF SESSION

Formål med aktiviteten

- At evaluere hvilket budskab der bør "tages med" fra sessionen
- At forstå workshopens vigtigste budskaber:
 - At lære om rollerne, der indtages af forskellige processer og hjerneområder
 - At lære om, hvordan disse processer påvirker ens adfærd
 - At øge bevidstheden om den rolle, som automatisk og ubevidst behandling spiller
 - At forstå at automatisk, ubevidst behandling kan påvirkes af det bevidste sind
 - At forstå, hvorfor adfærd ikke altid er rationel
 - At forstå, i hvilke situationer bevidst tænkning kan være svækket
 - At lære måder at opnå kontrol over automatisk behandling
 - At være i stand til at observere ens egne tanker og indre processer og blive mere bevidst om dem
 - At være i stand til at udføre mindfulness-meditation



Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Mindst fem minutter

Instruktioner: Ved at stille følgende spørgsmål kan du evaluere, hvad eleverne har lært, og hjælpe dem med at erkende, hvad de nu ved.

Diskussionsspørgsmål for aktiviteten

-  Hvad har vi lært i dag? (Om nødvendigt kan du udtrykkeligt henvise til enhedens første aktivitet for at stimulere sammenfatningen af alle aktiviteterne).

Støttespørgsmål:

-  Hvordan hjælper øvelserne dig med at forstå funktionerne i hjernens hovedområder?
-  Hvordan hjælper øvelserne dig med at forstå din egen adfærd og dine følelser?
-  Hvordan hjælper øvelserne dig med at lære, hvordan du får mere kontrol over dig selv?

Resultatet af diskussionen bør være som følger:

Vi er ikke altid rationelle, især når vi har begrænset tid, når vi er begejstrede, når vi er berusede, og når vi er påvirkede af andre mennesker. Autopiloten (elefanten) overtager kontrollen, og det er ikke altid gavnligt for os på lang sigt. Ved at stoppe og se på os selv på en ikke-dømmende måde, kan vi bemærke vores tanker og følelser og slippe dem, hvis de ikke er i vores interesse, inden vi udviser adfærd, som vi senere kan fortryde, eller som måske endda kan få os til at lide. Vi kan lære at styre vores

autopilot bedre ved at øve os. Vi ved også, hvornår vi er i fare for at være irrationelle, og vi kan være på vagt i denne slags situationer: "køb ikke et hus, når du er i tidsnød, ophidset, beruset, eller når dine venner er i nærheden og kan påvirke dig". Udskyd i stedet beslutningen, og gransk dine følelser og tanker for derefter at træffe et valg. Du kan ikke slippe de irrationelle tanker og følelser, hvis du ikke er bevidst om dem. Du kan dog få dem til at forsvinde ved at udforske dem og beslutte, om du virkelig vil have, at de skal "køre rundt med" dig.

Alternative måder at udføre aktiviteten på

-  Diskussionen kan også udføres med samme format som den forrige workshops afsluttende aktivitet.



WORKSHOP MATERIALER

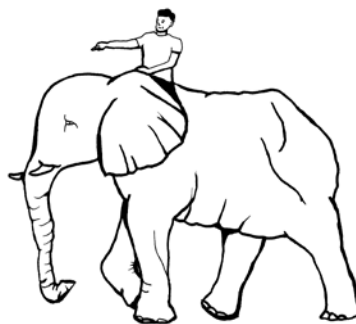
Ekstra mindfulness-øvelser til Aktivitet 3A:

Husk: Du har kontrollen¹⁰

Prøv at bruge et par minutter hver dag på at sidde ned, stoppe med det, du laver, og fokusere på din vejtrækning. Giv slip på nuet, alt hvad der sker lige nu, og alt hvad du føler lige nu. Forsøg ikke at ændre, hvad der foregår, bare lad dig selv slappe af, og vær opmærksom på din vejtrækning og dig selv.

Prøv at trække vejret ind og virkelig koncentrere dig om fornemmelsen. Hold dig mentalt fokuseret, mens du ånder ind og ud. Slip alle tanker om, hvad der skal gøres, eller hvor du skal hen. Hvis dine tanker begynder at vandre, skal du bringe din opmærksomhed tilbage til din vejtrækning. På forskellige tidspunkter i løbet af dagen skal du minde dig selv om, at dit sind skal være vågent i nuet. Spørg dig selv: "Hvor er mine tanker lige nu?"

I løbet af dagen skal du forsøge at lade tingene ske i dit liv uden at tvinge dem til at folde sig ud eller afvise begivenheder, som du ikke er enig i, eller som falder uden for din forestilling om, hvad der burde ske. Prøv at identificere de øjeblikke i løbet af dagen, der var nemme, vanskelige eller gennemsnitlige.



Når du føler, at du er ved at blive vred eller utålmodig, skal du forsøge at indtage en anden synsvinkel, især når du føler dig afskåret fra noget, du ønsker eller har brug for at gøre. I stedet for at reagere på den vrede, skal du stoppe op og spørge dig selv, hvad denne følelse faktisk fortæller dig. Når du gransker disse tanker skal du i stedet for at fortabe dig i dem forsøge at forblive bevidst om din vejtrækning.

Når du føler, at du har for meget arbejde, eller at dine anstrengelser ikke bliver anerkendt, bør du overveje, at dette måske ikke er sandt, og at disse tanker måske blot er tanker. Det er godt at give noget til andre, da det hjælper dig med at blive mere opmærksom på din indre rigdom. Ved at give noget og iagttage handlingens indvirkning på andre, opdager og transformerer du dig selv.

¹⁰ Kabat-Zinn, J. (2004). *Wherever you go, there you are* (s. 12–13, 17, 19, 46, 52, 62). London, Storbritannien: Little Brown.
Elefanten og dens rytter. Illustration af Abigail Pickard



WORKSHOP 3: HVORDAN MODSTÅR DU PRES

Emne: Selvsikkerhed og modstå gruppepres

WORKSHOPPENS LÆRINGSMÅL

- 🌈 At blive opmærksom på de forskellige identiteter og roller, man har i forskellige situationer, og disse identiteters og rollers indflydelse på ens adfærd
- 🌈 At sætte pris på og anerkende fordelene ved at have flere roller/identiteter
- 🌈 At forstå behovet for at indgå et kompromis mellem forskellige roller inden for ens identitet for at opfylde livsopgaver
- 🌈 At lære om elementer af ens egen identitet i forhold til andre
- 🌈 At blive bekendt med gruppe- og rollepres
- 🌈 At blive mere modstandsdygtig over for gruppers indflydelse
- 🌈 At forstå nytten af at være selvsikker
- 🌈 At lære strategier til at blive mere selvsikker

INDLEDENDE AKTIVITET 1: ØVELSE MIN ROLLE I 'NOGET DUMT'

Formål med aktiviteten

- 🌈 At blive opmærksom på de forskellige roller og identiteter, man har i forskellige situationer
- 🌈 At blive opmærksom på forskellige identiteters og rollers indflydelse på ens adfærd
- 🌈 At forstå forbindelsen mellem automatisk, ubevidst adfærd (diskuteret i den forrige workshop) og identiteters og rollers indflydelse
- 🌈 At kunne identificere forskellige typer situationer og tryk, der kræver forskellige grupperoller

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Mindst fem minutter

Instruktioner: Henvi til den tidligere workshop ved at bede eleverne om at tænke tilbage på dengang, de gjorde noget dumt: *I de foregående lektioner talte vi om situationer, hvor vi gjorde noget dumt, noget vi fortryder. Vi talte om den type situationer, hvor vi er mere tilbøjelige til at gøre noget dumt. Det omfattede bl.a. tidspunkter, hvor vi var stressede eller påvirkede af f.eks. alkohol eller af andre mennesker. Tag jeres lister over de situationer, hvor I eller jeres ven gjorde noget dumt, frem. Eleverne bør have gemt denne liste fra den tidligere lektion. Hvis ikke alle elever har gemt deres noter, og det er virker sandsynligt, at nogle måske ikke kan huske situationerne, kan du genopfriske deres hukommelse ved at sige dem højt eller give dit eget eksempel på at gøre*



noget dumt, når man er påvirket af en opfattelse af andre menneskers forventninger. Nu vil vi undersøge disse situationer yderligere. Hvor ofte gjorde du eller din ven noget dumt, mens du eller vedkommende var påvirket af andre, hvor du eller din ven antog, at andre ville blive imponerede, eller fordi du eller din ven synes, at det var cool?

Brug spørgsmålene fra uddelingsarket (se Materialer til workshop), og bed eleverne om at sætte kryds i felterne. Læs derefter spørgsmålene op et ad gangen, og bed eleverne om at række hånden i vejret, hvis de sagde "ja". Hvis der er tid til det (f.eks. i en workshop på 60 minutter), kan du bede eleverne om at give eksempler. Efter hvert udsagn skal du tælle, hvor mange elever der rækker hånden i vejret.

I en typisk klasse kan resultaterne af optællingen sammenfattes på følgende måde:

-  **Afstemning 1:** "Noget dumt" sker ofte i andre menneskers nærvær.
-  **Afstemning 2:** Ofte gør vi "noget dumt", fordi vi tror, at andre vil værdsætte eller forventer det.
-  **Afstemning 3:** Nogle gange presses vi åbenlyst af andre.
-  **Afstemning 4:** Teoretisk set kan vi sige nej; men i praksis er det ikke altid så let, som vi tror.
-  **Afstemning 5:** Giv klassen mulighed for at tænke over den grupperolle eller identitet, de var i på det tidspunkt, hvor de gjorde "noget dumt". Ofte gør vi ting, der er dumme eller umoralske,

fordi det blev forventet af os som en del af en specifik rolle.

 **Afstemning 6 og 7:** Nogle gange er vi klar over, at vi er under pres (når det er ubehageligt), men ofte er vi ikke klar over det. Har vi allerede lært noget, der kan hjælpe os med at indse, når det sker? Svaret bør være, at de teknikker, der blev lært i den tidligere workshop, kunne være nyttige.

 **Afstemning 8:** Vi kan sikkert undgå at gøre mange dumme ting ved blot at omgive os med mennesker, som ikke forventer, at vi gør dumme ting, eller ved at huske vores andre roller. Men vi har ikke altid et helt frit valg. Det første skridt er at indse, at vi bliver skubbet til, og så begynder vi at have et valg, selvom det måske stadig ikke er så enkelt at sige "nej". Derfor vil vi øve det senere i dag.

Diskussionsspørgsmål for aktiviteten

Valgfrit: Hvis der ikke er nogen tidsbegrænsninger, kan du stille følgende spørgsmål efter hver afstemning:

 Kan du give et eksempel?

Følgende spørgsmål skal stilles efter afstemning 5:

 Hvilken rolle indtog du, da du gjorde "noget dumt"?

Følgende to spørgsmål skal stilles efter afstemning 8:

 Hvem påvirkede dig/din ven til at gøre "noget dumt", eller hvem troede du ville sætte pris på denne adfærd?



- 🌈 Hvis du havde været sammen med en anden type mennesker, hvordan ville du så have handlet anderledes? På hvilken måde ville "denne slags mennesker" have været anderledes?

Ideelt set bør aktiviteten munde ud i følgende erkendelser: (1) ofte påvirker den rolle, vi spiller i grupper eller samfundet, vores handlinger og den måde, vi opfører os på, fordi vi muligvis føler, at det forventes af os at handle på denne måde; (2) hvis vi ønsker at ændre vores adfærd, kan vi vælge grupper og roller, som giver os lov til at opføre os på en måde, som vi vælger, og undgå grupper der forventer, at vi udfører "dumme" handlinger; og (3) vi kan også modstå gruppepres, men det kan være svært, især da vi ofte ikke er klar over, at vi udviser en bestemt adfærd, fordi vi er påvirket af vores rolle eller andres forventninger.

Materialer

- 🌈 Liste over spørgsmål (se Materialer til workshop)

Alternative måder at udføre aktiviteten på

- 🌈 I stedet for at eleverne individuelt afkrydser felterne på uddelingsarket med listen over spørgsmål, kan aktiviteten udføres som en åben diskussion. Hvis det ikke er muligt at føre en åben diskussion på klassen (f.eks. på grund af en uinteresseret klasse eller mangel på indbyrdes forståelse), kan du bede eleverne om at

besvare spørgsmålene anonymt på et stykke papir.

- 🌈 I tilfælde af en kort 45-minutters lektion kan aktiviteten erstattes af en kort præsentation, hvor underviseren giver et eksempel på "noget dumt", som vedkommende selv eller mange unge gør på grund af socialt pres: f.eks. at spise ekstremt stærk chilisauce, ryge cigaretter, tage stoffer eller gå på druk.

AKTIVITET 2: FORELÆSNING

FORLADE ROLLER

Formål med aktiviteten

- 🌈 At forstå flere roller, gruppenormer og -pres
- 🌈 At forstå, hvordan vi nogle gange ændrer vores roller
- 🌈 At blive opmærksom på sine forskellige roller i dagligdags situationer
- 🌈 At forstå, at roller nogle gange kan være i konflikt med hinanden
- 🌈 At forstå forbindelsen mellem automatisk, ubevidst adfærd (diskuteret i den forrige workshop) og identiteters og rollers indflydelse

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Mindst fem minutter

Instruktioner: Start lektionen med at spørge eleverne, om de f.eks. nogensinde er kommet for sent hjem uden at fortælle deres forældre, hvor de var, fordi de stadig var sammen med



deres venner. De fleste af eleverne vil sandsynligvis sige, at de har oplevet det mindst én gang. Spørg dernæst eleverne, hvorfor de ikke sendte deres forældre en sms, selvom det er så let at gøre. Eleverne vil sandsynligvis ikke kunne give et svar på dette spørgsmål. Du bør derfor forklare, at dette var et resultat af, at de midlertidigt glemte deres rolle som søn eller datter, fordi de var fokuseret på deres rolle som ven. Mange af eleverne bør kunne forstå, hvordan de kan handle forskelligt, alt efter hvilken rolle de indtager. Tilpas historien, så den passer til elevernes alder og modenhedsniveau (f.eks. feste hele natten eller lege hos en ven hele dagen). Fortsæt ved at stille følgende diskussionsspørgsmål:

Diskussionsspørgsmål for aktiviteten

-  Hvordan opfører du dig forskelligt i forskellige roller (som søn/datter/ven)?
-  Hvorfor opfører du dig forskelligt i forskellige roller? (valgfrit)
-  Er det godt eller skidt, at vi opfører os forskelligt, afhængigt af hvem vi er sammen med?
-  Hvilke fordele er der knyttet til rollen som barn? Hvordan kan du personligt drage fordel af rollen? (Skriv alle de nævnte fordele ved at være barn op på tavlen)
-  Hvilke fordele er der forbundet med rollen som "et sejt barn" eller en ven? (Skriv alle de nævnte fordele ved at være en ven op på tavlen)

-  Hvilke fordele er der knyttet til rollen ... (vælg en rolle fra øvelsen "Jeg er ...", der passer til dette spørgsmål)?
-  Begrænser disse roller dig nogle gange? (valgfrit)
-  Giv et eksempel på, hvordan dine roller har været i konflikt med hinanden, og spørg derefter eleverne, om deres roller også nogle gange er i konflikt med hinanden. (valgfrit)
-  Synes du, at det generelt er godt eller skidt, at du har flere roller?

Diskussionen bør ideelt set munde ud i følgende erkendelser: (1) Forskellige roller kan medføre forskellige adfærdsmønstre. Eleverne bør kunne genkende dette i deres egne dagligdags oplevelser. Det kan nogle gange føre til "dårlig adfærd" (som i eksemplet), som vi kan fortryde set i bakspejlet. Andre gange kan dette dog også være tilpasningsdygtigt. (2) Roller kan nogle gange være i konflikt med hinanden. (3) Forskellige roller/identiteter giver os forskellige fordele. Derfor bør det at have flere roller eller identiteter hilses velkommen og værdsættes.

Alternative måder at udføre aktiviteten på

For at illustrere at folk nogle gange også forlader en rolle eller tvinges til at gøre det, kan du vise en video af et kultmedlem, der slap fri. I videoen (se linket nedenfor) forklarer drengen, at han under sin tid i kulten ikke fik lov til at fejre Sinterklaas (en hollandsk tradition der minder om julemanden) på sin skole. Brug dette eksempel til at forklare eleverne, at denne



dreng måtte opgive alle sine roller, herunder rollen som barn og som elev, som følge af hans rolle som kultmedlem. Link til video:

<https://www.youtube.com/watch?v=VqcZmxCSyZY> (fra 0:00 – 2:30).

AKTIVITET 3: DEMONSTRATION

GRUPPEPRES

Formål med aktiviteten

- At forstå den indflydelse, som grupper kan have på enkeltpersoner
- At kunne identificere situationer, hvor der opstår gruppepres

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Mindst 10 minutter – inklusive video

Vejledningen: Vis en kort video (se linket nedenfor), der illustrerer virkningerne af gruppenormer.

- Bed eleverne om at følge med i videoen, men huske eventuelle spørgsmål eller kommentarer de har.
- Indtast "WYFFT? Will People Follow the Crowd in an Elevator?" på YouTube, eller følg linket til videoen: <https://www.youtube.com/watch?v=MD4IkVZWTM> (vis klippet fra 0:35 til 3:11 for at spare tid).
- Først skal du bede eleverne om hurtigt at opsummere (for sig selv), hvad de så og bemærkede i videoen. Kontrollér hurtigt, om klassen har forstået indholdet.
- Når I har set videoen, skal du bruge nedenstående spørgsmål til at styre en diskussion om gruppepres.

Diskussionsspørgsmål for aktiviteten

- Hvordan blev personerne i elevatoren påvirket af gruppen?
- Kan du komme i tanker om hverdagssituationer, hvor dette også kan ske?
- Hvordan tror du, at du påvirkes af gruppepres?
- Tror du, at forsøget ville have virket, hvis der var nogen, som ikke fulgte "reglerne"? Hvorfor?

Ideelt set bør erkendelserne af denne refleksionsdiskussion være – vi påvirkes alle af gruppenormer. Det er meget nemmere at modstå presset fra en rolle eller gruppe, hvis der er en alternativ grupperolle til rådighed. Det er f.eks. meget nemmere ikke at overholde "sportsfan"-normen, hvis du kan være en "hipster", en "nørd" osv. Igen, det er godt at have mere end én rolle/identitet og gruppe.

Materialer

- En projektor og en computer til at vise videoen

Oplysninger til underviseren

- Denne aktivitet bør få eleverne til at tænke på sig selv og eksempler på gruppepres i hverdagen.



AKTIVITET 4A: FORKLARING SELVSIKKER KOMMUNIKATION

Formål med aktiviteten

-  At lære om forskellige teknikker til at være selvsikker
-  At blive mere selvsikker i sin adfærd og kommunikation
-  At være i stand til at bruge teknikker til selvsikkerhed i dagligdags situationer

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Mindst fem minutter

Instruktioner: I Aktivitet 4B vil eleverne deltage i rollespil om selvsikkerhed. Derfor er det vigtigt, at begrebet selvsikkerhed forklares først. Desuden lærer eleverne først nogle grundlæggende strategier til at handle mere selvsikkert i følgende øvelse.

Læs følgende tekst højt¹¹: *Selvsikkerhed findes i midten mellem det at være aggressiv og passiv. En person, der ikke udtrykker sin mening og let indordner sig under gruppens værdier, kan betragtes som en person, der er passiv. En person, der udtrykker sin mening, men handler uden respekt, eller afviser andres meninger, kan siges at være aggressiv. En person, der er*

selvsikker, finder dog en balance mellem passivitet og aggressivitet: Vedkommende udtrykker sin egen mening, men tager også andres meninger i betragtning. Desuden er en person, der er selvsikker, mindre tilbøjelig til at bukke under for gruppepres og indordne sig gruppen (imod sin vilje). Der er visse teknikker, der kan hjælpe én med at blive mere selvsikker¹²:

- Brug "jeg"-udsagn for at gøre din mening gældende: "Jeg synes ikke, det er det rigtige at gøre" eller "Jeg er uenig med dig".
- Vis, at du har forstået den anden persons synspunkt: "Jeg forstår, hvad du mener, men jeg ..."
- Forbliv bestemt, hvis den anden person ikke lytter til dig, men forhold dig også roligt og fokuseret.
- Hvis du ikke føler, at du kan træffe en beslutning med det samme, skal du ikke være bange for at bede om mere tid: "Jeg har brug for mere tid til at tænke over dit forslag".

¹¹ Denne øvelse er baseret på Hotta, M. (2014). Measuring the effectiveness of assertiveness training: An analysis of issues and a proposed model. *The Japanese Journal of Educational Psychology*, 61(4), 412-424.
Ames, D. R. & Flynn, F. J. (2007). What breaks a leader: The curvilinear relation between assertiveness and leadership. *Journal*

of Personality and Social Psychology, 92(2), 307–324.
doi:10.1037/0022-3514.92.2.307

¹² Denne øvelse er baseret på Hunter-Geboy, C. (1995). *Life Planning Education: A youth development program*. Washington, DC: Advocates for Youth.



- *Prøv at bevare øjenkontakten med den person, du taler med. Du vil begynde at føle dig mere i førersædet, og den anden person vil tage dine svar mere alvorligt.*
- *I stedet for at bruge vage udsagn som "Jeg kan ikke" og "Jeg burde (ikke)", bør du bruge bestemte udsagn som "Jeg vil (ikke)" og "Jeg gør det (ikke)", da disse sætninger tydeligt kommunikerer, at du ikke "beder" nogen om at overbevise dig.*
- *Fortsæt med at gentage din meddelelse, indtil den er blevet forstået.*

Diskussionsspørgsmål for aktiviteten

-  Hvilke andre teknikker kan hjælpe dig med at handle mere selvsikkert?

AKTIVITET 4B: ØVELSE DEN SAMME GALME SANG ROLLESPIL¹³

Formål med aktiviteten

-  At øve teknikker til at øge selvsikkerheden
-  At opleve gruppepres
-  At få en følelse af selvsikkerhed

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Minimum 10 minutter

Instruktioner: Inddel klassen i grupper på fire elever. Hvert gruppemedlem skiftes til at spille en bestemt rolle, og hver scene skal vare ca. to minutter.

I hver scene forsøger tre af gruppens medlemmer (B, C og D) at overtale den fjerde elev (A) til at gøre noget, som vedkommende ikke ønsker at gøre. Brug rollespilsscenarierne (se Materialer til workshop) som retningslinje for hver rollespilscene. Eleverne B, C og D kan sige hvad som helst for at forsøge at få overtal person A. Underviseren skal gøre det klart, at elev A skal træde helt ind i rollen som en person, der er på egen hånd, og er fast besluttet på ikke at følge opfordringerne fra de andre tre. Det er vigtigt, at de forstår, at øvelsen ikke handler om at være rigid og uigennemtrængelig for rationelle argumenter, men om at kunne modstå det sociale pres og forsvare sin frihed. Elev A skal bruge strategierne fra Aktivitet 4A til at afvise forslaget. Elev A skal dog løbende gentage en bestemt sætning. Udsagnet skal være udtænkt på forhånd og forberedes i henhold til retningslinjerne fra Aktivitet 4A. Elev A bør ikke blive defensiv, komme med nogen undskyldninger, stille spørgsmålstejn ved de tre andres argumenter eller svare på dem med modargumenter. Alene det faktum, at vedkommende ikke ønsker at gøre noget, er en

¹³ Denne øvelse er tilpasset fra Pfeiffer, R. H. (2003). The real solution: Assertiveness workbook. New York, NYC: Growth Publishing



tilstrækkelig grund til ikke at følge opfordringen. Gode venner vil respektere deres vens ønsker og holde op med at forsøge at overbevise den pågældende person. Hvert andet minut skal du bytte om på rollerne, så hver elev får chancen for at handle selvsikkert som person A.

Alternative måder at udføre aktiviteten på

- Hvis tiden er begrænset, kan øvelsen udføres i grupper på tre elever i stedet for fire.

Diskussionsspørgsmål for aktiviteten

- Hvor nemt/svært var det at bruge disse teknikker?
- Følte du, at du blev mere selvsikker i løbet af rollespillet?
- Føler du, at du kan anvende disse strategier i en dagligdags situation?
- Følte du dig mere stærk og i stand til at gøre din mening gældende ved at følge retningslinjerne?
- Var det svært ikke at blive aggressiv under rollespillet?

Materialer

- Rollespilsscenarier (se Materialer til workshop).

Oplysninger til underviseren

- Hvis der er tid til det, kan visse grupper eller enkeltpersoner melde sig frivilligt til at demonstrere deres rollespilsscenarier over for klassen.

AFSLUTTENDE AKTIVITET: DISKUSSION OG EVALUERING AF SESSION

Formål med aktiviteten

- At evaluere hvilket budskab der bør "tages med" fra sessionen
- At forstå de vigtigste dele af workshoppen:
 - At blive opmærksom på de forskellige identiteter og roller, man har i forskellige situationer, og hvilken indflydelse disse identiteter og roller har på ens adfærd
 - At lære om elementer af ens egen identitet i forhold til andre
 - At blive mere modstandsdygtig over for gruppens indflydelse
 - At forstå vigtigheden af at være selvsikker
 - At lære teknikker til at blive mere selvsikker

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Minimum 10 minutter.

Instruktioner: Mens alle elever sidder eller står i en cirkel, skal du give en æske slik til én elev og bede eleven om at nævne noget, vedkommende har lært af øvelserne. Når eleven har givet udtryk for sin mening, kan æsken med slik gives videre til sidemanden. Dette fortsætter, indtil alle elever har haft mulighed for at tale.



Materialer

 En æske med slik

Oplysninger til underviseren

 Hvis en elev ikke har noget svar eller ikke ønsker at tale, skal du ikke tvinge eleven til at svare, men bede vedkommende om at selvreflektere.



WORKSHOP MATERIALER

Spørgsmål til AKTIVITET 1

Stemmekort

Kig på dit "noget dumt"-eksempel, og sæt kryds i feltet, når udsagnet er sandt for mindst en af de "dumme" situationer, du skrev ned.

- ☐ 1. Da du eller din ven gjorde noget dumt, var du eller vedkommende da sammen med andre mennesker?
- ☐ 2. Følte du eller din ven, at andre ville sætte pris på handlingen, eller at andre mennesker forventede, at du eller din ven udførte handlingen? ☐
- ☐ 3. Blev du eller din ven presset af andre?
- ☐ 4. Hvis ja: Kunne du (eller din ven) have sagt nej?
- ☐ 5. Følte du eller din ven, at du/din ven skulle passe ind i en specifik social rolle?
- ☐ 6. Da du eller din ven gjorde noget dumt, var det da i overensstemmelse med den rolle, du spillede på det tidspunkt?
- ☐ 7. Indså du eller din ven dengang, at du/din ven var under pres?
- ☐ 8. Ville du eller din ven have handlet anderledes i selskab med en anden/andre gruppe(r) af mennesker?



Rollespilsscenarier til Aktivitet 4B Retningslinjer

1. B, C og D ønsker at få overtalt A til at drille læreren ved at hælde lim på lærerens stol. Person A ønsker ikke at gøre dette og siger:

2. A, C og D ønsker at overtale B til anonymt at sende en meget ondsindet e-mail til en klassekammerat. Person B ønsker ikke at gøre dette og siger:

3. A, B og D vil overtale C til at ryge cigaretter sammen med dem i en pause. Person C ønsker ikke at gøre dette og siger:

4. A, B og C vil overtale D til at pjække fra timen og i stedet tage i biografen med dem. Personen D ønsker ikke at gøre dette og siger:



WORKSHOP 4: I EN ANDENS SKO

Emne: Perspektivtagning og konfliktløsning

WORKSHOPPENS LÆRINGSMÅL

-  At forbedre ens færdigheder i perspektivtagning
-  At lære at genkende og respektere andres perspektiver
-  At forstå, at et skift i perspektiv kan være nødvendigt for at få det fulde billede
-  At lære, at det kan være en hjælp at kunne forstå andre personers perspektiver, når der håndteres vanskelige situationer, og i forbindelse med at forebygge potentielle konflikter
-  At lære at acceptere perspektiverne hos mennesker fra forskellige kulturer

INDLEDENDE AKTIVITET 1A: STOLEØVELSE¹⁴

Formål med aktiviteten

-  At opleve, hvor hurtigt folk har tendens til at danne fordomme i forhold til ind- og ud-grupper
-  At forstå, at vi ofte er tilbøjelige til at have fordomme i forhold til en ind-gruppe og en ud-gruppe
-  At forstå, hvor nemt opfattelser om "os mod dem" dannes

-  At lære, hvordan fordomme kan opstå, og hvordan det let kan føre til konflikter

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Minimum 10 minutter

Instruktioner:

-  Anbring alle ledige stole i midten af klasseværelset.
-  Inddel eleverne i to grupper, og fortæl hver gruppe, at de skal gå til den modsatte side af klasselokalet.
-  Fortæl den ene gruppe, at deres mission er at stable alle stolene oven på hinanden inden for to minutter. Fortæl den anden gruppe, at deres mission er at stille alle stolene op ad væggene inden for to minutter.
-  Find også ud af, om der er nogen elever, som tidligere har prøvet denne øvelse et andet sted. Hvis der er, skal du bede dem om at se på eller lade som om, de ikke kender øvelsen, mens de deltager (sådan som de gjorde første gang, de deltog i øvelsen).
-  Fortæl begge grupper, at de ikke må kommunikere med hinanden verbalt, da det kan spolere hensigten med øvelsen. Sørg for, at opgaven er forstået af begge grupper. Fortæl alle elever, at de ikke må kommunikere verbalt med hinanden, hverken inden for deres egen gruppe eller med medlemmer af den anden gruppe. Ikke-verbal

¹⁴ Denne øvelse er inspireret af Bounce Young. (2014). Think About it. I *Resilience training tool for youngsters* (s. 117–132).



kommunikation inden for gruppen kan dog tillades.

- Når begge grupper er klar, skal du give et startsignal. Stop øvelsen efter to minutter. Du skal nu tydeligt forklare, hvad hver gruppes opgaver var. Du kan spørge hver gruppe: Kan I fortælle den anden gruppe, hvad jeres mission var? Når missionen er klar, kan du retorisk spørge hver gruppe, om de har fuldført deres mission.

- Teoretisk set er der tre mulige resultater: (1) Begge grupper løser deres opgave, og alle stole er stablet oven på hinanden ind mod væggene. (2) En af grupperne løser sin opgave (alle stolene er enten skubbet ind mod væggen eller stablet). Eller (3) ingen af grupperne har løst opgaven (nogle stole er skubbet ind mod væggen, og nogle stole er stablet). Sidstnævnte er det mest sandsynlige resultat.

- Øvelsen skal efterfølges af en diskussion på grundlag af de nedenfor anførte spørgsmål (se Aktivitet 1B).

Alternative måder at udføre aktiviteten på

- Hvis stolene ikke kan stables på grund af deres konstruktion eller af sikkerhedsmæssige årsager, kan eleverne eventuelt få besked på at flytte hver stol, så den rører bagsiden af en anden stol. Det er også en mulighed at udskifte stole med mindre genstande, f.eks. kegler eller bøger.

- For at spare tid kan der gives instruktioner til begge grupper på kort på samme tid (se Materialer til workshop). Sørg for, at eleverne forstår instruktionerne og ikke afslører deres egne instruktioner for den anden gruppe.

Materialer

- Stole og et åbent rum
- Valgfrit: To instruktionskort til grupperne (se Materialer til workshop)

Oplysninger til underviseren

- Det er nødvendigt med en grundig diskussion for at fastslå målene for denne øvelse.
- Der kræves mindst én stol for hver to elever.

AKTIVITET 1B: DISCUSSION AF ØVELSE 1A: STOLEØVELSEN

Formål med aktiviteten

- At lære, hvorfor det er vigtigt at kunne forstå andre menneskers perspektiver
- At lære, at sandsynligheden for, at der opstår konflikter, er lavere, når grupper/enkeltpersoner forstår hinanden
- At lære, at kommunikation kan forhindre fjendtlighed
- At lære om samarbejde, konkurrence og fjendtlighed på tværs af grupper



 At lære om "os mod dem"-tænkning

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Mindst 5 minutters

Instruktioner: Stoleøvelsen bør efterfølges af en aktiv klasses Diskussion for at tale om nogle af de sociale dynamikker, der blev afdækket under aktiviteten. Start med at opfordre eleverne til at reflektere over deres indtryk og diskutere det i grupper. Efter et par minutter skal du føre en diskussion med spørgsmålene nedenfor.

Diskussionsspørgsmål for aktiviteten

-  Hvem antog, at de var nødt til at konkurrere med den anden gruppe?
(Dette spørgsmål kan suppleres med en afstemning/handsoprækning).
-  Hvad afslører denne øvelse om vores sociale dynamikker? Brug et sprog og en terminologi, der passer til målgruppen: F.eks. kan det temmelig abstrakte spørgsmål ovenfor udskiftes eller gøres mere specifikt med en række halvretoriske, enklere spørgsmål:
 - Hvem bemærkede, hvor hurtigt der blev dannet hold?
 - Føltes din tilfældigt tildelte gruppe som "dit team", så snart du stod over for "modstanderne"?
 - Hvor hurtigt begyndte du at favorisere din gruppe i forhold til den anden gruppe?
-  Afhængigt af resultatet: Hvorfor lykkedes det for begge grupper at løse opgaven? Hvis det er tilfældet, skal du understrege, at hver gruppe forstod,

hvad den anden gruppes mission var.

Gør det klart, at når begge grupper

forstår hinandens motivationer,

behøver der ikke at opstå en konflikt.

Hvis det ikke lykkedes for grupperne at løse opgaven, skal du spørge, hvorfor de tror, at det ikke lykkedes.

Understreg, at hvis grupperne havde haft en bedre forståelse af hinanden, ville der ikke have været en konflikt.

-  Hvordan vidste I, hvordan I skulle samarbejde? Hvorfor vidste I ikke, hvordan I skulle samarbejde? Gør det klart, at dette var tilfældet, fordi hver gruppe forstod/ikke forstod den anden gruppe. På den anden side forstod folk i samme gruppe hinanden godt. Diskussionen skal gøre det klart, at grupperne skal forstå hinanden for at løse opgaven. Chancerne for en konflikt reduceres, når begge grupper forstår hinanden.

Alternative måder at udføre aktiviteten på

-  I en mere tilbageholdende klasse kan eleverne også diskutere spørgsmålene i små grupper først, og derefter kan hver gruppe fremsætte deres svar.



AKTIVITET 2A: BREVØVELSEN¹⁵

Formål med aktiviteten

- 🌈 At forbedre færdigheder i perspektivtagning
- 🌈 At forstå, at det er afgørende at overveje andres perspektiver for at få et komplet billede
- 🌈 At forstå, at andre mennesker kan have andre perspektiver, der er lige så gyldige som ens eget perspektiv, selvom ens eget perspektiv kan synes at være det mest oplagte.

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Minimum 10 minutter

Instruktioner:

- 🌈 Giv hver elev et stykke papir eller det medfølgende svarark til at skrive deres svar på (se Materialer til workshop).
- 🌈 Inddel eleverne i grupper på fire, og få dem til at sidde rundt om et bord eller et tomt område med en elev på hver side af området/bordet.
- 🌈 Anbring det kvadratiske stykke papir med bogstavet "E" (se Materialer til workshop) midt i området/midt på bordet. Alle elever skal kunne se bogstavet "E" (selvom hver elev vil se "E" fra en anden vinkel end de andre).
- 🌈 Først skal du sige til eleverne: Foran dig er der et stykke papir, som der er skrevet noget på. Nedskriv nu det, du

ser. Du må gerne skrive mere end én ting – skriv så mange ting, som du kan komme på. Hold dine svar for dig selv. Én elev kan f.eks. muligvis se bogstavet "M", mens en anden kursist kan se bogstavet "W", mens endnu en kan se tallet "3" osv.

- 🌈 På det andet trin skal du give eleverne følgende instruktioner: Nu, hvor du har nedskrevet det, du ser, må du ikke afsløre det for dine sidemænd. Dem, der sidder på de andre sider af området/bordet, har muligvis set noget andet. Prøv at se på sagen ud fra deres perspektiv, og gæt og skriv ned, hvad hver af dem muligvis kan se fra deres plads. Prøv at finde så mange ting som muligt for hver person.
- 🌈 På det tredje trin: I har alle skrevet ned, hvad I selv så ved første øjekast, og I har også overvejet, hvad de andre kunne se. Nu er det tid til at se, hvor god du er til at gætte, hvad andre mennesker kan se. Afslør for de andre, hvad du har skrevet ned, og forklar, hvorfor og hvordan du så det, du så. Sammenlign dine gæt for de andre med det, de faktisk skrev ned, at de så. For hvert korrekt gæt kan du give dig selv et point.
- 🌈 På det sidste trin skal der føres en klasses Diskussion om øvelsen (se Aktivitet 2B).

¹⁵ Denne øvelse er baseret på Baim, C. & Guthrie, L. (2014). Perspektivtagning, arbejdsark. I Changing offending behavior (s. 151-153). Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.



Materialer

- Et kvadratisk stykke papir med bogstavet "E" påtrykt til hver gruppe (se Materialer til workshop).
- Et stykke papir eller svararket (se Materialer til workshop) til hver elev.

Oplysninger til underviseren

- Du skal sikre, at det ikke er muligt for eleverne at se, hvad de andre elever i deres gruppe skriver på deres ark, og eleverne må ikke diskutere, hvad de kan se, før de bliver bedt om at gøre det i øvelsens tredje fase.
- Efter øvelsen, og efter at eleverne har diskuteret deres egne svar, følger en gruppediskussion, der bør føre til en erkendelse af vigtigheden af at anerkende (og respektere) andre menneskers perspektiver. Dette gælder i endnu højere grad, når det drejer sig om konflikter (se Aktivitet 2B).

AKTIVITET 2B: DRØFTELSE AF

BREVØVELSE

Formål med aktiviteten

- At forstå, hvorfor det er vigtigt at kunne forstå andre menneskers perspektiver
- At forstå, at andre mennesker kan have andre perspektiver, der er lige så gyldige som ens eget, selvom ens eget perspektiv kan synes at være det mest oplagte.

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Mindst fem minutter

Instruktioner: Stil nedenstående spørgsmål til eleverne, og stimuler diskussionen.

Diskussionsspørgsmål for aktiviteten

- Hvordan er det muligt, at vi kigger på det samme bogstav, men ser forskellige ting?
 - Er et bestemt perspektiv bedre end et andet? (Svaret er selvfølgelig: "Nej, alle perspektiver er lige gyldige"). Hvorfor er dette en vigtig erkendelse?
 - Hvordan ville du henvise til det, du har set, hvis flere perspektiver er mulige? (valgfrit)
 - Kan du komme i tanker om andre (måske mere abstrakte) situationer, hvor folk har forskellige perspektiver på samme sag?
- Diskussionen bør gøre det klart, at andre mennesker kan have forskellige perspektiver end ens eget, og at disse perspektiver er lige så gyldige.

Alternative måder at udføre aktiviteten på

- I en mere tilbageholdende klasse kan eleverne også diskutere spørgsmålene i små grupper først, og derefter kan hver gruppe fremsætte sit svar.

Materialer

- Der kræves intet ekstramateriale.



AKTIVITET 3: ØVELSE ABSTRAKTE SOCIALE ROLLER OG KONFLIKTLØSNING

Formål med aktiviteten

-  At forbedre færdigheder i perspektivtagning
-  At forstå forholdet mellem roller, identiteter og perspektiver
-  At forstå, hvordan roller påvirker følelser og adfærd
-  At forstå perspektiver i en abstrakt social form
-  At erkende, hvilken rolle forståelse for perspektiver har i at forebygge optrapning af konflikter
-  At forstå, at anerkendelse af andres perspektiver er et skridt mod konfliktløsning
-  At forstå, at det er afgørende at overveje andres perspektiver for at få et komplet billede
-  At forstå, hvorfor det er vigtigt at kunne forstå andre menneskers perspektiver
-  At forstå, at andre mennesker kan have andre perspektiver, der er lige så gyldige som ens eget perspektiv, selvom ens eget perspektiv kan synes at være det mest oplagte

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Minimum 10 minutter

Instruktioner: Denne øvelse refererer tilbage til Aktivitet 2 i Workshop 3 (hvor eleverne blev spurgt, om de nogensinde er kommet sent hjem uden at sige det til deres forældre). To elever deltager i et rollespil, hvor den ene elev påtager sig rollen som forælder og en anden rollen som barn. Eleverne udspiller derefter en scene, hvor barnet kommer hjem. De to elever bør kun få vejledning i den karakter, de spiller (se Materialer til workshop).

Eleverne udspiller scenen ved at følge anvisningerne på kortene. Opgaven er at puste liv i rollerne og at tænke kreativt om, hvordan man skal reagere på hinandens udsagn. Halvdelen af de resterende elever skal modtage et kort, hvor der står "forælder", og den anden halvdel af klassen modtager et kort, hvor der står "barn". Mens de to elever udspiller rollespillet, instrueres resten af klassen i, at de skal sætte sig ind i perspektivet for den karakter, der står på deres kort, og forsøge at være indfølelse overfor karakteren. Eleverne kan få besked på at flytte sig til hver sin side af klasselokalet, alt efter hvilket perspektiv de antager. Der er mulighed for to opstillinger: (1) iagttagerne sidder bag den person, hvis perspektiv de skal antage, eller (2) iagttagerne



sidder, så de kan se ansigtet på den person, hvis perspektiv de skal antage.

Diskussionsspørgsmål for aktiviteten

-  Hvilke roller har personerne? Svaret kan være forælder, barn eller ven.
-  Hvad forventes der af dem med hensyn til deres roller? Svaret bør være, at forælderen rolle er at beskytte og opdrage barnet. Barnets rolle er at opføre sig som et godt barn. Vennens rolle er at optræde som et køligt, uafhængigt barn.
-  Hvordan har barnet det på det tidspunkt, hvor han/hun træder ind i huset?
-  Hvordan ville du have det?
-  Hvordan opfatter barnet sin forælders adfærd?
-  Hvordan har forælderen det til at starte med?
-  Hvordan opfatter forælderen barnet?
-  Hvordan har forælderen det bagefter?
-  Hvad kunne barnet og forælderen have gjort anderledes ved at tage højde for hinandens perspektiver?
-  Kan denne type situation ske andre steder? Mellem venner? På arbejdspladsen? Mellem grupper af mennesker?

besvares først af de modstående grupper og derefter af den tildelte gruppe. Det ideelle resultat af diskussionen er at gøre det klart, at forståelsen af modpartens perspektiver og følelser ville resultere i en fuldstændig anderledes dialog mellem forælderen og barnet med meget mindre vrede og konflikt.

Alternative måder at udføre aktiviteten på

-  Denne øvelse kan justeres i henhold til elevernes alder; f.eks. kommer et barn op at slås med et andet barn eller et barn tager noget fra en slikbutik uden at betale.

Materialer

-  De to instruktionskort til rollespil (se Materialer til workshop).
-  Et kort til hver elev, hvor der står enten "barn" eller "voksen".

Oplysninger til underviseren

-  Ideelt set vil der i rollespillet udvikle sig en konflikt, hvor forælderen spørger barnet, hvorfor det kommer for sent hjem, og beskylder barnet for at handle uansvarligt. Barnet vil til gengæld komme med nogle tynde undskyldninger. Begge parter vil muligvis blive vrede og frustrerede.

For det første bør de iagttagende elever dele deres tanker, før "skuespillerne" fremsætter deres udsagn. Nogle af spørgsmålene skal



AFSLUTTENDE AKTIVITET: DISKUSSION OG EVALUERING AF SESSION

Formål med aktiviteten

-  At forstå, hvilket budskab der bør "tages med" fra sessionen
-  At forstå de vigtigste dele af workshoppen:
 - At forbedre færdighederne i perspektivtagning
 - At lære at genkende og respektere andres perspektiver
 - At forstå, at et skift i perspektiv kan være nødvendigt for at få det fulde billede
 - At forstå, at det kan bidrage til at forebygge konflikter, hvis man sætter sig ind i andres perspektiver
 - At lære, at evnen til at forstå andres perspektiver kan være nyttig, når man skal håndtere vanskelige situationer
 - At lære at acceptere andre menneskers perspektiver

Beskrivelse af aktiviteten

Diskuter med klassen "hvad har vi lært" af hver øvelse og af hele workshoppen. Først skal du spørge eleverne, hvad de har lært (og helst bede om eksempler), og derefter føje de manglende pointer til deres svar. Denne del af lektionen kan ledsages af et PowerPoint-dias, der opsummerer lektionens hovedpunkter.

Materialer

-  En PowerPoint-præsentation med lektionens hovedpunkter (valgfrit).

Oplysninger til underviseren

-  Hvis der er tid til det, kan det være nyttigt at lade eleverne nedskrive tre ting, som de har lært af sessionen. På den måde evaluerer hver elev først lektionen individuelt. Det giver også en mulighed for at modtage nogle elevers feedback ved at indsamle svarene.



WORKSHOP MATERIALER

Instruktionskort til Aktivitet 1A

Instruktioner til gruppe A

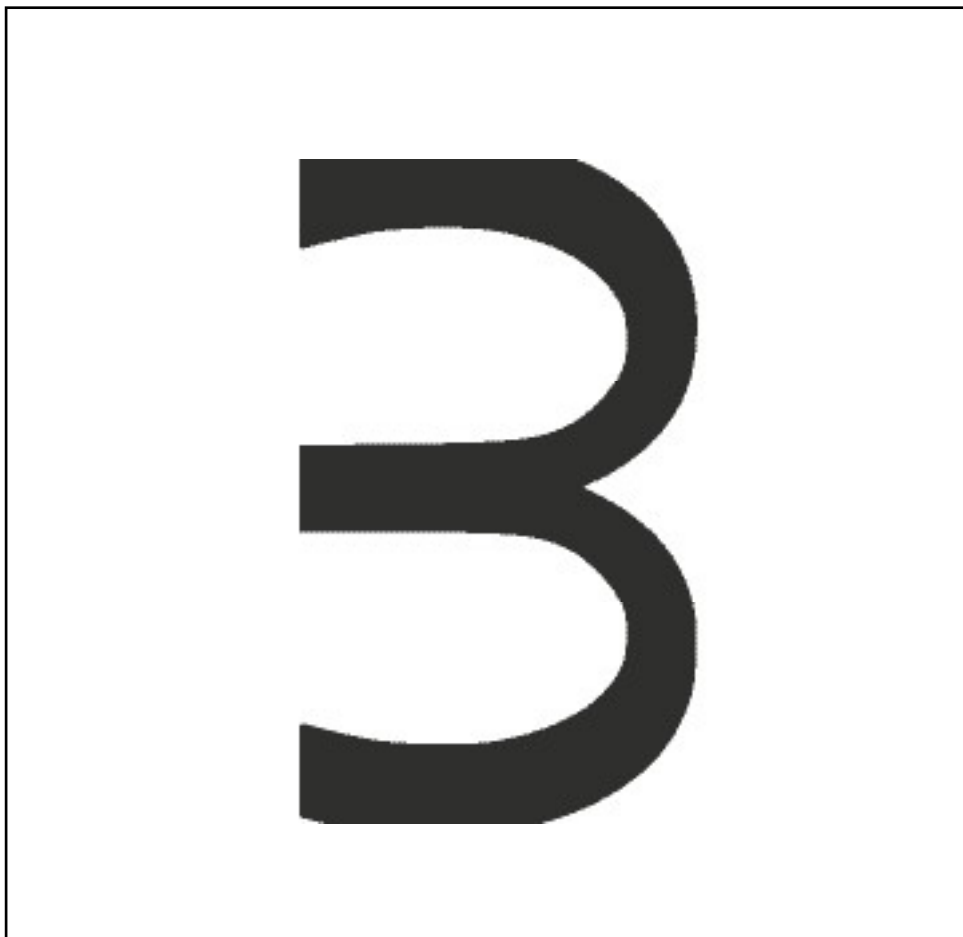
Denne gruppes mission er at stable ALLE stole oven på hinanden inden for to minutter. Hvis der er for mange stole, kan I lave mere end én stak. I løbet af legen må I ikke tale med andre gruppemedlemmer..

Instruktioner til gruppe B

Denne gruppes mission er at stille ALLE stole ind mod væggene inden for to minutter. I løbet af legen må I ikke tale med andre gruppemedlemmer.



Uddel symbol til Aktivitet 2A





Svarark til Aktivitet 2A

Jeg kan se:

Personen til venstre for mig kan se:

Personen over for mig kan se:

Personen til højre for mig kan se:





Rollespilsinstruktioner til Aktivitet 3

Forælders kort

Dit barn hyggede sig sammen med vennerne efter skolen, og han/hun havde fået besked på at være hjemme kl. 20. Nu er det næsten midnat, og du venter stadig. Kl. 21.00 blev du bekymret. Kl. 22.00 forsøgte du at ringe til dit barn, men han/hun tog ikke telefonen. Du har forestillet dig alle former for skrækscenarier, fordi du for nylig læste en artikel om et barns lig, der blev fundet i en grøft. Ved midnat, da du er på nippet til at ringe til politiet, dukker dit barn omsider op.

Barnets kort

Dine venner tog dig med til en fed poolfest. Du havde det vildt sjovt, og der var en dreng/pige med til festen, som du er forelsket i, så tiden fløj, og før du fik set dig om, var det næsten midnat. Da dine venner havde kørt dig hjem, opdagede du flere ubesvarede opkald fra din mor/far på din telefon. Han/hun er sikkert gal på dig. Han/hun ville aldrig kunne forstå det. Du skal finde på en årsag til, at du kommer så sent hjem, ellers vil han/hun give dig mindst en uges stuearrest.



WORKSHOP 5: TÆNK TINGENE IGENNEM

Emne: Kritisk åbenhed

WORKSHOPPENS LÆRINGSMÅL

-  At blive mindre dogmatisk
-  At øge modstandsdygtigheden over for bekræftelsesbias
-  At forstå, hvilke faktorer der kan få en til at dømme pr. automatik
-  At blive i stand til at modstå automatiske domme og reflektere over dem
-  At styrke ens færdigheder til at tænke kritisk
-  At styrke ens evne til at tænke rationelt
-  At opnå følelsesmæssig kontrol
-  At lære at overveje andre perspektiver
-  At være i stand til at anskue oplysninger kritisk
-  At forstå begreberne kritisk åbenhed og snæversyn

INDLEDENDE AKTIVITET 1A: MINIFORELÆSNING MINDFULNESS I KRITISK TÆNKNING

Formål med aktiviteten

-  At forstå begrebet kritisk åbenhed
-  At forstå begrebet kritisk snæversyn
-  At forbinde kritisk åbenhed med mindfulness

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Mindst tre minutter

Instruktioner: Informer eleverne på et sprog, der passer til dem: *Snæversyn er overbevisningen om, at dit synspunkt er korrekt og ikke kan bevises forkert, hvorimod åbenhed er evnen til at forblive åben over for andre muligheder og anerkende andres synspunkter. For at løse problemer, lære nye færdigheder og sætte spørgsmålstejn ved gyldigheden af oplysninger skal enkeltpersoner kaste sig ud i kritisk tænkning. Kritisk tænkning er dog ikke let. Vi er tilbøjelige til at følge vores første indtryk, og vi er tilbøjelige til at holde os til dem, selvom de efterfølgende oplysninger muligvis ikke understøtter vores mening. Du kan danne dit første indtryk via rygter, dine følelser, automatiske tanker osv. Hvis vi ikke kan tænke kritisk, accepterer vi oplysninger som fakta, selvom de faktisk kan være falske. De færdigheder, vi lærte i mindfulness-workshopen, vil hjælpe os med at blive bedre oplyst, hvad angår at modtage information og træffe beslutninger. Ved at sætte spørgsmålstejn ved et udsagn eller en kendsgerning kan vi kritisk vurdere sandheden bag, og således bliver vi mere kritisk åbne.*

For at hjælpe eleverne med at sætte pris på værdien af kritisk tænkning kan det være umagen værd at fremhæve den personlige relevans og personlige anvendelighed af kritisk tænkning. Dette kan gøres ved at henvise til de erfaringer, de delte i øvelsen "noget dumt", og spørge dem, hvordan en mangel på kritisk



tænkning og et lukket sind spillede en rolle dengang. Følgende diskussionsspørgsmål kan også være nyttige i denne opgave: *Tænk nu tilbage på den anden workshop, og hvad vi gjorde i starten af den. Kan du huske det? Vi tænkte alle på nogle situationer, hvor vi gjorde noget dumt – noget vi fortrød efterfølgende. Kan du huske historien om drengen (det bevidste/forsætlige) der red på elefanten (det ubevidste/automatiske)? Vi drøftede disse situationer og fandt frem til, at vi nogle gange lod elefanten overtage kontrollen.*

Diskussionsspørgsmål for aktiviteten

-  Prøv nu at tænke på situationer, hvor du eller din ven handlede dumt.
(Valgfrit: Se "Alternative måder at udføre aktiviteten på" nedenfor).
-  Virkede det som en god idé at gøre "noget dumt" på daværende tidspunkt?
Troede du/din ven optimistisk, at "alt nok skulle gå i orden"?
-  Var du/han/hun – set i bakspejlet – måske lidt naiv?
-  Kan du komme i tanker om nogen situationer, hvor du/din ven handlede med et lukket sind og gjorde "noget dumt", fordi du/din ven ikke var åben for andre muligheder eller andres synspunkter? (valgfrit)
-  Hvordan havde et lukket sind (over for andre muligheder eller andres synspunkter) en indflydelse på, hvad du/din ven gjorde i denne/disse situation(er)? Hvordan kunne et åbent

sind have ændret, hvad du/din ven gjorde?

-  Kan du undgå at have et lukket sind? Hvordan?

Følgende spørgsmål skal stilles i tilfælde af, at mindfulness ikke nævnes spontant som svar på ovenstående spørgsmål:

-  Hvordan kan du bruge mindfulness som hjælp til at få et mere åbent sind?

Alternative måder at udføre aktiviteten på

-  Hvis lektionen er kort (f.eks. 45 minutter), eller hvis der er en reel bekymring for, at deltagerne ikke kan huske deres egne eksempler fra "noget dumt"-øvelsen, kan du – i stedet for at bede eleverne om at mindes deres egne "noget dumt"-eksempler – henvise til et eller to egnede eksempler på situationer, der blev nævnt af eleverne i den anden workshop, og diskussionen kan baseres på disse eller endda på et af lærerens personlige eksempler, som eleverne kan sætte sig ind i.



AKTIVITET 1B: BATTET OG BOLDEN¹⁶

Formål med aktiviteten

-  At opleve unøjagtigheden ved at dømme automatisk
-  At kunne identificere forhold hvor automatiske domme træder i kraft¹⁷
-  At opleve internt pres for at følge den indledende dom, selvom beviserne strider den imod
-  At blive opmærksom på ens sårbarhed over for at foretage hurtige vurderinger, der er forkerte
-  At forstå, at man ofte træffer forkerte beslutninger, når man står over for eksternt pres

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Mindst syv minutter

Instruktioner: Stil klassen spørgsmålet nedenfor, og fortæl dem, at de skal skrive deres svar på spørgsmålet så hurtigt som muligt, lægge blyanten ned, vende arket om og række hånden i vejret uden at sige noget, og at de første 10 personer, der kommer med det rigtige svar, vinder et stykke slik. Sig til eleverne: *Hvis du har hørt denne opgave før, skal du være stille, så du ikke ødelægger det for de andre. Hvis jeg køber et bat og en bold for en 1 euro og 10 cent, og battet koster én euro mere end bolden, hvor meget koster bolden så?*

Derefter skal læreren skrive navnene på eleverne i henhold til den rækkefølge, de rakte hånden op. Når størstedelen af klassen har angivet, at de har et svar, skal læreren bede hver af dem om at give deres svar. De fleste elever vil sandsynligvis straks svare "10 cent". Det korrekte svar er dog "fem cent". Det er sandsynligt, at de fleste elever, der var hurtige med deres svar, giver et forkert svar og dermed beviser, at når vi er under tidspres, tænker vi ikke et problem ordentligt igennem. Forklar kort den korrekte løsning på problemet: *Bolden kan ikke koste 10 cent, for da battet koster én euro mere end bolden, ville battet i givet fald koste én euro og 10 cent. Dette ville give en samlet pris på 1 euro og 20 cent.*

Denne øvelse bør ledsages af en diskussion, der er baseret på nedenstående spørgsmål.

Diskussionsspørgsmål for aktiviteten

-  Hvilket svar er korrekt?
-  Hvordan fandt du frem til 10 cent?
-  Hvordan fandt du frem til det korrekte svar?
-  Tænk tilbage på metaforen med drengen og elefanten, som vi diskuterede i mindfulness-workshoppen. Hvem ville altid sige "10 cent"? Elefanten eller drengen? Hvem

¹⁶ Denne øvelse er inspireret af Nagin, D. S. & Pogarsky, G. (2003). An experimental investigation of deterrence: Cheating, self-serving bias, and impulsivity. *Criminology*, 41(1), 167–194. doi:10.1111/j.1745-9125.2003.tb00985

¹⁷ Disse forhold kan omfatte begrænsede kognitive ressourcer, tidspres, manglende opmærksomhed osv.



er i stand til at give svaret "fem cent"?

Hvornår har elefantens svar forrang?

🌈 Hvad fik dig til at følge "elefantens" (den automatiske) måde? Eleverne bør erkende, at de følger den automatiske måde på grund af tidspres.

🌈 Er der andet end tidspres, der kan få dig til at vælge "elefantens" (automatiske) svar?

🌈 Blev du forvirret, da du fik at vide, at det korrekte svar var fem cent? Har du stadig en fornemmelse af, at der er noget galt med det, og at dit forslag på 10 cent føles korrekt?

🌈 Hvad gjorde du, da du ikke havde tid nok til at overveje det korrekte svar nøje? Stolede du på din intuition? Godtog du svaret, der blev foreslået af andre mennesker uden at tænke videre over det?

🌈 Hvordan tror du, at dit svar ville have været anderledes, hvis du havde mere tid til at tænke over det?

🌈 Hvordan tror du, at du kunne undgå at begå fejl i lignende spørgsmål?

vigtigere, har vi en tendens til at forsvare og holde fast i vores første indtryk. Den første indskydelse kan også komme udefra.

Alternative måder at udføre aktiviteten på

🌈 Alternativt kan klassen blive bedt om at råbe deres svar i stedet for at skrive dem ned. Dette kan dog ødelægge demonstrationen, når den første person råber det faktiske korrekte svar.

🌈 Hovedformålet med denne øvelse er at demonstrere, at hurtige vurderinger/domme baseret på intuition ofte kan være forkerte. Hvis du kun har kort tid, eller hvis opgaven er for krævende i forhold til klassens alder og niveau, kan denne øvelse erstattes med eksempler på forkerte intuitive vurderinger, der kan demonstreres hurtigere. Instruer eleverne i løbende at gentage ordet "hvid", og stil derefter spørgsmålet: Hvad er en ko-drik? Elever, der falder for automatiske processer, vil svare "mælk" i stedet for "vand".

Materialer

🌈 Et ark papir og en kuglepen.

Oplysninger til underviseren

🌈 Formålet med denne øvelse er at få eleverne til at besvare spørgsmålet så hurtigt som muligt.

Diskussionen bør ideelt set munde ud i følgende erkendelser: Automatiske processer kan give forkerte svar/forkerte første indtryk. Vi vælger dem hver gang, vi skal beslutte os hurtigt, og når vi ikke tildeler ressourcer nok til at tænke tingene igennem. Hvad der er endnu



AKTIVITET 1C: GÆT SEKVENSEN¹⁸

Formål med aktiviteten

- At forstå bekræftelsesbias¹⁹
- At opleve, hvor tilbøjelig man er til at forlade sig på bekræftelsesbias
- At værdsætte det at overveje alternative eller modsatte synspunkter, når man træffer en beslutning
- At lære at overveje et andet, modsat synspunkt, når man konfronteres med et problem

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Mindst fem minutter

Instruktioner: Giv eleverne følgende instruktioner: *Hvis du har erfaring med denne leg fra tidligere, skal du være stille, så du ikke ødelægger det for de andre. Jeg giver dig en sekvens på tre tal. Jeg har en regel i tankerne, som disse tre numre opfylder. Jeg vil gerne have jer til at finde ud af, hvad denne regel er. I kan få oplysninger om reglen ved at foreslå jeres eget sæt med tre tal, og så vil jeg svare enten "Ja, de følger min regel" eller "Nej, de følger ikke min regel." Ræk hånden i vejret, når I mener, at I har fundet reglen. I kan gætte så mange gange, I vil. I behøver ikke at fortsætte sekvensen. I kan også foreslå en anden sekvens. Jeg vil udelukkende svare "ja" eller "nej"*

afhængigt af, om sekvensen følger reglen. Har alle forstået det?

Vis eleverne talsekvensen "2, 4, 6" på tavlen. Derefter kan de begynde at foreslå deres egne sekvenser for at indhente oplysninger. Reglen er, at sekvensen indeholder heltal i stigende rækkefølge. Hvis eleverne f.eks. foreslår "26, 28, 30", siger du *"ja, denne sekvens følger min regel"*. Når eleverne derefter foreslår, at reglen er en stigning på to mellem hvert tal, kan du sige *"din sekvens følger min regel. Det er dog ikke min regel."*

Lad eleverne bruge et stykke tid på at prøve at gætte sekvensen. Hvis eleverne ikke finder frem til reglen efter et stykke tid, kan det være en god idé at hjælpe dem med at sige: Du vil have oplysninger, jeg har oplysningerne. Det er muligvis nyttigt for dig at gætte på sekvenser, der ikke synes at passe til reglen.

De fleste elever vil tro, at reglen er, at tallene stiger med to hver gang. Når de giver eksempler, vil de normalt foreslå tal, der passer ind i deres forestilling om, at en sekvens, hvor hvert tal stiger med to, vil overholde reglen, f.eks. "18, 20 og 22".

Når eleverne har fundet frem til reglen, eller når du har fortalt dem reglen, kan du forklare dem følgende: *Den mest effektive strategi til at*

¹⁸ 2-4-6-øvelsen i bekræftelsesbias blev først udviklet af Wason, P. C. (1960). On the failure to eliminate hypotheses in a conceptual task. Quarterly Journal of Experimental Psychology, 12(3), 129-140. doi:10.1080/17470216008416717, ISSN 1747-0226 Instruktionerne til øvelsen er inspireret af Muller, D.

[Veritasium]. (24. februar 2014). Can you solve this? [Videofil]. Hentet fra

¹⁹ Vi søger bekræftelse af vores forudfattede meninger frem for afkræftelse af dem.



teste dine gæt ville være at foreslå sekvenser, der ikke fulgte din regel. I stedet prøvede du at bekræfte, hvad du allerede troede. Du var på udkig efter en sekvens, hvor du forventede, at svaret var "ja". Du gættede på sekvenser, der bekræftede den regel, du havde i tankerne, i stedet for sekvenser, der ville modsige din regel. I den for psykologi kaldes dette for bekræftelsesbias. At teste det modsatte af, hvad du mener, ville til gengæld være meget mere informativt, fordi det straks kunne give dig oplysninger om, at dit gæt om reglen ikke var korrekt. Du bør derfor stille spørgsmål, der kan afkræfte din egen hypotese for at finde ud af, hvilke sekvenser der ikke følger reglen.

Diskussionsspørgsmål for aktiviteten

-  Hvad fik dig til at sige, at tallene steg med to hver gang?
-  Fik du andre idéer, da du først så tallene?
-  Kan du se en forbindelse mellem denne bekræftelsesbias og metaforen med drengen og elefanten? Hvad var elefantens regel? Hvad gjorde drengen for at teste elefantens regel? Virkede det?
-  Hvordan kan vi undgå at begå fejlen at gætte på en forkert regel? Hvad kunne drengen gøre for ikke at blive båret i den retning, elefanten valgte?
-  Tror du, at der kan forekomme bekræftelsesbias i andre situationer? Tænk på andre tilfælde, hvor du danner et første indtryk.

Diskussionen bør føre til erkendelsen af, at en måde at tænke kritisk på er ikke umiddelbart at acceptere sit første indtryk. Det er snarere bedre at efterprøve oplysninger ved at forsøge at modbevise dem.

Alternative måder at udføre aktiviteten på

-  Hovedformålet med denne øvelse er at demonstrere bekræftelsesbias. Hvis du er i tidsnød, eller hvis opgaven ikke er hensigtsmæssig for din klasse, kan den udskiftes med eksempler på bekræftelsesbias, f.eks. selvopfyldende profeti. Hvis du ud fra et første indtryk antager, at en anden person er ubehagelig, og du behandler denne person koldt, vil den anden person muligvis ikke kunne lide dig og opføre sig ubehageligt over for dig.
-  Du kan også demonstrere dette via en video, f.eks. med:
https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=vKA4w2O61Xo
-  En forenklet version er at angive talsekvensen "4, 5 og 6". De fleste elever vil gætte, at reglen er en stigning på én hver gang. Den korrekte regel er dog bare, at hvert tal skal adskille sig fra det foregående tal (f.eks. 5, 2 og 6).
-  Der kan også bruges et mere kompliceret eksempel, f.eks. sekvensen "2, 4 og 8".



Materialer

- Talsekvensen "2, 4, 6..." skrevet på tavlen.

Oplysninger til underviseren

- Eleverne bør indse, at én forudsætning for at kunne tænke kritisk er, at man ikke umiddelbart godtager en indledende vurdering (en såkaldt hypotese), men at man forsøger at falsificere den (for at forsøge at bevise, at en idé er forkert). Dette er med til at danne fordomsfri meninger, der er mere åbne over for kritisk evaluering.

AKTIVITET 2: SET FRA DEN ANDEN SIDE

Formål med aktiviteten

- At styrke færdighederne i perspektivtagning og kritisk tænkning
- At blive åben for modargumenter mod ens synspunkt
- At kunne argumentere ud fra flere synspunkter
- At styrke diskussionsfærdighederne
- At stimulere kritisk åbenhed

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Mindst 15 minutter

Instruktioner: I denne øvelse udtænker eleverne argumenter for og imod en bestemt problemstilling.

- Først skal emnet forklares tydeligt.

- Bed derefter eleverne om at vælge en side (eller inddel dem i grupper):

Gruppe A: "Vi vil forbyde salg af voldelige computerspil til personer under 21 år".

Gruppe B: "Vi er imod at forbyde salg af voldelige computerspil til personer under 21 år".

- I de første tre minutter skal hver gruppe finde på så mange argumenter som muligt, der understøtter deres udsagn. I de efterfølgende fem minutter bedes hver gruppe om at finde på så mange argumenter som muligt, der udfordrer og/eller modsiger deres oprindelige position. For hvert argument, der støtter deres oprindelige position, kan de give sig selv ét point. For hvert modargument, dvs. argumenter der får deres oprindelige støtteargumenter til at se svage eller ugyldige ud, kan de give sig selv to point. Se en liste med eksempler på argumenter i Materialer til workshop.
- Klassen har cirka syv minutter til at diskutere deres argumenter i gruppen. Når tiden er udløbet, præsenterer hver gruppe deres argumenter for resten af klassen.
- Når begge grupper har fremlagt deres argumenter for eller imod et bestemt udsagn, vil grupperne blive bedt om at præsentrere de modargumenter, de selv har tænkt på (der skal være tale om nye argumenter, der ikke allerede blev nævnt af den anden gruppe).



-  Grupperne tæller deres point sammen:
Et argument, der støtter deres oprindelige position, er ét point værd. Gyldige argumenter, der modsiger deres oprindelige holdning, giver ét point plus et bonuspoint, hvis de ikke blev nævnt af den anden gruppe; et gyldigt, originalt modargument er altså to point værd.
-  Når hver gruppe har haft mulighed for at tale, bør eleverne opfordres til at deltage i en diskussion og forklare deres personlige holdning til emnet (valgfrit) og overveje, om (og hvordan) det at tage forskellige perspektiver har påvirket deres personlige holdninger til emnet.
-  Denne øvelse følges op med en diskussion (se spørgsmål nedenfor).

Diskussionsspørgsmål for aktiviteten

-  Ser du fordelene ved at anskue udsagn fra flere perspektiver?
-  Oplevede du, at din oprindelige holdning blev ændret efter at have hørt andre elevers argumenter?
-  Var det ene perspektiv nemmere at tage end det andet?

Konklusionen af diskussionen bør være, at det at kunne se flere perspektiver kan ændre din holdning om visse problemstillinger, og kan hjælpe dig med at forblive kritisk åben.

Alternative måder at udføre aktiviteten på

Eleverne kan blive bedt om at træffe en indledende beslutning om, hvorvidt de er for

eller imod indholdet af et udsagn. Det er derefter interessant at undersøge, hvordan deres perspektiver ændrer sig efter gruppediskussionen.

Afhængigt af klassens baggrund kan der anvendes forskellige emner (f.eks. "zoologiske haver bør lukkes af hensyn til dyrevelfærd" over for "zoologiske haver bør ikke lukkes", "civiles besiddelse af skydevåben bør forbydes" over for "civiles besiddelse af skydevåben bør ikke forbydes" og "du bør slette din Facebook-konto" over for "du bør ikke slette din Facebook-konto").

Materialer

-  Der kræves intet ekstramateriale.

Oplysninger til underviseren

-  I eksemplet efterspørges der argumenter for og imod at forbyde salg af voldelige computerspil til personer under 21 år. Du kan vælge et hvilket som helst emne, der er relevant for eleverne, så længe det ikke skaber en opdeling af klassen i henhold til etnisk herkomst eller religiøs overbevisning. Hvis der er elever i klassen, der allerede har kraftige politiske eller religiøse synspunkter, anbefales det at starte med at øve kritisk åbenhed med et mere "sikkert", mindre følelsesladet emne. Med tiden kan de erhvervede færdigheder blive overført til de emner, hvor eleverne har dogmatiske synspunkter. At bede enkeltpersoner



om at udfordre deres dogmatiske synspunkter direkte kan dog vise sig at være for vanskeligt og blive mødt med modstand.

-  Giv eleverne tilstrækkelig tid til at formulere gode argumenter for og imod udsagnet.
-  Sørg for at opfordre eleverne til at tage forskellige perspektiver for at overveje forskellige meninger.

AKTIVITET 3: SÆT SPØRGMÅLSTEGN VED PÅLIDELIGHEDEN AF EN KILDE

Formål med aktiviteten

-  At lære om forskellige typer kilder
-  At være i stand til at anskue oplysninger kritisk
-  At lære om forskellen på evidensbaserede oplysninger og ikke-evidensbaserede oplysninger

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Minimum 10 minutter

Instruktioner: Introducer et emne, der for nylig har været i medierne, så de fleste elever allerede har kendskab til det. Alternativt kan du også bruge eksempelskilderne (se Materialer til workshop). Forklar kort baggrunden for sagen.

Uddel derefter materialerne til eleverne.

Materialerne skal bestå af et sæt uddrag fra forskellige kilder med udsagn om

problemstillingen. Kilden skal angives sammen med hvert uddrag.

Fortæl kort om evaluering af en kildes pålidelighed, herunder vigtigheden af at sætte spørgsmålstegn ved pålideligheden af en kilde, og hvordan det gøres. For at sætte spørgsmålstegn ved pålideligheden af oplysninger bør eleverne stille sig selv en række nøglespørgsmål som f.eks.:

-  Er det en kendsgerning, der kan verificeres, eller en holdning?
-  Hvis der er tale om en holdning, understøttes den så af en kendsgerning?
-  (Findes der videnskabelige beviser?)
-  Stemmer fortolkningen virkelig overens med de givne fakta? Er der argumenter, der modsiger fortolkningen? Er argumentet bag oplysningerne stærkt og tydeligt?
-  Hvis det er en kendsgerning, er den så fra en troværdig kilde? Hvor kommer beviserne fra? Er kilden troværdig? Er kilden skrevet af en ekspert?
-  Er der risiko for partiskhed? Er oplysningerne fordelagtige for den person, der fremlægger bevismaterialet, eller er det en holdning? Er personen/institutionen forpligtet til at være objektiv?

Denne liste kan uddeles til elever i form af vurderingskriterierne til evaluering af kilder (se Materialer til workshop) eller vises vedvarende i



form af en PowerPoint-præsentation, som eleverne kan henvise til. Nu bør eleverne på egen hånd vurdere hvert enkelt uddrag, og hvor meget de stoler på dets sandhed baseret på de angivne kriterier. F.eks. kan eleverne give én stjerne til uddraget for hvert spørgsmål, som det "består". Derefter kan listen over uddrag sammen med kilderne vises på tavlen, og I kan diskutere det kollektivt på klassen ved hjælp af et eller to uddrag og spørge, om svaret på hvert enkelt spørgsmål indikerer, hvorvidt der er tale om troværdige oplysninger. Når du har læst hvert uddrag højt, skal du spørge eleverne, i hvor høj grad de mener, at udsagnet er gyldigt, og hvorfor.

Diskussionsspørgsmål for aktiviteten

Efter aktiviteten skal du stille eleverne følgende spørgsmål:

-  Hvor let synes du, det er at fastslå gyldigheden af et udsagn?
-  Hvilken kilde mener du, der er mest troværdig?
-  Hvilke kilder mener du, der er svære at stole på?
-  Er der nogle emner/områder, hvor det er nemmere at indhente troværdige oplysninger?
-  Vil du efter dagens session sætte flere spørgsmålstejn ved gyldigheden af noget, du læser?

Alternative måder at udføre aktiviteten på

-  Der kan også bruges fakta og meninger fra blot én nylig mediebegivenhed. Afhængigt af elevernes niveau og alder kan der anvendes forskellige fakta og meninger, der har en større relevans for klassen.

Materialer

-  Uddelingsark af bedømmelseskriterierne til evaluering af kilder (se Materialer til workshop).
-  Trykte kopier af et sæt uddrag fra forskellige kilder med forskellig troværdighed og/eller en PowerPoint-præsentation, der indeholder dem. Alle materialer bør omhandle et emne, der for nylig har været i medierne, så de fleste elever allerede har et vist kendskab til det. Ideelt set bør problemstillingen være mildt kontroversiel, så der er mindst to modsatte synspunkter og muligvis også modstridende interesser. Sættet med materialer bør indeholde forskellige, muligvis modstridende, udsagn vedrørende emnet. Det bør være afbalanceret ved at omfatte stemmer fra begge sider. Materialerne skal komme fra kilder med forskellige gyldigheder, niveauer og hældninger. For eksempel:
 - Akademisk artikel
 - Videnskabelig rapport
 - Vurdering af videnskabelige rapporter



- Regeringsrapport
- Wikipedia
- Avisartikel
- Større udenlandsk avis
- NGO-dokument eller -websted
- Uafhængig NGO-rapport
- TV- eller radioudsendelse
- Kommentar på YouTube
- YouTube-video
- En Facebook-side/-kommentar
- Tweets
- Et websted tilhørende en gruppe, der deltager i en problemstilling/et aktivist-websted
- Løse rygter

 Sammen med hvert uddrag skal der angives oplysninger om kilden.

 Du kan også bruge kopier af de materialer, der er angivet på listen over eksempler på kilder (se Materialer til workshop).

Oplysninger til underviseren

 Denne aktivitet står på egen hånd. I tilfælde af tidsmangel kan denne aktivitet derfor udelades, uden at det påvirker de andre øvelser. Den kan også udvides til at udfylde en komplet ekstra 45-minutters workshop.

AFSLUTTENDE AKTIVITET: DISKUSSION OG EVALUERING AF SESSION

Formål med aktiviteten

-  At evaluere hvilket budskab der bør "tages med" fra sessionen
-  At forstå de vigtigste dele af workshoppen:
 - At forstå begreberne kritisk åbenhed og snæversyn
 - At blive mindre dogmatisk
 - At øge modstandsdygtigheden over for bekræftelsesbias
 - At forstå hvilke faktorer, der kan få en til at dømmе pr. automatik
 - At blive i stand til at modstå automatiske domme og reflektere over dem
 - At styrke evnen til at tænke kritisk
 - At styrke evnen til at tænke rationelt
 - At opnå følelsesmæssig kontrol
 - At lære at overveje andre perspektiver end ens eget
 - At kunne undersøge oplysninger kritisk

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Mindst fem minutter

Beskrivelse: Skriv workshoppens emne (kritisk åbenhed) op på whiteboardet eller på et stort ark papir – i midten med en boble omkring. Gå rundt i klasseværelset, og bed alle elever om at sige et enkelt ord eller en sætning, som efter deres mening beskriver en del af workshoppen.



Når aktiviteten er slut, vil eleverne have oprettet et mindmap over centrale egenskaber og ord knyttet til kritisk åbenhed.

Materialer

-  Whiteboard/stort ark papir og tuschpenne.

Oplysninger til underviseren

-  Målet med denne aktivitet er, at eleverne skal reflektere over workshoppen. Ideelt set bør de nævnte nøgleord være følelsesmæssig kontrol, kritisk tænkning og mindfulness.
-  For at hjælpe eleverne med at komme på ord kan du give et par eksempler i starten af øvelsen.



WORKSHOP MATERIALER

Eksempler på argumenter til Aktivitet 2

Gruppe A

"Vi vil forbyde salg af voldelige computerspil til personer under 21 år".

1. Voldelige computerspil kan føre til en stigning i vold blandt unge.
2. Voldelige computerspil kan normalisere volden for dem, der spiller.
3. Børn vil muligvis efterligne de voldelige karakterers adfærd.
4. Voldelige computerspil bruges til at træne soldater i at dræbe.

Modargumenter (rettet mod argumenterne ovenfor):

-  Der er ingen akademisk dokumentation for, at voldelige computerspil fører til en stigning i vold i virkeligheden. Er det altid dårligt at være voldelig? (argumenter 1 og 2)
-  Tv, tegneserier osv. kan stimulere vold på samme måde som voldelige computerspil. (argument 3)
-  Spejderuddannelsen minder også om militærtræning. Mange lande havde eller har sågar stadig obligatorisk skoleundervisning i selvforsvar. En smule kamptræning kan være en god ting. (argument 4)

Gruppe B

"Vi er imod at forbyde salg af voldelige computerspil til personer under 21 år".

1. Unge vil stadig være i stand til at få fingre i voldelige computerspil uden om loven.
2. Voldelige computerspil kan give én afløb for stress og vrede, hvilket fører til mindre aggression i det virkelige liv.
3. Computerspil er bare computerspil. Spillerne kan godt skelne mellem et computerspil og det virkelige liv.
4. Der er mange unge mennesker, der spiller voldelige computerspil, men det er kun et fåtal, der faktisk har et voldsrelateret problem.
5. Voldelige computerspil kan give børn mulighed for at lære, hvordan de ikke bør opføre sig og give dem en chance for at udvikle deres moralske kompas.
6. Voldelige spil sælger bedst; spilindustrien ville kollapse.

Modargumenter (rettet mod argumenterne ovenfor):

-  Hvis de ikke kan købe dem officielt, vil der være færre unge mennesker, der spiller disse spil, også selv om nogle stadig vil få fingre i dem. (argument 1)



- Der er intet bevis for, at det virker på denne måde. Desuden kan det også skabe frustrationer, hvis man ikke er god til spillet. (argument 2)
- Det kan dog påvirke dem. (argument 3)
- Der er også mange mennesker, der ryger, og som ikke får kræft. Forbindelsen er muligvis ikke særlig stærk, men den kan stadig være til stede. (argument 4)
- I computerspil belønnes spilleren for at dræbe, så det er usandsynligt, at børn vil udvikle deres moralske kompas på baggrund af disse computerspil. (argument 5)
- Det er sandsynligt, at størstedelen af producerede spil indeholder vold, så dem der sælger bedst, vil nærmest uundgåeligt være voldelige. Der er dog mange fantastiske spil med meget lidt vold (The Sims, Minecraft, Tetris osv.). (argument 6)

Eksempler på kilder til Aktivitet 3

Specifikke kilder som kan vurderes mhp. troværdighed:

- Avisartikel i The Guardian: "Akon: I don't think charities in Africa work"
<http://www.theguardian.com/global-development-professionals-network/2015/oct/05/akon-charities-africa-lighting-energy-access>
- Avisartikel i The Wall Street Journal: "Why Foreign Aid Is Hurting Africa"
<http://www.wsj.com/articles/SB123758895999200083>
- Rapport fra det britiske parlament: "The Economic Impact and Effectiveness of Development Aid" <http://www.publications.parliament.uk/pa/ld201012/ldselect/ldconaf/278/27803.htm>
- Baggrundsafhandling til en bog og til den australske workshop om nødhjælp og international udvikling: "Does Foreign Aid Really Work?"
<http://devpolicy.org/2014-Australasian-Aid-and-International-Development-Policy-Workshop/Papers/Keynotes/Roger-Riddell-Background-Paper.pdf>
- Rapport fra Den Internationale Valutafond: "Development Aid and Economic Growth: A Positive Long-Run Relation"
<https://www.imf.org/external/pubs/ft/wp/2009/wp09118.pdf>
- Leder på CNN: "Why foreign aid is important for Africa"
<http://edition.cnn.com/2010/OPINION/08/13/aid.africa.abugre/>
- Videnskabelig artikel af Stephen Kosack: "Effective Aid: How Democracy Allows Development Aid to Improve the Quality of Life"
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0305750X02001778>
- Oxfam årsrapport
https://www.oxfam.org/sites/www.oxfam.org/files/file_attachments/story/oxfam_annual_report_2014_-_2015.pdf



-  Facebook-siden AID (Advocacy Initiative for Development)
<https://www.facebook.com/AIDingAfrica/app/250457581338/>

Generelle kilder som kan vurderes mhp. troværdighed:

-  Twitter-kommentarer om velgørenhedsorganisationer
<https://twitter.com/search?q=charity&src=typd>
-  Videnskabelig artikel af Gustav F. Papanek: "Aid, Foreign Private Investment, Savings, and Growth in Less Developed Countries"
http://www.jstor.org/stable/1837329?seq=1#page_scan_tab_contents
-  Wikipedia-side: USA's ulandshjælp
https://en.wikipedia.org/wiki/United_States_foreign_aid#Usage_of_Money_for_Support
-  Artikel på et tilfældigt websted: "Myths about Aid and Charity"
<https://www.givingwhatwecan.org/get-involved/myths-about-aid/>
-  Avisartikel i The Washington Post: "Five myths about foreign aid"
https://www.washingtonpost.com/opinions/five-myths-about-foreign-aid/2011/04/25/AF00z05E_story.html
-  Avisartikel i The New York Times: "The Truth About Foreign Aid"
http://www.nytimes.com/2012/01/27/opinion/the-truth-about-foreign-aid.html?_r=0



Vurderingskriterier til evaluering af kilder til Aktivitet 3

Argumenternes kvalitet:				
Nævner kilden fakta, der kan bekræftes?	Ja +2	Nej	?	Ikke relevant
Hvis der er tale om en holdning (ikke et faktum): Gives der understøttende oplysninger (videnskabelige beviser)?	Ja +1	Nej	?	Ikke relevant
Stemmer fortolkningen virkelig overens med de givne fakta?	Ja +1	Nej	?	Ikke relevant
Er der argumenter, der modsiger fortolkningen?	Ja +1	Nej	?	Ikke relevant
Kildens kvalitet (hvor kommer beviserne fra):				
Kommer (understøttende) fakta fra en troværdig kilde?	Ja +1	Nej	?	Ikke relevant
Har kilden relevant ekspertise og viden?	Ja +1	Nej	?	Ikke relevant
Er der en eventuel forudindtagethed:				
Er oplysningerne fordelagtige for den person, der fremlægger bevismaterialet eller meningen?	Ja -1	Nej	?	Ikke relevant



Er personen/institutionen forpligtet til at være objektiv?	Ja +2	Nej	?	Ikke relevant
--	-------	-----	---	---------------

Pålidelighedsresultater				
<i>Kilde</i>	1	2	3	4
<i>Score</i>				



WORKSHOP 6: STØTTE TIL SAGEN

Emne: Tiltro til egne politiske evner 1

WORKSHOPPENS LÆRINGSMÅL

-  At opnå en følelse af tiltro til egne politiske evner
-  At opnå en følelse af politisk myndiggørelse
-  At blive en handlekraftig borger, der ved, hvad der kan gøres, og hvordan man gør det, og en person med motivationen til at bidrage til socio-politisk forandring
-  At påtage sig ansvaret for en problemstilling og øve sig i fortalervirksomhed for denne problemstilling
-  At forstå begreberne omkring interesser, beslutningstagere, allierede og modstandere i forbindelse med fortalervirksomhed
-  At kunne identificere interesser, beslutningstagere, allierede og modstandere i forbindelse med fortalervirksomhed
-  At forbedre sine færdigheder i perspektivtagning

INDLEDENDE AKTIVITET 1: KLAGESESSION

Formål med aktiviteten

-  At identificere et problem (årsag) og at påtage sig ansvaret for det

-  At øve sig i den demokratiske beslutningsproces

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Minimum 10 minutter

Instruktioner: Informer først eleverne om, at denne og følgende workshop vil give dem mulighed for at anvende mange af de kompetencer, de har lært i tidligere workshops, og at målet med de to efterfølgende workshops er at blive bekendt med, hvordan man kan ændre ting i verden med udgangspunkt i nærmiljøet (som f.eks. skole eller nabolag).

Emnet for disse øvelser vil strække sig over to lektioner. Det er derfor vigtigt at holde orden i noterne, så vi kan fortsætte næste gang, hvor vi slap. Vi vil starte med at finde ud af, hvad du gerne vil ændre.

I denne øvelse skal eleverne foreslå nogle relevante problemer, der er værd at ændre i deres umiddelbare omgivelser. Du kan give nogle eksempler, f.eks. hundelort på gaden, faciliteter i nærsamfundet der ikke kan benyttes (f.eks. skoler eller kantiner), eller mobning i spisefrikvarteret. Inddel eleverne i par eller små grupper, og giv dem ca. fem minutter til at diskutere problemer, som de kender til. Brainstorming-sessionen kan erstattes af en individuel aktivitet, hvor eleverne overvejer potentielle problemer og derefter præsenterer dem kort for gruppen.



Når du har indsamlet elevernes ideer, skal du lave en liste på flipover-tavlen²⁰ og lade dem stemme om, hvilke problemer der er mest relevante for dem. Når der er blevet stemt om alle forslag, skal underviseren vælge de tre problemer, der har flest stemmer, og som realistisk kan behandles på klassen. Når problemerne er blevet udvalgt, kan du enten lade eleverne vælge, hvilket af de tre de ønsker at behandle eller inddele eleverne i tre lige store grupper, og knytte hver gruppe til et problem. Dette kan gøres ved først at fordele de elever, der er interesserede i det mindst populære problem af de tre, og derefter spørge de resterende elever, hvem der er interesseret i det næstmest populære problem. De elever, der stadig er tilbage, tildeles det mest populære problem. Elever, der arbejder på samme problem, sidder sammen og modtager et gruppenoteark (se Materialer til workshop) udskrevet på et stort (A3) ark papir, hvorpå de skal skrive deres navne og deres problem i det dertil egnede felt.

Det tilrådes at undgå kontroversielle problemer, der kan opdele klassen, især hvad angår race/etnicitet/religion, for ikke at bryde klassens sammenhængskraft. F.eks. ville en problemstilling om bederum til muslimske elever ikke være egnet til denne øvelse.

Diskussionsspørgsmål for aktiviteten

For at anspore eleverne til at tænke over vigtige problemstillinger kan du bruge følgende spørgsmål til at styre diskussionen:

-  Kan du komme i tanke om et tidspunkt, hvor du var frustreret over en problemstilling i dine umiddelbare omgivelser – én der påvirkede dig og dine jævnaldrende?
-  Er der nogen problemer i dit nærmiljø, som du kunne tænke dig at løse, men du ved ikke hvordan?
-  Hvad anser du for at være irritationsmomenter eller problemer i skolen?
-  Hvad mener du, at kommunen kunne gøre for at forbedre lokalsamfundet?
-  Er der nogen lokale problemer, som du måske har overvejet en løsning til?

Alternative måder at udføre aktiviteten på

-  Den indledende aktivitet kan udføres en uge inden de efterfølgende aktiviteter. Diskussionen og valget af spørgsmål kan udføres uden for klasseværelset. Eleverne kan bruge sociale medier eller et forum til et hvilket som helst trin i denne aktivitet, hvis de ikke udføres i klasseværelset. Udfordringen ved denne form for

²⁰ Du bør ikke evaluere problemstillingerne. Samtidig skal du sørge for, at listen kun indeholder lokale problemer, der kan behandles. Hvis de foreslåede problemstillinger kun kan behandles på nationalt eller internationalt plan, kan du påpege, at det er gode problemstillinger, men at du ville være nødt til at

indsamle oplysninger om de inddragede institutioner, hvilket vil tage mere tid end den time, der er til rådighed for øvelsen. Derfor bør klassen fokusere på et lokalt problem indtil videre. Den samme proces kan dog anvendes på større spørgsmål på et senere tidspunkt.



afvikling er at sikre, at alle elever deltager.

Materialer

-  En flipover-tavle, et whiteboard eller en tavle.
-  Tre kopier af gruppenotearket (se Materialer til workshop) udskrevet på store ark papir (A3).

Oplysninger til underviseren

-  Denne indledende aktivitet vil danne grundlaget for de næste aktiviteter. For at holde workshoppen interessant og relevant for eleverne, bør de problemer, der identificeres i denne aktivitet, være relevante for elevernes daglige liv.
-  Nogle gange kommer eleverne omgående med løsninger på problemerne. Disse løsninger vil ikke altid være gennemtænkte eller "rimelige". Hvis eleverne kommer med en "urimelig" idé eller løsning, bør underviseren ikke afvise problemet, men hjælpe eleverne med at arbejde tilbage til det centrale problem, der ligger til grund for den "urimelige" idé og hjælpe eleverne med at overveje, hvad der ville være en "rimelig" løsning, der er værd at tale for. Hvis eleverne f.eks. kommer med en idé om at fyre en lærer, som de ikke bryder sig om (en løsning), skal du finde ind til kernen af problemet som følger: Hvad gør læreren, der vækker elevernes antipati? Bed dernæst eleverne om at diskutere

og afgøre, om de kunne argumentere for nogen løsning, der ville hjælpe skolen med at stimulere lærere (generelt) for at forhindre det, der er gået galt i dette tilfælde. Et andet eksempel kunne være elever, der ønsker større borde. Klasseværelserne kan ikke modificeres, så de passer til større møbler uden store omkostninger, men hvis en mangel på arbejdsplads identificeres som et problem, er der mange mulige løsninger, der kan tales for: Hvis du f.eks. fjerner nogle andre møbler, reducerer gruppestørrelserne, søger ekstra midler udefra, benytter alternative rum eller undervisningsformer osv.

AKTIVITET 2A: MINIFORELÆSNING SOCIAL FORANDRING

Formål med aktiviteten

-  At forstå principperne bag at føre kampagner og demokratisk social forandring
-  At forstå, at vellykkede sociale forandringer forudsætter overbevisning, fortalervirksomhed, lobbyvirksomhed og overtalelse af enkeltpersoner

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Mindst 3 minutter

Instruktioner: Der skal laves et lille oplæg om demokratiske sociale forandringer ved hjælp af



følgende oplysninger (og PowerPoint-dias, der er indeholdt i Materialer til workshop):

Nu hvor vi ved, hvad det er, der generer os, kan vi overveje, hvordan vi vil forbedre situationen. Fortalervirksomhed er, når en person eller en gruppe mennesker forsøger at implementere en ændring i holdninger, praksis og/eller politikker. I de fleste tilfælde har kampagner til formål at skabe en positiv ændring med demokratiske midler. Demokrati bør handle om at efterleve "folkets vilje". Derfor er demokratiske kampagner baseret på kommunikation og handler ofte om at få støtte til en bestemt løsning på et problem ved at skabe opmærksomhed, kommunikere med andre mennesker og fremlægge argumenter og beviser for, hvorfor og hvordan ændringen skal ske. Fortalervirksomhed kan sigte mod (1) at påvirke den offentlige adfærd og stemning og/eller

(2) ændre politikker eller offentlig praksis. Der anvendes mange forskellige aktiviteter i fortalervirksomhed, da effektiviteten af hver strategi er baseret på de ønskede resultater. Vellykket fortalervirksomhed kræver effektiv planlægning og kan udføres på lokalt, nationalt eller internationalt plan. Det første trin i skabelsen af sociale forandringer er at definere et problem og overveje mulige løsninger, som du gerne vil støtte. Dette efterfølges af etableringen af et tydeligt budskab. Det primære budskab skal være bredt, enkelt og direkte, men det bør også skitsere temaet og de problemstillinger, der tages op med din kampagne. De sekundære budskaber

understøtter det primære budskab og forklarer, hvordan der kan laves ændringer. Derudover skal kampagnen også hjælpe målgruppen med at besvare spørgsmålet: "Hvorfor har det her noget at gøre med mig?"

Social forandring kan skabes med en række forskellige metoder, som f.eks. at kommunikere via medierne for at øge bevidstheden, drive lobbyvirksomhed over for politiske beslutningstagere, opnå støtte fra mennesker med mere magt og bidrage til at finansiere projekter eller velgørenhedsarbejde.

Fortalervirksomhed for et problem kan enten være lokalt baseret eller globalt, omend globale problemer ofte er vanskeligere at ændre så hurtigt. Der skal overvejes flere punkter i forbindelse med fortalervirksomhed:

- 1. Målsætninger: Det første skridt i fortalervirksomhed er at identificere, hvilket problem du vil løse, og hvad du ønsker at opnå (målsætninger). Disse målsætninger skal være opnåelige, specifikke, tidsbundne og realistiske. Resten af processen bør følge naturligt af disse målsætninger. Du skal også vide, hvordan dit problem kan løses (f.eks. gennem fortalervirksomhed og offentlig opmærksomhed). Desuden vil specifikke mål bidrage til at bestemme, hvilke handlinger der skal træffes, og om du har haft succes eller ej. Hvis dine mål ikke er klart definerede og er svære at forstå, kan du ikke løse problemet, eller løsningen er muligvis ikke værd at tale for.*



2. *Årsag: Når du søger efter løsninger, kan det være meget nyttigt at fastslå, hvad hovedårsagen til problemet er. Desuden skal du være i stand til at påvise, at der er et problem. For at opnå dette skal du samle beviser. Du skal også kunne forklare, hvad argumenterne til fordel for den anbefalede løsning er.*
3. *Specificitet: I de fleste tilfælde har social forandring en langsigtet virkning, hvilket betyder, at det kan tage et stykke tid, før et problem er løst. Nogle problemer kan dog løses hurtigt og har kun en kortsigtet virkning, så det er godt at overveje en tidsramme for et fortalervirksomhedsprojekt. Overvej også, om problemet er lokalt, nationalt eller internationalt. Nogle gange er dit endelige mål måske blot et lille skridt på vejen mod en større social forandring. Du kan f.eks. vælge at donere et campingtelt til alle hjemløse personer i dit område, hvilket i sidste ende kan sprede sig til hele landet. Dine skridt på vejen mod et større langsigtet mål bør være ambitiøse, men stadig opnåelige og specifikke for dine egne omstændigheder.*

Materialer

-  PowerPoint-diassene om fortalervirksomhed indgår i materialet til workshoppen.

AKTIVITET 2B: DISKUSSION PROBLEMET OG MÅLENE

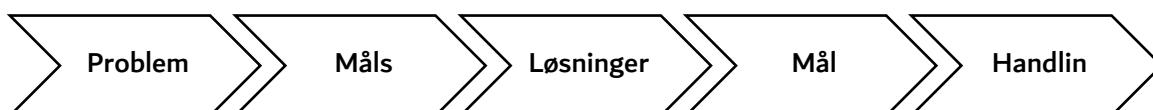
Formål med aktiviteten

-  At tænke i løsninger
-  At forstå forskellen mellem problemer, målsætninger, handlinger og mål
-  At kunne formulere løsninger og mål baseret på et problem
-  At kunne sætte et problem ind i en større sammenhæng

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Mindst fem minutter

Instruktioner: Ved hjælp af oplysningerne i Aktivitet 2A skal hver af grupperne føre en diskussion indbyrdes for at identificere alle deres mulige mål. Mens grupperne fører diskussionen, skal rutediagrammet præsenteres (se Materialer til workshop). Som følge af diskussionen skal eleverne udfylde de pågældende felter på gruppens ark med noter (se Materialer til workshop).





Diskussionsspørgsmål for aktiviteten

Forsøg at anskue dit problem og overvej følgende problemer:

-  Hvad er tidsrammen for dit problem? (valgfrit)
-  Hvad er omfanget af dit problem: Er det kun lokalt? Eller er det en lokal manifestation af et større problem? (valgfrit)
-  Hvad ville din målsætning være?
-  Tænk over, hvilke ændringer der er nødvendige for at løse problemet (politik, offentlig adfærd, praksis).
-  Hvilke specifikke mål bør du opstille (eventuelt opnåelige og specifikke)?

Materialer

-  Kopier af gruppenotearket (se Materialer til workshop) udskrevet på store ark papir (A3).
-  PowerPoint-diassene om fortalervirksomhed indgår i materialet til workshopen.

Oplysninger til underviseren

-  For at hjælpe eleverne med at forstå forskellen mellem handlinger og mål kan de bruge deres valgte problemer til at formulere nogle få sætninger, der beskriver målene og derefter de mulige løsninger.

AKTIVITET 3: MINIFORELÆSNING INTERESSENER

Formål med aktiviteten

-  At forstå, hvad interesser er
-  At kunne identificere interesser i specifikke problemstillinger
-  At forstå, at social forandring altid inddrager mere end én person
-  At styrke sine færdigheder i kritisk åbenhed

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Mindst 3 minutter

Instruktioner: Giv eleverne følgende instruktion:

Vi ved allerede, hvad det er, vi ønsker at ændre, og hvordan vi gerne vil have det, og måske ved vi endda, hvordan det kunne opnås. Hvis vi ønsker at skabe forandringen på en demokratisk måde, skal vi tage forbehold for alle interesserede parter og deres synspunkter og interesser. En interessant er enhver, der har en interesse i eller er involveret i et problem. Fortalervirksomhed (og det at føre kampagner) udføres altid af den eller de personer, der enten direkte eller indirekte er berørt af et problem, eller det udføres på deres vegne. Hvis ingen gør opmærksom på et problem, forbliver det uændret. Ved at samarbejde med andre interesser, der har en interesse i et problem, styrkes folkemagten væsentligt, og det er mere sandsynligt, at den vil have en effekt. Derfor er det afgørende at identificere og inkludere så mange interesser som muligt.

De vigtigste interesser påvirkes direkte af, at der tales for ændringer (som f.eks. at have et



legeområde, som de kan bruge). Der er dog også mennesker eller institutioner, der taler for ændringer, der ikke er direkte til gavn for dem (f.eks. at tilbyde et lokalt herberg til hjemløse). Fortalere, der ikke er direkte berørt af et problem, kan stadig kæmpe på vegne af de primære interessenter, der påvirkes. De fleste sociale problemstillinger har flere interessenter med forskellige interesser i spørgsmålet. For at forstå hvem interessenterne er, skal følgende spørgsmål stilles: "Hvem kan drage fordel af ændringen: hvordan og hvorfor?" "Hvem er interesseret i at opretholde status quo, og hvorfor?" Her er et par eksempler på interessenter: En sekstenårig dreng skal gå til en række eksaminer, der afgør, om han fortsætter på en skole eller går direkte på arbejdsmarkedet. Det er klart, at resultatet direkte påvirker drengen, så han er den primære interessent. Men mange andre mennesker vil også blive påvirket af resultatet eller have en interesse i drengens resultater. Hans forældre håber f.eks., at han gør det godt og arbejder hårdt, fordi de ønsker, at han bliver succesfuld og tilfreds med sit arbejde, men det betyder også, at de vil skulle støtte ham i flere år. Hans venner er også interessenter, da de måske gerne vil have, at drengen fortsætter på samme skole som dem eller samme arbejdsplads. Hans kæreste er også påvirket af drengens situation, fordi hun ønsker, at han får et godt job og tjener penge til deres fremtidige familie, eller fordi hun ønsker, at han kan flytte hjemmefra så hurtigt som muligt. Hans nuværende lærere håber, at han klarer sig godt i sine eksaminer, fordi det antyder, at de har undervist ham godt

og er gode lærere. Eksaminatorerne har en interesse i sagen, fordi de skal sikre, at præstationen vurderes retfærdigt og objektivt. Desuden er drengens kommende skole eller fremtidige arbejdsgiver interesseret i drengens resultat, fordi det kan betyde, at eleven bliver en del af deres arbejdsstyrke eller skole. Regeringen er også inddraget i udfaldet, for afhængigt af hvor godt han klarer sig i sine eksaminer, kan det betyde, at han i fremtiden får brug for et studielån eller økonomisk støtte, hvis han ikke har noget job. Som du kan se, er mange mennesker og institutioner, både nære og fjerne, involverede og interesserede i resultatet af drengens handlinger, så de er i sidste ende interessenter.

Et andet eksempel på interessenter kan findes i globale problemstillinger som f.eks. verdens oliereserver. Der er stor global konflikt om den tilgængelige olie i verden – især om hvilket land der ejer olien. De vigtigste interessenter er Venezuela, Saudi-Arabien, Canada og Iran, fordi de besidder henholdsvis 20 %, 18 %, 13 % og 9 % af verdens oliereserver. Mange kystlande besidder dog en lille mængde olie og er derfor alle påvirkede af verdens olieforsyning. Selv lande, der ikke har nogen olieressourcer, er interessenter i denne problemstilling, fordi de er afhængige af olie og skal forhandle med de andre lande. Selv beboerne i et land er interessenter, hvad angår verdens oliereserver, da de har en interesse i olieprisen og den tilgængelighed i forbindelse med deres eget individuelle forbrug. Desuden er der internationale virksomheder, der tjener penge



på brugen af olie (udvinding, forarbejdning, transport osv.), kemiske industrier, der bruger olie som råmateriale, energiindustrier, der bruger olie, og energiindustrier, der bruger andre metoder til at generere energi, motorindustrier, miljøbeskyttelsesgrupper, bureauer osv.

Diskussionsspørgsmål for aktiviteten

Begge spørgsmål er valgfrie:

-  Kan du komme i tanker om andre mulige interessenter med hensyn til problemstillingerne omkring teenageren eller verdens oliereserver?
-  Hvem mener du, er de vigtigste interessenter i disse situationer?

Materialer

-  PowerPoint-præsentationen om interessenter (se Materialer til workshop).

AKTIVITET 3B: DISKUSSION INTERESSETER DER ER INDDRAGET I DEN VALGTE PROBLEMSTILLING

Formål med aktiviteten

-  At kunne identificere parter, der er involveret i en problemstilling
-  At kunne forstå de forskellige interessenters perspektiver

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Mindst fem minutter

Instruktioner: Ved hjælp af oplysningerne i Aktivitet 3A skal hver af grupperne føre en diskussion indbyrdes for at identificere alle de mulige interessenter i forbindelse med den tildelte problemstilling. I det pågældende felt på gruppenotearket nedskriver grupperne de interessenter, der er vigtige i forhold til deres problemstilling (se Materialer til workshop).

Diskussionsspørgsmål for aktiviteten

Stil følgende spørgsmål for at hjælpe grupperne med at komme i tanker om interessenterne:

-  Hvem har en interesse eller er involveret i problemet? Hvem er interessenter i dit tilfælde?
-  Hvilke af dem kan drage fordel af ændringer: hvordan og hvorfor?
-  Hvem bliver ramt af omkostningerne ved ændringen: hvordan og hvorfor?



Materialer

-  Kopier af gruppenotearket (se Materialer til workshop) udskrevet på store ark papir (A3).
-  PowerPoint-diassene om interessenter (se Materialer til workshop).

Oplysninger til underviseren

-  Hvis grupperne er små, kan der afholdes en større gruppediskussion med alle tre grupper, der hjælper hinanden. Det er dog også muligt at afholde en gruppediskussion blandt gruppens medlemmer og derefter dele ideerne med resten af klassen.

AKTIVITET 4A: MINIFORELÆSNING INTERESSETER MED MAGT TIL AT TRÆFFE BESLUTNINGER

Formål med aktiviteten

-  At forstå begrebet omkring interessenter med magt til at træffe beslutninger
-  At forstå, at social forandring påvirker mange parter

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Mindst 3 minutter

Instruktioner: Brug kort følgende oplysninger til at forklare klassen, at interessenter med magt til at træffe beslutninger er de primære mål for fortalervirksomhed: *Med kampagner og*

fortalervirksomhed er de primære mål for en kampagne beslutningstagerne, da de i sidste ende kan formå at skabe forandring. I forbindelse med enhver fortalervirksomhed eller kampagne er interessenten med den største magt ofte beslutningstageren, da vedkommende enten kan acceptere eller afvise et forslag om social forandring. De andre vigtige målgrupper er de indflydelsesrige interessenter, fordi beslutningstagerne lytter til dem. Indflydelsesrige interessenter kan yde opbakning til eller blokere din indsats og bør være den sekundære målgruppe for din kampagne. De kan omfatte andre grupper og organisationer, repræsentative organer, samfundsledere, berømtheder, lærere, fagfolk og forbrugere.

Nøglen til at skabe social forandring er at identificere beslutningstageren/-ne, fordi først derefter kan der opnås produktiv og gavnlig handling. Det er også vigtigt at afdække beslutningstagerens baggrunde og værdier samt de mulige forhindringer og udfordringer, som beslutningstagerne kan udgøre. Kendskab til disse faktorer kan hjælpe med at identificere hvilke argumenter, metoder og forslag der skal anvendes for at overbevise beslutningstagerne. Meget ofte er beslutningstagerens frihed begrænset af de interessenter, som vedkommende skal stille tilfredse. F.eks. kan den mest magtfulde beslutningstager i verden, USA's præsident, ikke opnå meget uden sit partis støtte, hvilket igen beror på støtte fra vælgere og lobbyister, der sponsorerer



partiets/præsidentens valgkampagne eller påstår, at de kan påvirke et stort antal vælgere. For at give et andet eksempel: Hvis folk i lokalsamfundet ønsker renere gader, er de primære beslutningstagere hundeejerne, da de beslutter, om de vil rydde op efter deres hunde. Borgmesteren kunne dog være en anden primær beslutningstager, da borgmesteren kan vælge at bruge penge på daglig rengøring af fortove ved at ansætte flere mennesker eller indføre bedre rengøringsmetoder.

Borgmesteren kunne også henvende sig til kommunalbestyrelsen for at implementere ændringer for at påvirke hundeejere, som f.eks. at indføre en bøde for personer, der ikke rydder op efter deres hunde, eller få bygget flere "hundetoiletter". I dette eksempel vil din beslutningstager og det endelige mål for kampagnen, afhængigt af løsningen, være enten hundeejerne, borgmesteren eller kommunalbestyrelsen. De har alle muligheden for at træffe en beslutning, og de kan derfor anses for at være beslutningstagere, afhængigt af den valgte løsning.

Et eksempel på en anden beslutningstager kunne være, hvis man talte for at have en længere spisepause og kortere pauser om morgenen og eftermiddagen. I dette tilfælde ville beslutningstageren være skolelederen på din skole og/eller skolebestyrelsen.

Efter miniforelæsningen skal der afholdes en diskussion (se Aktivitet 4B).

Materialer

-  PowerPoint-diassene om interesser med magt til at træffe beslutninger (se Materialer til workshop).

AKTIVITET 4B: DISKUSSION INTERESSETER MED-MAGT TIL AT TRÆFFE BESLUTNINGER

Formål med aktiviteten

-  At kunne identificere beslutningstagere og være i stand til at udpege den magt, der er involveret i problemet

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Mindst 5 minutter

Instruktioner: Når konceptet omkring interesser med magt til at træffe beslutninger er forklaret i Aktivitet 4A, skal hver af grupperne føre en diskussion for at identificere, hvem der er de primære beslutningstagere for deres problem. Giv eleverne fem minutter til at diskutere i grupper, nedskrive noterne på gruppenotearket (se Materialer til workshop) og derefter præsentere deres ideer for resten af klassen.

Diskussionsspørgsmål for aktiviteten

Besvar følgende spørgsmål for hver løsning, du finder på problemet:

-  Hvem har magten til at træffe en beslutning? Hvordan?



- 🌈 Er det en eller flere personer, der skal foretage en ændring?
- 🌈 Er det én stor beslutning eller flere små beslutninger?
- 🌈 Hvem kan påvirke beslutningstagerne?

Materialer

- 🌈 Kopier af gruppenotearket (se Materialer til workshop) udskrevet på store ark papir (A3).
- 🌈 PowerPoint-diassene om interessenter med magt til at træffe beslutninger (se Materialer til workshop).

Oplysninger til underviseren

- 🌈 Det vil være ideelt, hvis gruppen allerede har opført beslutningstagerne (uden at identificere dem som beslutningstagere) på deres liste over interessenter i Aktivitet 3B, da det betyder, at eleverne nu blot skal identificere disse personer/institutioner som beslutningstagere.

AKTIVITET 5A: MINIFORELÆSNING SÆRLIGE TYPER INTERESSETER: ALLIEREDE OG MODSTANDERE

Formål med aktiviteten

- 🌈 At blive i stand til at identificere allierede og modstandere i fortalervirksomheden for et problem
- 🌈 At kunne tage de forskellige interessenters perspektiver

- 🌈 At styrke sine færdigheder i kritisk åbenhed
- 🌈 At styrke kritisk tænkning

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Mindst 3 minutter

Instruktioner: Giv eleverne følgende forklaring: / *næsten alle tilfælde, møder fortalervirksomhed og kampagner modstand fra grupper eller enkeltpersoner. Hvis dette ikke var tilfældet, ville disse problemer være løst allerede. Selv løsninger på problemer, som alle lader til at ville ændre, har deres modstandere, da social forandring næsten altid medfører en omkostning for nogen (alle kan være enige om, at ingen burde dø af underernæring, men de fleste vil protestere, hvis de blev tvunget til at betale for gratis mad til alle i nød). Derfor bør modstanderes bekymringer identificeres og håndteres, hvis det er muligt.*

Det er vigtigt at inddrage både allierede og modstandere i fortalervirksomhed for at finde fælles løsninger og opnå støtte fra dem, der har en indflydelse på beslutningstagerne. Ved at inddrage allierede kan de blive opfordret til at give udtryk for deres støtte. Inddragelse af modstanderne kan føre til, at de ændrer holdning og giver fortalernes mulighed for at tage højde for deres, ofte gyldige, bekymringer i et løsningsforslag. For at overbevise modstanderne af den foreslåede løsning er det vigtigt at forstå modstandernes motiver. Disse kan derefter behandles via modargumenter.



Materialer

- PowerPoint-diassene om særlige interessenter (se Materialer til workshop).

AKTIVITET 5B: DISKUSSION SÆRLIGE TYPER INTERESSETER: ALLIEREDE OF MODSTANDERE

Formål med aktiviteten

- At kunne identificere allierede og modstandere
- At kunne tage de forskellige interessenters perspektiver
- At styrke sine færdigheder i kritisk åbenhed
- At styrke kritisk tænkning
- At forbedre sine færdigheder i perspektivtagning

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Mindst 5 minutter

Instruktioner: Få hver gruppe til at identificere og nedskrive de specifikke allierede og modstandere i forhold til deres tildelte problem og overveje modstandernes synspunkt. Bed hver gruppe om at identificere mindst to mulige modstandere/allierede af deres foreslåede sociale forandring. Eleverne kan skrive deres svar på gruppenotemarket (se Materialer til workshop). Diskuter derefter svarene kortvarigt på klassen, og fastslå, om grupperne kan hjælpe hinanden. Desuden er det vigtigt, at du

indsamler gruppenoterne og opbevarer dem, eller instruerer eleverne i at gemme noterne, fordi de får brug for dem i næste workshop. Bed desuden eleverne om at overveje, hvordan de forskellige interessenter ser på problemet, og tilskynd eleverne (hvis de er motiverede) til at spørge interessenterne. Hvis du indsamler formularerne, er det en god idé at lave kopier til eleverne, så de har dem og kan tænke over dem.

Diskussionsspørgsmål for aktiviteten

- For hver interessant på din liste skal du prøve at sætte dig i deres sted et øjeblik:
 - Støtter de ændringen, eller ønsker de at bevare status quo? Hvorfor, hvad er deres årsager?
 - Hvis de støtter en løsning, ville det så være den samme som din løsning, eller ville det være en anden? Hvorfor?
- Hvem er din naturlige allierede i denne problemstilling? Er der nogen allierede, som allerede arbejder for at gennemføre ændringen eller arbejder på lignende, bredere problemstillinger? Er der nogen institutioner, der allerede har spørgsmålet i deres mandat? Bevægelser? Begunstigede? Er der nogen passive allierede, som kan mobiliseres?
- Hvem er interesseret i at opretholde status quo, og hvorfor? Hvad kan overbevise dem om at ændre mening?



Materialer

-  Kopier af gruppenotearket (se Materialer til workshop) udskrevet på store ark papir (A3).
-  PowerPoint-diassene om særlige interessenter (se Materialer til workshop).

modstandere i forbindelse med fortalervirksomhed

- At kunne identificere interessenter, beslutningstagere, allierede og modstandere i forbindelse med fortalervirksomhed
- At forbedre sine færdigheder i perspektivtagning

AFSLUTTENDE AKTIVITET: DISKUSSION OG EVALUERING AF SESSION

Formål med aktiviteten

-  At evaluere hvilket budskab der bør "tages med" fra sessionen
-  At forstå de vigtigste dele af workshoppen:
 - At opnå en følelse af tiltro til egne politiske evner
 - At opnå en følelse af politisk myndiggørelse
 - At blive en handlekraftig borger, der ved, hvad der kan gøres, og hvordan man gør det, og som har motivationen til at bidrage til socio-politisk forandring
 - At påtage sig ansvaret for en problemstilling og øve sig i at være fortalervirksomhed for denne problemstilling
 - At forstå interessenters koncepter beslutningstagere, allierede og

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Mindst 3 minutter

Instruktioner: Bed alle elever om at nedskrive tre ting, som de lærte i denne lektion. Når eleverne har skrevet tre ting ned, skal du indsamle noterne og læse de mest relevante pointer højt. Du kan også tilføje ting, som ikke er blevet nævnt af eleverne.

Alternative måder at udføre aktiviteten på

-  I stedet for at lade eleverne beholde deres egne notater, kan du også opbevare dem for eleverne.

Materialer

-  Papirark.

Oplysninger til underviseren

-  Det er vigtigt at understrege, at eleverne skal skrive de mest relevante ting, de lærte i denne lektion – ting, som de tror, de vil bruge oftere i livet.



WORKSHOP MATERIALER

Gruppenoteark til Aktivitet 1, Aktivitet 2 og Aktivitet 3B

Ændring af verden: Gruppenoteark

Navne:

Aktivitet 1: Problem- og løsningsanalyse
Hvad er dit problem?
Hvad er omfanget af dit problem? Er det lokalt, eller er det en lokal manifestation af et større problem?
Aktivitet 2: Problemet og målene
Hvilken løsning foreslår du?
Hvilken ændring ville være påkrævet (politik, offentlig adfærd, praksis) for at føre din løsning ud i livet?
Hvilke specifikke mål bør du opstille (eventuelt opnåelige og specifikke)? (valgfrit)
Hvad er tidsrammen for dit problem (dage, uger, måneder eller år)?
Aktivitet 3: Interessenter
Hvem har en interesse, og/eller hvem er involveret i problemet? Angiv alle de personer eller institutioner, du kan komme i tanke om, som er berørte af problemet eller den foreslåede løsning. Overvej, hvordan hver enkelt af dem kan drage fordel af en forandring (og/eller af den aktuelle situation), og/eller om de vil blive negativt påvirket af den (skriv + og/eller – efter hver interessent).



Aktivitet 4: Interessenter med magt til at træffe beslutninger
Hvem har magten til at træffe en beslutning?
Er det en eller flere personer, der skal foretage en ændring?
Hvad kræves der? Én engangsbeslutning eller er det en proces, der består af mange små beslutninger?
Hvem har indflydelse på beslutningstagerne?
Aktivitet 5: Særlige interessenter: Allierede og modstandere
For hver interessent på din liste skal du sætte dig i deres sted et øjeblik:
Støtter de ændringen, eller ønsker de at bevare tingene, som de er? Hvis ja, hvorfor? Hvad kan deres ræsonnement være?
Hvis de støtter en løsning på problemet, ville den så være identisk med dit forslag, eller ville den være anderledes? Hvis ja, hvorfor? Hvordan?
Hvem er din naturlige allierede i denne problemstilling? Er der nogen allierede, som allerede arbejder for at gennemføre ændringen eller arbejder på lignende, bredere problemstillinger? Er der nogen institutioner, der har den i deres mandat? Bevægelser? Begunstigede?
Er der nogen passive allierede, som kunne mobiliseres?
Hvem er interesseret i at opretholde status quo, og hvorfor? Hvilke argumenter kan overbevise dem om at ændre mening?



Ændring af verden

Workshop 6

STØTTE TIL SAGEN

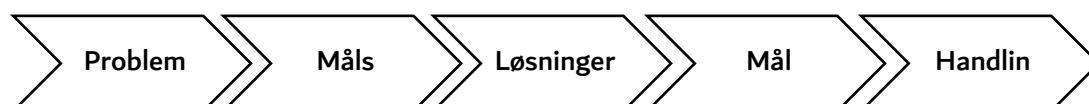


Problem

Noget i skolen eller i nabolaget, der generer os

Reglerne er de samme, hvis vi vil løse store, globale problemer. I dette tilfælde er der mange flere oplysninger at tage højde for og meget mere information, der skal indsamles. Vi har kun to timer, så vi vil fokusere på lokale problemer, som vi allerede har de fleste oplysninger om.

Trin i at føre kampagner



Problem: Noget der i øjeblikket er forkert

Målsætninger: Hvordan det ideelt set burde være

Løsninger: Realistisk forandring, der kan bevæge os væk fra problemet og tættere på målsætningen

Mål: Specifikt mål, der repræsenterer målsætningen (f.eks. 20 % mindre hundelort på gaden)

Handlinger: Noget vi kan gøre for at implementere løsningen



Interessenter

-  Alle der er berørte af situationen
-  Alle der er berørte af problemet, og alle der er berørte af løsningen (positivt eller negativt)

Særlige interessenter

-  Beslutningstagere
-  Kampagnens endelige mål
-  Beslutningstagere er ikke helt fri: De skal tage højde for andre mennesker, som de kan være afhængige af. Hundeejere påvirkes af politiet og naboerne, borgmesteren er påvirket af kommunalbestyrelsen, vælgere, lokale forretningsfolk, politiske partier osv.



Særlige interesser

ALLIEREDE

- 🌈 På grund af deres interesse vil de sandsynligvis støtte vores løsning Vi kan mobilisere dem

MODSTANDERE

- 🌈 På grund af deres interesse vil de sandsynligvis modsætte sig vores løsning
- 🌈 Hvis vi forsøger at forstå dem, kan vi overtale dem, stille dem tilfredse eller overbevise dem via argumenter



WORKSHOP 7: TID TIL AT FORETAGE EN ÆNDRING

Emne: Tiltro til egne politiske evner 2

WORKSHOPPENS LÆRINGSMÅL

-  At opnå en følelse af tiltro til egne politiske evner
-  At opnå en følelse af politisk myndiggørelse
-  At blive en handlekraftig borger, der ved, hvad der kan gøres, og hvordan man gør det, og som har motivationen til at bidrage til socio-politisk forandring
-  At styrke vores fortalere-færdigheder yderligere
-  At forstå, hvordan de færdigheder, der blev lært i alle workshops, kan frembringe løsninger og strategier effektivt
-  At opnå reel politisk kompetence

AKTIVITET 1: MINIFORELÆSNING MÅDER AT FØRE KAMPAGNER PÅ

Formål med aktiviteten

-  At forstå de mulige metoder til at føre kampagner
-  At kunne identificere forandringsformer

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Mindst 5 minutters

Instruktioner: Fortæl om de former for kampagner, der er forbundet til den foregående

workshop. Giv gruppenotearkene tilbage til grupperne, og fortæl, at du vil fortsætte, hvor i slap i sidste lektion: *Vi ved nu, hvad problemet er, og hvad vi vil tage fat på, hvilken løsning vi har valgt, og hvem interessenterne er. Vi ved, hvem der er vores potentielle allierede og modstandere, hvilke slags indvendinger disse modstandere kan have, og hvad vi kan gøre for at tage hånd om disse indvendinger. Nu kan vi bruge denne viden til at arbejde og planlægge vores kampagne.*

Kampagnens mål vil ofte være at påvirke beslutningstagere, enten ved at overbevise dem direkte eller ved at mobilisere allierede, der kan have en indflydelse på beslutningstagere, eller ved at finde et kompromis, der kan stille indflydelsesrige modstandere tilfredse eller sågar gøre dem til allierede. Der er ikke nogen enkelt "bedste måde" at gribe fortalervirksomhed an på. Det afhænger af, hvem beslutningstageren/-ne er, hvem de lytter til, hvem der kan påvirke dem, og hvem interessenterne er: f.eks. dine naturlige allierede/modstandere, om de skal mobiliseres osv.

F.eks. kan grupper, der kæmper for en forandring, anvende to forskellige metoder til at overbevise beslutningstagerne: (1) en direkte tilgang (kommunikere direkte med beslutningstageren), eller (2) en indirekte tilgang (overbevise dem, der har magten over beslutningstagere, f.eks. plakater henvendt til hundeejere eller henvendt til borgmesteren for at overbevise vedkommende om at indføre



bøder for hundeejere, der ikke rydder op efter deres hunde).

Brug de medfølgende PowerPoint-dias (se Materialer til workshop), og giv en lille præsentation af måder, hvorpå man kan udøve demokratisk magt og få sin stemme hørt (f.eks. gennem underskriftsindsamlinger, breve, repræsentanter, kampagner, lobbyvirksomhed osv.).

Den mest effektive fremgangsmåde afhænger af konteksten og det problem, du tackler. Det er vigtigt at spørge dig selv: Hvem ønsker vi at overbevise/ændre? Hvad ville overbevise dem? Hvordan kan vi kommunikere det? Hvilke ressourcer har vi (allierede, kommunikationskanaler)?

Afhængigt af svarene på disse spørgsmål kan du beslutte dig for en effektiv strategi. Strategierne består normalt af følgende elementer:

- 1. Indsamling af beviser, der understøtter meddelelsen. Beviserne kan overbevise: (1) Beslutningstagerne om, at der er et offentligt behov for en løsning; (2) beslutningstagerne og andre interessenter om, at den foreslåede løsning er god (effektiv); og (3) potentielle modstandere om, at den foreslåede løsning ikke vil skade deres interesser. F.eks. kan en underskriftsindsamling være en måde at overbevise beslutningstagerne om, at der er opbakning til en bestemt*

ændring i lokalsamfundet. Dette er vigtigt for at overbevise dem om problemets vigtighed. Det vil gøre det mere sandsynligt, at de tager problemet alvorligt og aktivt forsøger at løse det. Et andet eksempel vil være at påvise, at den foreslåede løsning fungerer meget godt et andet sted.

- 2. At skabe opmærksomhed: Medierne spiller en væsentlig rolle i at påvirke og forme offentlighedens meninger og adfærd. Vælg det medie, der når ud til din målgruppe. Uanset hvilken type medie, du benytter dig af, skal du være entusiastisk, selvsikker, klar og koncis i formidlingen af dit problem. Organiser en begivenhed, der beskriver problemet (f.eks. et skuespil, en koncert, en debat osv.). Dette kunne også øge offentlighedens opmærksomhed.*
- 3. Formidling af din anbefalede ændring til beslutningstagere: Det er vigtigt at øge opmærksomheden gennem medierne. Men hvis du taler for en ændring af politikker, er det lige så vigtigt at formidle den foreslåede ændring til de politiske beslutningstagere, fordi de har beføjelserne til at ændre problemet. Politiske beslutningstagere kan f.eks. omfatte lokale repræsentanter, politikere og ledere. Du kan kommunikere direkte med de politiske beslutningstagere (f.eks. via underskriftsindsamlinger eller møder), men du kan også gøre det indirekte*



gennem repræsentanter for centrale interessenter og/eller via allierede, som beslutningstagerne skal tage højde for.

4. *Etablering af koalitioner og lobbyvirksomhed med allierede: Det er vigtigt at etablere koalitioner med allierede for at få mere opbakning til den fremsatte problemstilling. Desuden er det nogle gange ikke muligt at påvirke de politiske beslutningstagere direkte. I så fald er det vigtigt at kommunikere med allierede og få deres opbakning, så de kan påvirke de politiske beslutningstagere i stedet. Dette kan også være mere effektivt, fordi de allierede muligvis har en større indflydelse på de politiske beslutningstagere.*

I forbindelse med alle disse aktiviteter er det vigtigt at inkludere alle relevante interessenter og holde folk underrettet om dine planer og fremskridt. Sigt efter at skabe tilknytning til relaterede parter og enkeltpersoner. Glem ikke, at forskellige begivenheder vil være rettet mod forskellige mennesker. Derfor er det vigtigt at benytte forskellige metoder for at nå ud til folk. Du bør dog levere ensartede budskaber via disse forskellige metoder, så målsætningerne og fokus er tydelige og forståelige.

Diskussionsspørgsmål for aktiviteten

Følgende diskussionsspørgsmål kan bruges for at gøre miniforlæsningen mere interaktiv:

-  Hvordan forsøger (grupper af) mennesker at tilskynde til forandring?

-  Hvad går (grupper af) mennesker ind for, og hvilke metoder benytter de?

Du kan bede eleverne om at skrive alle de nævnte metoder på tavlen.

Materialer

-  PowerPoint-diassene om at føre kampagner (se Materialer til workshop).

AKTIVITET 2: ØVELSE HANDLINGSPLAN

Formål med aktiviteten

-  At opnå en følelse af tiltro til egne politiske evner
-  At opnå en følelse af politisk myndiggørelse
-  At blive en handlekraftig borger, der ved, hvad der kan gøres, og hvordan man gør det, og som har motivationen til at bidrage til socio-politisk forandring
-  At forstå, hvordan social forandring kan implementeres på en demokratisk måde

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Mindst 20 minutter

Instruktioner: Ud fra de problemer, som hver gruppe har fokuseret på i løbet af den foregående workshop, skal hver gruppe skitsere en lille handlingsplan for, hvordan problemet skal gribes an.



Fortæl eleverne, at deres handlingsplaner skal være korte og tydelige, men samtidig detaljerede og nøjagtige angående målsætningerne. Overvej alle former for kommunikation for at målrette den mod de rette personer (f.eks. breve, e-mail, interviews, radio og underskriftsindsamlinger). Eleverne skal følge trinene i workshoppen og overveje hvert trin i fortaler-processen.

Efter at have skitseret en handlingsplan skal én person fra hver gruppe vælges som talsmand og forklare handlingsplanen for resten af klassen. Dette skal være en meget kort præsentation på ca. 1½ minut pr. gruppe med tid til nogle hurtige spørgsmål fra andre elever. Du skal derefter opfordre eleverne til at sætte deres plan i værk.

Diskussionsspørgsmål for aktiviteten

Eleverne kan besvare følgende spørgsmål som hjælp til at udvikle og præsentere deres handlingsplaner:

-  Hvad er problemet/situationen?
-  Hvad er dine overordnede mål og delmål?
-  Hvem er dine interessenter og din målgruppe?
-  Hvilke nøglebudskaber er nødvendige for at nå ind til din målgruppe?
-  Hvordan vil du kommunikere for at overbevise målgruppen?

Alternative ways to conduct the AKTIVITET

-  Hvis der er tid nok, kan grupperne bytte problemer med hinanden for at give de andre grupper input til strategier og handlingsplaner. I så fald skal der være tilstrækkelig tid til, at grupperne kan evaluere hinandens idéer og give hinanden feedback.
-  Hvis der er mange grupper, eller hvis der ikke er meget tid tilbage, kan grupperne blive bedt om at lave en plakat på et A2/A3-ark, der giver et overblik over deres tilsigtede budskab, og hvordan de ønsker at foretage en ændring. De kan derefter vises frem i lokalet, så alle elever kan vurdere hinandens arbejde.

Materialer

-  Et stort ark papir og kuglepenne til hver gruppe til at holde styr på deres handlingsplan.

Oplysninger til underviseren

-  Læreren bør opfordre eleverne til at sætte deres plan i værk.



AFSLUTTENDE AKTIVITET: DISKUSSION OG EVALUERING AF SESSION

Formål med aktiviteten

-  At forstå, hvilket budskab der bør "tages med" fra sessionen
-  At blive opmærksom på de vigtigste dele af workshoppen:
 - At opnå en følelse af tiltro til egne politiske evner
 - At opnå en følelse af politisk myndiggørelse
 - At blive en handlekraftig borger, der ved, hvad der kan gøres, og hvordan man gør det, og som har motivationen til at bidrage til socio-politisk forandring
 - At styrke fortæller-færdighederne yderligere
 - At forstå, hvordan de færdigheder, der blev lært i alle workshops, kan frembringe løsninger og strategier effektivt
 - At opnå en følelse af tiltro til egne politiske evner

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Mindst 5 minutter

Instruktioner: For det første bør diskussionen fokusere på, hvad "vi har lært" i (hver øvelse af) den forrige workshop. For det andet bør diskussionen behandle spørgsmålet "hvad har vi lært?" i forbindelse med hele programmet.

Få alle eleverne til at sidde i en cirkel, og bed en tilfældig elev om at oplyse én ting, de har lært af workshoppen. Eleven vælger, om I skal gå med eller mod uret, og eleverne skiftes til at sige noget, de har lært, indtil alle har haft ordet.

Alternative måder at udføre aktiviteten på

-  Du kan bede eleverne om at nedskrive de tre bedste ting, de har lært af programmet, og derefter diskutere disse.

AFLUTTENDE AKTIVITET FOR PROGRAM: EVALUATION

Beskrivelse af aktiviteten

Varighed: Mindst 15 minutter

Instruktioner: Eleverne udfylder individuelt evalueringsskemaerne.

Alternative måder at udføre aktiviteten på

-  Det er muligt at afsætte mere tid til aktiviteterne og sessionsevalueringen. I så fald skal evalueringen udføres i en anden lektion så hurtigt som muligt efter programmets afslutning. Underviserne skal derefter træffe en aftale med lærerne/skolen for at sikre, at spørgeskemaerne uddeles og indsamles af skolen.



WORKSHOP MATERIALER

PowerPoint-dias til Aktivitet 1

Workshop 7

GØR DET!

Før kampagne

-  Indsamling af beviserNeed for a solution
-  Behov for en løsning
-  Den foreslåede løsning er god
 - Effektiv
 - Ikke skadelig
-  At skabe opmærksomhed
-  Formidling af din anbefalede ændring til beslutningstagere
-  Etablering af koalitioner og lobbyvirksomhed med allierede



Vellykket kampagne

Nøglerne til succes:

-  At vide, hvad du vil opnå
-  At vide, hvordan du gør det (løsning)
-  At kende til og tage hensyn til alle interessenters synspunkter (også modstanderes)
-  At have tydelige og overbevisende budskaber
-  At kommunikere disse budskaber på den rigtige måde



Handlingsplan (obligatorisk)

-  Hvad er den foreslåede ændring?
-  Hvem kan træffe den nødvendige beslutning?
-  Hvordan når du ind til beslutningstageren?
 - Hvem lytter beslutningstageren til?
 - Offentlig mening
 - Repræsentanter
 - Allierede
 - Lobbyer
 - Hvilke argumenter vil virke?
 - Fordele ved løsningen
 - Modstanderes indvendinger



COHESION

"Sklad og Park har produceret en enestående vejledning til undervisere på skoler, hvor radikalisering af unge udgør en reel risiko. Øvelserne, som de tilbyder undervisere, er både praktiske og baseret på den seneste forskning. Forfatterne skriver tydeligt og uden fagsprog. Dette er et meget værdifuldt bidrag, og jeg vil varmt anbefale det til undervisere." - **Fathali M. Moghaddam, professor og forfatter til "The Psychology of Democracy" (2016) og "The Psychology of Dictatorship" (2013), Georgetown University, Washington DC, USA**

"På et tidspunkt, hvor Europa oplever en stigning i samfundsmæssig polarisering og ekstremisme, har Sklad og Park produceret en teoretisk solid, men stadig meget praktisk og letforståelig håndbog, der kan bruges til at forhindre radikalisering. De forskelligeartede og gennemprøvede tilgange udgør værdifulde redskaber for undervisere i hele verdensdelen." - **Dr. Lorenzo Vidino, direktør for ekstremismeprogrammet ved Center for Cyber and Homeland Security, George Washington University, USA**

"Denne læreplan opfylder et meget akut behov med klare, strukturerede, evidensbaserede beskyttelses- og uddannelsesmæssige tilgange, og innovative redskaber på tværs af discipliner, der gøres anvendelige for almindelige lærere og undervisere. Det er en fantastisk tilføjelse til et område, der er af afgørende betydning, men ikke er bevilget mange ressourcer, med timevis af kvalitetsmateriale der kan bidrage til at fremme social samhørighed i en vigtig alder, foregribe og besvare vanskelige spørgsmål om identitet, indfølelse og udnyttelse. Det er ganske enkelt nødt til at blive implementeret af skoler rundt om i verden!" - **Jonathan Russell, politiker ved Quilliam Foundation, verdens første tænketank for bekæmpelse af ekstremisme**

Forfatterne udviklede UCARE (Universal Curriculum against Radicalization in Europe, den universelle læreplan mod radikalisering i Europa) som et innovativt program, der bygger på en ramme for uddannelse af samfundsborgere og social emotionel læring med henvisning til etablerede teorier og empiriske resultater fra forskningsdisciplinen social psykologi. Det har til formål at øge de sociale kompetencer og samfundsborgerkompetencer og samtidig forhindre radikalisering, der kan føre til voldelig adfærd. Programmet opnår dette ved at give unge mennesker alternative metoder til at opfylde deres behov og håndtere deres sociale frustrationer. Det er en unik indsats, da den har til formål at tackle radikalisering ved kilden uden at udskille eller stigmatisere personer, der er i fare. Finpudsede kompetencer er relevante for unge mennesker til daglig, og de behandles på en måde, der gør deres personlige brugbarhed for enkeltpersoner umiddelbart forståelig. Manualen beskriver syv på hinanden følgende workshops, der kan anvendes i almindelige skoleklasser, og som kan udføres af en lærer eller en ekstern underviser. Yderligere undervisningsmateriale til udvidelse af sessioner er også indeholdt. Trin-for-trin-vejledningen til underviseren letter forberedelsen, og udførelsen af workshops kræver ikke nogen ekspertise i psykologi eller dybtgående viden om radikaliseringsprocesserne.

<http://www.ucr.nl/academic-program/Research/Terra II/Pages/default.aspx>

*citizenship education
on social inclusion*

cohesion.eu



Co-funded by the Erasmus+
Programme of the European Union

