

MANUAL

UNDERVISNING I KARAKTERTRÆK PÅ DRENGEAKADEMIET

Medarbejder
Giv
ALDRIG
op

Sammen
BEDST
sammen

Engagement
Bare sig
TAK

Sammen
TRO
på det

**PRØV
SE OG
LÆR** Sammen

Engagement
BRÆND
for
det du vil

Tæl til
10 Selvkontrol


DRENGEAKADEMIET

**løkke
fonden**

INDHOLD

INTRODUKTION TIL FORLØBET	4
MÅLET MED MODULERNE	5
MODUL 1. SOCIAL INTELLIGENS – “BEDST SAMMEN”	6
- Info til holdlederen før første modul	8
- Samtaleværktøj	13
MODUL 2. VEDHOLDENHED – “GIV ALDRIG OP”	14
Samtaleværktøj	20
MODUL 3. ENGAGEMENT – “BRÆND FOR DET DU VIL”	22
Samtaleværktøj	27
MODUL 4: SELVKONTROL – “TÆL TIL 10”	29
Samtaleværktøj	37
MODUL 5. OPTIMISME – “TRO PÅ DET”	38
Samtaleværktøj	44
MODUL 6. NYSGERRIGHED – “PRØV, SE OG LÆR”	45
Samtaleværktøj	51
MODUL 7. TAKNEMMELIGHED – “BARE SIG TAK”	52
Samtaleværktøj	57

INTRODUKTION TIL FORLØBET

På DrengAkademiet 2020 skal der, i forsøget på at prioritere og kvalificere karaktertræksarbejdet yderligere, undervises i karaktertræk i syv moduler af 1 times varighed. Det er holdlederen, der, støttet af vejlederen, forestår undervisningen på sit hold og går i dybden med ét karaktertræk pr. modul.

Holdene dvæler ved ét karaktertræk af gangen. Modulerne er bygget op på samme måde, så drengene oplever en grad af genkendelighed igennem forløbet.

ET MODUL ER OPBYGGET SÅLEDES:

- Karaktertrækket præsenteres
- Refleksion over karaktertrækket i logbog
- Brainstorm på karaktertrækket (I hvilke situationer har du brug for trækket, etc.)
- Identifikation: Karaktertrækket knyttes til en konkret adfærd i billedmateriale
- Træning af karaktertrækket. Drengene mærker, udforsker og træner karaktertrækket i en række øvelser som faciliteres af holdlederen
- Afslutning: "Hvad tager jeg med mig som det vigtigste i modulet"?

Øvelserne bør altid følges op af refleksion og diskussion, så drengene lærer at koble karaktertrækket til konkret adfærd.

Det anbefales at indarbejde en systematik i undervisningen i karaktertræk, da genkendelighed vil frigive energi til selve arbejdet. Benyt f.eks. det samme lokale til modulerne. Start timen på samme måde. Lav f.eks. tre papkort ift. "brainstorms-øvelsen", så denne øvelse altid foregår på samme måde og med samme begreber.

MÅLET MED MODULERNE

Viljestyrke kan defineres ved det specifikke øjeblik, hvor du træffer den afgørende beslutning om at omsætte intention til handling. Viljestyrke er den sidste impuls, der får dig afsted...

Målet med modulerne er, at drengene bliver mere viljefaste.

At de lærer sig selv bedre at kende. At de styrker deres karakter og dem, de er.

Alle mennesker oplever at have impulser og motiver, som arbejder imod vores gode intentioner og VILJEN til at gøre det, der er bedst for os. Det er naturligt, men ikke nødvendigvis hensigtsmæssigt.

Hver gang vi bruger vores viljestyrke, styrkes den. Hver gang vi giver efter for en impuls, svækkes viljestyrken.

Målet med modulerne er at træne karaktertrækkene og at drengene styrker deres **vilje**.

MODUL 1

SOCIAL INTELLIGENS



DRENGEAKADEMIET.

BEDST
sammen



løkke
fonden

STEP 1: TRÆNING AF KARAKTERTRÆKKET

Info til holdlederen før første modul

Dette er første modul ud af syv og starten på forløbet. Derfor bruges der i dag lidt tid på at introducere drengene til forløbet. Præsenter undervisningen i karaktertræk **som et fag** på niveau med dansk og matematik. Drengene skal **undervises i, træne og øve karaktertræk** på samme måde, som de undervises i, træner og øver dansk og matematik. Det er afgørende for det videre forløb, at drengene i dag undervises i, at hjernen og personligheden er en dynamisk størrelse. Når disse grundlæggende ting er på plads, rettes fokus på dagens karaktertræk, som er social intelligens.

STEP 2: PRÆSENTATION AF KARAKTERTRÆKKET

Holdlederen stiller sig foran drengene og læser dette skriv langsomt - som en tale:

“I dag skal vi arbejde med karaktertrækket social intelligens. Social intelligens er et karaktertræk, som vi andre mærker. Fordi du virker positiv, siger opmuntrende ting til andre, lægger mærke til og bryder dig om hvordan andre har det, særligt dem, der ikke har det så godt. Social intelligent er du også, hvis du trives godt i en gruppe og hvis du får andre med dig på en god måde. De som har en god social kompetence har lettere ved at få venner”

STEP 3: LOGBOG & REFLEKSION

Giv drengene 3-5 minutter til at sidde med sig selv og reflektere over talen.

De skal med egne ord skrive i deres logbog, hvad karaktertrækket social intelligens handler om.

De skal skrive 3 situationer, hvor de oplever sig selv som værende socialt intelligente. Dernæst skal de skrive 3 situationer, hvor de er mindst socialt intelligente.

De skal finde en person, som er meget socialt intelligent, og skrive om ham/hende i logbogen. Hvem er det? Hvor kender de vedkommende fra (TV, omgangskreds, politik, sport, familie)? Hvordan kommer personens sociale kompetencer til udtryk? Hvad har personen opnået på grund af dette karaktertræk? Hvad kendetegner ellers personen?

STEP 4: BRAINSTORM PÅ SOCIAL INTELLIGENS

I hvilke situationer er social intelligens vigtigt?

Konfliktsituationer, vanskelige valg, situationer hvor mægling er nødvendig...

Hvilke personer kan udfordre din sociale intelligens?

Grupper, venner, lærere, personer som vil overtale dig til noget du ikke vil...

Hvilke strategier kan du bruge for at finde din sociale intelligens?

Tænke, at fællesskabet kommer først, lader mig ikke true til noget, jeg ikke vil, finder den bedste løsning selvom den ikke er hørt før...

Lav et papkort til hvert spørgsmål og lad drengene skrive på post-it og hænge op.

STEP 5: EKSEMPLER PÅ SOCIAL INTELLIGENS

Spred de 20 forskellige billeder ud på gulvet og lad drengene gå rundt to og to og kigge på dem. Kan de i billederne finde eksempler eller markører på engagement? Giv drengene 5 - 10 min til at gå rundt og diskutere. Drøft derefter relevante billeder i plenum.

STEP 5 - ØVELSER

FØRSTE ØVELSE: HOLDLEDEREN FORTÆLLER SIN HISTORIE OM SOCIAL INTELLIGENS

Som holdleder er du en vigtig rollemodel for drengene. Brug 5 – 10 minutter på at fortælle din historie om, hvorvidt du er stærk eller ikke så stærk på dette karaktertræk. Hvis du er stærk, i hvilke situationer kan man så se det (på job, i din sport, i din interesse, i dine relationer, etc.), og hvad har det betydet for dig og dit liv at være stærk på dette karaktertræk? Hvad har det kostet?

Hvis du ikke er stærkt på dette karaktertræk, men i dit liv har haft brug for at arbejde hårdt for at blive det, så del gerne denne fortælling med drengene.

ANDEN ØVELSE: SAMARBEJDSØVELSE – PRESENING

Holdet får udleveret en presenning, som lægges på gulvet. Alle drengene være inden for presenningens rammer – under hele øvelsen. Opgaven er nu, at holdet skal lave så lille en firkant som muligt ud af presenningen samtidig med, at de står på den. Eneste krav er, at alle skal være inden for rammen.

Tal efterfølgende om kommunikationen og samarbejdet. Hvad fungerede? Hvad fungerede evt. ikke? Hvordan kan samarbejdet optimeres til en ny runde?

Prøv igen – gør evt. øvelsen sværere ved at holdet kun må kommunikere nonverbalt.

Snak efterfølgende om, hvordan en gruppe har brug for forskellige personer. Og at det vigtigste er respekten for hinanden og for de forskellige og lige vigtige roller, personerne i en gruppe udfylder.

Snak med drengene om, hvorfor det er vigtigt at kunne samarbejde. Lad dem brainstorme på, i hvilke sammenhænge og situationer i fremtiden, de vil få brug for en god social kompetence og samarbejdsevne?

TREDJE ØVELSE: SAMARBEJDSØVELSE - TRAFIKPROP

Del drengene i tre lige store hold (ca. seks drenge på hvert hold).

To hold dyster mod hinanden af gangen. Det sidste hold observerer på deres samarbejde.

Deltagerne på de to hold stiller sig på to rækker med front mod hinanden. Hver deltager står på et stykke papir med deres gruppefarve. I mellem de to hold er der et ledigt felt/papir.

Opgaven lyder, at grupperne skal bytte plads efter følgende regler:

Ingen deltagere må bevæge sig bagud

Kun én person af gangen må flytte sig

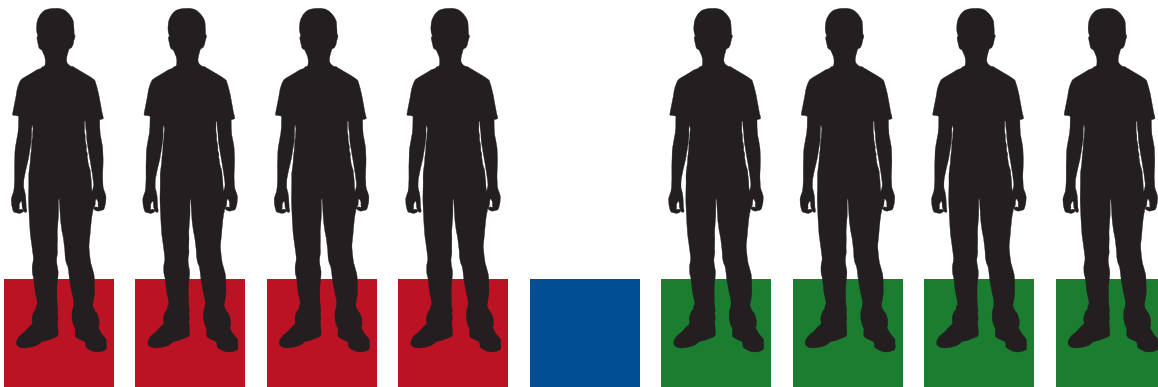
Deltagerne må kun gå lige frem til en plads

En deltager må 'springe over' en deltager fra det modsatte hold til en ledig plads, men må ikke passere en fra eget hold.

En deltager må ikke flytte sig mere end én plads af gangen

En deltager må kun flytte sig til en tom plads

To deltagere må ikke dele plads



Det overskydende hold skal observere de to hold som dyster.

De kan fokusere på følgende:

- Evnen til at planlægge opgaven
- Fordeling af roller og lederskab
- Kommunikation på holdet (holdes der en god og konstruktiv tone?)
- Kreativitet

Snak om i plenum, hvad denne øvelse har med karaktertrækket social intelligens at gøre?

FJERDE ØVELSE: MINE VÆRDIER

Snak med drengene om, inden øvelsen igangsættes, hvad 'værdier' vil sige. Få evt. en dreng til at forklare det i drengenhøjde.

Skriv følgende værdier på tavlen:

Venlighed, fællesskab, humor, kærlighed, musik, sport, selvbestemmelse, tolerance, nysgerrighed, åbenhed, loyal, hjælpsom, ydmyg, selvsikker, skønhed, engagement, frihed (find selv på flere).

Lad drengene vælge to værdier, som er vigtigst for dem. Skriv ned. Skriv, hvorfor netop disse to værdier sættes højest.

Del så mange svar som muligt i plenum.

Snak om hinandens forskelligheder og kobl det sammen med karaktertrækket social intelligens.

SLUTØVELSE: HVAD TAGER JEG MED MIG?

Saml drengene i en rundkreds. Giv dem 1 minut til at tænke over spørgsmålet: Hvad er den vigtigste læring for mig i dette modul?

Har nogen lyst til at dele? Hør et par eksempler i plenum. Tak fordi I arbejdede med jeres karakter.

EKSTRA

Overordnet refleksion

Hvorfor giver det mening at arbejde med social intelligens?

- Mennesker er sociale væsner og meget, meget få trives med at være helt alene.
- Vi tilbringer meget tid sammen i klasseværelset, på gangene, til arrangementer, osv. Vi kan lige så godt få det bedste ud af det.
- Vi skal ikke nødvendigvis alle være bedste venner, men vi skal som minimum respektere hinanden.

ØVELSE: HVORDAN HAR DU DET?

Øvelsen er simpel og består i, at drengene går rundt mellem hinanden og hhv. stiller og besvarer nedenstående spørgsmål. Når drengene har hørt den andens svar og selv har besvaret spørgsmålene, skal de gå videre og gentage seancen med en ny makker. Øvelsen kører 2-5 minutter.

Målet med denne øvelse er at lade drengene øve sig på basale dele af social intelligens i en tryk og fastsat ramme. Desuden kan øvelsen bidrage til drengenes forståelse af egne og andres følelsesregister.

Nedenstående spørgsmål kan anvendes og der kan tilføjes/ændres efter behov:

- Hvordan har du det?
- Hvad gør dig glad?
- Hvad gør dig ked af det?

REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

Følgende kan især bruges til "samtaleværktøj" til holdledere, vejledere eller lærere. De kan anvendes til brug i logbog, i dialogcirklen, som start på et fagligt modul eller på holdtid. Refleksionen kan med fordel afsluttes med at stille skarpt på, hvilke konkrete aftaler eller tiltag, som den enkelte dreng gerne vil afprøve. Dette kan også noteres skriftligt, fx i logbogen.

Definition: Du ved, hvordan du skal komme ud af det med andre mennesker. Du tænker over, hvordan andre mennesker har det. Du arbejder godt sammen med andre.

Mål med samtalen: At bevidstgøre drengen om vigtigheden i, at de kan interagere med andre mennesker, samt at give drengene en større forståelse af, hvordan andre ser dem.

Generelle kommentarer: Social intelligens kan være en svær størrelse for drengene. Den omfavner både samarbejdsevner og evnerne til at fungere i andre sociale sammenhænge. Drengene kan til tider have svært ved at sætte sig i andres sted, og arbejdet med deres sociale intelligens kan bistå som hjælp hertil.

SAMTALEVÆRKTØJ

10 ÅBNE SPØRGSMÅL

1. Hvad kommer du til at tænke på, når du hører sloganet: "Bedst sammen"?
2. Hvorfor er karaktertrækket "social intelligens" vigtigt?
3. Hvad skal du bruge karaktertrækket "social intelligens" til den næste måned?
4. Hvordan kan du bruge karaktertrækket "social intelligens" aktivt i undervisningen?
5. Hvornår har du sidst brugt "social intelligens". Hvilken betydning havde det i situationen?
6. Hvornår er det svært for dig at være sammen med andre? Hvad kan du gøre for at få det til at lykkes?
7. Hvilke andre karaktertræk hjælper dig til at være mere social intelligent?
8. Hvordan reagerer du, når du er i nye sammenhænge med folk, du ikke kender?
9. Hvornår tænker du, at nogen mangler social intelligens?
10. Kender du nogen, du synes er særligt gode til at samarbejde og til at være sammen med andre? Hvad gør de?

5 TIPS TIL TRÆNING AF KARAKTERTRÆKKET

1. Træn samtaleemner så du kan snakke med "fremmede" eller mere med dine venner.
2. Træn "gensidig" samtale, hvor begge parter skal lytte og være interesseret – træn aktiv lytning.
3. Giv mere positiv end negativ energi til andre.
4. Start en samtale med en, du ikke kender så godt.
5. Spørg en nær ven om hvad de bedst kan lide ved at være sammen med dig. Husk på det når du skal snakke med nye mennesker.

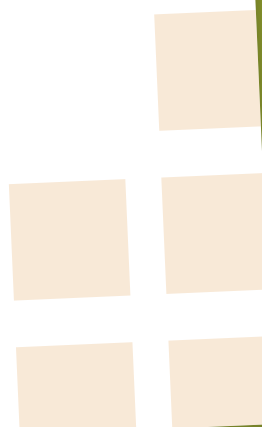
MODUL 2

VEDHOLDENHED



DRENGESKOLEN

GIV
ALDRIG
OP



løkke
fonden

STEP 1: PRÆSENTATION AF KARAKTERTRÆKKET

Holdlederen stiller sig foran drengene og læser dette skriv langsomt - som en tale:

"I dag skal vi arbejde med karaktertrækket vedholdenhed. Alle er vedholdende, men de er det forskellige steder. Nogen gange kommer vedholdenheden af sig selv. Det er når du har lyst til at bruge din styrke på det, du har gang i. Det er flot. Endnu flottere er det hvis du bruger din vedholdenhed, når du egentlig har lyst til at give op. Når du klør på i modgang, anstrenger dig, når det er kedeligt, finder dit gode humør frem, når det er hårdt. Da viser du virkelig vedholdenhed.

STEP 2: LOGBOG & REFLEKSION

Giv drengene 3-5 minutter til at sidde med sig selv og reflektere over talen.

De skal med egne ord skrive i deres logbog, hvad karaktertrækket vedholdenhed handler om.

De skal skrive 3 situationer, hvor de oplever sig selv som værende vedholdende. Dernæst skal de skrive 3 situationer, hvor de er mindst vedholdende.

De skal finde en person, som er meget vedholdende, og skrive om ham/hende i logbogen. Hvem er det? Hvor kender de vedkommende fra (TV, omgangskreds, politik, sport, familie)? Hvordan kommer personens vedholdenhed til udtryk? Hvad har personen opnået på grund af dette karaktertræk? Hvad kendetegner ellers personen?

STEP 3: BRAINSTORM PÅ VEDHOLDENHED

I hvilke situationer er vedholdenhed vigtigt?

Krævende situationer, opgaver, ikke behagelige, fristende, ulovlige, føler dig dum, men ved, det er galt...

Hvilke personer kan udfordre din vedholdenhed?

Kammerater som vil have dig med, du har lovet noget andet, er fristet, hjælp til personer, nære og ikke nære...

Hvilke strategier kan du bruge for at finde din vedholdenhed?

Må kende mine grænser, må strække mig, vil teste mig, om jeg holder, om jeg kan lykkes bedre næste gang...

Lav et papkort til hvert spørgsmål og lad evt. drengene skrive på post-it og hænge op.

STEP 4: EKSEMPLER PÅ VEDHOLDENHED

Spred de 20 forskellige billeder ud på gulvet og lad drengene gå rundt to og to og kigge på dem. Kan de i billederne finde eksempler eller markører på vedholdenhed? Giv drengene 5 - 10 min til at gå rundt og diskutere. Drøft derefter relevante billeder i plenum.

STEP 5: TRÆNING AF KARAKTERTRÆKKET

Første øvelse: Holdlederen fortæller sin historie om vedholdenhed

Som holdleder er du en vigtig rollemodel for drengene. Brug 5 – 10 minutter på at fortælle din historie om, hvorvidt du er stærk eller ikke så stærk på dette karaktertræk. Hvis du er stærk, i hvilke situationer kan man så se det (på job, i din sport, i din interesse, i dine relationer, etc.), og hvad har det betyder for dig og dit liv at være stærk på dette karaktertræk? Hvad har det kostet?

Hvis du ikke er stærkt på dette karaktertræk, men i dit liv har haft brug for at arbejde hårdt for at blive det, så del gerne denne fortælling med drengene.

Anden øvelse: "Bliv ved...."

Drengene skal stå i en cirkel. Holdlederen afspiller musiknummeret "Thunderstruck" med AC/DC. Hver gang der synges Thunderstruck, skal drengene gå ned i squat. Øvelsen handler i sin enkelthed om at fortsætte, også når det bliver hårdt.

Snak efterfølgende med drengene om, hvilke strategier de brugte for ikke at give op? Hvordan motiverede de sig selv? Hvad tænkte de på undervejs, når det blev hårdt? Hvordan kan drengene bruge denne øvelse i andre sammenhænge (f.eks. klasselokalet, i sport, når noget er kedeligt)?

Tredje øvelse: At sætte mål og delmål

Drengene skal i denne øvelse øve sig i at sætte mål og delmål. Formålet med øvelse er at vise dem, at der skal vedholdenhed til, hvis de vil nå et mål. Ingen kan springe direkte til målet og indfri dette, alle må lære at sætte og mestre delmål.

Giv drengene to minutter til at tænke over én ting, de gerne vil opnå.

Det skal være realistisk.

De skal formulere det som et mål.

BAGGRUNDSVIDEN:

Forsker og psykolog Angela Duckworth taler om målbevidst træning som væsentligt for styrke sin vedholdenhed og for at opnå mål.

Grundlæggende krav til målbevidst træning består af:

Klart defineret delmål
Fuld koncentration og indsats
Øjeblikkelig og informativ feedback
Gentagelse med refleksion

Duckworth (2017)

Giv drengene fem minutter til at tegne en trappe med tre trin. Bed dem udfylde hvert trin som et delmål. Hvilke skridt skal de kunne mestre, for at kunne nå deres mål?

Bed dem dernæst om at skrive (og have styr på) deres hvorfor. Hvorfor vil de gerne opnå dette mål?

Bed dem til sidst svare på: "Hvad vil det betyde for dig og dit liv, hvis du nåede dit mål"?

Fjerde øvelse: "Udfordr din frygt..."

I denne øvelse samles drengene på tværs af hold til en kort danse/yoga session. Noget, som er ude af drengenes komfortzone. Dette koordineres mellem holdlederne. Meningen er at udfordre drengene, efter at de nu har øget deres kendskab til og arbejdet med karaktertrækket vedholdenhed, som læner sig tæt op ad viljefasthed.

Øvelsen er:

Forbered drengene på, hvad der skal ske.

Fortæl dem, at den kommende øvelse vil udfordre deres vedholdenhed, og at frygten for at være til grin, føle sig fjollet, etc., kan få dem til at give op. Opgaven er, at drengene ikke skal give op, men blive i øvelsen.

Tal om, inden dansesessionen igangsættes, hvilke strategier de kan bruge, hvis de mærker frygten og vil give op? Kan de hjælpe hinanden? Kan de træffe gode valg inden sessionen starter, som kan hjælpe dem med at gennemføre de 3 minutter?

Saml drengene og sæt øvelsen i gang.

Snak om efterfølgende om strategierne virkede? Om de mærkede frygt?

SLUTØVELSE: HVAD TAGER JEG MED MIG?

Saml drengene i en rundkreds. Giv dem 1 minut til at tænke over spørgsmålet: Hvad er den vigtigste læring for mig i dette modul?

Har nogen lyst til at dele? Hør et par eksempler i plenum. Tak drengene for, at de arbejdede med deres karakter.

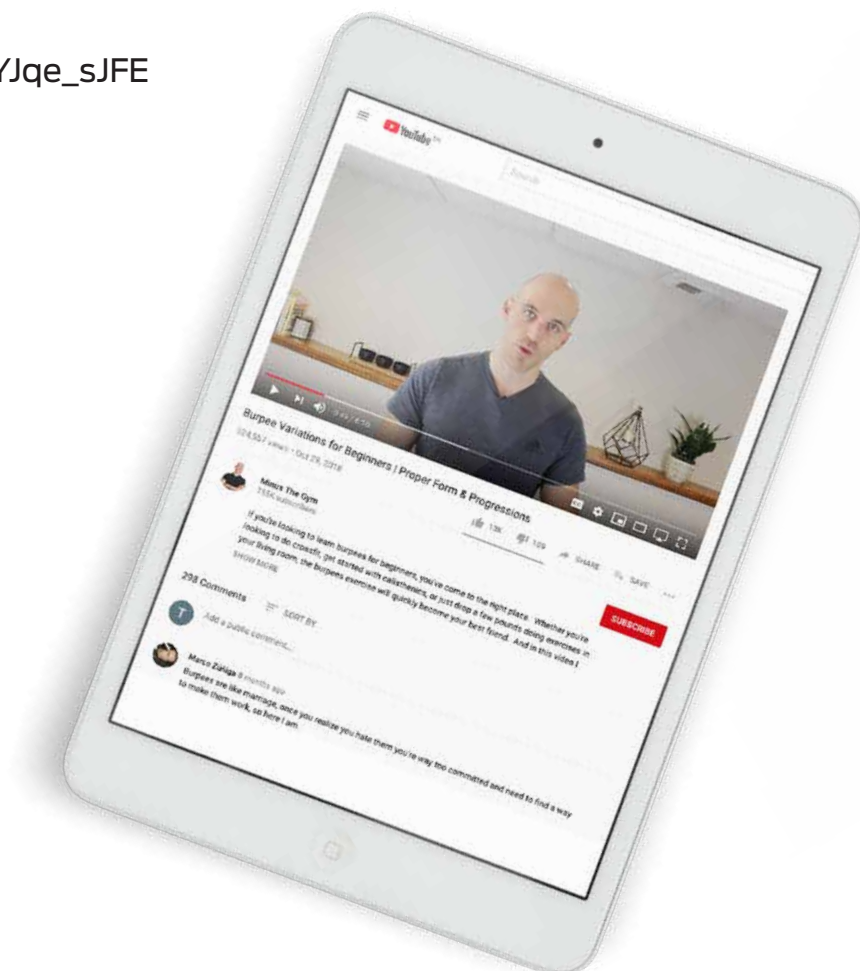
EKSTRA

Øvelse: Fysisk vedholdenhed ("Burpees til du brækker dig")

Karaktertrækket vedholdenhed kan med fordel trænes med fysiske øvelser, da det hurtigt bliver tydeligt, hvornår drengene er vedholdende og hvornår de giver op. Til denne øvelse er burpees udvalgt, da den er nem at skalere og den er hård, men det er altid muligt at tage én mere. Se link for skalering og progression. Man må gerne kravle ned og kravle op at stå.

Fortæl drengene, at de skal arbejde med vedholdenhed. De skal kun arbejde kort tid (1-2 min), men til gengæld forventer du, at de giver alt, hvad de har i sig og ikke giver op. Drengene kan evt. arbejde sammen 2-2 og notere antallet af gentagelser. Øvelsen kan med fordel køres flere gange og hermed kan drengene følge deres progression.

youtube.com/watch?v=mUYJqe_sJFE



REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

Følgende kan især bruges til "samtaleværktøj" til holdledere, vejledere eller lærere. De kan anvendes til brug i logbog, i dialogcirklen, som start på et fagligt modul eller på holdtid. Refleksionen kan med fordel afsluttes med at stille skarpt på, hvilke konkrete aftaler eller tiltag, som den enkelte dreng gerne vil afprøve. Dette kan også noteres skriftligt, fx i logbogen.

Definition af vedholdenhed: At blive ved, når noget er svært og at komme videre, når man sidder fast.

Mål med samtalen: Målet med samtalen er, at drengene i højere grad ligestiller indsats med resultat. Det er centralt for drengene, at de bliver bevidste om, at for at nå et mål kræver det en stabil indsats over tid.

Generelle kommentarer: Vedholdenhed kan for nogle drenge være en svær størrelse at arbejde med. Det skyldes, at nogle af dem meget let giver op, og de desværre har integreret denne metode i deres personlighed ("det har jeg altid gjort, det er bare sådan jeg er"). Måske har de ikke prøvet den følelse af sejr, der opstår når man lægger en stor indsats i noget og får et godt resultat ud af det.

10 ÅBNE SPØRGSMÅL

1. Hvad kommer du til at tænke på, når du hører sloganet: "Giv aldrig op"?
2. Hvorfor er karaktertrækket "vedholdenhed" vigtigt?
3. Hvad skal du bruge karaktertrækket "vedholdenhed" til den næste måned?
4. Hvordan kan du bruge karaktertrækket "vedholdenhed" aktivt i undervisningen?
5. Hvornår har du sidst prøvet at lave et kæmpe stykke arbejde som du blev rigtig stolt af?
6. Når du fx sidder med skolearbejde, laver du så overspringshandlinger? Hvilke?
7. Hvordan tænker du, at andre kan hjælpe dig med at være vedholdende?
Og kan du hjælpe andre?
8. Kender du det, hvor man udskyder ting man ikke gider at lave?
Hvornår er du i de situationer?
9. Hvad er dine drømme det næste år? Hvad skal der til for at nå dem?
10. Kender du nogen, du synes er ret gode til at være vedholdende?

4 TIPS TIL TRÆNING AF KARAKTERTRÆKKET SAMT EN "VÆRKTØJSKASSE"

1. Sæt dig realistiske mål og beslut dig for at nå dem – gerne i delmål, og vælg noget som du virkelig gerne vil for dig selv – ikke så meget for andres skyld. Træn det at holde dig på sporet – at se på opgaver som et maraton, ikke som en sprint. Stabil indsats over kontinuerlig periode er det som vinder i længden.
2. Sig farvel til negative mennesker i din omgangskreds
3. Erkend at resultater kræver indsats – og det er nemmere at gøre en indsats, hvis man får rigtig søvn, kost og motion.
4. Håndtering af fejl
 - a. Kan det vendes til noget positivt, en sjov historie senere eller andet?
 - b. Bliv en del af klubben – du er ikke den første, der har fejlet
 - c. Drop skamfølelsen. Du er en god person, der lavede en fejl.
Og så skal vi videre.
 - d. Er dit mål/delmål for svært lige nu? Det er OK at ændre et mål løbende.
 - e. Prøv igen og igen og igen – indsats er "desværre" vejen frem.
5. "Den vedholdende værktøjskasse":
 - a. Skab positive relationer til andre – du kan hjælpe andre, og de kan hjælpe dig
 - b. Tag tyren ved hornene – svære opgaver o. lign. går ikke væk af sig selv.
Gør noget.
 - c. Regn med at der kommer udfordringer – der er aldrig en lige vej til målet. Hvad gør vi så?
 - d. Løsriv dig fra negative influencers i dit liv – dem du ikke kan tage væk fra skal vide det.
 - e. Tænk over din indre motivation – hvad driver dig, hvis overhovedet noget.
 - f. Vær optimistisk og realistisk.
 - g. Træn ovenstående igen og igen – så det bliver mere og mere end del af dig selv

MODUL 3

ENGAGEMENT



DRENGEAKADEMIET.

BRAEND

for
det du vil

løkke
fonden

STEP 1: PRÆSENTATION AF KARAKTERTRÆKKET

Holdlederen stiller sig foran drengene og læser dette skriv langsomt - som en tale:

“I dag skal vi arbejde med karaktertrækket engagement. Engagement betyder at sætte alle kræfter ind, når det gælder. Du skal bestemme dig for at yde en indsats – også når det er svært. Særligt når noget er svært og vanskeligt gælder det om at være på jagt efter glæde og opmuntring. Husk at du kan hente engagement hos de personer, som er rundt om dig. På DrengAkademiet vil vi alle sammen gerne, at du skal lykkes med at finde dit engagement, så du kan støtte dig til os”

STEP 2: LOGBOG & REFLEKSION

Giv drengene 3-5 minutter til at sidde med sig selv og reflektere over talen.

De skal med egne ord skrive i deres logbog, hvad karaktertrækket engagement handler om.

De skal skrive 3 situationer, hvor de oplever sig selv som værende engagerede. Dernæst skal de skrive 3 situationer, hvor de er mindst engagerede.

De skal finde en person, som er meget engageret, og skrive om ham/hende i logbogen. Hvem er det? Hvor kender de vedkommende fra (TV, omgangskreds, politik, sport, familie)? Hvordan kommer personens engagement til udtryk? Hvad har personen opnået på grund af dette karaktertræk? Hvad kendetegner ellers personen?

STEP 3: BRAINSTORM PÅ ENGAGEMENT

I hvilke situationer er engagement vigtigt?

Gør noget vigtigt, kan gøre en forskel, handler om en god sag, hvis du har brug for at opmuntre dig selv...

Hvilke personer kan have brug for engagement?

Nogen i nød, nogen som trænger hjælp og trøst, nære personer, fjerne personer, uden for Danmark, f.eks. Syrien og tredjeverdenslande...

Hvilke strategier kan du bruge for at finde dit engagement?

Tænke på, at engagement kan læres, trænes, få meget mening fra...

Lav et papkort til hvert spørgsmål og lad drengene skrive på post-it og hænge op.

STEP 4: EKSEMPLER PÅ ENGAGEMENT

Spred de 20 forskellige billeder ud på gulvet og lad drengene gå rundt to og to og kigge på dem. Kan de i billederne finde eksempler eller markører på engagement? Giv drengene 5 - 10 min til at gå rundt og diskutere. Drøft derefter relevante billeder i plenum.

STEP 5: TRÆNING AF ENGAGEMENT

Første øvelse: Holdlederen fortæller sin historie om engagement

Som holdleder er du en vigtig rollemodel for drengene. Brug 5 – 10 minutter på at fortælle din historie om, hvorvidt du er stærk eller ikke så stærk på dette karaktertræk. Hvis du er stærk, i hvilke situationer kan man så se det (på job, i din sport, i din interesse, i dine relationer, etc.), og hvad har det betyder for dig og dit liv at være stærk på dette karaktertræk? Hvad har det kostet?

Hvis du ikke er stærk på dette karaktertræk, men i dit liv har haft brug for at arbejde hårdt for at blive det, så del gerne denne fortælling med drengene.

Anden øvelse: Tjek-ind

Drengene kender på nuværende tidspunkt tjek-ind-proceduren fra fagene. Bed dem, uden yderligere instruks, om at tjekke ind til resten af denne time, hvor I skal træne dagens karaktertræk.

Se på meldingerne på tjek-in kortene. Tal om, hvorvidt drengene kan gøre noget for at fremme deres eget engagement alene med det, de skriver?

Tredje øvelse: 'Det gode ved DA er...'

Drengene er sammen to og to. De næste tre minutter skal de på skift sige en positiv ting om at være på DrengAkademiet. Det er en konkurrence mellem holdene. Tæl til sidst hvem der nåede at sige flest positive ting som team.

Drøft i plenum, hvordan det er for drengene at øve sig i at finde på positive ting at sige. Gør det noget ved deres engagement?

Fjerde øvelse: 'Opfind og sælg et produkt'

Sæt drengene sammen i små grupper af 3 – 4 drenge. De små teams får nu 15 minutter til at forberede en salgstale eller en præsentation til de andre hold. Alle på teamet skal sige eller vise noget. Opgaven er, at hvert team skal sælge et produkt eller et koncept, som giver de andre får lyst til at købe det. Produktet må gerne være

noget, de selv opfinder.

Når alle hold har fremført deres produkt eller koncept, får alle drengene lov til at afgive én stemme.

Drøft i plenum, hvorfor det vindende hold vandt. Havde det noget med deres produkt at gøre? Eller var det præsentationen af det? Hvilken betydning havde teamets engagement?

Femte øvelse: Ordleg

Brainstorm på energigivende ord, som i sig selv udtrykker engagement. Giv drengene 2 minutter til at skrive så mange ord som muligt ned på papir. Skriv herefter op på tavlen. Kig på ordene – hvad gør det at se på disse ord?

Lav evt. det modsatte billede (brainstorm på ord, der udviser manglende engagement, red.), så drengene kan se, hvordan manglende engagement også har en smittende og prægende effekt.

Slutøvelse: Hvad tager jeg med mig?

Saml drengene i en rundkreds. Giv dem 1 minut til at tænke over spørgsmålet: Hvad er den vigtigste læring for mig i dette modul?

Har nogen lyst til at dele? Hør et par eksempler i plenum. Tak fordi I arbejdede med jeres karakter.

EKSTRA

Øvelse: Modsat engagement

Denne øvelse handler om at vise drengene det modsatte af engagement – uden at drengene ved det på forhånd. Dette betyder, at pointen først forklares til drengene efterfølgende.

Øvelsen introduceres ved, at der skal bruges en dreng, som er god til at tale eller fortælle. Han skal bare stille sig op foran gruppen og fortælle en historie. Det er ligegyldigt, hvad historien handler om. Han må ikke stoppe med at fortælle – han skal bare blive ved. Resten af gruppen skal observere, hvad der sker.

Drengen stiller sig op foran gruppen og fortæller løs. Lytteren (holdleder, lærer eller vejleder) starter med at være meget engageret og lyttende, men bliver hurtigt mere og mere uengageret. Dvs. lytteren starter med at være aktivt lyttende med god øjenkontakt, smil og ansigtsmimik, men begynder hurtigt at kigge væk, dreje sig væk, klø sig i håret og til sidst virker åbenlys uinteresseret ved at gabe, fløjte, falde i søvn

eller lignende.

Herefter indledes en dialog med både fortæller og resten af gruppen.

- Hvad skete der?
- Hvad gjorde lytter?
- Hvad gjorde fortæller?
- Hvad tror I, at fortælleren følte?

Afslutningsvis pointeres det, at engagement smitter helt vildt! Både det gode og det dårlige.

REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

Følgende kan især bruges til "samtaleværktøj" til holdledere, vejledere eller lærere. De kan anvendes til brug i logbog, i dialogcirklen, som start på et fagligt modul eller på holdtid. Refleksionen kan med fordel afsluttes med at stille skarpt på, hvilke konkrete aftaler eller tiltag, som den enkelte dreng gerne vil afprøve. Dette kan også noteres skriftligt, fx i logbogen.

Definition af engagement: Evnen til at lade sig begejstre og lade sig blive optaget eller følelsesmæssigt involveret.

Mål med samtalen: Målet med samtalerne omkring engagement er, at drengene bliver i stand til at reflektere over betydningen af engagement. Både hvad det kan have af betydning på egen krop – men også hvad ens engagement kan betyde for personer omkring drengen. Slutteligt er målet, at drengen bliver bevidst om at man indimellem kan vælge at være engageret fremfor ligeglad – og der gives konkrete værktøjer til hvordan dette kan lade sig gøre i praksis.

Generelle kommentarer: Ofte vil samtaler omkring engagement kunne gå i flere retninger, da det er meget forskelligt, hvad der engagerer den enkelte dreng. Det er vigtigt at følge drengens initiativer og notere, hvornår i samtalen at man som spørger rammer noget. Nogle drenge vil få julelys i øjnene, når de begynder at snakke omkring Fortnite, mens andre når de snakker omkring fodbold.

SAMTALEVÆRKTØJ

10 ÅBNE SPØRGSMÅL:

1. Hvad kommer du til at tænke på, når du hører sloganet: “Brænd for det du vil”?
2. Hvorfor er karaktertrækket “engagement” vigtigt for dig at være god til?
3. Hvordan vil du bruge karaktertrækket “engagement” aktivt i undervisningen?
4. Hvornår har du fuldført noget som kun var muligt fordi du lagde en masse energi, begejstring og indsats i det?
 - a. Hvilken betydning ville det have haft, hvis du ikke havde gjort det?
 - b. Hvad skal til for at du kan blive ligeså opslugt en anden gang?
5. Hvis nogen spurgte dig kort efter at du var vågnet i morgen, ”hvad glæder du glæder du dig til i dag”, hvad ville du så svare?
 - a. Er det forskelligt alt afhængig af, hvilken dag i ugen det er?
6. Hvor ville du placere dig henne på energipyramiden netop nu? Hvorfor?
 - a. Hvor er du fysisk? Hvorfor?
 - b. Følelsesmæssigt?
 - c. Mentalt?
 - d. Meningsmæssigt?
7. Fortæl om dine interesser og lignende – noget der vækker begejstring i dig. Hvad er det fx?
8. Hvordan har du det med nye ting, udfordringer og andet ”ukendt”? Hvorfor?
 - a. Hvornår har du sidst prøvet noget nyt, der virkelig fangede dig?
9. Hvem deler du din begejstring med?
 - a. Hvad laver du mest med dine venner? Hvornår har I sidst gjort noget, hvor I var fulde af begejstring?
10. Hvornår har du sidst oplevet kun at gøre noget halvt? Hvilken følelse stod du med efterfølgende?



GENEREL TRÆNING AF ENGAGEMENT, FX I EN LÆRINGSKONTEKST:

1. Hvordan vil du konkret vælge at vise engagement i næste faglige modul eller aktivitet?
2. Når du keder dig eller er demotiveret, så spørg dig selv: Hvorfor skal jeg gøre en indsats her?
3. Husk, at engagement smitter. "FUCK, det er kedeligt det her" smitter dig og andre negativt i klassen. Så prøv at lade være med det
4. Kan du selv gøre noget for at blive mere begejstret? Hvis du er i tvivl, så spørg gerne læreren om, hvorfor I skal lære dette – det er helt okay. Din lærer vil ofte have et svar du vil kunne forstå. Andre gange er det "bare fordi" – og sådan er det bare med forskellige ting i livet. Alt er ikke en fest, desværre.
5. Vær oprigtigt interesseret i dine medmennesker. Vis dem, at du bryder dig om dem – hvis du gør.
6. Når du keder dig eller er demotiveret, så spørg dig selv: Hvorfor skal jeg gøre en indsats her?
7. Vær tilstede i nuet. Undgå at kig for meget på klokken og fokusér på, hvad du kan gøre nu og her. Når du er engageret, så vis det. Sig "Fuck, det er faktisk spændende det her" – hvis det er...

MODUL4

SELVKONTROL



DRENGEAKADEMIET.

Tæl til
10



løkke
fonden

STEP 1: PRÆSENTATION AF KARAKTERTRÆKKET

Holdlederen stiller sig foran drengene og læser dette skriv langsomt - som en tale:

"Karaktertrækkene er noget vi altid bærer med os. Det er noget, vi har inde i os, i det vi kalder vores personlighed, det vil sige den person, du er. Nogle karaktertræk kan være stærke og meget synlige for andre. Andre kan være svage og næsten usynlige for andre. Andre igen kan være mindre gode. Den gode nyhed om karaktertræk er, at du kan vælge at træne dem. Her på Drengesakademiet har vi valgt syv karaktertræk, som er vigtige at træne, og derfor er de med os i alt, hvad vi gør. Vi tror på, at netop disse syv karaktertræk kan gøre en forskel for dig, både for din læring i fagene og for din personlighed.

Netop derfor er karaktertræk et fag på Drengesakademiet. Du skal igennem syv moduler træne forskellige dele af din personlighed, så du bliver stærkere som menneske. Det kan måske føles lidt farligt at skulle træne sin karakter – altså den, du er. Men det skal nok gå – vi er alle i samme båd. Og vi gør det sammen".

Bed drengene om at skrive én ting ved deres personlighed, som de er glade for. Dernæst én ting, som de kunne tænke sig at ændre/blive bedre til.

STEP 2: HJERNEN OG PERSONLIGHEDEN

Brug 5 minutter på at undervise holdet i, at vores hjerne og personlighed er dynamisk. Lær drengene om forskellen på fixed og growth mindset.

Vis dem evt. et YouTube klip, hvor budskabet tegnes og fortælles (for at fange deres interesse).

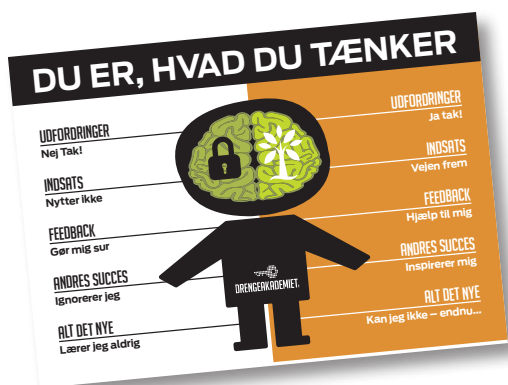
Vis drengene "Du er, hvad du tænker" plakaten og gå lidt mere i dybden med forskellen på fixed og growth mindset. Bevidstheden om, at der er to forskellige måder at tænke på om intelligens og personlighed, er selve målet her. Herfra kan I begynde at arbejde aktivt med mindset i KT-modulerne.

BAGGRUNDSVIDEN:

Psykolog Carol Dweck taler om to forskellige mindset. Mennesker med et fixed mindset tror på, at deres personlighed og intelligens er fastlåst, mens mennesker med growth mindset oplever at deres personlighed og intelligens kan forandres og udvikles.

Ifølge Dr. Dan Siegel starter elever med at udvikle et growth mindset alene ved at lære om, hvordan hjernen fungerer.

Når drengene lærer, at hjernen vokser og udvider sig, når de øver sig og lærer nyt, bliver læringsprocessen mere spændende og drengene bliver mindre bange for at fejle.



STEP 3: PRÆSENTATION AF KARAKTERTRÆKKET

Holdlederen stiller sig foran drengene og læser dette skriv langsomt
- som en tale:

"Du har meldt dig til et hårdt forløb med udfordringer. For at klare udfordringerne må du have kontrol. Kontrol på dig selv. Så du ikke bliver afledt af andre ting. Så du klarer at fokusere på de vigtige ting. Og ikke mindst at du har kontrol over dit temperament. Det er vigtigt. Du skal også have kontrol over din søvn. Du skal sove nok, så du har energi til næste dag."

STEP 4: LOGBOG & REFLEKSION

Giv drengene 3-5 minutter til at sidde med sig selv og reflektere over talen.

De skal med egne ord skrive i deres logbog, hvad karaktertrækket selvkontrol handler om.

De skal skrive 3 situationer, hvor de oplever at de har god selvkontrol. Dernæst 3 situationer, hvor de er mindst i kontrol med sig selv.

De skal finde en person, som har en høj selvkontrol, og skrive om ham/hende i logbogen. Hvem er det? Hvor kender de vedkommende fra (TV, omgangskreds, politik, sport, familie)? Hvordan kommer personens selvkontrol til udtryk? Hvad har personen opnået på grund af dette karaktertræk? Hvad kendetegner ellers personen?

STEP 5: BRAINSTORM PÅ SELVKONTROL

Hvilke situationer kan udfordre din selvkontrol?

Specielt provokerende, er opkørt, keder sig, distraheres i klassen, vigtige situationer, får tæsk, har gjort noget galt, ubehageligt...

Hvilke personer kan udfordre din selvkontrol?

Søskende, de nærmeste, provokerende mennesker, venner, lærere, politi...

Hvilke strategier kan du bruge for at kontrollere dig selv?

Tæl til 10, snakke med sig selv, gå væk fra situationen, indre dialog...

Lav et papkort til hvert spørgsmål og lad drengene skrive på post-it og hænge op.

STEP 6: EKSEMPLER PÅ SELVKONTROL

Spred de 20 forskellige billeder ud på gulvet og lad drengene gå rundt to og to og kigge på dem. Kan de i billederne finde eksempler eller markører på selvkontrol? Giv drengene 5 - 10 min til at gå rundt og diskutere. Drøft derefter i plenum.

STEP 7: TRÆNING AF SELVKONTROL

Første øvelse: Holdlederen fortæller sin historie om selvkontrol

Som holdleder er du en vigtig rollemodel for drengene. Brug 5 – 10 minutter på at fortælle din historie om, hvorvidt du er stærk eller ikke så stærk på dette karaktertræk. Hvis du er stærk, i hvilke situationer kan man så se det (på job, i din sport, i din interesse, i dine relationer, etc.), og hvad har det betyder for dig og dit liv at være stærk på dette karaktertræk? Hvad har det kostet?

Hvis du ikke er stærkt på dette karaktertræk, men i dit liv har haft brug for at arbejde hårdt for at blive det, så del gerne denne fortælling med drengene.

Anden øvelse: Fortæl historien om skumfidustesten

Fortæl og snak med drengene om historien om Walter Mischel om skumfidustesten i 60'erne.

BAGGRUNDSVIDEN:

I 1960'erne bad Walter Mischel en række børn mellem 4 og 6 år gøre noget svært.

De blev sat foran en skumfidus og fik så at vide, at hvis de kunne vente et kvarter med at spise den, ville de få to. Dernæst forlod Mischel rummet og observerede sammen med sit team, hvordan børnene reagerede.

Nogle af børnene guffede straks skumfidusen i sig. Nogle rakte ud og slog da sig selv over fingrene. Nogle nynnede højt som afledning. Og nogle fortalte sig selv igen og igen om fordelene ved at vente.

Da Mischel så i 2006 atter undersøgte de nu voksne børn viste det sig, at de børn, der 40 år før havde været i stand til at vente – udskyde deres umiddelbare behov – havde taget længere uddannelser, led mindre af afhængighed, var slankere, sundere og gladere for deres liv.

Snak med dem om, hvorfor det er vigtigt at have selvkontrol og stil dem nedenstående spørgsmål:

Er selvkontrol noget man er født med?

Hvorfor tror I, at de børn, der kunne udskyde deres behov, (lidt generaliseret) har et bedre liv?

Hvorfor er det vigtigt at ikke altid at følge sin første impuls?

I hvilke situationer vil du få særligt brug for din selvkontrol? Hvor er du mest impulsstyret?

Tredje øvelse: Hold fokus

Del drengene i to hold. Hold 1 skal sidde ved et bord i den ene halvdel af lokalet.

Foran hver dreng placeres et ark med simple regnestykker. Opgaven for hold 1 er nu og de næste 5 minutter, at holde øjnene på og forsøge at løse disse regnestykker. Deres blik må ikke vige fra papiret.

Hold 2 tager du med til den anden del af lokalet. Lige ved siden af hold 1 faciliterer du en samarbejdsøvelse. Gerne en sjov og lidt støjende en af slagsen.

Efter de 5 minutter bytter holdene.

Opsamling: Drøft i plenum hvordan karaktertrækket selvkontrol er i spil i denne øvelse? Hvilke forskellige strategier bruger drengene på hold 1 for at holde koncentrationen?

Fjerde øvelse: Bevar roen

Drengene lægger sig på gulvet. De må ikke tale sammen. De skal fokusere på eget åndedræt og intet andet. Spil et roligt musiknummer på ca. 3 - 4 minutter. Når musikken stopper, skal drengene sætte sig op. De må ikke tale med hinanden.

Drøft i plenum eller lad drengene snakke sammen to og to:

- Hvad har denne øvelse med selvkontrol at gøre?
- Hvordan var det at holde koncentrationen?
- Hvad gjorde du for at holde den?
- Kan du komme i tanke om andre situationer, hvor det er nødvendigt at kunne kontrollere din energi som nu?
- Hvorfor er det vigtigt at kunne?
- På DrengAkademiet?
- I fremtiden?

Slutøvelsen: Hvad tager jeg med mig?

Saml drengene i en rundkreds. Giv dem 1 minut til at tænke over spørgsmålet: Hvad er den vigtigste læring for mig i dette modul?

Har nogen lyst til at dele? Hør et par eksempler i plenum. Tak fordi I arbejdede med jeres karakter.

EKSTRA

Øvelse: Kig hinanden dybt i øjnene

Formålet med denne øvelse er, at den er velegnet til at arbejde med selvkontrol i "drengenhøjde", da det næsten er umuligt IKKE miste fokus og komme til at grine. Dette er dog en del af målet med denne øvelse, da selvkontrol handler ligeså meget om hurtigt at kunne komme tilbage på sporet, dvs. genfinde fokus. Dette afsløres IKKE for drengene til at starte med, men først til sidst i den afsluttende refleksion.

Øvelsen foregår ved, at drengene går sammen 2-2 og stiller sig tæt på hinanden. De skal kigge hinanden i øjnene og stå med 30-50 cm. mellem ansigterne (jo tættere de er på hinanden, jo mere vanskeligt bliver det ofte for drengene).

Hernæst bruges 3-5 minutter på følgende:

- 1 min. 2-2, kig hinanden dybt i øjnene. Når én mister koncentrationen, klap hinanden på skulderen.
- 1 min. hver: Forsøg at få den anden til at miste koncentrationen. Her må drengene lave lige så tossede ansigter, som de har lyst til.
- Afrunding på øvelsen: Drengene kaldes sammen og der reflekteres i fællesskab på øvelsen.
 - Hvad skete der?
 - Var det muligt at genfinde fokus?
 - Har I oplevet noget lignende i undervisningen?
 - Afslutningsvis: "Øvelsen er designet til at 99% af drenge (og voksne) mister fokus og det handler derfor om at tage sig selv i nakken og finde tilbage til opgaven. I kommer til at stå i lignende situationer mange gange i løbet af jeres liv. Ingen kan holde fokus hele tiden og derfor handler selvkontrol ligeså meget om at kunne finde tilbage igen."

ØVELSE: DIALOGCIRKLEN

Formålet med dialogcirklen er, at skabe en struktur, der giver fokuseret vidensdeling mellem deltagerne. Kan bruges til både faglig videndeling, som fællesskabende øvelse og som oplæg til arbejde med nye emner. Fordelen er, at alle er i dialog på samme tid, om samme emne og i en let overskuelig struktur.

Proces

1. Dialogcirkel: alle drenge finder en makker og de to stiller sig ansigt til ansigt. Alle makkerpar stiller sig i en cirkel, så den ene står med ryggen ind mod cirkles centrum.
2. Spørgsmål: læreren stiller det spørgsmål som makkerparrene skal diskutere. Det kan med fordel være åbne spørgsmål, som lægger op til refleksion og holdningsudveksling. Fx "Hvor oplever du mest forurening i din hverdag?" eller "Hvad er din holdning til hovedpersonens handlinger?".
3. Rokade: når den aftalte tid er gået, stoppes dialogerne og drengene i den yderste cirkel rykker én person til højre.
4. Nyt spørgsmål: læreren stiller et nyt spørgsmål, fx "Hvor er det lettest at gøre noget ved forurening?" eller "Hvad synes du hovedpersonen skulle have gjort anderledes?". Spørgsmålet fra første dialog kan evt. gentages, da den overståede dialog kan have givet nye tanker.

REFLEKSION

For at styrke læring og refleksion, kan der efter dialogerne gives tid til at hver dreng noterer sine tanker og ideer fra dialogerne. Ved afslutningen kan der også vælges et par drenge, der deler deres oplevelse med hele gruppen – med fokus på den læring og de nye indsigter der kom undervejs. Dette kan være med til at øge drengene forståelse for læringsprocessen.

Dialogcirklen kan anvendes til at alle karaktertræk og kan med fordel anvendes som afslutning på de øvelser, der er udvalgt. Der kan fx stilles følgende spørgsmål:

Hvad betyder selvkontrol for mig?

Hvornår har jeg svært ved selvkontrol?

Hvornår har jeg let ved selvkontrol?

Hvad gjorde jeg for at holde fokus eller koncentration?

Hvorfor er det vigtigt at kunne?

På DrengesAkademiet?

I fremtiden?

REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

Følgende kan især bruges til "samtaleværktøj" til holdledere, vejledere eller lærere. De kan anvendes til brug i logbog, i dialogcirklen, som start på et fagligt modul eller på holdtid. Refleksionen kan med fordel afsluttes med at stille skarpt på, hvilke konkrete aftaler eller tiltag, som den enkelte dreng gerne vil afprøve. Dette kan også noteres skriftligt, fx i logbogen.

Definition: Du har styr på dine tanker, følelser og handlinger. Du kan bevare roen, og du kan gøre det, du er nødt til. Du er i stand til at gøre noget, du ikke umiddelbart har lyst til, men du gør det alligevel, fordi du ved, at det er godt for dig på den lange bane (fx stå tidligt op og tage i skole/på arbejde).

Mål med samtalen: At bevidstgøre drengen om hvordan hans følelser og handlinger har indflydelse på, hvordan drengen reagerer i pressede situationer. Slutteligt er det vigtigt, at drengen reflekterer over, hvilke andre karaktertræk, der vil kunne styrke netop dette karaktertræk hos ham selv.

Generelle kommentarer: Her er der ofte en del at arbejde med. Mange drenge er meget lystbetonede i deres adfærd og langt de fleste har derfor brug for at arbejde med selvkontrol. Livet er langt og hårdt og fyldt med ting, som skal gøres selvom man ikke har lyst.

SAMTALEVÆRKTØJ

10 ÅBNE SPØRGSMÅL

1. Hvad kommer du til at tænke på, når du hører sloganet: "Tæl til 10"?
2. Hvorfor er karaktertrækket "selvkontrol" vigtigt?
3. Hvornår har du udvist selvkontrol, og hvilken indflydelse havde det på situationen? Hvordan tror du, situationen ville være endt, hvis du ikke havde udvist selvkontrol?
4. Hvordan kan du bruge selvkontrol i skolen?
5. Hvornår har du brug for at udvise selvkontrol uden for skolen?
6. I hvilke situationer er du god til at udøve selvkontrol?
7. Hvornår er det svært for dig at udøve selvkontrol?
8. Hvordan reagerer du, når du bliver presset på din selvkontrol?
9. Nævn én du kender, som er god til at udvise selvkontrol. Hvordan kommer det til udtryk?
10. Hvordan vil du bruge karaktertrækket "selvkontrol" i den næste måned?

5 TIPS TIL TRÆNING AF KARAKTERTRÆKKET

1. Gå sammen med en kammerat. Lav en liste over situationer, hvor I forestiller jer, at man kunne have brug for selvkontrol. Se hvor mange I kan finde på, og diskutér, hvad det ville kræve at bevare roen i disse situationer.
2. Kend dine overspringshandlinger og gør noget: Sluk telefonen når du laver lektier/skriver opgave.
3. Planlæg din uge. Lav en kalenderoversigt over hvornår du skal bruge tid på skolearbejde – og overhold den. På DrengAkademiet styrer vi det, men det være nyttigt, når drengene kommer hjem.
4. Gå i seng i ordentlig tid og få den nødvendige søvn.
5. Ræk hånden op i timerne.

MODUL 5

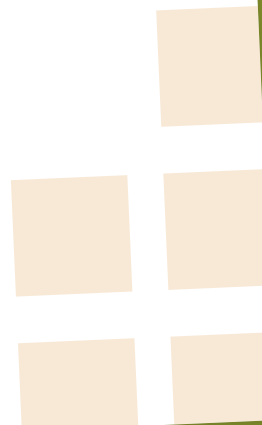
OPTIMISME



DRENGEAKADEMIET.

TRO

PÅ DET



løkke
fonden

STEP 1: PRÆSENTATION AF KARAKTERTRÆKKET

Holdlederen stiller sig foran drengene og læser dette skriv langsomt - som en tale:

"I dag skal vi arbejde med karaktertrækket optimisme. En optimistisk karakter tror ikke bare, at alt alting går godt. Vores optimisme har vi faktisk allermost brug for, når tingene ikke går så godt. Da må vi hente humør og gå-på-mod og tænke på, når vi tidligere fik tingene til at lykkes eller i det mindste at gå, selv når vi ikke troede på at det ville gå godt. Der er nogen som tror, at optimister er lidt dumme. Det er helt forkert. Det er fordi de ikke forstår, at de optimistiske er modige, mens de pessimistiske er lidt bange".

STEP 2: LOGBOG & REFLEKSION

Giv drengene 3 - 5 minutter til at sidde med sig selv og reflektere over talen.

De skal med egne ord skrive i deres logbog, hvad karaktertrækket optimisme handler om.

De skal skrive 3 situationer, hvor de oplever sig selv som værende optimistiske. Dernæst skal de skrive 3 situationer, hvor de er mindst optimistiske.

De skal finde en person, som er meget optimistisk, og skrive om ham/hende i logbogen. Hvem er det? Hvor kender de vedkommende fra (TV, omgangskreds, politik, sport, familie)? Hvordan kommer personens optimisme til udtryk? Hvad har personen opnået på grund af dette karaktertræk? Hvad kendetegner ellers personen?

STEP 3: BRAINSTORM PÅ OPTIMISME

I hvilke situationer er optimisme vigtigt?

I situationer som er krævende, noget er gået galt, må trøste nogen, hjælper ikke bare med ord, når noget ikke går planmæssigt, når du står over for en ny situation hvor du føler dig usikker...

Hvilke personer kan have brug for at mærke din optimisme?

Nære og venner som trænger til opmuntrende ord, et godt råd, en hjælpende hånd, det går godt...

Hvilke strategier kan du bruge for at være optimistisk?

Tænke i handling, hvad gør jeg, hvad gør vi, ikke vælge uansvarlig optimisme, tænke positivt...

Lav et papkort til hvert spørgsmål og lad drengene skrive på post-it og hænge op.

STEP 4: EKSEMPLER PÅ OPTIMISME

Spred de 20 forskellige billeder ud på gulvet og lad drengene gå rundt to og to og kigge på dem. Kan de i billederne finde eksempler eller markører på engagement? Giv drengene 5 - 10 min til at gå rundt og diskutere. Drøft derefter relevante billeder i plenum.

STEP 5: TRÆNING AF KARAKTERTRÆKKET

Første øvelse: Holdlederen fortæller sin historie om optimisme

Som holdleder er du en vigtig rollemodel for drengene. Brug 5 – 10 minutter på at fortælle din historie om, hvorvidt du er stærk eller ikke så stærk på dette karaktertræk. Hvis du er stærk, i hvilke situationer kan man så se det (på job, i din sport, i din interesse, i dine relationer, etc.), og hvad har det betyder for dig og dit liv at være stærk på dette karaktertræk? Hvad har det kostet?

Hvis du ikke er stærkt på dette karaktertræk, men i dit liv har haft brug for at arbejde hårdt for at blive det, så del gerne denne fortælling med drengene.

Anden øvelse: "Tre gode ting"

Bed drengene nedskrive to gode ting, som er sket de sidste to dage på akademiet. Det kan være små som store ting. Ud fra hver ting skriver de om et af følgende:

"Hvorfor skete denne gode ting"?

"Hvad betyder det for dig"?

"Hvordan kan du opnå mere af det samme i fremtiden"?

Gentag øvelsen med at drengene nu skriver to gode ting, som er sket inden for det sidste år.

Refleksion i plenum: Hvorfor denne øvelse?

Kan man på den måde lede efter positive begivenheder?

MENINGEN MED ØVELSEN:

Meningen med denne øvelse er at hjælpe drengene med at få øje på, at når noget lykkes, skyldes det ofte, at de gør noget aktivt.

Når noget lykkes, skyldes det kun sjældent en tilfældighed. Langt ofte skyldes det, at drengene har gjort noget for, at dette gode sker. F.eks. ydet en indsats, kæmpet hårdt, truffet et godt valg, været initiativrig, modig, selvstændig, god til at samarbejde, etc.

Øvelsen hjælper til at få øje på sammenhængen mellem indsats og udbytte.

Tredje øvelse: "Optimisme-brusebad"

Drengene skal stå i en rundkreds. På skift stiller en dreng sig i midten. De andre drenge skal på skift give drengen i midten en gave ved at fortælle ham, hvad de lægger mærke til af positive ting om ham. De kan vælge mellem nedenstående formuleringer. Der er ingen krav til, hvad de siger, udover at det er forbudt at sige noget negativt.

"Jeg har lagt mærke til, at du er god til...."

"Jeg sætter pris på, at du..."

Fjerde øvelse: "Træn dit øje..."

Undervis drengene i, at mennesket har en tilbøjelighed til at få øje på det negative. Vores hjerner driller os og styrer os. Der skal mange gode oplevelser eller udsagn til at opveje en negativ. Så hvis vi først ser os sur på en situation, en person, en hændelse, en ting, skal der en indsats til for at se anderledes optimistisk på dette fænomen.

Opgaven: Bed drengene tænke på en person (eller en situation), som de har negative forestillinger/ tanker om.

Giv dem lidt tid til at tænke sig om.

Bed dem nu skrive, hvorfor de har negative tanker om personen. Hvad gør personen?

Bed dem dernæst skrive tre positive ting om personen. Hvad gør han eller hun, som de godt kan lide?

MENINGEN MED ØVELSEN:

Mange af drengene har en lærer eller en situation i skole-sammenhænge, som de ikke bryder sig om. Hvad ville der ske med relationen, hvis drengen øvede sig i at ændre sit syn på denne lærer, og ændrede sin attitude, således at han mødte læreren med en mere positiv forventning? Ville relationen ændre sig? Formentligt ja....

Øvelsen har til hensigt at træne evnen til at se det gode i andre.

Del et par eksempler i plenum. Snak om, hvorvidt det var en svær øvelse og hvordan man kan træne hjernen til et mere positivt fokus.

Slutøvelse: Hvad tager jeg med mig?

Saml drengene i en rundkreds. Giv dem 1 minut til at tænke over spørgsmålet: Hvad er den vigtigste læring for mig i dette modul?

Har nogen lyst til at dele? Hør et par eksempler i plenum. Tak fordi I arbejdede med jeres karakter.

EKSTRA

Øvelse: Mirakelspørgsmålet

Mirakelspørgsmålet stammer fra positiv psykologi og tager udgangspunkt i et løsningsfokuseret perspektiv. Mirakelspørgsmålet findes i forskellige udformninger, men er oprindeligt formuleres således:

”Forestil dig, at dit vækkeur ringer og da du vågner, er der sket et mirakel og alle dine problemer er væk. Hvad ville der så ske?”

Dette kan omskrives ned i ”drengenhøjde” til: ”Hvad er det bedste som kan ske for dig, mens du er her på Akademiet?” (og eventuelt i resten af dit liv?)

Dette spørgsmål skal drengene forsøge at besvare. Øvelsen tager 5-10 min. og foregår individuelt, hvor drengene skriver deres drøm/mål ned på et stykke papir. Foreslå at de kan gemme dem. Fx i penalhuset, tasken, på køleskabet – den kan være sjov at tage frem igen, når de er kommet videre i deres liv.

Refleksion til drengene:

- Det handler ikke kun videre uddannelse eller jobs. Det kan også handle om venner, interesser, fritid eller andre ting.
- Overvej, hvad du kan gøre for at få det til at ske.

REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

Følgende kan især bruges til ”samtaleværktøj” til holdledere, vejledere eller lærere. De kan anvendes til brug i logbog, i dialogcirklen, som start på et fagligt modul eller på holdtid. Refleksionen kan med fordel afsluttes med at stille skarpt på, hvilke konkrete aftaler eller tiltag, som den enkelte dreng gerne vil afprøve. Dette kan også noteres skriftligt, fx i logbogen.

Definition: At forvente det bedste i enhver situation og arbejde inden for den forventning.

Mål med samtalen: Drengen overvejer at udvise mere optimisme, bl.a. i forbindelse med at tage ansvar for opgaveløsning, udvise respekt over for andre og samarbejde på tværs.

Generelle kommentarer: Optimisme handler ikke kun om at ”tro på det”, men også at handle inden for den forventning ved at finde samt afprøve nye løsninger på de problemer/udfordringer, vi møder.

Desuden kan det siges, at optimisme er ”fundamentet, vi bygger vores hus på”. Dette betyder, at hvis vi går ind til en opgave med negative forventninger, så bliver

resultatet af opgaven ofte også negativt. Modsat forholder det sig, hvis vi går ind til en opgave med positive forventninger. Tænk på en fodboldstjerne, som skal skyde et vigtigt straffespark – hvad sker der, hvis han/hun har negative forventninger og ikke tror på, at han/hun ikke kan score? På samme måde forholder det sig i det faglige og i mange andre sammenhænge – hvis jeg (som dreng) har besluttet mig for, at det er kedeligt og jeg ikke gider/kan ("matematik er noget lort!"), så bliver det ofte sådan. Optimisme (og mangel på samme) smitter også andre og drengene kan derfor trække både lærere og andre drenge med op eller ned.

10 ÅBNE SPØRGSMÅL

1. Hvad kommer du til at tænke på, når du hører sloganet: "Tro på det"?
- 2) Hvorfor er karaktertrækket "optimisme" vigtigt for dig at være god til?
- 3) Hvad skal du bruge karaktertrækket "optimisme" til den næste måned?
- 4) Hvordan vil du bruge karaktertrækket "optimisme" aktivt i undervisningen?
- 5) Hvornår er du sidst gået til en ny situation med et positivt mindset?
- 6) Hvornår har du sidst mødt modstand, men overvundet det?
- 7) Kender du nogen, der er særligt gode til at udvise karaktertrækket optimisme?
- 8) Har du nogensinde prøvet at være negativt indstillet overfor en ny person, men er blevet overrasket senere? Hvorfor?
- 9) Hvad håber du at komme til at lave i fremtiden? Hvad er dine drømme?
- 10) Tror du at optimisme kan smitte? Hvorfor?

5 TIPS TIL TRÆNING AF KARAKTERTRÆKKET:

1. Mestringsoplevelser skal føles på egen krop, det motiverer for videre arbejde og optimistisk syn på egen mulighed for læring, prøv at skriv de ting ned du skal nå – og læg så en plan for at nå dem
2. Vær kritisk overfor dine egne tanker og forestillinger. Er du virkelig skyld i alt det du bebrejder dig selv for? Kan det også skyldes, at du ikke havde gode nok muligheder for at lykkes? Sammenligner du dig selv med nogen du egentligt ikke kan/bør sammenlignes med?
3. Ugeøvelse: Skriv 3 gode ting ned, der er sket for dig i dag gennem en uge.
4. Husk på, at i morgen er en ny dag. Hvis du har været uheldig og ikke lykkes en dag, betyder det ikke automatisk at i morgen også vil blive en udfordring. I hver dag, hver time, hvert minut er der mulighed for at gøre noget nyt og være optimistisk for at det lykkes.
5. Brug midlertidige ord, som "endnu" eller lignende, så du minder dig selv om at ting kan ændres. Fx "Det er svært, og det er helt fair, at jeg ikke kan det endnu".

MODUL 6

NYSGERRIGHED



DRENGEAKADEMIET.

PRØV
SE OG
LÆR



løkke
fonden

STEP 1: PRÆSENTATION AF KARAKTERTRÆKKET

Holdlederen stiller sig foran drengene og læser dette skriv langsomt - som en tale:

"I dag skal vi arbejde med karaktertrækket nysgerrighed. Dette er et supervigtigt karaktertræk. Alle har det. Særligt når det gælder nye og spændende ting. Det er nysgerrigheden som gennem tiden har givet os strøm, toge, biler, mobiler, internet og Ipad. Og de åbner nye muligheder for det nysgerrige menneske. Ny læring og ny kundskab er nysgerrighedens belønning til dig. På DrengAkademiet skal du træne din nysgerrighed hver dag. Øvelsen er nemlig også at være nysgerrig på det, du ikke umiddelbart synes er spændende og på den dreng på dit hold, som du måske ikke troede, du skulle interessere dig for eller blive venner med. Nysgerrighed for det fremmede og det ukendte åbner nye døre".

STEP 2: LOGBOG & REFLEKSION

Giv drengene 3 - 5 minutter til at sidde med sig selv og reflektere over talen.

De skal med egne ord skrive i deres logbog, hvad karaktertrækket nysgerrighed handler om.

De skal skrive 3 situationer, hvor de oplever sig selv som værende nysgerrige. Dernæst skal de skrive 3 situationer, hvor de er mindst nysgerrige.

De skal finde en person, som er meget nysgerrig, og skrive om ham/hende i logbogen. Hvem er det? Hvor kender de vedkommende fra (TV, omgangskreds, politik, sport, familie)? Hvordan kommer personens nysgerrighed til udtryk? Hvad har personen opnået på grund af dette karaktertræk? Hvad kendetegner ellers personen?

STEP 3: BRAINSTORM PÅ NYSGERRIGHED

I hvilke situationer er nysgerrighed vigtigt?

I situationer hvor du keder dig, hvorfor keder jeg mig (?), findes der en spændende operation?, træne på at få at vide, slå noget op, spørge, men også at kontrollere sin nysgerrighed som kan tage opmærksomheden fra det vigtige...

Hvilke personer kan have brug for at mærke din nysgerrighed?

Interesseret i hvordan dine nære og venner har det, hvad kan du gøre, kan du lære noget af dem....

Hvilke strategier kan du bruge for at være nysgerrig?

Øve dig i at finde interesse i noget som ikke (umiddelbart) er vældig spændende, blive nysgerrig på det almindelige, hvad er meningen egentlig....med dit og dat...?

Lav et papkort til hvert spørgsmål og lad drengene skrive på post-it og hænge op.

STEP 4: EKSEMPLER PÅ NYSGERRIGHED

Spred de 20 forskellige billeder ud på gulvet og lad drengene gå rundt to og to og kigge på dem. Kan de i billederne finde eksempler eller markører på engagement? Giv drengene 5 - 10 min til at gå rundt og diskutere. Drøft derefter relevante billeder i plenum.

STEP 5: TRÆNING AF KARAKTERTRÆKKET

Første øvelse: Holdlederen fortæller sin historie om nysgerrighed

Som holdleder er du en vigtig rollemodel for drengene. Brug 5 – 10 minutter på at fortælle din historie om, hvorvidt du er stærk eller ikke så stærk på dette karaktertræk. Hvis du er stærk, i hvilke situationer kan man så se det (på job, i din sport, i din interesse, i dine relationer, etc.), og hvad har det betyder for dig og dit liv at være stærk på dette karaktertræk? Hvad har det kostet?

Hvis du ikke er stærkt på dette karaktertræk, men i dit liv har haft brug for at arbejde hårdt for at blive det, så del gerne denne fortælling med drengene.

Anden øvelse: Hvem er du?

Drengene er sammen to og to. I to minutter skal de på skift stille hinanden et spørgsmål, som gør, at de lærer den anden bedre at kende.

Herefter skifter drengene makker og øvelsen gentages.

Snak om i plenum, hvad denne øvelse har med nysgerrighed at gøre? Hvorfor er det et vigtigt karaktertræk at træne? Kan man træne sig mere nysgerrig?

Tredje øvelse: Nysgerrighedskonkurrence

Drengene skal være sammen i teams af 3. Holdlederen skriver 5 - 6 tematikker på et stykke papir og lægger dem med skriften nedad.

Temaer: Cristiano Ronaldo, Solen, Me Too, Den Hvide Haj, Jehovas Vidner, Counter-Strike

Hvert team skal nu trække et tema.

Hvert team råder over en PC med internet adgang og 20 min til at løse følgende opgave: Vær Nysgerrige. Find ud af så meget som muligt om jeres emne. Find, om muligt, frem til noget om det pågældende emne, som I og jeres kammerater ikke ved i forvejen.

Holdene præsenterer kort, hvad de har fundet ud af om emnet. Noget, som har overrasket dem i deres nysgerrighed?

Drøft, om det var svært for holdene at være nysgerrige? Var nogle temaer sværere at være nysgerrige på end andre?

Skriv alle temaerne på tavlen. Drengene skal nu afgive to stemmer på de to temaer, de synes er mest spændende. Dernæst to stemmer til de to temaer, som de synes, er mindst spændende.

Drøft, hvad det kræver at være nysgerrig på noget 'kedeligt'?

Fjerde øvelse: "Hvad optager dig?"

Drengene går sammen to og to.

Den ene spørger. Den anden svarer.

Svareren starter med at fortælle spørgeren, hvad hans største interesse er (Det kan være hvad som helst; fra Counter Strike til insekter til fodbold til frimærker til...)

Drengen, som spørger, har nu tre minutter til at stille så mange nysgerrige spørgsmål som muligt til makkerens interesse.

Byt.

Herefter finde begge drenge en ny makker. Gentag.

MENINGEN MED ØVELSEN:

Meningen med øvelsen er dels at træne drengenes nysgerrighed – og at vise drengene, at det kan være et bevidst valg, at beslutte sig for at være nysgerrig på noget (også selvom første tanke er, at det er uinteressant). Måske avler nysgerrigheden en viden, som avler nysgerrighed...

En anden agenda med øvelsen er at vise drengene, at det er let nok at være nysgerrig på det, de synes er spændende. Det er de fleste drenge. Derimod er de fleste udfordrede på at være nysgerrig på det, de finder uinteressant. Se, dét kræver noget.

Afslut øvelsen med at stil drengene disse spørgsmål i plenum, så alle kan høre svarene: Hvordan føles det at din makker spørger nysgerrigt ind til det, du brænder allermost for? Hvordan føles det at spørge? Fik du noget at vide, som du ikke vidste? Har det ændret dit syn på interessen/emnet?

Slut øvelsen: Hvad tager jeg med mig?

Saml drengene i en rundkreds. Giv dem 1 minut til at tænke over spørgsmålet: Hvad er den vigtigste læring for mig i dette modul?

Har nogen lyst til at dele? Hør et par eksempler i plenum. Tak fordi I arbejdede med jeres karakter.

EKSTRA

Øvelse: Lyt godt efter

Målet med denne øvelse er at træne drengenes nysgerrighed og evne til at fokusere, huske og genfortælle. Øvelsen tager 5-10 min. Drengene skal lytte til den andens fortælling og genfortælle så meget som muligt i plenum eller i små grupper (fx 4-4).

Drengene går sammen 2-2. Dreng 1 fortæller om sig selv til dreng 2. Dreng 2 fortæller efterfølgende gruppen alt det, han kan huske om dreng 1.

Tag evt. udgangspunkt i nedenstående spørgsmål:

- Hvad hedder jeg?
- Hvor kommer jeg fra?
- Hvem er min familie?
- Hvad interesserer jeg mig for?
- Hvor gammel er jeg?
- Har jeg nogen kæledyr?

Øvelse: Træn din nysgerrighed!

Lad drengene vælge en eller flere af nedenstående, som de kan arbejde med i det næste faglige modul, næste dag eller næste uge. Overvej at skrive ned, hvis det længere ud i fremtiden.

Træning af nysgerrighed

1. Forsøg at være så nysgerrig som mulig i dit skolearbejde. Stil de gode spørgsmål til det, i laver. Et godt spørgsmål til læreren er mindst ligeså godt som et nemt svar.
2. Forsøg for dig selv at gøre noget "kedeligt" til noget mindre kedeligt ved at fokusere på nye ting.
Hvis det ikke kan lykkes, så tænk over, hvorfor du synes, at det er kedeligt: Er det for svært? Eller for nemt? Forstår jeg det ikke?
3. Snak med de andre i klassen, gerne nogen du ikke har snakket med før. Hvad har I tilfælles? Find 3 ting som I begge synes er spændende. Hvad betyder den nye viden for dig, for dem?

Samtale omkring nysgerrighed

1. Har du prøvet at være så nysgerrig omkring fx et emne, at du bare måtte vide alt? Hvorfor?
2. Vil du gerne prøve nye ting – fx mad, oplevelser osv.? Hvorfor tror du, at du har det sådan?

REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

Følgende kan især bruges til "samtaleværktøj" til holdledere, vejledere eller lærere. De kan anvendes til brug i logbog, i dialogcirklen, som start på et fagligt modul eller på holdtid. Refleksionen kan med fordel afsluttes med at stille skarpt på, hvilke konkrete aftaler eller tiltag, som den enkelte dreng gerne vil afprøve. Dette kan også noteres skriftligt, fx i logbogen.

Definition: Du stiller en masse spørgsmål. Du vil gerne finde ud af og prøve nye ting, udforske nye steder og møde nye mennesker.

Mål med samtalen: At bevidstgøre drengen om, at nysgerrighed har en positiv effekt på læring og præstationsevne.

Generelle kommentarer: Det er vigtigt at snakke med drengene om "den gode nysgerrighed". Hvordan kan nysgerrighed hjælpe dem både i og uden for skolen? Tal med drengene om hvilke andre karaktertræk, der spiller ind på deres nysgerrighed. Hænger engagement og nysgerrighed sammen?

SAMTALEVÆRKTØJ

10 ÅBNE SPØRGSMÅL

1. Hvad kommer du til at tænke på, når du hører sloganet: "Prøv, se & lær"?
2. Hvorfor er karaktertrækket "nysgerrighed" vigtigt?
3. Kan man være for nysgerrig? Hvordan?
4. Hvordan kan du bruge nysgerrighed i skolen?
5. Hvordan kan du bruge nysgerrighed uden for skolen?
6. Har du prøvet at være så nysgerrig omkring noget, at du bare måtte vide alt? Hvorfor?
7. Hvornår er det svært for dig at være nysgerrig? Hvordan kan du alligevel udvise nysgerrighed i disse situationer?
8. Vil du gerne prøve nye ting – fx mad, oplevelser osv.?
9. Nævn én du kender, som er god til at udvise nysgerrighed. Hvordan kommer det til udtryk?
10. Hvordan vil du bruge karaktertrækket "nysgerrighed" i den næste måned?

5 TIPS TIL TRÆNING AF KARAKTERTRÆKKET

1. Forsøg at vær så nysgerrig som mulig i dit skolearbejde. Stil de gode spørgsmål til de ting, i skal lære. Forsøg for dig selv at gøre noget "kedeligt" til noget mindre kedeligt ved at fokusere på nye ting.
2. Snak med de andre i klassen, gerne nogen du ikke har snakket med før. Hvad har I tilfælles? Find 3 ting som I begge synes er spændende. Hvad betyder den nye viden for dig og for dem?
3. Lyt til en musikstil, som du har aldrig rigtigt har lyttet til før, fx klassisk musik, reggae eller country. Hør mindst to numre, og skriv ned, hvad du kan lide og hvad du ikke kan lide ved den nye musikstil.
4. Smag noget mad du aldrig har smagt før.
5. Find et emne, du ikke ved meget om. Undersøg emnet, og find ud af så meget om det som muligt.

MODUL 7

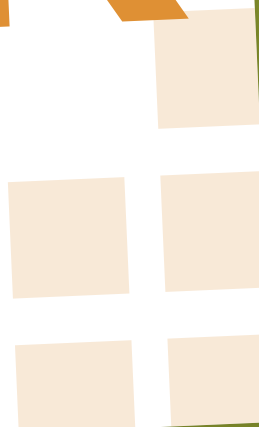
TAKNEMMELIGHED



DRENGEAKADEMIET.

Bare sig

TAK



løkke
fonden

STEP 1: PRÆSENTATION AF KARAKTERTRÆKKET

Holdlederen stiller sig foran drengene og læser dette skriv langsomt - som en tale:

"I dag skal vi arbejde med karaktertrækket taknemmelighed. Har du en udpræget taknemmelig karakter, mærker vi dig også godt. Vi mærker, at du mener det. Særligt fordi du ikke lader dig gå på af småting og dumheder, men også fordi du bryder dig om det, der virkelig betyder noget, for dig og for de andre".

STEP 2: LOGBOG & REFLEKSION

Giv drengene 5 minutter til at sidde med sig selv og reflektere over talen.

De skal med egne ord skrive i deres logbog, hvad karaktertrækket taknemmelighed handler om.

De skal skrive 3 situationer, hvor de oplever sig selv som værende særligt taknemmelige. Dernæst skal de skrive 3 situationer, hvor de er mindst taknemmelige.

De skal finde en person, som er meget taknemmelig, og skrive om ham/hende i logbogen. Hvem er det? Hvor kender de vedkommende fra (TV, omgangskreds, politik, sport, familie)? Hvordan kommer personens taknemmelighed til udtryk? Hvad har personen opnået på grund af dette karaktertræk? Hvad kendetegner ellers personen?

STEP 3: BRAINSTORM PÅ TAKNEMMELIGHED

I hvilke situationer er det vigtigt at kunne udtrykke taknemmelighed?

I situationer hvor det kunne være gået værre, tænke positivt, får en gave men er lidt skuffet...

Hvilke personer kan have brug for at mærke din taknemmelighed?

Nære personer som stiller op for dig, kammarater som støtter dig, den store taknemmelighed, over det gode liv, det gode som hænder i dit liv...

Hvilke strategier kan du bruge for at træne din taknemmelighed?

Tænke positivt, men ikke underkaste mig, ikke tolke i værste mening, tro, at andre vil mig det bedste, at andre gør noget for mig, fordi de vil mig det bedste...

Lav et papkort til hvert spørgsmål og lad drengene skrive på post-it og hænge op.

STEP 4: EKSEMPLER PÅ TAKNEMMELIGHED

Spred de 20 forskellige billeder ud på gulvet og lad drengene gå rundt to og to og kigge på dem. Kan de i billederne finde eksempler eller markører på engagement? Giv drengene 5 - 10 min til at gå rundt og diskutere. Drøft derefter relevante billeder i plenum.

STEP 5: TRÆNING AF KARAKTERTRÆKKET

Første øvelse: Holdlederen fortæller sin historie om taknemmelighed

Som holdleder er du en vigtig rollemodel for drengene. Brug 5 – 10 minutter på at fortælle din historie om, hvorvidt du er stærk eller ikke så stærk på dette karaktertræk. Hvis du er stærk, i hvilke situationer kan man så se det (på job, i din sport, i din interesse, i dine relationer, etc.), og hvad har det betyder for dig og dit liv at være stærk på dette karaktertræk? Hvad har det kostet?

Hvis du ikke er stærkt på dette karaktertræk, men i dit liv har haft brug for at arbejde hårdt for at blive det, så del gerne denne fortælling med drengene.

Anden øvelse: Taknemmelighedsrunde

Holdet står i en cirkel. På skift udtrykker drengene én ting, som de er taknemmelige for på denne dag. Det kan være stort som småt. Alle skal sige noget.

Vend kort, hvordan det føles at lytte til kammeraternes taknemmeligheder.

Tredje øvelse: Skriv et brev

Drengene får 15 - 20 minutter til at skrive et brev til en, de er taknemmelige i forhold til. De må også skrive det elektronisk og sende det per e-mail.

Bed drengene lukke øjnene. Bed dem genkalde sig ansigtet af en endnu levende, som for nyligt eller år tilbage gjorde eller sagde noget, som ændrede drengens liv (eller gjorde en forskel). En, som drengen aldrig fik takket ordentligt; en, som drengen kunne møde ansigt til ansigt næste uge. Ser drengen sådan et ansigt?

Opgaven er, at drengene skal skrive et brev, som udtrykker hans taknemmelighed over for den pågældende person.

BAGGRUNDSVIDEN

Øvelsen handler om at skabe sin egen lykke. Psykolog Martin Seligman har beskæftiget sig med dette.

Taknemmelighed kan gøre mennesket mere tilfreds. Når vi føler taknemmelighed, nyder vi godt af den behagelige erindring om en positiv begivenhed i vores liv. Når vi evner at udtrykke vores taknemmelighed, styrker vi desuden vores relation til dem, vi udtrykker taknemmelighed overfor.

Ofte bliver tak bare et hurtigt og henkastet ord uden så meget mening bag. I denne øvelse trænes drengene i at dvæle ved taknemmelighedsfølelsen og at udtrykke den.

Brevet skal være:

- Konkret (hvad gjorde personen)...
- Hvordan påvirkede det drengens liv...
- Fortæl, hvad du laver nu...
- Nævn, at du ofte husker, hvad han/hun gjorde...

Drengene kan vælge at sende brevet eller endnu bedre at tage det med hjem og læse det op for rette vedkommende.

Slutøvelse: Hvad tager jeg med mig?

Saml drengene i en rundkreds. Giv dem 1 minut til at tænke over spørgsmålet: Hvad er den vigtigste læring for mig i dette modul?

Har nogen lyst til at dele? Hør et par eksempler i plenum. Tak fordi I arbejdede med jeres karakter.

EKSTRA

Øvelse: Negativ brainstorm

Målet med denne øvelse er at gøre drengene i stand til at skabe en bredere horisont og herved fokusere mere på taknemmelighed i deres eget liv ud fra logikken ”der er andre, som har det værre end mig selv”.

Øvelsen køres enten mundtligt i plenum eller på skrift med post-its.

Tænk på nogen, som har det skidt eller er i situation, i ikke ville være taknemmelige for. Hvem kunne det være? Hvilken situation ville i ikke være taknemmelige for at være i?

Afslutningsvis reflekteres der i fællesskab over drengenes svar. Forhåbentlig kommer der nogle eksempler på mennesker, som har det rigtig skidt og at drengene derved hjælpes til at indse, at de burde være dybt og inderligt taknemmelige over at være med på DrengAkademiet ☐

Øvelse: Taknemmelighed

1. Drengene skal komme i tanke om situationer, hvor de var virkelig taknemmelige for noget. De kan evt. skrive det ned på 10 linjer og efterfølgende dele med de andre på holdet, hvis de har lyst.
2. Herefter laves en liste med ting, de er taknemmelige for – fx 5 ting. Herefter deles listen med en makker og i gennemgår sammen listen. Var der noget I blev overraskede over?

REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

Følgende kan især bruges til "samtaleværktøj" til holdledere, vejledere eller lærere. De kan anvendes til brug i logbog, i dialogcirklen, som start på et fagligt modul eller på holdtid. Refleksionen kan med fordel afsluttes med at stille skarpt på, hvilke konkrete aftaler eller tiltag, som den enkelte dreng gerne vil afprøve. Dette kan også noteres skriftligt, fx i logbogen.

Definition: At værdsætte oplevelser, erfaringer og andres handlinger.

Mål med samtalen: Drengene ved, at taknemmelighed er en forudsætning for at mestre selvstændighed, mødestabilitet, respekt og tolerance.

Generelle kommentarer: Taknemmelighed handler om mere end bare at sige tak. Drengene fanger hurtigt de overfladiske kommentarer, som "tak for mad" og "tak for i dag". Den dybere læring omkring taknemmelighed ligger i, at drengene lærer at sætte oprigtigt pris på deres egne styrker, deres liv, deres muligheder, deres familie, deres venner, osv.

SAMTALEVÆRKTØJ

10 ÅBNE SPØRGSMÅL

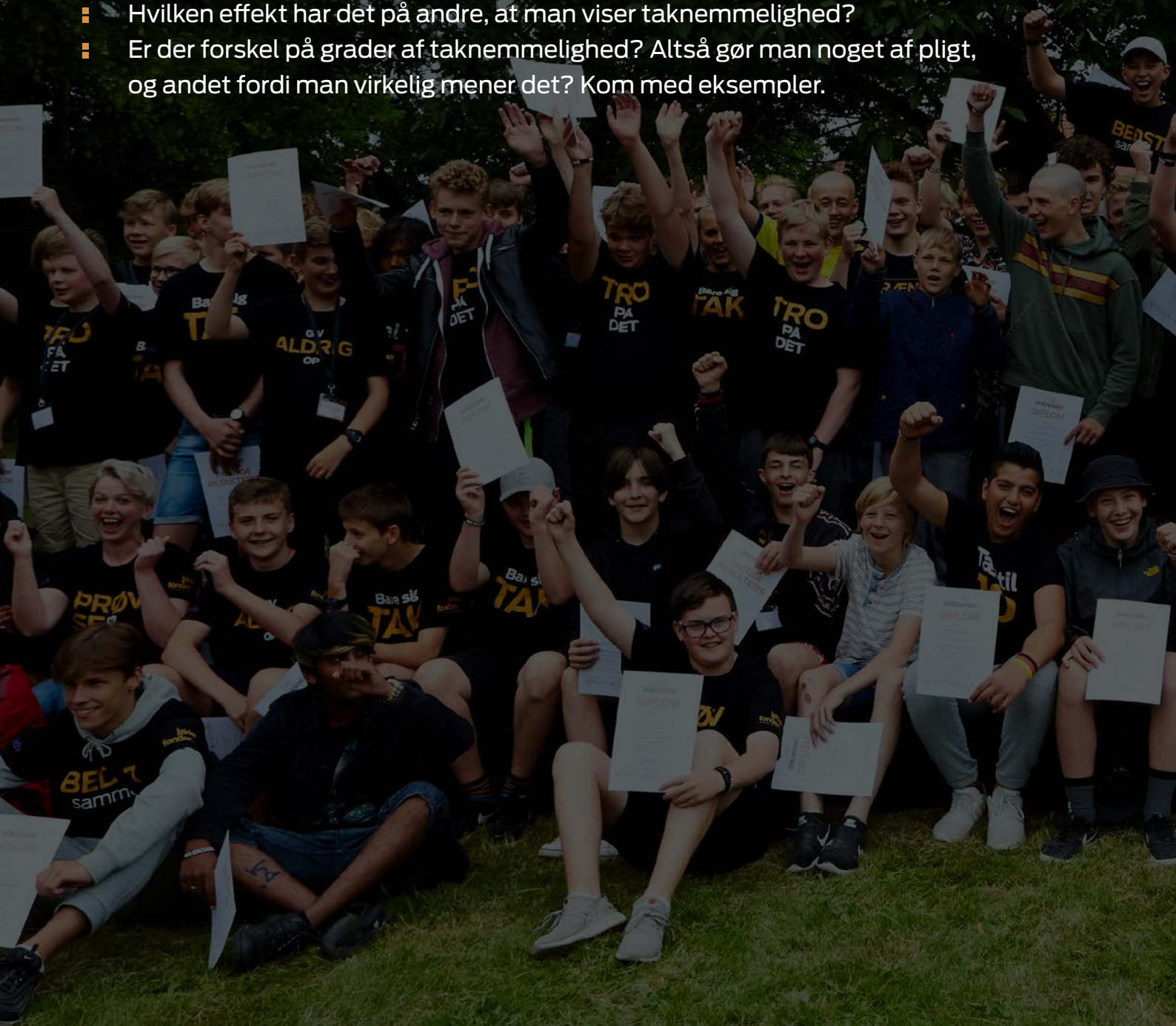
- 1) Hvad kommer du til at tænke på, når du hører sloganet: “Bare sig tak”?
- 2) Hvorfor er karaktertrækket “taknemmelighed” vigtigt for dig at være god til?
- 3) Hvad skal du bruge karaktertrækket “taknemmelighed” til i fremtiden?
- 4) Hvordan vil du bruge karaktertrækket “taknemmelighed” aktivt i undervisningen?
- 5) Tænk på én eller flere personer i dit liv, som du er taknemmelig for. Hvorfor er du taknemmelig for ham/hende?
- 6) Beskriv en oplevelse eller hændelse i dit liv, som du ikke kunne lide i nuet, men som du er taknemmelig for nu.
- 7) Fortæl om en gang hvor du troede, at noget dårligt ville ske - men det gjorde det ikke. Hvad skete der i stedet? Hvordan får det dig til at føle nu?
- 8) Tænk på en aktivitet i dit liv, som du sætter pris på. Hvordan kom du til at sætte pris på denne aktivitet?
- 9) Hvad har overrasket dig positivt på det sidste? Hvad var overraskende ved det?
- 10) Hvornår har du sidst bemærket nogen gøre noget godt – og fortalt dem det?

5 TIPS TIL TRÆNING AF KARAKTERTRÆKKET:

1. Bemærk de positive ting i livet som du er glad for og taknemmelig over. Skriv en top 10 over dem.
2. Sørg for, at du gør noget godt for andre, som de kan være taknemmelige for. Minimum 2 gange om dagen.
3. Læg mærke til de ting andre gør for dig. Husk at sig tak.
4. Stop, look, go – stop op, se omkring dig, hvad du kan være taknemmelighed for lige nu.
5. Skriv 1 positiv ting ned omkring dine holdkammerater på en post-it og giv det til dem

EKSTRA REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

- Hvilke omstændigheder skal til for at du mærker taknemmelighed på egen krop?
- Og hvilke omstændigheder skal til for at du udviser netop taknemmelighed?
- Hvad får du ud af at vise din taknemmelighed?
- Er der personer i dit liv som du ikke har udvist nok taknemmelighed overfor? Hvorfor?
- Har du nogen udfordringer eller bekymringer, hvis du skal udvise taknemmelighed overfor andre?
- Hvis der er nogen, der ikke udviser taknemmelighed, er det så sværere for dig at vise dem taknemmelighed? Hvorfor?
- Hvilken effekt har det på andre, at man viser taknemmelighed?
- Er der forskel på grader af taknemmelighed? Altså gør man noget af pligt, og andet fordi man virkelig mener det? Kom med eksempler.



løkke
fonden