

**BØRNS
VILKÅR**

**BRUG BØRNETELEFONEN
I UNDERVISNINGEN**



**Sundheds- og seksualundervisning
og familiekundskab**

Undervisningsmateriale 4.-5. klasse

UDEN FOR FÆLLESSKABET

INDHOLD

Indledning	3
-------------------------	---

Materialets aktiviteter	5
--------------------------------------	---

1. De kan ikke lide mig, som jeg er	6
2. Tre råd om at være uden for fællesskabet	8

” hej. Jeg er 11 år og har sådan en vennegruppe med mig og to andre. Det er bare det at jeg føler mig udenfor og når jeg prøver på at fortælle dem det så skifter de bare emne... hvad skal jeg gøre? Jeg er meget følsom og synes at det er svært at fortælle om mine følelser...”

(Barn, 11 år)



BørneTelefonen **RING 116 111**

Børns Vilkår 2023 ©

Kopiering og print af dette materiale eller dele deraf er kun tilladt efter reglerne i gældende lov om ophavsret eller inden for rammerne af en aftale med Copydan.

Indhold: Katrine Andersen, Aviaja Stjernstrøm og Johanne Sidelmann Tvergaard
Layout: AntonMaria - Visuel Kommunikation



På BørneTelefonen henvender børn og unge sig om alt, hvad der rører sig i deres liv. Der er intet problem, der er for stort eller for småt.

Venner, venskaber og at være med eller føle sig uden for fællesskaber fylder rigtig meget på BørneTelefonen. Og netop de følelser, er for en del børn relateret til livet i skolen. Klassesamtaler om fællesskaber og udelukkelse fra fællesskaber kan sikre, at eleverne ikke står alene med deres følelser, samt har redskaber til at få alle med i fællesskaber.

Materialets mål og rammer

Materialet indeholder undervisningsaktiviteter til en lektion og dets omdrejningspunkt er virkelige fortællinger fra BørneTelefonen. Materialet tager udgangspunkt i Fælles Mål for det obligatoriske emne Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab (SSF) og mere specifikt i de to færdigheds- og vidensområder 'Personlige grænser' og 'Følelser'.

Tryghed i undervisningen

Tryghed i undervisningen er ekstra vigtigt, når man underviser i emnet Uden for fællesskabet og de andre emner i Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab. Derfor anbefaler vi, at du som lærer har et særligt fokus på, at undervisningen er tryk for alle elever, når du skal arbejde med undervisningsmaterialet.

DERFOR:

- **Tal med eleverne**, inden I går i gang. Lad dem komme med bud på, hvad der skal til, for at det føles trygt og rart at deltage i undervisningen.
- **Vær tydelig** omkring, hvad der skal foregå i undervisningen.
- **Del ikke private eller personlige erfaringer** i undervisningen, hverken dine egne eller andres.
- **Åbn op** for, at det er ok at melde pas, hvis der er noget, man synes er svært eller pinligt at tale om.
- **Sørg for**, at der ikke er elever, der bliver udkammet eller udstillet i undervisningen. Når man taler om et emne som at føle sig uden for fællesskabet, er det ekstra vigtigt at sørge for, at der ikke bruges diskriminerende og nedsættende sprog blandt eleverne.
- **Husk at sige**, at mange kan synes, at det er pinligt eller svært at tale om at stå uden for et fællesskab, så det er ok at komme til at grine. Men man må ikke grine af hinanden.

PERSONLIGE GRÆNSER		FØLELSER	
Eleven kan give udtryk for egne grænser.	Eleven har viden om personlige grænser.	Eleven kan beskrive følelsesmæssige reaktioner.	Eleven har viden om følelser.



HVORFOR VI IKKE ANBEFALER KØNSOPDELING I UNDERVISNINGEN:

- **Det er vigtigt, at alle får viden om fællesskaber** og hvordan man kan inkludere alle i fællesskaber, uanset hvilke personlige erfaringer man har/kommer til at få.
- **Eleverne skal møde hinanden i dialogen.** Det er også derfor, at SSF foregår i skolen og ikke i hjemmet.
- **Hvis man kønsopdeler, risikerer man at sætte elever i udsatte positioner.** Det kan være elever med andre køn end dreng/pige, eller elever som har deres bedste venner blandt nogle med et andet køn, og som derfor kan opleve, at det er utrygt, når de skal skilles fra dem i undervisningen.

Når det er sagt, kan der være specifikke årsager i netop din klasse, som gør det nødvendigt at opdele i mindre hold fx på baggrund af køn. Hvis det er tilfældet, må du være ekstra opmærksom på, om der er elever, som kommer i klemme i den opdeling, og at den viden eleverne får, er den samme uanset køn.



UNDERVISNINGSMATERIALETS AKTIVITETER

1. De kan ikke lide mig, som jeg er
2. Tre råd om at være uden for fællesskabet

STRUKTUR

For hver aktivitet er der kort beskrevet:

Mål

Aktivitetens læringsmål

Tidsforbrug

Hvor lang tid aktiviteten tager

Materialer

Beskrivelse af hvilke materialer, det kræver at gennemføre aktiviteten

Fremgangsmåde

En trin-for-trin-beskrivelse af, hvordan aktiviteten gennemføres

1. DE KAN IKKE LIDE MIG, SOM JEG ER



Mål:

- At eleverne reflekterer over, hvad det betyder at kunne få lov til at være sig selv i klassefællesskabet
- At eleverne reflekterer over, hvad klassen kan gøre for at sikre, at alle kan være sig selv

Tidsforbrug:

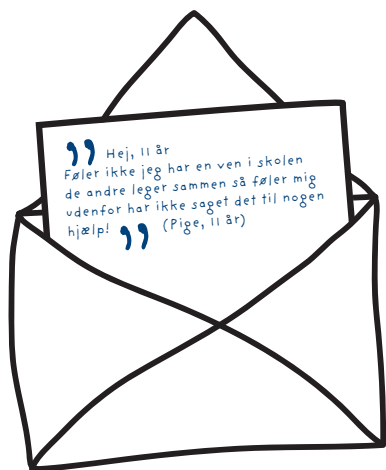
20 minutter

Materialer

- Video med breve fra BørneTelefonen
- Elevark med arbejdsspørgsmål

VÆR SÆRLIGT OPMÆRKSOM PÅ:

- Det fremgår ikke, hvilket køn barnet, der har skrevet brevet, har. Det kan være en pointe at nævne, at man kan have præcis de samme følelser, uanset hvilket køn man har.

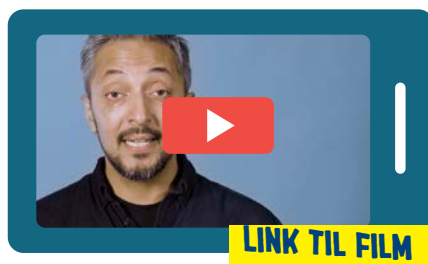


Fremgangsmåde:

Inddel eleverne i grupper af tre personer. Det er vigtigt, at alle er i en gruppe, hvor de er trygge.

Forklar eleverne, at du nu vil vise en video med en underviser fra Børns Vilkår, der læser et brev højt, som et barn har skrevet ind til BørneTelefonen.

Se filmen i fællesskab og sørg for at alle ved, hvad den går ud på. Oprids eventuelt centrale pointer.



Giv hver gruppe et elevark med arbejdsspørgsmål til videoen, og bed eleverne tale om de fire arbejdsspørgsmål.

Gennemgå nu arbejdsspørgsmålene i plenum og suppler eventuelt med disse spørgsmål:

- Hvorfor tror I, at man kan finde på at ændre på sig selv?
- Hvad tænker I, at det betyder for en, hvis man er utryg i sin klasse?
- Hvordan kan man aflæse, om en person er utryg i sin klasse?



ELEVARK 1: DE KAN IKKE LIDE MIG, SOM JEG ER



ARBEJDSSPØRGSMÅL:

- Hvilke følelser har det barn, der har skrevet ind til BørneTelefonen?
- Hvorfor er det vigtigt, at man kan være sig selv i sin klasse?
- Hvad vil I råde barnet til at gøre, og hvem kan hjælpe?
- Hvad kan vi gøre i vores klasse for at sikre, at alle kan være sig selv?

BørneTelefonen **RING 116 111**

RING ELLER SKRIV TIL BØRNETELEFONEN

BørneTelefonen er et anonymt rådgivningstilbud til børn og unge, som har brug for råd, trøst eller bare en voksen, der har tid til at lytte.

TEMASIDER

Børnetelefonen.dk har temasider om f.eks. venner, mobning, digitale fællesskaber og ensomhed, hvor man blandt andet kan finde information, videoer, gode råd og quizzer.

VENNER

MOBNING

ENSOMHED

**DIGITALE
FÆLLESSKABER**

TRE RÅD OM AT VÆRE 2. UDEN FOR FÆLLESSKABET

Mål:

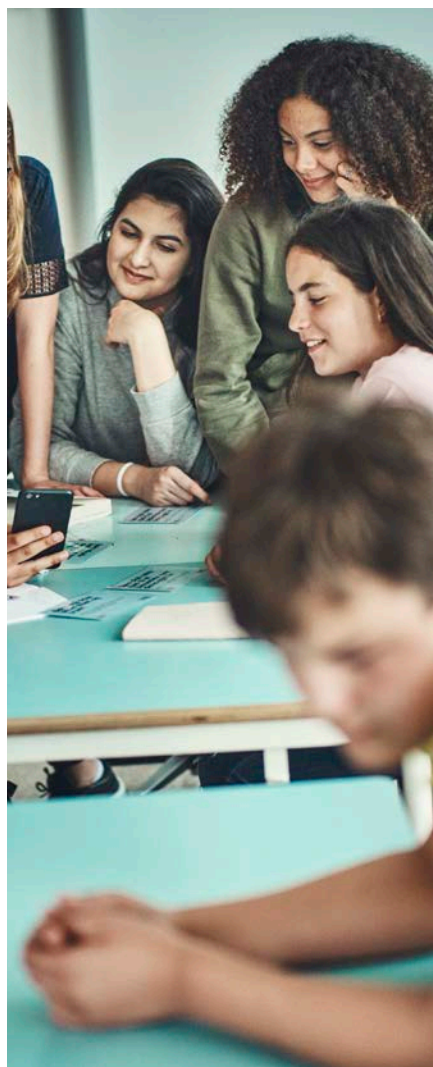
- At eleverne kommer med bud på, hvad man kan gøre, hvis nogen føler sig uden for fællesskabet
- At eleverne tilegner sig viden om, hvad de kan bruge BørneTelefonen til

Tidsforbrug:

20 minutter

Materialer

- Et interaktivt whiteboard (fx Smartboard), hvor BørneTelefonens hjemmeside kan vises
- Elevark - 3 gode råd
- Lærerark - 2 breve



Fremgangsmåde:

Du kan enten bruge et af brevene fra lærerarkene eller selv finde et brev, der passer bedre til din klasse på BørneTelefonens side 'Børn Hjælper Børn'.

Forklar eleverne, at på BørneTelefonen kan man få hjælp af en rådgiver ved at skrive, ringe, chatte eller sms'e. Men man kan også gå ind på Børn Hjælper Børn og enten give eller få råd af andre børn. Der er ikke nogle problemer, der er for små eller mærkelige til Børn Hjælper Børn. Men der kan være emner, som handler om noget, der er bedre at få hjælp til fra en af BørneTelefonens voksne rådgivere. De breve man kan finde på Børn Hjælper Børn handler bl.a. om venskaber, at føle sig uden for fællesskaber, forelskelse, skole-skift og digitale medier.

Fortæl eleverne, at du nu vil læse et brev højt, som et barn har skrevet til Børn Hjælper Børn. Vis gerne brevet på smartboardet samtidig. (Læs ikke svar fra andre børn højt endnu).

Iddel eleverne i makkerpar eller små grupper, som de er trygge i. Bed eleverne bruge 5 minutter på at tale sammen i gruppen om, hvad de tror,

at barnet vil have hjælp til og derefter hvad de vil rådgive barnet til.

Giv hver gruppe et elevark.

Forklar at de nu, på baggrund af deres samtale i gruppen, skal dele deres tanker og komme med tre konkrete råd til barnet.

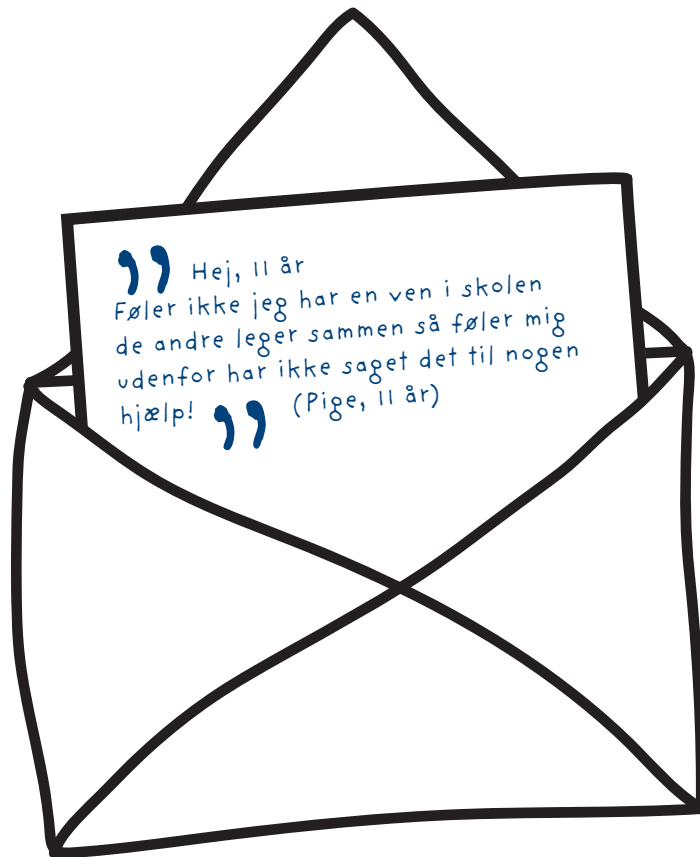
Saml elevernes råd op i plenum. Lav eventuelt en fælles besvarelse på brevet inde på Børn Hjælper Børn med nogle af klassens råd, hvis du selv har valgt et brev fra hjemmesiden. Underskriv gerne brevet med et omsorgsfuldt alias/dæknævn, som f.eks. 'os, der gerne vil hjælpe'.

Læs herefter de svar højt, der er kommet fra andre børn til brevet.

Suppler eventuelt med disse spørgsmål:

- Hvordan kan man som klassekammerat hjælpe til, at barnet i brevet føler sig som en del af fællesskabet?
- Hvordan kan det føles at være uden for et fællesskab?
- Hvad kan klassens voksne gøre, for at alle er en del af fællesskabet i klassen?





SVAR FRA ANDRE BØRN

Svar: Hej. Jeg havde heller ikke nogen venner.
Mine råd er:

1. Spørg dem om du må være med
2. Snak måske med en lærer om det
3. Spørg dem også efter skole, om de vil være sammen (ENKELTE) så kan du måske få en god veninde
4. Vær dig selv

Håber du får det bedre i din klasse!

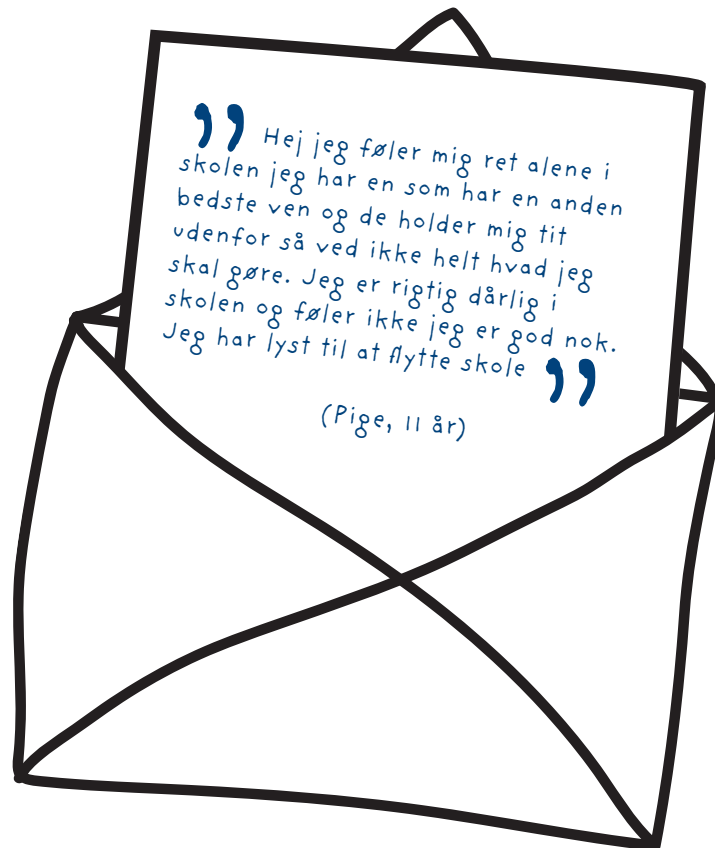
SVAR FRA ANDRE BØRN

Svar: Hej, jeg er også 11 år.

Jeg har det rigtig let ved at få nye venner så jeg kan prøve at give nogle råd. Jeg plejer at gå hen og spørge med en glad stemme og et smil" må jeg være med" Det har jeg aldrig fået et nej på.

Men du kan også grine af noget sjovt de andet siger eller begynde at starte en samtale, og det er ligemeget hvordan du nu starter samtalen men jeg prøver at spørge ind til deres interesser eller hvad de skal lave idag eller bare se om de har nogle af de samme interesser som du selv har. Meennn man skal altid huske at være sig selv lige fra start af fordi hvis de så ikke kan lide ens personlighed er de ikke det værd!

Håber det hjalp.



SVAR FRA ANDRE BØRN

Svar: man føler sig ikke god nok men det er man. jeg tro heller ikke på mig selv og føler også at jeg er dårlig men til gengæld er du ikke den eneste der har det slet. der er mange men det er ikke godt men ja

SVAR FRA ANDRE BØRN

Svar: Kender det godt, jeg blev også holdt rigtig meget udenfor så jeg ved hvordan det føles. Her er mit bedste råd for dig som en der selv har prøvet det; Fortæl dine forældre det. Du synes måske at det ubehageligt at fortælle det til dine forældre af forskellige årsager. Hvis det er sådan det er, så prøv at sige det på en enkelt måde. Som fx. "jeg har det svært i skolen" "Jeg har lidt social problemer på skolen, og det gøre det svært for mig at gøre en god ansats" "Jeg føler at jeg har det svært med at følge med i mit skole arbejde" "jeg har ikke haft det så godt i skolen her på det sidste stykke tid.., hvad skal jeg gøre"

Da jeg snakke med mine forældre om mine problemer var jeg faktisk lidt overrasket over at finde ud af, at min mor har faktisk prøvet noget lignende. Så måske vil dine forældre også have prøvet det, dermed, ville kunne finde på en løsning for dig.

ELEVARK: TRE RÅD OM AT VÆRE UDEN FOR FÆLLESSKABET



RÅD 1:

RÅD 2:

RÅD 3:

BørneTelefonen **RING 116 111**

RING ELLER SKRIV TIL BØRNETELEFONEN

BørneTelefonen er et anonymt rådgivningstilbud til børn og unge, som har brug for råd, trøst eller bare en voksen, der har tid til at lytte.

TEMASIDER

Børnetelefonen.dk har temasider om f.eks. venner, mobning, digitale fællesskaber og ensomhed, hvor man blandt andet kan finde information, videoer, gode råd og quizzer.

VENNER

MOBNING

ENSOMHED

**DIGITALE
FÆLLESSKABER**

<https://bornetelefonen.dk/venner/>

<https://bornetelefonen.dk/mobning/>

<https://bornetelefonen.dk/ensomhed/>

<https://bornetelefonen.dk/digitale-faellesskaber/>

TrygFonden