



Oppdag og bruk ferdighetene dine og sivilt motet
Myndiggjøring for unge vanskeligstilte voksne i Europa.

Jeg og mitt “Courage Case Box”

Norsk versjon

By LoPe

Introduksjon

"Jeg og mitt courage case box" er adressert til profesjonelle som jobber med unge, vanskeligstilte ungdom.

Dette dokumentet er strukturert i 6 store kapitler. Verktøyene i hvert kapittel blir sekvensert for å starte med aktiviteter for å introdusere elever til det aktuelle temaet, for eksempel gjennom diskusjoner eller casestudier. Ytterligere aktiviteter blir mer utfordrende, i den forstand at de krever aktivt engasjement fra elevene, for eksempel gjennom rollespill eller intervjuer. De kan brukes som i den foreskrevne sekvensen, eller endres i rekkefølge for å passe kravene til et spesifikt kurs. I denne sammenheng kan verktøyene også brukes isolert.

Temaene for de første fem kapitlene ble valgt ut fra prosjektkonsortiets avtale om nåværende utvikling og mottakernes behov for å utvikle sivil mot. Den siste blir lagt til fordi det ble klart at ikke alle aktiviteter om sivil mot kan tilordnes et av disse emnene, men har heller tverrgående karakter. Det siste kapitlet fokuserer først og fremst på empowerment, som også er en viktig side av COURAGE-prosjektet. Empowerment i disse aktivitetene betyr individuell styrke, men også kollektiv, gjennom nettverk med likesinnede, samt aktiv deltakelse i aktuelle samfunnsprosjekt. Dermed vil elever ikke bare være i stand til å gripe inn modig i kritiske situasjoner, men også aktivt støtte forebygging av negative tendenser.

Kapitlene inneholder følgende emner:

1. Verbal og fysisk vold i hverdagen
2. Offentlig rasisme
3. Nødsituasjoner i hverdagen
4. Mobbing og mobbing
5. Sosial diskriminering av grupper og enkeltpersoner
6. Empowerment for sivilkurasje

I det første kapitlet finner trenere "verbal og fysisk vold i hverdagen" en samling verktøy som støtter dem til å forberede målgruppen på forskjellige situasjoner som inkluderer alle typer vold og krever å vise sivil mot. For å utvikle sivil mot hos elever, fokuserer de første verktøyene på å bevisstgjøre voldsbegrepet og mulige handlinger som kan avledes fra dem. I forskjellige rollespill kan elevene øve sine erfaringer fra disse aktivitetene. Det siste verktøyet legger spesiell vekt på temaet voldelige forhold og hvordan du gjenkjenner dem.

Verktøyene som er tilordnet det andre emnet "offentlig rasisme", er veldig praktiske. Til å begynne med er det flere casestudier, som forskjellige situasjoner som involverer rasisme kan diskuteres med. Ved hjelp av en videoanalyse vil elevene i en videre aktivitet identifisere rasistisk oppførsel i forskjellige situasjoner. Endelig kan ferdighetene til å endre perspektiv bli opplært med gjennomføring av intervjuer med mennesker involvert i rasistiske overgrep.

I det tredje kapittelet, "nødsituasjoner i hverdagen", må elevene i utgangspunktet finne mulige løsninger på forutsatte scenarier. I en videre aktivitet vil de utdype en oppgave om atferd i nødsituasjoner. For dette formålet må de svare på 20 spørsmål og diskutere og bli enige om mulige løsninger i gruppearbeid. Til slutt kan de lære av intervjuer med mennesker, som hadde fordel av en annen persons sivile mot i en nødsituasjon.

Det fjerde kapittelet, "Mobbing og mobbing", er et viktig, ettersom det omfatter forskjellige måter å opptre på, har forskjellige alvorlighetsgrader og vises i forskjellige aspekter av livet. For eksempel innebærer mobbing erting, men også molesting og kan til og med føre til voldelig oppførsel. Det vises på skoler, blant jevnaldrende grupper eller på arbeidstedet. En relativt ny, men nåværende sak som jevnlig diskuteres i media, mobber i virtuelle rom, f.eks. På sosiale medier. Derfor ligger ett fokus i kapittelet også på dette emnet.

Verktøyene behandler innledningsvis beskrivelsen av en fiktiv sak, der elevene må samle ideer om mulige handlinger for å støtte offeret i beskrivelsen. De vil videre diskutere temaet mobbing og utvikle rollespill basert på det. Til slutt blir de bedt om å håndtere sine egne opplevelser av mobbing eller mobbing, enten som direkte involvert part (offer eller mobbe) eller indirekte involvert (historier fra venner, observasjoner på gaten, etc.). Hvis det blir klart at elevene var aktivt involvert i mobbing eller mobbing, må det bemerkes at treneren skal ha erfaring med å håndtere sensitive temaer og kunne takle gruppen, samtidig som den skal sikre et trygt sted .

For introduksjon av emnet om mot i digitale rom, blir elevene bedt om å intervju folk på gaten om sine erfaringer med hatefulle ytringer, mobbing på nettet, etc. Videre vil de diskutere forskjellige tilfeller av mobbing på sosiale medier. Basert på kunnskapen fra disse aktivitetene, blir de bedt om å starte en kampanje om emnet.

Neste kapittel omhandler temaet "Sosial diskriminering av grupper og enkeltpersoner". For introduksjonen til dette følsomme emnet, kan elevene innledningsvis gjennomføre en aktivitet der de må evaluere potensielle leietakere for det fiktive huset deres, basert på visse egenskaper. Gjennom denne aktiviteten vil de bli bevisste for sine egne fordommer, som er et godt utgangspunkt for å håndtere temaet diskriminering. I et rollespill, som også kan fungere som en introduksjonsaktivitet, vil elevene ta forskjellige roller og oppleve, hvilke "etiketter" som er koblet til dem. Elevene vil videre oppleve gjennom diskusjoner, hva det vil si å tilhøre en gruppe som er "usett" eller "sett" og gjennom en aktiv enhet, hva det vil si å bli tildelt en samfunnsgruppe. De vil diskutere sexisme på bakgrunn av videoer, og aktivt oppleve hva det vil si å bli diskriminert basert på funksjonshemming, ved å utføre et beslektet rollespill eller simulering. I tillegg til å ta perspektiv på en diskriminert person, vil de også diskutere kontroversielle saker fra arbeidssammenheng og prøve å finne mulige løsninger. Et siste viktig aspekt er støtten fra grupper som trues av å bli diskriminert. I denne sammenheng blir elevene bedt om å utvikle en kampanje innenfor rammen av konkurrerende gruppearbeid. For å runde emnet foreslår det endelige verktøyet en utflukt til en organisasjon som støtter diskriminerte grupper. Fagfolk som jobber i feltet kan gi elevene en verdifull innsikt i arbeidet og informasjonen deres for å støtte deres utvikling av bevissthet om dette problemet.

Det siste kapittelet "Empowerment for sivilkurasje" handler om verktøy som har en tverrgående karakter, som tidligere sagt. Mens de foregående kapitlene fokuserer på konkrete situasjoner, omhandler dette tillegg det grunnleggende. I dette kapitlet skal elevene diskutere menneskerettigheter og bli introdusert for mennesker som ble berømte på grunn av deres mot. Metoden til "forum theatre" er inkludert, så vel som et rollespill på gjerningsmannen-offer-observatør



COURAGE

triaden som kan brukes som introduksjonsaktivitet til flere temaer (f.eks. Diskriminering, anti-vold, etc.).

Kapittelet inneholder også en enhet for avslapning som kan hjelpe elever til å bli mer selvbevisste. Dette er en viktig forutsetning for å etablere en kritisk holdning og for å kunne delta aktivt i samfunnet. I denne enheten vil elevene identifisere falske nyheter, lære av forbilder og vil bli oppfordret til uavhengig å holde motiverende taler.

Til slutt er et viktig aspekt for sivil mot, foruten individuell styrke, støtte fra en gruppe likesinnede. I en siste del vil elevene lære å støtte hverandre og diskutere emner nøytrale og anerkjennende.

1)Menneskerettigheter 1 - Forebygging

Denne aktiviteten skal øke bevisstheten om menneskerettigheter. Bare de som kjenner menneskerettigheter, deres historie og røtter kan bli sensibiliserte for å beskytte mennesker hvis verdighet og rettigheter er blitt krenket.

Sammendrag:

Innenfor denne aktiviteten ønsker vi å gjøre deltakerne oppmerksom på folk (også deres egen) likhet, rettigheter og verdighet.



kilde: www.pixabay.com

tema:

Sivilt mot

Grunnleggende ferdigheter:

sosiale ferdigheter

Nøkkell kvalifikasjoner:

menneskerettigheter, verdighet, likhet, empati

Kostnad:

lav

Varighet:

1,5 - 3 timer avhengig av deltakernes alder og utdanningsnivå

Læringsutbyttet

av denne aktiviteten er å forstå at sivil mot kan også sees som en forebygging av konflikter ved å kjenne til og ved å overholde menneskerettighetene. Vi antar at når en person er klar over den andre personers rettigheter, er det vanskeligere å krenke disse rettighetene. Det er sivil mot å tilpasse meg når jeg erkjenner at jeg krenket andres verdighet og rettigheter. For å komme dit må jeg forstå hva menneskerettigheter er.

Ferdigheter

som er opplært i denne aktiviteten er mer relatert til sosiale ferdigheter

- ▶ følelse av rettferdighet
- ▶ menneskelig
- ▶ empati

Kompetanse / kunnskap

Vi ønsker at de unge elevene skal være kompetente nok til å ha evnen til å endre perspektiver: Man forestiller seg hvordan en livssituasjon ser ut fra perspektivet til en annen. Videre skal deltakeren også kunne forestille seg hvordan den andre føler seg og tenker: Empati utvikler seg.



Gjennomføring

Denne aktiviteten er en lett justerbar øvelse for tenåringer og voksne. Avhengig av utdanningsgrad kan du justere spørsmålene. I begynnelsen av øvelsen bør treneren spørre deltakerne hva de forstår med begrepene menneskerverd, frihet og likeverd. Denne diskusjonen skal ikke være lenger enn 20 minutter. Denne diskusjonen skal føres av treneren nøytralt og uten retningsinformasjon. Det er en oppvarming for temaet.

Forberedelse

For å forberede denne aktiviteten trenger vi skrivemateriell og en pc per undergruppe. Om mulig skal undergruppene sitte i forskjellige rom.

praktisk gjennomføring

1) Treneren deler deltakerne i grupper (3-6 personer per gruppe - en heterogen diskusjon bør være mulig i undergruppene).

2) Følgende oppgaver blir tildelt gruppene:

- Hva er menneskerettighetene?
- Hva kan du finne ut om menneskerettighetshistorien?
- Og det viktigste spørsmålet: Hvorfor trenger vi menneskerettigheter?

(Avhengig av alder og utdanningsnivå av gruppen, kan treneren gi disse nøkkelordene som støtte: De forente nasjoner, International Bill of Human Rights, 10. desember 1948)

3) Etter forskningen skulle hver gruppe presentere sine resultater. Forhåpentligvis blir alle spørsmål besvart, for eksempel en fruktbar diskusjon om nødvendigheten av menneskerettigheter. Treneren kan komme med eksempler der menneskerettighetene har blitt krenket: F.eks. Krig, tortur, diskriminering, ulovlig tilbakeholdenhet.

Det er også mulig å ta diskusjonen til et høyere nivå og provosere gruppen med spørsmål som: Er menneskerettigheter for alle? Også for diktatorer, mordere og krigsforbrytere?

Vurdering / evaluering av aktivitet

1) Aktiviteten anses for å være en suksess hvis deltakerne er i stand til å presentere et sammendrag av menneskerettigheter og forstå hvorfor menneskerettigheter har blitt manifestert

Dine merknader:

2) Hvis jeg var konge

Denne øvelsen har til hensikt å gjøre deltakerne oppmerksomme på sine egne verdier.

Hva betyr mest for deg? Hvilke tema ville du fokusere på hvis du visste at ordene dine ville få nasjonal oppmerksomhet?

Vi mennesker liker å tro at hvis vi var i en maktposisjon eller hadde stor påvirkningskraft og innflytelse, ville vi bekjempe urettferdighet og stått opp for de svake. Denne oppgaven gir deltakerne en mulighet til å finne ut hva som virkelig engasjerer deres hjerte og bevissthet.

Sammendrag:

Med denne aktiviteten ønsker vi at deltakerne skal bli bevisste sine egne verdier og hva som betyr mest for dem.



Tema:

Sivilt mot

Grunnleggende ferdigheter:

Sivilt mot

Nøkkelkvalifikasjoner:

Inkludering, si i fra

Stikkord:

Verdier, refleksjon

Kostnader:

Lave

Varighet:

2-3 deltakere, avhengig av antall deltakere

Vurdering:

(Tick the smiley to remember how much you liked it!)



Læringsutbytte

Læringsutbyttet av denne aktiviteten vil for deltakerne ikke bare være å bli bevisst hva de synes er viktig, men også å finne motet til å uttrykke sine meninger og verdier.

Ferdigheter

Ferdighetene som fokuseres på i denne aktiviteten er relatert til

- ▶ å vurdere egne verdier.
- ▶ å snakke foran en forsamling / holde tale.
- ▶ å gi tilbakemeldinger som er konstruktive.

▶ Kompetanse

Vi ønsker at deltakerne skal være kompetente nok til å stå opp for seg selv. De trenger mot nok til å uttrykke sine verdier og meninger.

Kunnskap

Etter endt aktivitet vet deltakerne noe om hvordan

- ▶ uttrykke seg på en hensiktsmessig måte om noe de virkelig bryr seg om.
- ▶ vi kan sameksistere i samfunnet med mennesker som er forskjellige fra oss. Mangfold er det som gjør oss, som samfunn, interessante.

Gjennomføring

Følgende trinn bør vurderes før gjennomføring av aktiviteten.

Hvis jeg var konge eller dronning

Vi planlegger å gi deltakerne en oppgave som er veldig klar:

Se for deg at du er president / dronning / konge i landet ditt. Om en time vil alle som bor i landet høre på hva du har å si. Du kan snakke i 2-5 minutter. Hva vil du velge å fokusere på?

Forberedelser

For noen er bare tanken på å snakke foran en forsamling veldig skummel. Det er viktig at vi understreker at det er helt frivillig å holde en tale foran resten av gruppen. Alternativt kan instruktøren eller en av de andre deltakerne lese talen høyt. Erfaring viser at hvis en eller to i gruppen holder en tale, vil det inspirere flere til å lese høyt.

Det er viktig at instruktøren sier så lite som mulig om temaet "sivilt mot" i forkant av aktiviteten. Deltakerne må være helt åpne, så si så lite som mulig om hvorfor de får oppgaven. Hvis de ender opp med å snakke om skatt eller næringsfattig lunsj på skolene, er det helt greit. Det er ingenting som er riktig eller galt.

Forberedelser:

Det kan være morsomt å forberede en slags talerstol hvor talerne skal stå og snakke. Og kanskje en leke- eller papirkrone? Små detaljer som det kan bidra til å fjerne noe av alvorret fra situasjonen og gjøre det mer lekent og ufarlig.

Lenke til kongens tale:

<https://www.youtube.com/watch?v=ShLacHMG6Q4>

Praktisk gjennomføring

- 1) Instruktøren gir oppgaven. Den er veldig tydelig og enkel å forstå. Legg vekt på at det er frivillig å dele / holde en tale.
- 2) Deltakerne forbereder talen sin, 30-45 minutter.
- 3) Instruktøren kan gjerne gi noen råd om å tale foran en forsamling og hvordan levere budskapet på en god måte.
- 4) Deltakerne holder foredragene sine foran resten av gruppen. Takk dem for deres bidrag og gi positive tilbakemeldinger. Inviter de andre deltakerne til å bidra med tilbakemeldinger også.
- 5) Se videoen "Norge er oss", en tale av den norske kongen, Harald V. Det er ikke nødvendig å ha mye kunnskap om Norge for å kunne sette pris på budskapet og moralen i kongens tale.
- 6) Etter å ha sett videoen reflekterer vi og diskuterer. Den viktigste delen av denne aktiviteten er å reflektere sammen.
- 7) Instruktøren stiller spørsmål. For eksempel:

Hvorfor tror du denne talen fikk så mye oppmerksomhet og ros, også utenfor Norge?

Hvorfor er denne talen viktig?

For hvem er denne talen spesielt viktig og relevant?

Kongen inkluderer alle i sin tale, ikke en eneste person ekskludert. Kan vi gjøre det samme? Å se at hver innbygger rettmessig tilhører landet vårt?



COURAGE

Evaluering

Aktiviteten anses som vellykket hvis deltakerne er i stand til å uttrykke sine egne verdier, skriftlig og/eller ved å holde en tale

Activity Number 1



Dine notater:

3) Leiligheten

Denne aktiviteten kan hjelpe hver enkelt deltaker å bli bevisst egne forutinntatte holdninger. Gjennom denne øvelsen vil deltakerne se at vi alle har fordommer i en eller annen form. I hvilken grad farger disse fordommene beslutningene våre? Og er vi modige nok til å trosse våre forhåndsoppfatninger om andre og gi dem en sjanse uansett?

Sammendrag:

Med denne aktiviteten ønsker vi at deltakerne skal bli klar over hvordan fordommer påvirker valgene vi tar i livet, og at det krever mot å ta beslutninger som trosser våre forhåndsbestemte ideer.



Tema:

Sivilt mot

Grunnleggende ferdigheter:

Sivilt mot

Nøkkelferdigheter:

Å ta beslutninger

Stikkord:

Verdier, fordommer

Kostnader:

Lave

Varighet:

2,5 timer

Vurdering:

(Tick the smiley to remember how much you liked it!)



Læringsutbytte

Læringsutbyttet vil ikke bare være å bli bevisst våre egne fordommer, men også å finne mot til å ta beslutninger basert på fakta og våre faktiske verdier.

Ferdigheter

Deltakerne vil være bedre rustet i visse situasjoner:

- ▶ Beslutningsprosesser basert på verdier og fakta, ikke fordommer.
- ▶ Kunne si "nei" og avvise noen som har holdninger som oppfattes som krenkende og/eller forkastelige

Kompetanse

Vi ønsker at deltakerne skal stole på seg selv og sine egen evner til å ta gode beslutninger.

Kunnskap

Etter endt aktivitet vet deltakerne

- ▶ at de, akkurat som alle andre, har forhåndsbestemte meninger om andre som ikke er basert på fakta.
- ▶ at valgene og avgjørelsene de tar får konsekvenser for andre mennesker.

Leiligheten

Oppgaven som blir gitt er som følger:

Du bor i et hus hvor det også er en leilighet i første etasje som du ønsker å leie ut.

Du setter en annonse i lokalavisen. Du får 7 svar på annonsen.

Nå skal du bestemme hvem som skal få leiligheten.

Forberedelser

Ta kopier av arbeidsark 1 og 2.

Det trengs færre kopier av arbeidsark nummer 2.

Praktisk gjennomføring

- 1) Instruktøren gir hver deltaker et arbeidsark (nummer 1). Les gjennom instruksjonene sammen for å sikre at alle forstår hva de skal gjøre.
- 2) Det tar omtrent 10 minutter for alle å fylle ut sine preferanser.
- 3) Deltakerne går deretter sammen i grupper på 2-4 personer. De mottar en "ny"/blank kopi av ark nr. 1. Gjennom argumentasjon og diskusjon må gruppen komme frem til et felles svar.
- 4) Instruktøren deler så ut arbeidsark nr. 2, kun én kopi til hver gruppe. Les gjennom den nye informasjonen sammen.
- 5) Grappa bestemmer hvilke endringer de vil gjøre på listen sin nå som de har mer informasjon.
Refleksjon/diskusjon.
- 6) Instruktøren stiller spørsmål til den første gruppen og skriver svarene på tavlen. For eksempel: Hvem har dere satt som nummer én før intervjuet? Hvem satte dere som nummer én etter intervjuet? Hvorfor ombestemte dere dere? Hvorfor rykket Hans og Steven opp/ ned på listen din? (se eksempel / tabell på slutten av dette dokumentet)
- 7) Når den første gruppen er ferdig med å svare, tørker instruktøren ut svarene fra tavla, og ber neste gruppe svare. Hver gruppe bør få en mulighet til å forklare og begrunne svarene sine. Se eksempel vedlagt på siste side.
- 8) Det vil komme tydelig frem at vi alle har forhåndsbestemte oppfatninger av andre, og at disse overbevisningene påvirker valgene vi tar.

Evaluering

Aktiviteten anses som vellykket hvis deltakerne er i stand til å bidra i gruppesamtalene. Gjennom argumentasjon og meningsutveksling vil vi gradvis bli klar over våre egne fordommer.

Metodisk sammendrag:

Arbeidsmetode: gruppediskusjoner, refleksjon og meningsutveksling

Materiell: skrivesaker, arbeidsark

Motivasjonsfaktorer: Det er viktig å vekke deltakernes interesse og motivere dem godt for denne oppgaven; de utvikler da sin samfunnskompetanse og lærer om alternative handlingsmuligheter. Still gode spørsmål, vær positiv, uttrykk takknemlighet for bidragene.

Arbeidsark nummer 1

Du bor i et hus der det også er en leilighet i første etasje som du vil leie ut.

Du legger en annonse i lokalavisen. Du får 7 svar på annonsen.

Nå skal du bestemme hvem som skal få leie leiligheten. Under står informasjonen du må basere beslutningen din på.

Skriv nummer 1 ved siden av personen(e) du helst vil leie ut leiligheten til, nummer 2 er den/de du foretrekker som nummer 1, og nummer 3 er den/de du minst ønsker at skal bo i huset ditt.

Mai, singel, 22 år, jusstudent	
En familie med to barn som nettopp har flyttet til hjembyen din.	
Hans, 26 år og Steffen, 24 år	
En politimann som nettopp har begynt i sin første jobb på politikammeret.	
Lars, 22 år, har fast jobb på et populært utested i byen.	
En kvinne, 48 år, som har en liten hund	
Et ektepar fra Kongo uten barn	

Arbeidsark nummer 2

Du bestemmer deg for å intervjuer de som har svart på annonsen. Da får du litt mer bakgrunnsinformasjon.

Som gruppe skal dere bestemme hvilke endringer dere vil gjøre på listen nå som dere har mer informasjon.

Mai har vietnamesisk bakgrunn, men er oppvokst i Norge. Hun vil bo nærmere vennene sine og være mer sosial, det er derfor hun vil flytte.	
Mannen i familien har nettopp fullført rehabilitering. Han sier at han er kvitt alle rusproblemer og at han har vært edru i et halvt år	
Hans har fast jobb i kommunen. Steffen jobber som rørlegger. De har bodd sammen i 3 år og planlegger å gifte seg.	
Politibetjenten heter Ahmed og gleder seg til å flytte til hjembyen din der han har fått sin første jobb.	
Lars er muskuløs og har tatoveringer. Før han forlater intervjuet vil han vite om det er mange svarte mennesker som bor i området. Han sier at han foretrekker et hvitt nabolag.	
Damen heter Sarah og har en liten og rolig hund. Hun sier at hun verken røyker eller drikker, og at hun kan hjelpe med hagearbeid	
Paret fra Kongo leter etter arbeid. De mottar nå trygdeytelser, men de er helt sikre på at de snart får seg jobb.	

Eksempel

leietaker	før intervju	etter intervju
Mai	3	2
Familie med barn	7	5
Hans og Steffen	2	3
Politimann	6	4
Lars	1	7
Dame med hund	5	1
Ektepar fra Konge	4	6

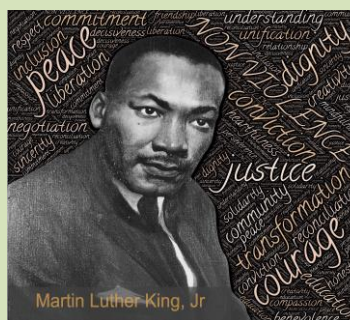


4) Modig eller karismatisk?

Kan vi praktisere mot? Er det mulig å bli et modig menneske? Hva kjennetegner egentlig en modig person? Er det noen spesielle egenskaper eller evner som gjør at noen har mot til å stå opp for andre? La oss snakke om det.

Sammendrag:

Med denne aktiviteten ønsker vi å belyse at det å være modig ikke handler om å ha spesifikke personlighetstrekk.



Kilde: pixabay

Tema:

Sivilt mot

Grunnleggende ferdigheter:

Sivilt mot

Nøkkelkvalifikasjoner:

modig, inspirere, ekte medfølelse

Kostnader:

lave

Varighet:

30 minutter til en time. Denne aktiviteten kan gjerne brukes som en oppvarmingsaktivitet.

Læringsutbytte

Vi har en tendens til å tenke på modige mennesker som ekstraordinære. At de er bestemte, intense og modige og ikke redd for å si hva de tenker. Forhåpentligvis vil deltakerne gjennom denne aktiviteten se at vår moral og vår medfølelse med andre er det som virkelig betyr noe.

Ferdigheter

Ferdighetene det fokuseres på i denne aktiviteten er relatert til

- å være engasjert samtidig som man holder sterke følelser i sjakk.
- å kunne delta i en konstruktiv diskusjon.

Kunnskap/kompetanse

Etter endt aktivitet vil

- deltakerne vite at det å være modig handler om å gjøre det som er riktig. En virkelig modig person har integritet og en solid følelse av etikk.
- deltakerne vite at når de kommuniserer klart og rolig formidler de samtidig integritet.
- deltakerne forstå at selv om vi kan reagere kraftig på hendelser som virker upassende eller feilaktige er det viktig å begrense vår egen emosjonelle intensitet. Det er ikke sikkert at vi har all informasjonen vi trenger for å komme med nøyaktige konklusjoner, og selv om vi har det, er sjelden en overopphetet tilnærming særlig hensiktsmessig.

Gjennomføring

Følgende trinn bør vurderes før gjennomføring av aktiviteten.

Modig eller karismatisk?

Historien viser oss at vi mennesker gjerne blir inspirert av sterke og lidenskapelige personligheter. Men ikke alltid av de rette grunnene

Forberedelser

- Bestem hvilke historiske personer du vil bruke som eksempler.
- Tusjer/kritt i ulike farger til tavlen.

Praktisk gjennomføring

1. Brainstorming. Skriv ordet “modig” på tavlen. Spør deltakerne “Hva kjennetegner en modig person”?
2. Instruktøren skriver ned forslagene fra deltakerne. Hvis det starter litt tregt, kan hen stille spørsmål. Eksempel: Tenker du på en modig person som selvopptatt eller medfølende?

sterk moral
sier det de mener *inspirerende*
uredd *varsler*
lidenskapelig
uselvisk *fryktløs*
snill *veltalende*
Modig
medfølelse *tøff* *bestemt*
intens
rettferdig

1. Instruktøren velger en historisk person som har ofret egen komfort og frihet for å stå opp for menneskeverd og frihet. Dette er en utmerket mulighet til å snike inn en historietime og inspirere. Velg noen som er godt kjent for folk flest. For eksempel: Martin Luther King, Mor Teresa, Dalai Lama, Malala Yousafzai. Gi en kort introduksjon til denne personen og hvorfor hen blir husket.
2. Be deltakerne velge fra ordene på tavlen. Hvilke av ordene mener de beskriver denne personen nøyaktig? For eksempel: Malala - inspirerende, uredd, modig, uselvisk Sett et merke ved siden av hvert ord (blått).
3. Instruktøren velger så en historisk person som er like kjent, men av motsatte grunner, og ber deltakerne igjen å velge ord fra tavlen. Eksempel: Idi Amin - uredd, bestemt, lidenskapelig Bruk en annen markør (rød).
4. Bruk flere eksempler for å illustrere at noen kjennetegn passer mennesker som vi beundrer, så vel som mennesker som blir husket for groteske ugjerninger mot menneskeheten.
5. Hvilke ord er bare merket med blått? Eksempel: sterk moral, uselvisk, snill, rettferdig.....

Det kommer etterhvert tydelig frem at ekte mot ikke kommer fra overfladiske personlighetstrekk, men fra ekte verdier basert på kjærlighet, verdighet og medfølelse for andre.

Dine notater:

Activity Number 9



5)Menneskerettigheter 2 - Hva har menneskerettigheter å gjøre med meg?

Menneskerettigheter er grunnlaget for samfunnet vårt. Bestandig. De gir hver person på denne jorden rettigheter og plikter i hverdagen. Men det er viktig at vi vet hva HR faktisk handler om. En egenvurdering kan hjelpe oss med å rette oss selv og leve mer bevisst. Det er modig og raus å respektere andre og mangfold. Sivilt mot av respekt.

Sammendrag:

Innenfor denne aktiviteten ønsker vi å gjøre folk oppmerksom på egen oppførsel basert på Verdenserklæringen om menneskerettigheter.



(Source:www.pixabay.com)

tema:

sivilt mot

Grunnleggende ferdigheter:

grunnleggende sosiale ferdigheter

Nøkk kvalifikasjoner

menneskerettigheter, ærlighet, egenvurdering

Kostnader:

lav

Varighet:

2-3 timer

Læringsutbytte

Læringsutbyttet av denne aktiviteten er å kunne reflektere over egen oppførsel, hvordan man behandler andre og tar aktive valg for å respektere menneskets rettigheter i hverdagen.

Ferdigheter

Ferdigheter opplært i denne aktiviteten er mer relatert til sosiale ferdigheter:

- ▶ selvoppfatning
- ▶ justering av oppførsel
- ▶ ansvar
- ▶ empati
- ▶ God følelser ved å være respektfull

Kompetanse

Vi ønsker at unge elever skal være kompetente nok til å justere sin egen adferd – hvis det er nødvendig

Kunnskap

Deltakerne vet på slutten av aktiviteten hvilket ansvar hviler på hver enkelt slik at samfunnet fungerer.

Menneskerettigheter 2

Forberedelser

For å forberede denne aktiviteten må vi skrive ut liste over menneskerettighetsartikkelen for hver eneste deltaker

Praktisk gjennomføring

Del 1)

På arbeidsarket finner deltakerne alle 30 artiklene om menneskerettigheter. Treneren forklarer følgende oppgave: Les alle artiklene og vær ærlig med deg selv. På høyre side av regnearket kan hver deltaker notere seg hvis de har sett bort fra denne artikkelen en gang. Eller om de kjente denne artikkelen fra før, forstår den og anser den som relevant. Det er ikke alltid like lett å innrømme feilene våre. Derfor handler denne øvelsen ikke om å innrømme feil for andre, men for deg selv. Det kan hjelpe hvis treneren gir et personlig eksempel som: "Jeg har en gang diskriminert noen...."

Treneren må være tilgjengelig for deltakeren gjennom hele øvelsen. Ikke alle menneskerettighetsartikler er like forståelige og kan kreve en mer detaljert forklaring.

Del 2)

Etter den skriftlige øvelsen:

Treneren spør om det er frivillige som vil snakke om opplevelsene sine.

Det kan bidra til å endre den typiske klasseromsstrukturen (frontale leksjoner). For eksempel kan alle sitte i en sirkel. Dette åpner atmosfæren, og det er lettere å ha en gruppediskusjon. Treneren kan gi følgende hjelp:

1) Hva lærte du om deg selv i dag? Hvordan følte du deg?

2) Hvilke konsekvenser kan det få for deg selv hvis andre ser bort fra menneskerettighetene dine?

3) Hvordan kan du bidra til at menneskerettighetene generelt blir bedre respektert?

Aktivitet nummer 2



COURAGE

Handout for deltakere:

Verdenserklæringen om menneskerettigheter (artikler)	Selvvurdering
	Har du noen gang krenket denne artikkelen?/ Forstår du artikkelen?/ Har du hørt om den før?
1. Alle mennesker er født frie og med samme menneskeverd og menneskerettigheter. De er utstyrt med fornuft og samvittighet og bør handle mot hverandre i brorskapets ånd.	
2. Enhver har krav på alle de rettigheter som er nevnt i denne erklæring, uten forskjell av noen art, f. eks. på grunn av rase, farge, kjønn, språk, religion, politisk eller annen oppfatning, nasjonal eller sosial opprinnelse, eiendom, fødsel eller annet forhold. Det skal heller ikke gjøres noen forskjell på grunn av den politiske, rettslige eller internasjonale stilling som innehas av det land eller det område en person hører til, enten landet er uavhengig, står under tilsyn, er ikke-selvstyrende eller på annen måte har begrenset suverenitet.	
3. Enhver har rett til liv, frihet og personlig sikkerhet.	
4. Ingen må holdes i slaveri eller trelldom. Slaveri og slavehandel i alle former er forbudt.	
5. Ingen må utsettes for tortur eller grusom, umenneskelig eller nedverdiggende behandling eller straff	
6. Ethvert menneske har krav på overalt å bli anerkjent som retts- subjekt.	
7. Alle er like for loven og har uten diskriminering rett til samme beskyttelse av loven. Alle har krav på samme beskyttelse mot diskriminering i strid med denne erklæring og mot enhver oppfordring til slik diskriminering.	
8. Enhver har rett til effektiv hjelp av de kompetente nasjonale domstoler mot handlinger som krenker de grunnleggende rettigheter han er gitt i forfatning eller lov.	
9. Ingen må utsettes for vilkårlig arrest, fengsling eller landsforvisning	
10. Enhver har krav på under full likestilling å få sin sak rettfærdig og offentlig behandlet av en uavhengig og upartisk domstol når hans rettigheter og plikter skal fastsettes, og når en straffeanklage mot ham skal avgjøres.	
11. 1. Enhver som er anklaget for en straffbar handling har rett til å bli ansett som uskyldig til det er bevist ved offentlig domstolbehandling,	

<p>hvor han har hatt alle de garantier som er nødvendig for hans forsvar, at han er skyldig etter loven.</p> <p>2. Ingen må dømmes for en handling eller uttalelse som i henhold til nasjonal lov eller folkeretten ikke var straffbar på den tid da den ble begått. Heller ikke skal det kunne idømmes strengere straff enn den som det var hjemmel for på den tid da den straffbare handling ble begått.</p>	
<p>12. Ingen må utsettes for vilkårlig innblanding i privatliv, familie, hjem og korrespondanse, eller for angrep på ære og anseelse. Enhver har rett til lovens beskyttelse mot slik innblanding eller slike angrep.</p>	
<p>13. 1. Enhver har rett til å bevege seg fritt og til fritt å velge oppholdssted innenfor en stats grenser.</p> <p>2. Enhver har rett til å forlate et hvilket som helst land innbefattet sitt eget og til å vende tilbake til sitt land.</p>	
<p>14. 1. Enhver har rett til i andre land å søke og ta imot asyl mot forfølgelse.</p> <p>2. Denne rett kan ikke påberopes ved rettsforfølgelse som har reelt grunnlag i upolitiske forbrytelser eller handlinger som strider mot De Forente Nasjoners formål og prinsipper.</p>	
<p>15. 1. Enhver har rett til et statsborgerskap.</p> <p>2. Ingen skal vilkårlig berøves sitt statsborgerskap eller nektes retten til å forandre det.</p>	
<p>16. 1. Voksne menn og kvinner har rett til å gifte seg og stifte familie uten noen begrensning som skyldes rase, nasjonalitet eller religion. De har krav på like rettigheter ved inngåelse av ekteskapet, under ekteskapet og ved dets oppløsning.</p> <p>2. Ekteskap må bare inngås etter fritt og fullt samtykke av de vordende ektefeller.</p> <p>3. Familien er den naturlige og grunnleggende enhet i samfunnet og har krav på samfunnets og statens beskyttelse.</p>	
<p>17. 1. Enhver har rett til å eie eiendom, alene eller sammen med andre.</p> <p>2. Ingen må vilkårlig fratras sin eiendom.</p>	
<p>18. Enhver har rett til tanke-, samvittighets- og religionsfrihet. Denne rett omfatter frihet til å skifte religion eller tro, og frihet til enten alene eller sammen med andre, og offentlig eller privat, å gi uttrykk for sin religion eller tro gjennom undervisning, utøvelse, tilbedelse og ritualer.</p>	

<p>19. Enhver har rett til menings- og ytringsfrihet. Denne rett omfatter frihet til å hevde meninger uten innblanding og til å søke, motta og meddele opplysninger og ideer gjennom ethvert meddelelsesmiddel og uten hensyn til landegrensener.</p>	
<p>20. 1. Enhver har rett til fritt å delta i fredelige møter og organisasjoner. 2. Ingen må tvinges til å tilhøre en organisasjon.</p>	
<p>21. 1. Enhver har rett til å ta del i sitt lands styre, direkte eller gjennom fritt valgte representanter. 2. Enhver har rett til lik adgang til offentlig tjeneste i sitt land. 3. Folkets vilje skal være grunnlaget for offentlig myndighet. Denne vilje skal komme til uttrykk gjennom periodiske og reelle valg med allmenn og lik stemmerett og med hemmelig avstemning eller likeverdig fri stemmemåte.</p>	
<p>22. Enhver har som medlem av samfunnet rett til sosial trygghet og har krav på at de økonomiske, sosiale og kulturelle goder som er uunnværlige for hans verdighet og den frie utvikling av hans personlighet, blir skaffet til veie gjennom nasjonale tiltak og internasjonalt samarbeid i samsvar med hver enkelt stats organisasjon og ressurser.</p>	
<p>23. 1. Enhver har rett til arbeid, til fritt valg av yrke, til rettferdige og gode arbeidsforhold og til beskyttelse mot arbeidsløshet. 2. Enhver har uten diskriminering rett til lik betaling for likt arbeid. 3. Enhver som arbeider har rett til en rettferdig og god betaling som sikrer hans familie og ham selv en menneskeverdig tilværelse, og som om nødvendig blir utfyllt ved annen sosial beskyttelse. 4. Enhver har rett til å danne og gå inn i fagforeninger for å beskytte sine interesser.</p>	
<p>24. Enhver har rett til hvile og fritid, herunder rimelig begrensning av arbeidstiden og regelmessige ferier med lønn</p>	
<p>25. 1. Enhver har rett til en levestandard som er tilstrekkelig for hans og hans families helse og velvære, og som omfatter mat, klær, bolig og helseomsorg og nødvendige sosiale ytelser, og rett til trygghet i tilfelle av arbeidsløshet, sykdom, arbeidsuførhet, enkestand, alderdom eller annen mangel på eksistensmuligheter som skyldes forhold han ikke er herre over. 2. Mødre og barn har rett til spesiell omsorg og hjelp. Alle barn skal ha samme sosiale</p>	

<p>beskyttelse enten de er født i eller utenfor ekteskap.</p>	
<p>26. 1. Enhver har rett til undervisning. Undervisningen skal være gratis, i det minste på de elementære og grunnleggende trinn. Elementær-undervisning skal være obligatorisk. Alle skal ha adgang til yrkesopplæring, og det skal være lik adgang for alle til høyere undervisning på grunnlag av kvalifikasjoner.</p> <p>2. Undervisningen skal ta sikte på å utvikle den menneskelige personlighet og styrke respekten for menneskerettighetene og de grunnleggende friheter. Den skal fremme forståelse, toleranse og vennskap mellom alle nasjoner og rasegrupper eller religiøse grupper og skal støtte De Forente Nasjoners arbeid for å opprettholde fred.</p> <p>3. Foreldre har fortrinnsrett til å bestemme hva slags undervisning deres barn skal få.</p>	
<p>27. 1. Enhver har rett til fritt å delta i samfunnets kulturelle liv, til å nyte kunst og til å få del i den vitenskaplige fremgang og dens goder.</p> <p>2. Enhver har rett til beskyttelse av de åndelige og materielle interesser som er et resultat av ethvert vitenskapelig, litterært eller kunstnerisk verk som han har skapt.</p>	
<p>28. Enhver har krav på en sosial og internasjonal orden som fullt ut kan virkeliggjøre de rettigheter og friheter som er nevnt i denne erklæring.</p>	
<p>29. 1. Enhver har plikter overfor samfunnet som alene gjør den frie og fulle utvikling av hans personlighet mulig.</p> <p>2. Under utøvelsen av sine rettigheter og friheter skal enhver bare være undergitt slike begrensninger som er fastsatt i lov utelukkende i formål å sikre den nødvendige anerkjennelse av og respekt for andres rettigheter og friheter, og de krav som moralen, den offentlige orden og den alminnelige velferd i et demokratisk samfunn med rette stiller.</p> <p>3. Disse rettigheter og friheter må ikke i noe tilfelle utøves i strid med De Forente Nasjoners formål og prinsipper.</p>	
<p>30. Intet i denne erklæring skal tolkes slik at det gir noen stat, gruppe eller person rett til å ta del i noen virksomhet eller foreta noen handling som tar sikte på å ødelegge noen av de rettigheter og friheter som er nevnt i Erklæringen.</p>	

Dine notater:

6) Rollespill: Redd bestemoren

Å handle sosialt og modig betyr synlig og aktivt å støtte menneskelige verdier. Rollespillet sikter til sivilt mot gjennom solidaritet og samfunnsansvar. Denne aktiviteten ønsker å gjøre folk oppmerksom på situasjoner der individet blir bedt om å handle modig for å hjelpe andre utover egne interesser.

Sammendrag:

Innenfor denne aktiviteten ønsker vi at deltakerne skal finne positive løsninger for kollektivet i en stressituasjon ved å ta modige og altruistiske handlinger.

kilde: pixabay



Tema:

Sivilt mot

Grunnleggende ferdigheter:

Sivilt mot, sosiale ferdigheter

Nøkkelkvalifikasjoner:

mestring av stress-situasjoner, alliansebygging, empati

Kostnader:

lav

Varighet:

1-2 timer

Læringsutbytter

læringsutbytte Læringsutbyttet av denne aktiviteten er å oppmuntre deltakerne til å iverksette tiltak under eksepsjonelle omstendigheter til fordel for andre.

Den altruistiske omsorgen for andre skal være motiv for sivilt mot. Sivilt eller sosialt mot kan også være defensivt: å avverge skade mot andre; å fremme andres velvære eller gjenopprette verdier og normer. Man vil oppnå objektivitet, rettferdighet og nedtrapping i konflikter. Sosialt/sivilt mot bør være et prinsipp som inkluderer, ikke utelukker, undertrykker eller diskriminerer andre.

Ferdigheter

som er opplært i denne aktiviteten er mer relatert til sosiale ferdigheter.

- ▶ empati
- ▶ kapasitet for teamarbeid
- ▶ mottakelig for ikke-verbal kommunikasjon
- ▶ intuisjon

Kompetanse

Vi ønsker å utvikle disse kompetansene

- ▶ moderere kompetanse
- ▶ konflikt / kriser kompetanser
- ▶ forhandlingsteknikk
- ▶ teambuilding
- ▶ evne til å vurdere situasjoner

Gjennomføring

Scenario: Det er en kritisk situasjon (gjerne velge en egen apokalyptisk situasjon): En landsby eller en liten by er stengt for omverdenen. Det har vært en stor snøstorm og alle gater, i tillegg til alle hus er dekket av mye snø og is. I landsbyen bor alle typer mennesker: Barn, gamle, unge, mennesker med nedsatt funksjonsevne, mennesker som ikke snakker språket, osv. Og det er folk med forskjellige yrker: leger, prester, hvalfangere (det er en norsk landsby) , politifolk, servitører, danselærere, bussjåfører osv.

Det er et rollespill der deltakerne må påta seg en profesjonell rolle og samarbeide med partnerne sine for å utvikle en strategi for hvordan de skal løse den kritiske situasjonen best til fordel for alle. Hvordan kan de - med sitt yrke - bidra positivt i den kritiske situasjonen? Gruppen skal bestå av minst ti deltakere. Hver person tegner et skjult yrkeskort (de ovennevnte yrker). Etter at alle har tegnet et kort, må deltakerne finne sine partnere som har tegnet det samme yrket. Det er viktig at lagene er tilfeldige og at spillerne ikke kjenner hverandre så godt.

Forberedelse

For å forberede denne aktiviteten må vi skrive ut støttematerialet: profesjonskort.

Avhengig av trenerens kreativitet kunne han tegne et bildet av spill-situasjonen på tavlen.

Din oppgave:

Gjør deg klar for aktiviteten!



TRINN 1

Bland spillkortene med de forskjellige yrkene, og legg dem med forsiden ned på et bord. Forklar for gruppen situasjonen og scenariet.

Tenk på ...

at du alltid må ha minst to korter fra samme yrke.

Gjør det ...



TRINN 2

Hver deltager tegner et kort og finner sin lagkamerat (den med samme kort). Hvert team skal sitte sammen og begynne å utvikle løsninger for menneskene i landsbyen.

Merknader om trinn 2



TRINN 3

Etter en avtalt tid presenterer teamene sine tilnærminger på hvordan de (med sitt yrke) kan hjelpe i denne kritiske situasjonen.

Merknader om trinn 3

Treneren skal ikke avbryte i dette trinnet.

Avslutningen ...



TRINN 4

Gruppen diskuterer og evaluerer situasjonen.

Merknader om trinn 4

Treneren kan støtte diskusjonen med spørsmål: Hva følte du? Hva tror du var betydningen av denne øvelsen? osv ...

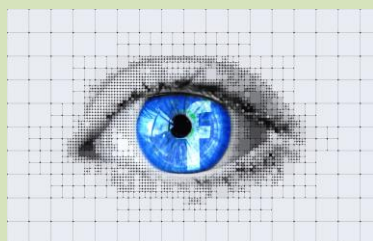
Dine notater:

7) Se meg!

Vi har alle blitt servert ideen om at sosiale medier kan føre til økt tilknytning og inkludering. Men hva om utformingen av sosiale medier handler om noe helt annet? Hva om disse plattformene bevisst er utformet for å fange oppmerksomheten vår, gi rask tilfredsstillelse og være så stimulerende som mulig? Er det en forbindelse mellom tenåringsdepresjon og sosiale medier?

Sammendrag:

Innenfor denne aktiviteten ønsker vi at deltakerne skal bli klar over forskjellen mellom bruk og misbruk når det gjelder sosiale medier.



kilde: pixabay

Tema:

Sivilt mot

Grunnleggende ferdigheter:

Sivilt mot, ekte nærhet

Nøkkelord:

Sosiale medier, mental helse, selvfølelse

Kostnader:

lave

Varighet:

ca. 2,5 timer

Læringsutbytte

Gjennom denne aktiviteten vil deltakerne bli bevisste på hvor mye tid de faktisk bruker på sosiale medier. De vil bli oppfordret til å legge bort telefonene sine i noen timer og møte hverandre ansikt til ansikt. De vil bli invitert til å delta i samtaler og diskusjoner, lytte til andre og faktisk våge å bli sett og hørt. Det krever mot å være ekte og åpen i møtet med andre mennesker.

Ferdigheter/kompetanse

Denne øvelsen vil kunne bidra til å gjøre deltakerne bedre rustet i enkelte sosiale situasjoner

- Delta og bidra i ekte samtaler.
- Dele meninger og personlige opplevelser knyttet til deres digitale liv.
- Oppmuntre andre til å dele ved å stille spørsmål, vise interesse og lytte oppmerksomt.

Kunnskap

Etter endt aktivitet vil deltakerne

- kjenne til de potensielt negative effektene sosiale medier kan ha på mental helse og ekte menneskelige relasjoner.
- Deltakerne vil være mer bevisste på **hvorfor** de er på sosiale medier.

De vil begynne å forstå at valideringen og bekreftelsen de egentlig søker aldri vil bli funnet ved å legge ut selfies og tweets.

Gjennomføring

Se meg!

Deltakerne blir delt inn i grupper som skal diskutere forskjellige uttalelser om sosiale medier. Er de enige/uenige i påstandene som blir fremmet?

Forberedelser

Skriv ned påstandene du vil bruke.
Finn en kurv eller eske til telefonene.
Se gjerne dokumentaren "The True Toxicity of Social Media" av Richard Grannon på YouTube for inspirasjon.

Praktisk gjennomføring

1) Instruktøren starter med å stille noen spørsmål. Hvor mange ganger om dagen tar du opp/ser du på telefonen? (Fakta: i gjennomsnitt 97 ganger hver dag, Sam Vaknin 2018). Hvor mye av innholdet på sosiale medier er selfies? (Fakta: 60%, Jonathan Bertrand 2018)

2) Instruktøren: "Jeg har en utfordring til dere i dag. Jeg vil be dere alle sammen om å slå av smarttelefonene deres og legge dem i denne kurven. Dere trenger ikke å være bekymret, jeg låser telefonene inne og holder dem trygge. Og det er bare for et par timer".
Grunnen til at jeg gir dere denne utfordringen er fordi jeg virkelig vil møte dere og ha en skikkelig samtale. Jeg vil høre på hva dere har å si, og jeg vil at vi virkelig skal være sammen, uten forstyrrelser."

Vær forberedt på motstand!

3) Deltakerne går sammen i grupper på 2-4 personer. Forsikre deg om at de sitter rundt et bord som gjør at de sitter vendt mot hverandre.

4) Hver gruppe får en forberedt påstand på et ark, ulike påstander for hver gruppe.

"Vi kommenterer på sosiale medier på en måte vi ikke ville gjort ansikt til ansikt"

"Sosiale medier er bare et nøytralt verktøy"

"Facebook bør ha en innebygd klokke som begrenser bruken. Etter 2 timer bør Facebook blokkere deg for dagen"

"Sosiale medier er avhengighetsskapende"

"Det er en sammenheng mellom tenåringsdepresjon og sosiale medier"

"Sosiale medier er plattformer for hatefulle ytringer, mobbing og falske nyheter"

"Sosiale medier hjelper meg til å holde kontakten med venner og familie"

5) Etter 15 minutter med meningsutveksling og diskusjon reiser deltakerne seg og går videre til neste bord der de finner en ny uttalelse. Det kan være lurt å notere nøkkelord underveis slik at de husker hva som ble sagt når vi oppsummerer på slutten av dagen.

6) Ta en pause etter å ha diskutert to påstander. Husk - ingen telefoner, bare være sammen, samtale.

7) Gruppene samles igjen og setter seg ved et bord med en ny uttalelse. Etter 15 minutter går de til den fjerde og siste uttalelsen. Fire påstander er tilstrekkelige, så avhengig av hvor mange deltakere det er, vil kanskje ikke alle gruppene diskutere hver uttalelse.

8) Ta en ny pause etter å ha diskutert de to siste uttalelsene. Husk - ingen telefoner, bare være sammen, samtale.

9) Oppsummering. Interesse og tilgjengelig tid bestemmer hvor lenge. *Hvordan opplevde du å være uten telefonen din?*

Evaluering

Aktiviteten anses som vellykket hvis deltakerne engasjerte seg og delte meninger og erfaringer fra sine digitale liv.

Your Notes:

8) Stillhet

Denne aktiviteten ønsker å skape en mulighet for ekte menneskelig kontakt. Stillhet er en undervurdert del av vår interaksjon med hverandre. Å stoppe opp og gi rom for stillhet mens du er bevisst tilstede sammen med et annet menneske er en nær måte å kommunisere på. I dagens samfunn er effektivitet og handling ofte mer verdsatt enn stillhet og væren. Det krever mot å sitte ansikt til ansikt med en annen person i stillhet og se inn i hverandres øyne. Det kan være litt uvant og ubehagelig til å begynne med, men å gi et annet menneske din totale oppmerksomhet og virkelig se dem er kanskje den største gaven du kan gi en annen person.

Sammendrag

Med denne aktiviteten ønsker vi at deltakerne skal bli klar over at kommunikasjon kan skje på et mye dypere nivå enn den raske transaksjonen som har blitt vår normale måte å samhandle med medmennesker på.



(Source: pixabay)

Tema:

Sivilt mot, bevissthet

Grunnleggende ferdigheter:

mot, tilstedeværelse, lytte aktivt

Nøkkelpåvirkninger: stillhet, øyekontakt

Kostnader: lave

Varighet: 1 time

Læringsutbytte

Å bevisst velge øyeblikk av stillhet gjennom dagen gir muligheter for dyp kontakt med seg selv og med andre.

Ferdigheter

Ferdighetene det fokuseres på i denne øvelsen er relatert til

- å kunne gi vår fulle oppmerksomhet til et annet menneske og virkelig lytte uten avbrudd.
- økt sosial kompetanse

Kompetanse

Etter endt aktivitet vil....

- deltakerne føle seg oppmuntret til å fortsette å utforske stillhet, alene og sammen med andre, og vite at refleksjon i stillhet er viktig for menneskets utvikling og relasjoner.
- deltakerne ha en forståelse av de negative effektene av å erstatte kommunikasjon ansikt til ansikt med sosiale medier.
- deltakerne begynne å forstå viktigheten og verdien av stillhet i livet.

Gjennomføring:

Å dele stillhet kan være en sterk opplevelse, men også litt skummelt. Det er viktig "å sette riktig stemning" og få alle til å føle seg komfortable.

Gjennomføring:

1. Se videoen "A Minute of Silence" av kunstneren Marina Abramovic på Youtube. Den er stemningsskapende og vakker (4 min).
2. Instruktøren guider deltakerne gjennom en kort meditasjonsøvelse.
Å finne en guidet meditasjon på nettet er også et godt alternativ.
Poenget er å være avslappet og rolig sammen (15 min)
3. To personer sitter på stoler vendt mot hverandre. De starter med å bruke noen sekunder på å se hverandre i øynene.
4. En person begynner å dele noe om seg selv, en eller to setninger. De sitter så i stillhet i ytterligere 10-15 sekunder før den andre personen svarer.
Eksempel:
Se hverandre i øynene
Person 1: "Jeg tror ikke jeg noensinne vil ha barn"
Se hverandre i øynene
Person 2: "Har du alltid visst at du ikke vil ha barn?"
Se hverandre i øynene
Person 1: "Jeg er ikke sikker, men jeg tror det."
Se hverandre i øynene
Person 2: "Liker du barn?"
Se hverandre i øynene
Person 1: "Ja, jeg liker barn veldig godt. Så det kan sikkert virke rart at jeg ikke vil ha barn"
Se hverandre i øynene
Person 2: "Jeg synes ikke det er rart."
5. Etter å ha gått fram og tilbake slik i noen minutter skifter vi, slik at person 2 deler og person 1 svarer. (5 min)
6. Avhengig av hvor mye tid man har tilgjengelig, kan halvparten av deltakerne flytte til en annen stol og dele/svare sammen med en annen person. (10 min)
7. Når aktiviteten er over, kan det hende at det vil virke litt malplassert å kommentere eller stille spørsmål. Selve stillheten er læringsutbyttet. Og forhåpentligvis blir verdien av den nå merket og følt av deltakerne. Si gjerne "Takk for at dere har vært modige og deltatt".

Forberedelser

Lenke til videoen "A Minute of Silence":

<https://www.youtube.com/watch?v=mEcqoqvlxPY>

Your Notes:

9) Velg ståsted!

Denne aktiviteten ønsker å vise at det kan være vanskelig å utøve sivilt mot i en kritisk situasjon. Vi kan bli usikre, se bort eller reagere på en måte som ikke bidrar konstruktivt ved en ubehagelig hendelse. For å lære hvordan vi kan takle slike hendelser, blir deltakerne her konfrontert med å innta forskjellige ståsteder/perspektiv som viser hvordan det føles å være i en vanskelig situasjon. Ved å observere sine egne og andres handlinger og reaksjoner, vil deltakerne få trening i å kunne handle modig og konstruktiv i situasjoner der andre mennesker blir berørt av vold.

Sammendrag:

Innenfor denne aktiviteten ønsker vi at deltakerne reflektere rundt konsekvensene av ulike ståsteder/posisjoner i en kritisk situasjon.



(kilde: <https://pixabay.com/de>)

Tema:

Sivilt mot

Grunnleggende ferdigheter:

Sivilt mot

Nøkkelkvalifikasjoner:

Observasjon, endre synspunkt

Stikkord:

Ulike former for vold, handling mot vold

Kostnader:

lave

Duration:

1 time

Rating:

(Tick the smiley to remember how much you liked it!)



Læringsutbytte

Læringsutbyttet av denne aktiviteten vil være å styrke deltakernes evne til å gripe inn i situasjoner som involverer vold og reagere på en trygg og konstruktiv måte.

Ferdigheter

Ferdighetene det fokuseres på i denne aktiviteten fokuserer på å lære fra andre gjennom observasjon. Deltakerne vil kunne

- ▶ Gjenkjenne hva som er hensiktsmessig atferd i kritiske situasjoner.
- ▶ utvikle atferdsstrategier for å gripe inn i situasjoner som involverer vold

Kompetanse

Vi ønsker at deltakerne skal bli kompetente nok til å evaluere situasjoner som involverer vold, og reagere hensiktsmessig.

- ▶ bygge kontakt med andre mennesker for i fellesskap å nærme seg lovbrøyten

- ▶ å henvende seg til "offeret" på en måte som hjelper til med å roe ned situasjonen

Kunnskap

Deltakerne vet på slutten av aktiviteten at hver kritiske situasjon krever ulike handlinger, som f.eks kan være å gå tilbake og ringe etter hjelp. De kjenner til

- ▶ nødnumre som kan være nyttig i kritiske situasjoner
- ▶ at det lureste å gjøre er og ringe etter hjelp hvis noen blir utsatt for fysisk vold.

Gjennomføring

Velg ståsted!

Vi planlegger å gi deltakerne en aktiv metode som sensibiliserer dem for forskjellige roller man kan ta i en situasjon som krever mot. I et trygt rom og med mennesker de kjenner, kan de prøve ut forskjellige roller og situasjoner for å teste forskjellig atferd og gjenkjenne hvordan det føles å være en observatør, et offer eller en lovbryter

Når man forbereder denne aktiviteten, må det vurderes at det er en aktivitet for hele gruppen, som krever plass. Derfor anbefales det å utføre denne aktiviteten i et stort rom, eller ute.

- 1) Finn frem hvite ark (samme antall som elever i gruppen) og skriv en kort beskrivelse av atferd på hver. Flertallet vil inneholde eksempler som disse: "Jeg irettesetter ofte andre mennesker", "jeg er ikke sikker på hva jeg skal gjøre", "Jeg foretrekker å se i stedet for å gripe inn", "Jeg er redd, hvis en situasjon eskalerer", etc.
- 2) I tillegg inkluderer omtrent 4-6 (avhengig av størrelsen på gruppen) beskrivelser av overgrep eller annen voldelig oppførsel. For eksempel: "Jeg dytter en annen person, fordi han / hun har mørk hud", "Jeg håner noen, fordi han / hun er overvektig", "Jeg gjør narr av andre mennesker når jeg er sammen med vennene mine", etc.
- 3) Tenk på flere sosiale situasjoner, der de forskjellige atferdene kan være innebygd, f.eks. på bussen, i en bar, på gaten om natten, på arbeidsplassen. Skap en positiv atmosfære hvor deltakerne blir oppmuntret til å delta i aktiviteten.

Praktisk gjennomføring

- 1) Hver deltaker mottar ett ark og blir bedt om å oppføre seg som beskrivelsen sier.
- 2) Forsikre deg om at alle forstår aktiviteten og er enige om å spille sin rolle.
- 3) Forklar at det vil være forskjellige situasjoner (f.eks. på bussen, i en bar, på gaten om natten, på arbeidsplassen) og be deltakerne forestille seg seg selv i denne situasjonen. I hver situasjon blir deltakerne deretter bedt om å begynne med sine "roller".
- 4) Stopp dramatiseringen etter litt tid.
- 5) Ta en kort pause og la deltakerne sette seg ned.
- 6) Etter en kort refleksjonsrunde kan neste situasjon utføres, osv.
- 7) Arkene kan også byttes mellom elever. På denne måten kan de ta forskjellige roller.

Evaluering

- 1) Gruppearbeidet kan observeres og brukes til vurdering.
- 2) Gruppens engasjement, så vel som hvert medlems bidrag, kan brukes til vurdering.
- 3) Diskusjon / skriftlig oppgave / refleksjonsnotat.

10) Generasjon Greta

Denne aktiviteten ønsker å belyse at ungdommer er opptatt av klima og villige til å stille opp for det de synes er viktig. I følge en undersøkelse gjort av svenske Sifo for WWF er det unge som bryr seg mest om klima. 6 av 10 ungdommer tenker på klimaendringer minst en gang i uken, og klimaendringer er den ene utfordringen i samfunnet som unge mennesker er mest opptatt av. Thunberg er et flott eksempel på ekte sivil mot og fortsetter å inspirere unge mennesker over hele verden til å bekjempe klimakrisen.

”Altfor lenge har politikerne kommet unna med å ikke gjøre noe for å bekjempe klimakrisen, men vi vil sørge for at de ikke slipper unna lenger. Vi kjemper fordi vi har gjort leksene våre, og det har ikke de.” -Greta Thunberg, 16 år

Nøkkelpunkter:

Med denne aktiviteten ønsker vi at deltakerne skal bli inspirerte og stolte av sin generasjon. De vil se at dedikasjonen og motet til en person kan gjøre en stor forskjell.



Tema: Sivilt mot

Grunnleggende ferdigheter:
Sivilt mot

Nøkkelkvalifikasjoner:
Dedikasjon, lojalitet, empati

Stikkord: Streik, klimakrise, Greta Thunberg

Kostnader: Lave

Varighet: Minimum 2 timer.
Dette tema har stort tverrfaglig potensiale.

Vurdering:

(Tick the smiley to remember how much you liked it!)



Læringsutbytte

Forhåpentligvis vil deltakerne bli inspirert av denne unge jenta og se hvor mye en person kan påvirke verden. Noen vil kanskje ønske å delta i skolestreik for klimaet og engasjere seg for miljøet i lokalsamfunnet.

Ferdigheter

Ferdighetene det fokuseres på i denne aktiviteten er relatert til...

- ▶ å presentere aktuelle funn
- ▶ å snakke foran en forsamling
- ▶ å søke effektivt på internett og kunne evaluere forskjellige informasjonskilder.

Kompetanse

Vi ønsker at ungdommer skal være kompetente nok til å forstå at personlig ansvar og politisk ansvar går hånd i hånd.” Jeg, så vel som folk med makten, må ta ansvar.”

Kunnskap

Etter endt aktivitet vet deltakerne at det er mulig for unge mennesker å påvirke de som har makten. En følelse av håpløshet med hensyn til klimakrisen kan erstattes med en følelse av håp for fremtiden.

Activity Number 1

Gjennomføring

Følgende trinn bør vurderes før gjennomføring av aktiviteten.

Generasjon Greta

Vi vil med denne aktiviteten gi de unge en mulighet til å få vite så mye som mulig om Greta og den utrolige effekten hennes initiativ har hatt over hele verden. Forhåpentligvis blir de inspirert.

Forberedelser

Instruktøren bør på forhånd gjøre seg kjent med i hvilken grad #fridaysforfuture har engasjert lokalsamfunnet deres. Deltakerne må ha tilgang til datamaskiner og internett.

Lenker til Greta sin tale til FN og hennes TEDx-tale fra Stockholm:

<https://www.youtube.com/watch?v=VFkQSGyeCWg>

<https://www.youtube.com/watch?v=EAmUIEsN9A>

Praktisk gjennomføring

1. Instruktøren viser et bilde av Greta Thunberg foran "Riksdagen", det svenske parlamentet, og gir en kort introduksjon. For eksempel:
20. august 2018 gikk ikke 15 år gamle Gretha Thunberg på skolen. I stedet satte hun seg foran det svenske parlamentet med en plakatt hvor det sto: "På streik for klimaet". Hvorfor skal jeg gå på skole og planlegge for en fremtid jeg kanskje ikke får? spurte hun. Initiativet hennes har spredd seg blant unge miljøaktivister langt utenfor Sveriges grenser.
2. La deltakerne bruke cirka 15 minutter på internett til generell research og for å finne ut mest mulig om Greta og den utrolige effekten hennes initiativ har hatt så langt.

3. Del deltakerne inn i grupper på 2-4 personer. Be hver gruppe om å fokusere på et spesifikt geografisk område. Hvilke effekter har Greta sitt initiativ hatt på ...
 - lokalsamfunnet ditt? (gruppe 1)
 - landet ditt? (gruppe 2)
 - Europa? (gruppe 3)
 - verden? (gruppe 4)
4. Instruktøren skriver ned noen stikkord på tavlen / flip over for å hjelpe elevene i gang:
FN, #fridaysforfuture, Asperger, Nobels fredspris, sosiale medier
5. La hver gruppe dele det de har funnet. Instruktøren bestemmer hvor omfattende denne presentasjonen skal være og hvor mye tid hver gruppe får til forberedelser.
6. Se sammen Greta sin tale til FN eller hennes TEDx-tale fra Stockholm, som begge finnes på YouTube. Bli inspirert!

Evaluering

Aktiviteten anses for å være vellykket hvis deltakerne er i stand til å delta og reflektere over hvilken innvirkning denne unge jenta har hatt på sin generasjon. Gruppens engasjement og deres bidrag kan brukes til å gjenspeile læringsutbytte av denne aktiviteten.

Videre arbeid

Hvis det finnes tid og interesse, kan følgende punkter være interessante å se på:

- Finn eksempler på andre unge påvirkere som bruker sosiale medier som arena for å fremme miljøspørsmål
- Greta har Asperger syndrom. Asperger er en utviklingsforstyrrelse som kjennetegnes av betydelige vansker med sosialt samspill. Greta sier at Asperger har hatt en positiv innvirkning på hennes klimaengasjement. Lær mer om Asperger

Activity Number 1

og hvordan denne lidelsen har hjulpet
Greta med å holde fokus.





Metodisk sammendrag:

Arbeidsmetode: online research, gruppediskusjoner, presentere relevante funn

Evaluerings::

Deltakernes interesse og motivasjon i diskusjonene vil fortelle hvor vellykket oppgaven har vært.

Ressurser/materiell: datamaskiner, internettforbindelse

Motivasjonsfaktorer: ros, vær positiv

Dine notater: