

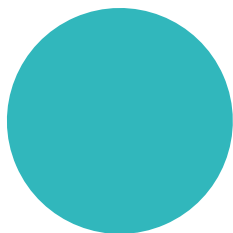
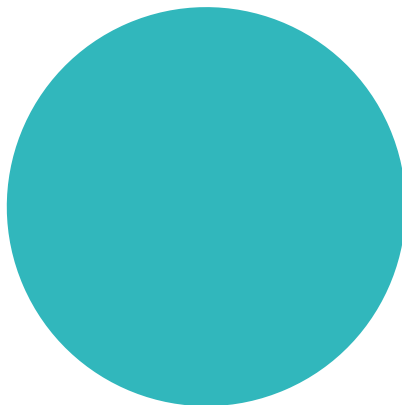
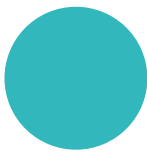


FGU
AARHUS

En introduktion til det pædagogisk faglige fundament

FGU Aarhus – En vitaliserende og genoprettende skole





En introduktion til det pædagogisk faglige fundament

FGU Aarhus – En vitaliserende og genoprettende skole
Red. Marie Halberstadt Nørgaard, Pædagogisk konsulent
FGU Aarhus og Heidi Alstrup, Arbejds- og organisations-
psykolog, CRECEA A/S. 2024.

Billeder i 1. del af bogen er tegnet af Emilie Messell fra
mediegrafisk, FGU Aarhus. Udtrykket er inspireret fra
UNG i Aarhus, Aarhus Kommune.

Bogen Cirkeltid og Cirkelmøder, der udgør sidste del
af det samlede værk, er udarbejdet af og trykt med
tilladelse fra Belinda Hopkins.

Dele af praksiseksemplerne i bogen er udviklet som
led i projektet: Professionalisering af FGUs inkluderende
læringsmiljø. Projektet er finansieret af EU og
Region Midtjylland.

Indholdsfortegnelse

Hilsen fra ledelsen.....	5
Indledende bemærkninger	9
Fremadrettet-fortidsbestemt-nutidighed	12
En mentaliseringsbaseret tilgang	16
Mentaliseringssvigt.....	19
Et vitaliserende miljø.....	21
Vitaliseringsmodellen i praksis	23
Kvalificeret Selvbestemmelse i praksis (KvaS).....	27
En refleksiv praksis	30
Afsluttende bemærkninger.....	31
Begrebsafklaring	32
Idéer til praksis	42
1. Fælles refleksion på teammøde om holdet.....	42
2. Forløbsplansamtaler	45
3. Styrkekort.....	47
4. Pick a card	48
5. Terninge-samtaler	50
6. Dilemmaspil	52
7. Cirkelsamtaler	55
Litteraturliste.....	65
Cirkeltid og cirkelsamtaler af Belinda Hopkins.....	69



FGU
AARHUS

Nysgerrighed
Ambitioner
Respekt
Tillid

Målgruppen for den forberedende grunduddannelse (FGU) består af unge under 25 år, der af forskellige personlige, sociale eller faglige årsager enten ikke har gennemført eller er i gang med en ungdomsuddannelse, eller er i beskæftigelse. Det betyder, at vi i hverdagen på FGU Aarhus møder unge, som aktuelt befinder sig i sårbare situationer og som ofte har negative skoleerfaringer med sig. Det stiller krav til de professionelle voksne på FGU om at bruge sig selv som forståelsesindstillede arbejdsredskaber, der skal tilvejebringe et medspillende modspil til de unge.

Derfor har ledelsen og bestyrelsen for FGU Aarhus besluttet, at vi bestræber os på at være en vitaliserende og genoprettende skole. Vi skal derfor, både i planlægningen af undervisningen og mødet med de unge, tage afsæt i modellerne bag vitaliseringspsykologien og en mentaliseringsbaseret tankegang. Tilsammen skaber de en systematik, der kan anvendes i den pædagogiske praksis, når vi vil give de unge de bedste betingelser for trivsel og udvikling. Det mindset, der ligger bag disse tilgange, udgør vores fælles fagsprog og professionaliserer dermed det pædagogiske og didaktiske arbejde på FGU Aarhus.

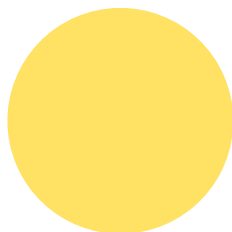
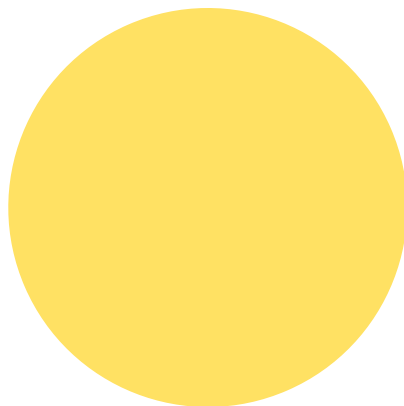
Grunden til, at netop du sidder med denne bog i dine hænder er, at du er tilknyttet FGU Aarhus og derfor med din person, din faglighed og dine sociale kompetencer skal være med til at understøtte skolens ambition om at tilvejebringe et vitaliserende undervisningsmiljø for skolens elever. Ledelsen for FGU Aarhus har i den forbindelse valgt at udlevere denne bog som et inspirations-, metode- og læringsredskab, der kan understøtte din daglige praksis. Vi ønsker samtidig, at den skal danne grundlag for en hverdag, hvor vi fortløbende lærer og reflekterer sammen og med

de unge. Bogen er dermed et vigtigt bidrag til den pædagogisk-faglige del af den professionelle platform, der beskriver de kompetencer, som en FGU-lærer skal kunne sætte i spil.

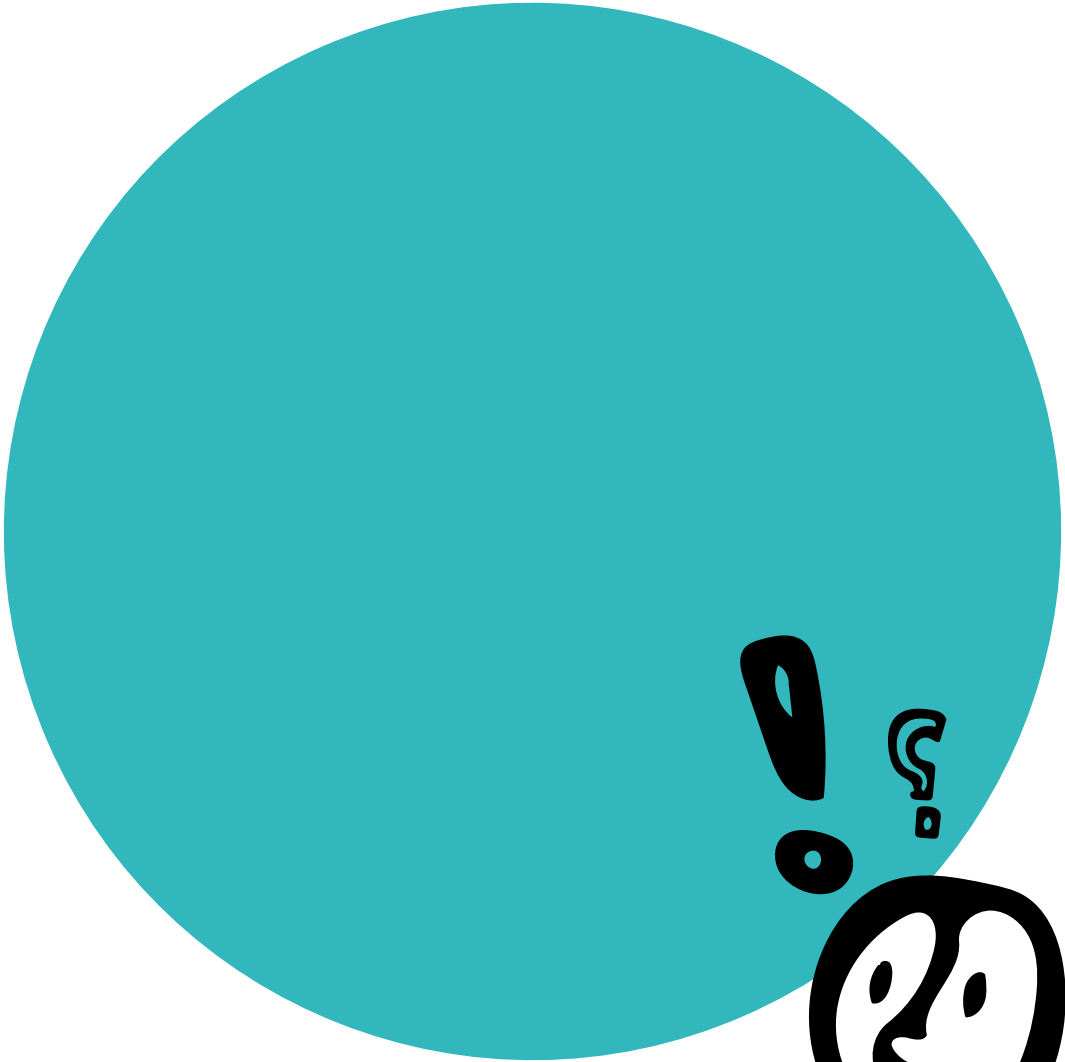
Bogen indeholder indledningsvis en kort introduktion til vitaliseringspsykologien og den mentaliseringsbaserede tankegang. Dernæst kan du orientere dig i vitaliseringsmodellen og modellen for kvalificeret selvbestemmelse. Afslutningsvis giver bogen et indblik i, hvordan du på en nem og kvalificeret måde kan planlægge og afholde genoprettende cirkelsamtaler og møder og som en del af det at tilbyde eleverne et vitaliserende undervisningsmiljø.

God arbejdslyst.

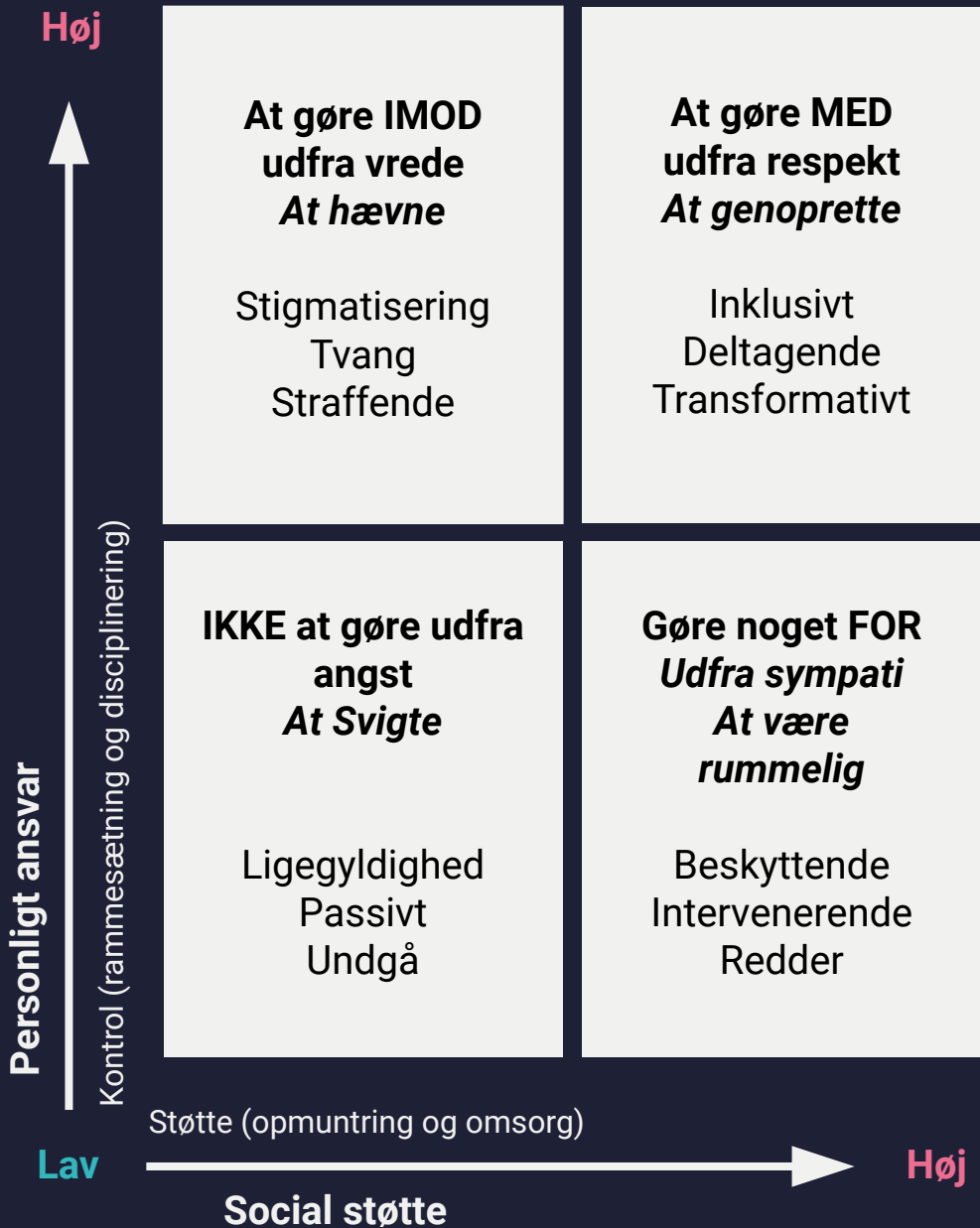
På vegne af ledelsen på FGU Aarhus.



Egne noter



Social discipline window



Indledende bemærkninger

En vitaliserende skole er et sted, hvor indbyrdes relationer har betydning. Jo bedre relation mellem lærer og elev og mellem eleverne indbyrdes, jo bedre kan læreren undervise, jo bedre læring opnår eleverne, og jo færre udfordringer og konflikter vil der være. En vitaliserende underviser og vejleder er med andre ord en faglig person, som tror på, at de indbyrdes relationer betyder noget, og at disse tilsammen skaber muligheder for, at alle i klassen eller på holdet kan opnå så meget forbindelse med hinanden som muligt.

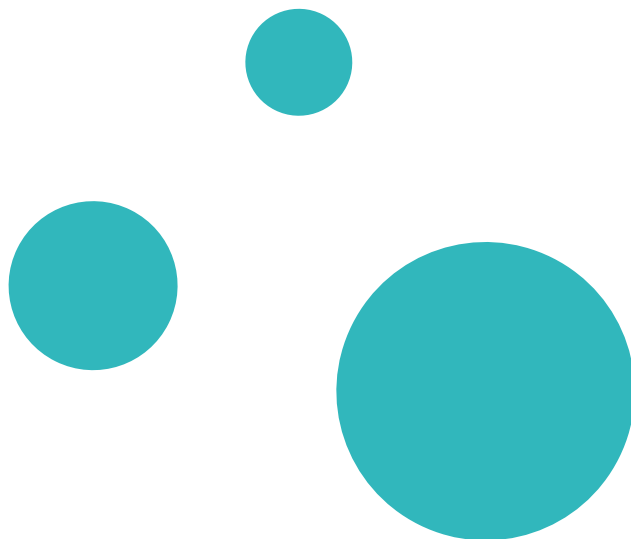
En vitaliserende skole udmærker sig ved, at den tager hånd om de udfordringer, som er på spil samtidig med, at den skaber ejerskab for de løsninger, der besluttet at sætte i værk. Det er det vi i daglig tale også refererer til som en genoprettende tilgang. I en genoprettende hverdag består samarbejdet og herunder også håndtering af eks. konflikter af en kontinuerlig forhandling om sandhed og virkelighed. Vi indgår fælles aftaler, der har fokus på både det at tage personligt ansvar samtidig med, at der tilvejebringes den rette støtte til alle, hvorved vi samtidig arbejder med at skabe dybere relationelle forbindelser.

Når vi gør noget med hinanden frem for mod hinanden jf. the social discipline window, er der større sandsynlighed for at tilvejebringe reel vedvarende læring og udvikling for alle implicerede parter (Alstrup&Damgaard, 2019). På den måde understøtter en vitaliserende og genoprettende praksis både det forebyggende og reaktive arbejde med håndtering af udfordringer i FGU-sammenhæng ift. missionen om at skabe en vitaliserende skole.

Et element i dette er bevidstheden om, hvad vi selv og de unge bringer med ind i mødet med os og hinanden i det relationelle felt. Dette kalder Tønnesvang for at mennesket er fremadrettet-fortidsbestemt-nutidigt og bygger på et menneskesyn, der skal minde os om, at de handlinger

vi ser i nuet, altid har både en rod i fortiden og er rettet imod fremtiden. De erfaringer, de unge bringer med sig på godt og ondt, former deres kompetencer og følelsesmæssige reaktioner i nuet. Samtidig er de rettet imod at opnå noget eller beskytte sig mod noget, der ligger i fremtiden.

Det betyder i praksis, at vi som medarbejdere på FGU skal formå at bruge os selv som forståelsesindstillede arbejdsredskaber, hvor vi har blik for dynamikken bag de unges ofte problematiske adfærd samtidig med, at vi er nysgerrige på vores egen handling og ageren jf. tidsbuen illustreret på næste side. Vi skal være i stand til at stille os selv spørgsmålet om, hvornår det er vores egen hhv. den unges rygsæk, som er i spil.



Tidsbuen

Hvordan forstår vi egen og andres
adfærd og handlinger?

Tidligere
erfaringer

Forventninger
til fremtiden

Elev



Fælles nutid
Aktuel tilstedeværelse

Tidligere
erfaringer

Forventninger
til fremtiden

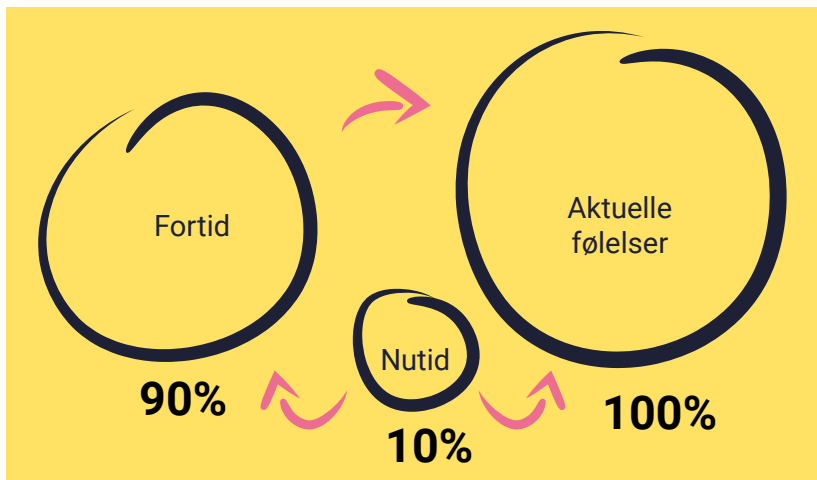
Forståelsesindstillet
medarbejder



Fremadrettet-fortidsbestemt-nutidighed

Når en elev virker umotiveret eller direkte destruktiv, bunder det måske i tidligere nederlag og er en måde at beskytte sig imod flere dårlige erfaringer, eller at vedkommende ikke har lært at følelsesregulere tilstrækkeligt. Og hvis vi som undervisere eller vejledere vælger at sanktionere en "dårlig opførsel" i stedet for at være nysgerrig på, hvorfor en elev handler som vedkommende gør, handler det ofte om, at vi forsøger at beskytte os mod at miste kontrollen med situationen.

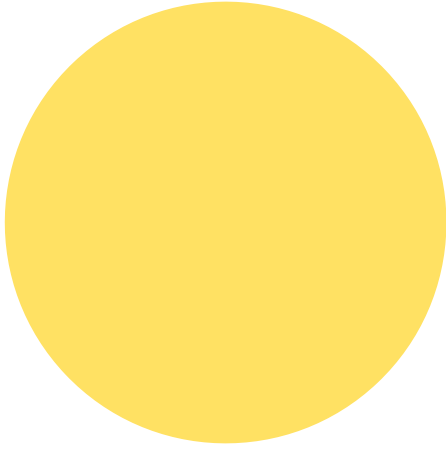
Følelsesmæssigt belastende hændelser, sætter sig som spor i vores hjerner og vores nervesystem. Det betyder, at hjernen reagerer med frygt i ellers ufarlige situationer. Reaktionen sker jf. ovenstående for at beskytte os mod nye belastende og potentielt re-traumatiserende hændelser. Man taler om, at hjernen oplever, tolker og fornemmer oplevelser "her og nu" på baggrund af helt op til 90% af fortiden. Det betyder, at i den følelse, som vi 100% mærker lige nu, kan kun 10% henledes til det, der rent faktisk sker i den aktuelle situation. Det kalder man for 90/10-reaktioner og er relevante at forstå i FGU-sammenhæng, fordi det kan forklare en ofte mærkværdig og voldsom adfærd hos de unge og måske også hos os selv i eksempelvis kravsituationer. Der er altså tale om adfærd, som ikke forekommer med vilje, og som kan være belastende for både én selv og omgivelserne.



Det er vores opgave som professionelle at fungere som modvægt til de unges tidligere oplevelser. På den måde får de unge muligheden for at danne nye erfaringer, hvorved de filtre, hvorigennem de ser verden ændres. De unge kan med andre ord gennem samspil med os få opbygget mere konstruktive reaktionsmønstre og en fornyet tillid til menneskelige relationer og fællesskaber. Vi skal derfor være i stand til at reflektere over os selv og vores væremåder i mødet med de unge. Vi må være åbne og nysgerrige over for, at vi alle kan tage fejl, have gode og dårlige dage. Vi kan være fraværende, medbringe følelser fra egne relationer og historier, være sarte overfor de unges kritik etc. Det kræver voksne med en høj grad af mentaliseringsevne, hvorfor der er behov for en kontinuerlig, faglig refleksion om opgaveløsningen.

Egne noter





En mentaliseringsbaseret tilgang

Mentalisering er et nøglebegreb og beskriver vores evne til at tænke over og analysere, hvad der er på spil både for eleverne og os selv når vi er i en tilstand af fremadrettede, fortidsbestemte nutidigheder.

Vi mentaliserer, når vi f.eks. har sindet på sinde, forstår misforståelser eller ser os selv udefra og andre indefra og omvendt. Det er baseret på en antagelse om, at mentale tilstande påvirker menneskelig adfærd. Og selvom det ofte foregår ubevidst, så forudsætter mentalisering komplekse kognitive processer.

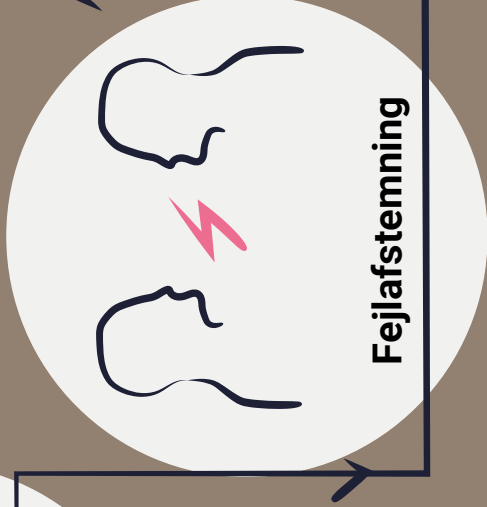
Mentaliseringsevnen er ikke medfødt, men udvikles over tid i samspil med mentaliserende voksne. Vi har som mennesker derfor behov for hinanden, så vi fortløbende kan træne og udvikle vores mentaliseringskompetencer. Det er altså med vores mentaliseringsevne, at vi afstemmer og regulerer indre tilstande. Det handler samtidig om, at vi kan gøre os meningsfulde og realitetstilpassede tanker om, hvordan egne og andres tanker og følelsesmæssige reaktioner hænger sammen og understøtter, at vi kan agere hensigtsmæssigt på eksempelvis 90/10-reaktioner.

Kort sagt er det med udviklingen af vores mentaliseringsevne, at vi bliver i stand til at forstå interpersonelt samspil. Når man har med udsatte unge at gøre, er det derfor den professionelles evne til at mentalisere i samspillet med den unge, som udgør platformen for udvikling og læring.

Mentalisering



Mentaliseringssvigt



Mentaliseringssvigt

Mentalisering er en dynamisk størrelse og har mange dimensioner. Vi kan alle i perioder af vores liv opleve mere eller mindre ubalancer i disse dimensioner. Dette som følge af eksempelvis kriser, stress, stærke følelser eller andre former for belastninger. Når vi ikke længere er i stand til at mentalisere, får vi et såkaldt mentaliseringssvigt. I disse situationer går vi tilbage til tidligere og mere umodne reaktionsmønstre, som vi havde, inden vi lærte at mentalisere. Det kan være, at vi tillægger andre mennesker, bestemte hensigter med deres handlinger som, at de for eksempel vil have deres vilje. Eller når vi udtrykker vished om, hvad andre mennesker tænker og føler uden at adskille, at mentale tilstande hos andre i virkeligheden ikke er gennemsigtige, og at vi derfor ikke med sikkerhed kan vide, hvad der er på spil.

Når vi oplever mentaliseringssvigt, fejlfæststemmer vi og er dermed ikke længere på bølgelængde. Dette har vi behov for at blive bevidste om, således at vi med vores nysgerrighed kan undersøge og forstå, hvad der sker i kontakten og dermed blive i stand til at genafstemme med hinanden. Det er denne bevidsthed jf. ovenfor, der eksempelvis er behov for, når vi ser 90/10-reaktioner hos os selv og eleverne. Samtidig skal vi bevidst vælge at fokusere på de styrker og ressourcer, der er hos både den enkelte og i gruppen, da det i sig selv er medvirkende til at understøtte den gode udvikling (Socialstyrelsen, 2023).

“

*Vi er skabende deltagere i socialt
emergerende felter, hvor vi aldrig
med sikkerhed kan vide, hvordan de
mennesker, man arbejder for og med, for
det første tager imod det, man gør, men
man kan heller aldrig helt vide, om vi for-
står de andres aktier eller begrundede i
det, som sker.”*

(Tønnesvang, 2012).

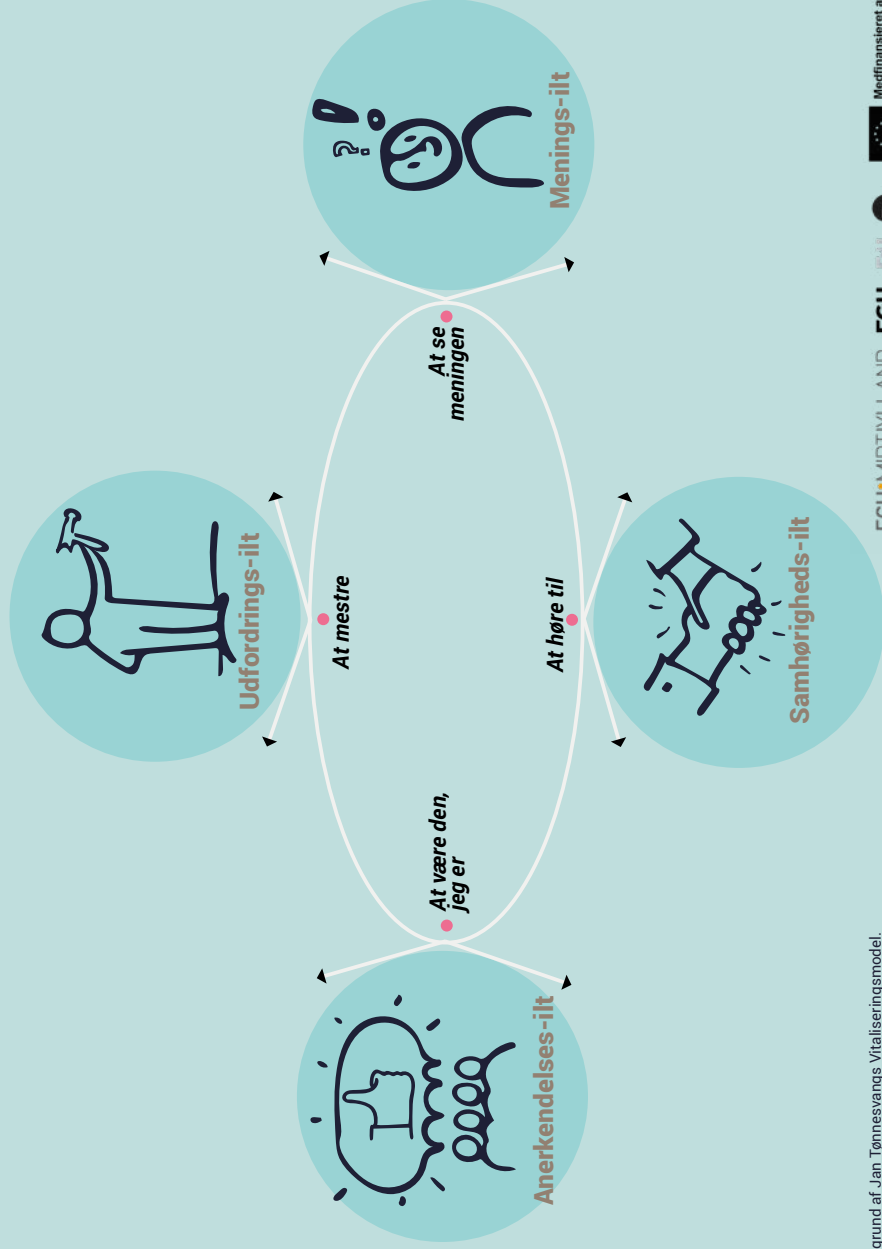
Et vitaliserende miljø

Et vitaliserende miljø rummer mentaliserende voksne og en 'god nok' psykologisk ilt, så de unge kan blive optimalt udfordret. At miljøet skal være 'godt nok' og ikke perfekt henviser til et særligt kendetegn for vitaliseringsmiljøer. Det betyder bl.a. at vores miljøer skal være optimalt frustrerende. Det vitaliseringsmiljø, der virker optimalt frustrerende, er netop et miljø, hvor individet i vitaliseringsrelationerne møder medspillende modspil, og hvor de bliver iltende realitetskorrigeret. Hvis det drejer sig om børn og unge, lægger dette op til, at de selv skal tage del i deres læringsproces og yde noget i forhold hertil. De skal anerkendes for deres deltagelse og opmuntres videre og således lære trinvist, at blive kvalificeret selvbestemmende i deres skabelse af en god livsbane.

En vitaliserende og mentaliseringsbaseret pædagogik kan i denne sammenhæng betragtes som en læringsrelation. For at unge overhovedet kan indgå i en læringsrelation hvor de skal arbejde med deres sociale, faglige og personlige kompetencer, skal de have tillid til, at underviseren eller vejlederen kan lære noget brugbart og sandt fra sig. Hos de unge, der ikke har en grundlæggende tillid til andre, skal denne evne først bygge op både i denne og fremtidige relationer. Vær derfor opmærksom på, om der er åbent for læring eller ej. Kontakten er her betydningsfuld, for den unge kan komme konstant i tvivl om, hvorvidt vedkommende kan regne med de voksne eller ej (Østergaard Hagelquist, 2015:60).

Indenfor vitaliseringspsykologien arbejder man med disse kompetencer via Vitaliseringsmodellen (Vital) og Modellen for Kvalificeret Selvbestemmelse (KvaS), som tilsammen udgør det vi i daglig tale kalder for Kvas-Vital.

Vitaliseringsmodellen



Udarbejdet på baggrund af Jan Tønnesvangs Vitaliseringsmodel.
Illustration er udlånt af UNG i Aarhus og redigeret af Mediegrafisk Værksted på FGU Aarhus

Vitaliseringsmodellen i praksis

Når vores behov generelt bliver opfyldt og er i balance, trives vi og har gode betingelser for at udvikle os som mennesker. Det er livgivende eller vitaliserende. Udover de fysiologiske behov har vi også psykologiske behov, der er vitale for os. Vi oplever os "psykologisk iltede", når de psykologiske grundbehov imødekommes. På FGU Århus arbejder vi bevidst med at ilte elever og kollegers psykologiske behov i den måde, vi laver skole på.

Bevidst og ubevidst er vi alle i vores handlinger rettet mod at få iltet vores behov. Det afspejles i vores handlinger og kaldes rettetheder.

De fire psykologiske grundbehov:

- Tilhør / at høre til i et fællesskab
- Autonomi / at opleve, at man kan være den, man er
- Mening / at kunne se mening
- Mestring / at få udfordringer, som man kan finde ud af

Anvendelse:

Vitaliseringsmodellen udgør en systematik, der f.eks. kan anvendes:

- Når læreren, som forståelsesindstillet arbejdsredskab, analyserer en situation eller en ungs handlinger. Hvilke behov iltes eller presses hos en ung i en given situation?
- Samtaleredskab til at skabe refleksion hos eleverne, fælles og individuelt, en måde at udvikle sensitive- og refleksive kompetencer.

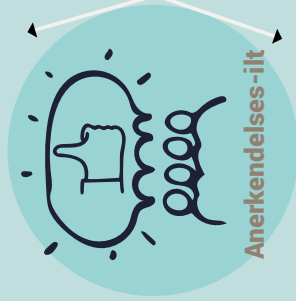
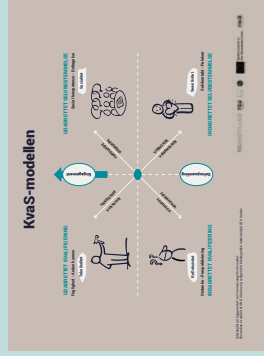
- Samtaleredskab til at arbejde med elevernes håb og drømme. Hvad er dit ønskede selvbillede?
- Kvalitetssikre det pædagogiske arbejde. Hvad gør vi for at ilte elevernes behov i de forskellige fag og arenaer, der er på FGU?

Oplevelsen af kvalificeret selvbestemmelse og dermed kontrol, er essentiel for oplevelsen af trivsel. Vi skal derfor skabe en hverdag, hvor de unge har mulighed for indflydelse og oplever kontrol over eget liv og forløb, afstemt med deres kvalifikationer.

Disse kompetencer redegør Jan Tønnesvang for i Modellen for Kvalificeret Selvbestemmelse (KvaS). De to modeller hænger altså sammen på den måde, at KvaS hører hjemme i Vitals øverste felt for mestring og udfordringsilt. Behovet for mestring udfoldes dermed ved at indeholde kompetencer inden for fire tilværelsesdomæner i KvaS.

(Tønnesvang og Ovesen, 2012)

Vitaliseringsmodellen



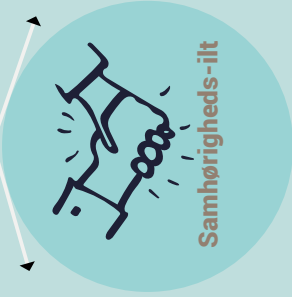
• At være den, jeg er

• At mestre

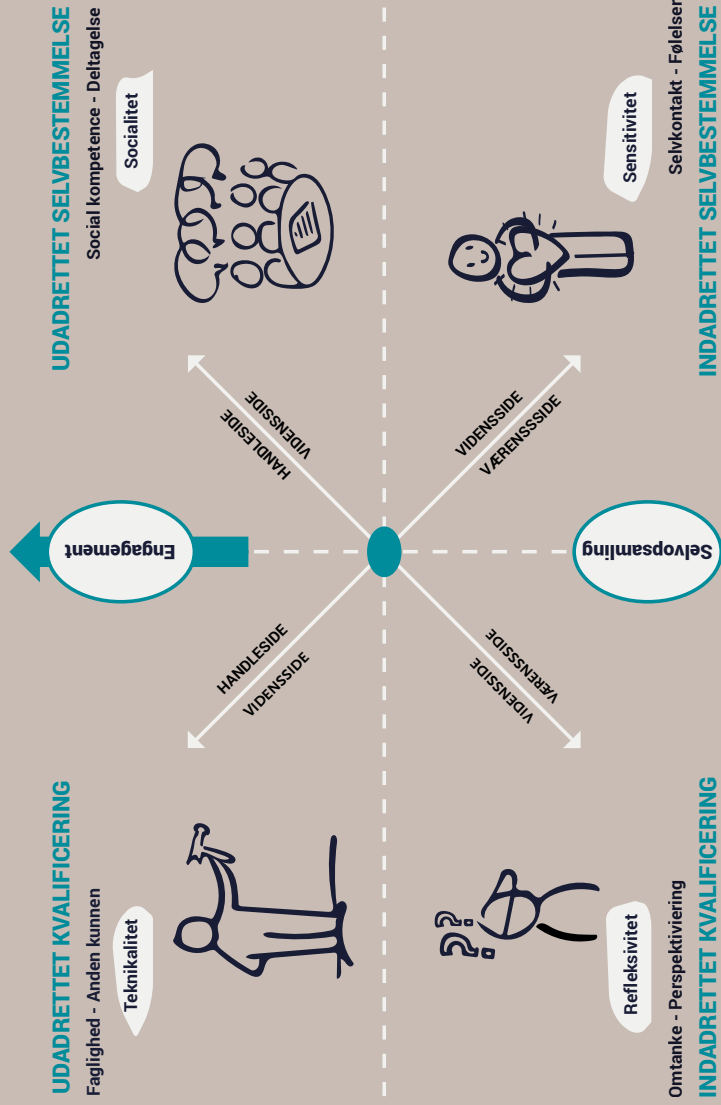
• At se meningen



• At høre til



KvaS-modellen



Udarbejdet på baggrund af: Jan Tønnesvangs KvaS-model.
Illustration er udlånt af UNG i Aarhus og redigeret af Mediegrafisk Værksted på FGU Aarhus



FGU MIDTJYLLAND
Danmark



Medfinansieret af
Den Europæiske Union

Kvalificeret Selvbestemmelse i praksis (KvaS)

Begrebet kvalificeret selvbestemmelse handler om dannelse og tager udgangspunkt i det hele menneske. Den kvalificerede selvbestemmelse handler om dømmekraft og kritisk stillingtagen, hvilket er en forudsætning for at kunne træffe sunde valg på et kvalificeret grundlag. For at udfolde vores kompetencer skal vi opleve at mestre, hvilket forudsætter, at vi oplever kontrol. Det, at mestre noget er derfor tæt forbundet med, om vi har indflydelse på det, der er vigtigt for os, og som vi magter. Det betyder, at vi på FGU skal støtte eleverne i at kunne tage mest mulig kontrol over deres liv og forløb. Denne oplevelse af kontrol er vigtig for elevens trivsel (Socialstyrelsen, 2023). Det er ikke det samme som, at de er eneansvarlige for det, men at vi skal stilladsere dem til selv at mestre mest muligt.

De fire kompetenceområder

Modellen har fire tilværelsesdimensioner, der er spændt ud mellem kvalificering til venstre og selvbestemmelse til højre. Øverst er det udadrettede og nederst det indadrettede. Det kombineres til de fire tilværelseskompetencer, som er:

Teknikalitet / faglig og praktisk viden og kunnen i bred forstand.

Socialitet / regulering af samvær, viden om sociale kodeks og det at kunne handle passende i forskellige kontekster.

Refleksivitet / fokusering af opmærksomhed, at kunne reflektere og se forbindelser på tværs af kontekster og herved se relevans og mening.

Sensitivitet / forvalte sine følelser, sin kreativitet, lyst og motivation, herunder at være i kontakt med og regulere følelser og håndtere skyggesider.

(Tønnesvang og Ovesen, 2012)

Anvendelse

Modellen kan anvendes til forskellige aspekter af vores arbejde med dannelse og kompetencer:

- Systematisk at planlægge og evaluere undervisning. Vi vil lave en skole, hvor elevernes kompetencer i alle fire dimensioner får gode udviklingsmuligheder og dannes som hele mennesker.
- Til at beskrive de unges kompetencer – både faglige, sociale og personlige på en saglig måde.
- Som samtaleværktøj kan den anvendes i f.eks. forløbsplanssamtaler med eleverne.

Slutteligt er den, på tværs af vores fagligheder, den didaktiske del af vores fælles pædagogiske fagsprog.

“

”Sagens kerne er, at vi med begrebet kvalificeret selvbestemmelse kan komme et skridt nærmere at lade en helhedsforståelse af menneskers kompetencedomæner få systematiserende indflydelse på vores måde at tænke om og praktisere undervisning, pædagogik og samarbejde.”
(Tønnesvang, 2015:41)

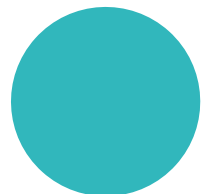
En refleksiv praksis

Hvis vi for alvor vil gøre en forskel for unge med komplekse problemstillinger, er der brug for fagpersoner, som fokuserer på ressourcer, og som tænker og formår at agere helhedsorienteret i en hverdag præget af psykologisk tryghed og en mentaliserende indstilling.

Unge liv og udfoldelsesmuligheder kan ikke anskues ud fra blot ét perspektiv eller én faglighed. Som fagpersoner er vi derfor nødt til i højere grad at være i dialog med hinanden og være nysgerrige på hinandens fagligheder med henblik på at lære nyt og handle mere kvalificeret i forhold til de unge, vi møder (Poulsen, 2021). Det kræver en høj grad af refleksions- og kommunikativ kompetence, og at vi tør tale højt om vores tvivl, fejl, uenigheder og spørgsmål uden at frygte ekskludering, mobning eller andre former for repressalier.

Vi øver bedst denne kompetence ved at reflektere med vores kollegaer f.eks. struktureret som ved kollegial refleksion eller mere uformelt, når vi sparrer med hinanden i hverdagen.

Når vi lykkes med at dele vores erfaringer og refleksioner på en professionel måde, skaber vi også et stærkt fundament for et vitaliserende miljø, som tilvejebringer den nødvendige psykologiske ilt og tryghed, og hvor vi får genafstemt med hinanden og eleverne. Vi opfordrer derfor til, at I systematisk og kontinuerligt skaber rum for sådanne dialoger.



Afsluttende bemærkninger

Vi håber, at ovenstående korte teorigennemgang har inspireret jer til at fortsætte det gode arbejde med at eksperimentere med, hvad der skaber den vitaliserende skole. Bogen er ment som et inspirationsmateriale, hvilket betyder, at hvis I ønsker at fordybe jer yderligere, vil vi henvise jer til litteraturlisten, hvor I kan finde mange flere nuancer. I resten af denne bog finder du ideer til praksis og til, hvordan du kan sætte det genoprettende, mentaliserende og vitaliserende mindset i spil.

Mange af de nævnte eksempler er udviklet i samarbejde med medarbejdere på FGU Aarhus. Tingene er ikke statiske, og man skal som medarbejder derfor tilpasse aktiviteterne og finde sin egen autenticitet i brugen af dem. Vi opfordrer derfor til, at du gør materialet til dit eget, når du tager det i anvendelse.

Sidste del af bogen er skrevet af Belinda Hopkins, som på alle måder er en pionér ift. at anvende genoprettende metoder på skoleområdet. Hun har således bidraget til praksisudviklingen, og hvis man synes, at hendes ideer er interessante, vil vi opfordre til, at I er nysgerrige på de mange andre bøger, hun også har udgivet.

Tak for samarbejdet. God arbejdslyst til jer alle.

De bedste hilsner Marie og Heidi

Begrebsafklaring

Begreb	Forklaring
Vitalisering (Vital)	Vitalisering = at levendegøre, give livskraft til psykologiske og menneskelige behov, som har indflydelse på og betydning for helbredet og den generelle trivsel. Se de følgende behov.
Autonomi – behov	Oplevelsen af at kunne være sig selv og blive anerkendt for det. Et psykologisk grundbehov jvf. selvbestemmelsesteorien og vitaliseringspsykologien.
Mestring – behov	Oplevelsen af både at blive udfordret og lykkes med de opgaver, vi stilles overfor i livet. Et psykologisk grundbehov jvf. selvbestemmelsesteorien og vitaliseringspsykologien.
Mening – behov	Oplevelsen af meningsfuldhed både i de mindre dagligdags opgaver som i en større, eksistentiel livs-sammenhæng. Et psykologisk grundbehov jvf. vitaliseringspsykologien.
Samhørighed – behov	Oplevelsen af at høre til i et fællesskab. Et psykologisk grundbehov jvf. selvbestemmelsesteorien og vitaliseringspsykologien.

Kvalificeret selvbestemmelse (KvaS)	<p>Kvalificeret selvbestemmelse er de kompetencer, man skal have for at kunne tage vare på sit liv og træffe gode beslutninger for sig selv. (Se de følgende kompetencedomæner). udviklet af Jan Tønnesvang og selvbestemmelsesteorien.</p>
Oplevelse af kontrol	<p>Den enkeltes oplevelse af selv at sidde ved rattet i sit liv, gerne hjulpet af andre. Recovery-forskningen har fundet, at denne oplevelse er essentiel for trivsel og udvikling. Kan understøttes ved at arbejde med kvalificeret selvbestemmelse.</p>
Teknikalitet – kompetencedomæne	<p>Faglig og praktisk viden og kunnen i bred forstand. Det udadrettede, kvalificerende kompetencedomæne i kvalificeret selvbestemmelse.</p>
Socialitet – kompetencedomæne	<p>Regulering af samvær, viden om sociale kodeks og det at kunne handle passende i forskellige kontekster. Det udadrettede, selvopsamlende kompetencedomæne i kvalificeret selvbestemmelse.</p>

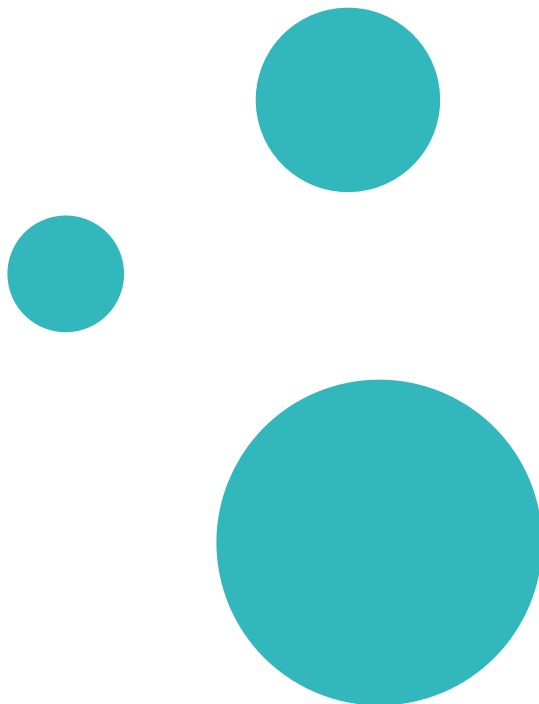
Refleksivitet – kompetence- domæne	<p>Fokusering af opmærksomhed, at kunne reflektere og se forbindelser på tværs af kontekster og herved se relevans og mening. Det indadrettede, kvalificerende kompetencedomæne i kvalificeret selvbestemmelse.</p>
Sensitivitet – kompetence- domæne	<p>Forvalte sine følelser, sin kreativitet, lyst og motivation, herunder at være i kontakt med og regulere følelser og håndtere skyggesider. Det indadrettede, selvopsamlende kompetencedomæne i kvalificeret selvbestemmelse.</p>
Medspillende modspil	<p>Med udgangspunkt i en empatisk forståelse af den anden, gives modspil og udfordringer, der passer til, hvad den enkelte kan magte for at stilladsere vedkommendes udvikling og trivsel. Det handler om at udfordre den anden på en opbyggende frem for nedbrydende måde.</p>

<p>Psykologisk ilt</p>	<p>Udtrykket stammer fra selvpsykologiens ophavsmand Heinz Kohut og anvendes som metafor for de aspekter i menneskers omgivelser, der vitaliserer og understøtter deres udvikling og tilværelseskompetence. Psykologisk ilt kan metaforisk sidestilles med organismers behov for fysisk ilt.</p>
<p>Ittende realitetskorrigerering</p>	<p>Ittende realitetskorrigerering handler grundlæggende om at hjælpe den anden til at få et så realistisk og virkelighedsafstemt billede af sig selv som muligt. Det handler om at udfordre den anden på en opbyggende frem for nedbrydende måde.</p>
<p>Fremadrettet-fortidsbestemt-nutidighed</p>	<p>Det, at vi alle er formet af vores fortid og altid er rettet mod enten at opnå eller beskytte os mod noget i fremtiden. Det er i høj grad bestemmende for, hvordan vi handler i nuet. Det er menneskesynet bag vitaliseringen og er udviklet af Jan Tønnesvang.</p>

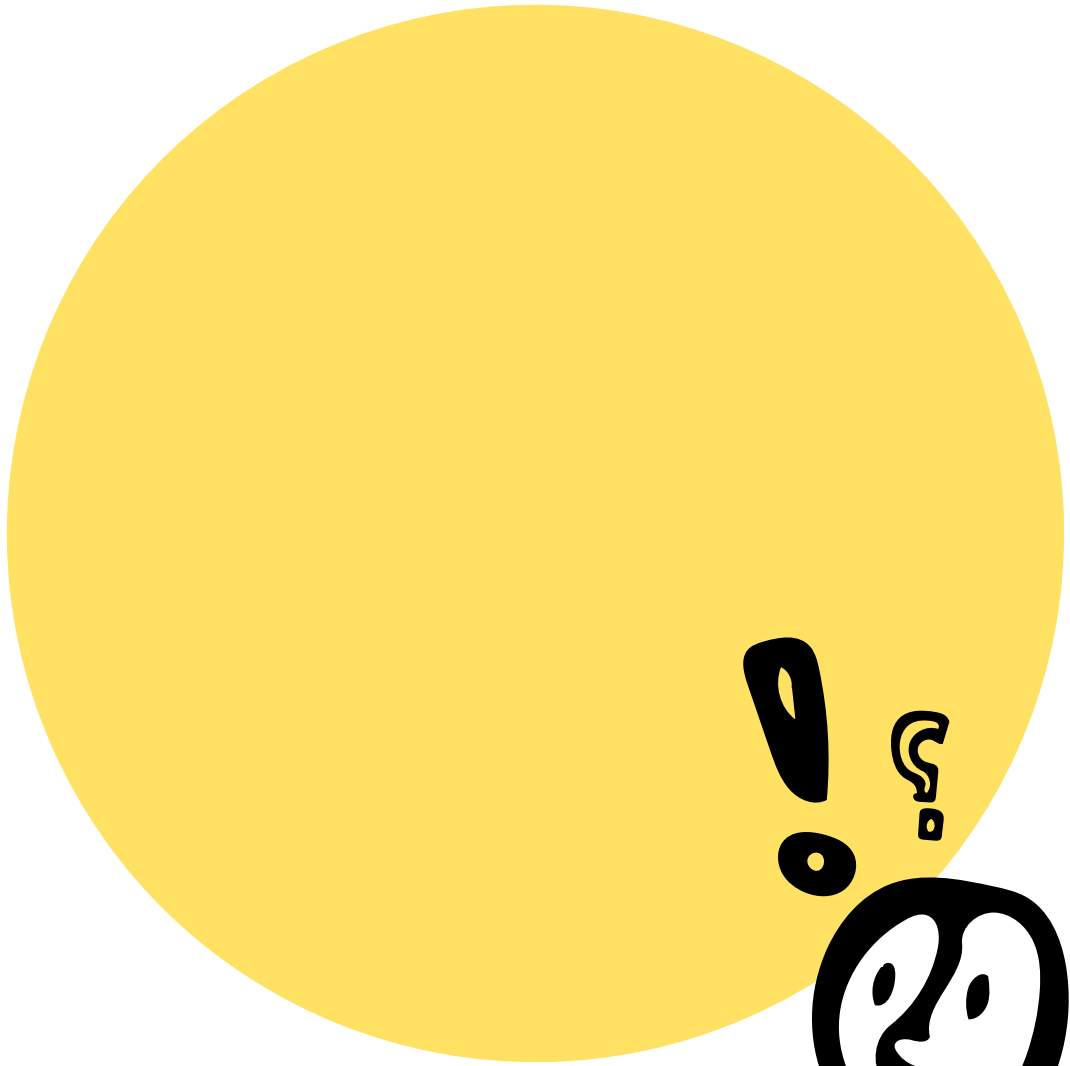
Forståelsesindstillet arbejdsredskab	Begrebet er udviklet af Jan Tønnesvang og betegner en professionel underviser eller pædagog, der bevidst forstår og forholder sig til mentale tilstande, psykologiske behov og den fremadrettede, fortidsbestemte, nutidighed hos både sig selv og de unge.
Mentalisering	Mentalisering er at forstå egen og andres adfærd ud fra mentale tilstande. Mentale tilstande er blandt andet følelser, tanker, behov, mål og grunde.
Mentaliseringssvigt	Mentaliseringssvigt er, når vi mister fokus på de mentale tilstande, der ligger til grund for vores egen og andres adfærd.
Afstemning	Afstemning sker, når vi kobler os på hinanden og forbinder tanker, følelser og adfærd med hinanden.

Fejlafstemning	<p>Affektiv fejlafstemning forekommer, når omsorgspersonen ikke sætter sig ind i den unges følelser. En fejlafstemning sker, hvis pædagogen mistolker elevens signaler, så gensvaret enten ubevidst svækker eller forstærker barnets egne følelser og reaktioner. Eller når vi stiller krav og irrettesætter en adfærd, hvilket kan være nødvendigt nogle gange. Fejlafstemning kan med andre ord nogle gange være nødvendigt. Men det er vigtigt at få genafstemt så vi ikke efterlader eleverne og hinanden i en fejlafstemning.</p>
Genafstemning	<p>Genafstemning består af, at vi opdager fejlafstemningen, dernæst anerkender den anden for vedkommendes handlinger, for så at italesætte evt. misforståelser eller forklare, hvorfor man selv agerede som man gjorde.</p>
Recovery	<p>Recovery betyder at komme sig. Alle kan komme sig helt eller delvist som led i en personlig proces med udgangspunkt i egne håb, ønsker og drømme. Der kan også være fokus på at lære at leve det liv, man selv ønsker, med de udfordringer man har.</p>

Selvregulering	Al selvregulering læres gennem regulerende interaktioner, som kaldes samregulering.
Samregulering	Samregulering består af afstemning, fejlafstemning og genafstemning.
Psykologisk tryghed	Psykologisk tryghed handler om troen på, at man ikke bliver ydmyget eller straffet, hvis man taler højt om fejl, tvivl, spørgsmål, uenighed eller ideer, og hvor mennesker er trygge ved at udtrykke sig og være sig selv.



Egne noter







Idéer til praksis

1. Fælles teamrefleksion

I denne øvelse arbejder man med at kvalitetssikre det pædagogiske arbejde omkring det enkelte hold. Der er fokus på hvad holdets undervisere og vejledere gør for at ilte elevernes behov i de forskellige fag og arenaer.

Vitaliseringsmodellen ligger synligt fremme på et bord. Medarbejderne placerer sig rundt omkring bordet.

Teamet omkring et hold taler om, hvad de gør for at ilte de fire psykologiske behov på holdet. Nogle aktiviteter understøtter flere behov. Der skrives ud for behovene med én farve (På billedet, blå).

Derefter tales der om hvilke behov, der har brug for mere fokus i den kommende tid og hvordan de vil understøtte det. Der skrives med en ny farve (På billedet grøn).

I eksemplet på nedenstående billede kom lærerne på Basis frem til, at de ville ilte elevernes autonomi med øget fokus på ansvarsroller i klassen og samhørigheden på holdet ved at indføre pauseaktiviteter.



22/21 Hvordan vitaliserer vi på Basis?

Vil vi

opstart:
 Velkommen!
 - Skift
 - Hvad kan du forvente?
 - Hvad er godt

Mestre det
 Personlige
 og
 sociale
 Hvordan
 stilladser
 så de selv
 kan skabe det
 sociale?

Skabe rumme
 de kan mestre

Se proces-
 soven.

Screening

Tryk ved.
 Tid

Roller til
 eleverne
 - ansvarlig for
 Pævre aktivitet

Endrer forløb
 mærker stemning
 hvad vil I...?

Tjek ind
 og
 ud

Spiller dem
 gode i de
 forskellige
 fag

Anerkende det
 de kan.
 Roser indsats.

varde ting
 dem på banen:

BASIS VÆG
 m. gode historier
 og forventninger

Ruse |
 Forestil morgen-
 bånd
 Møder
 + job beskrivelse
 sammen

Vitaliser



Dialog og
 gode?

Praktik
 - Afklaring

Flyttehøjborg
 - Virkelig
 Praksis -
 undervisning

PASE

Bliv til et
 hold

circelsavtale PASE
 - ikke niveau.

jeg er tæt
 at kun gør
 skurke...
 kaver fejl
 med vilje

Midlertidigt
 fællesskab

Bored klumper

Expansion

Pævre aktiviteter

UNO
 Bordtennis

Ture ud
 ved huset





Velkommen
 skift til nye
 m. forventninger

“

*”Når borgernes håb, ønsker
og drømme danner afsæt for de mål,
der sættes, bevarer de kontrollen over
eget liv. Oplevelsen af kontrol over
eget liv er et betydningsfuldt
og fremmende element
i en recovery-proces”
(Socialstyrelsen, 2023 s. 12)*

2. Forløbsplansamtaler

Ved at lade elever forberede sig til forløbssamtalerne får de et større ejerskab og dermed mulighed for at udvikle kvalificeret selvbestemmelse. Nedenfor er et eksempel på nogle spørgsmål, der sikrer, at alle Kvalificeret selvbestemmelses-kompetence-domæner kommer i spil. Spørgsmålene skal rettes til, så de passer til det enkelte holds fokus og elever.

<p>Teknikalitet</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Hvordan er du med i forhold til portfolio-opgaver i de enkelte fag? • Hvordan synes du, at din arbejdsindsats generelt er i fagene? • Angiv på skala fra 1-10: • Er der noget, du kan gøre bedre? • Hvem kan hjælpe dig?
<p>Sensitivitet</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Hvad motiverer dig for at komme på FGU? • Hvad vil du gerne øve dig i til næste samtale?
<p>Socialitet</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Hvornår har du det bedst i klassen? • Er der noget du gerne vil blive bedre til, når du er sammen med de andre i klassen?
<p>Refleksivitet</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Hvad er vigtigst for dig at holde fokus på lige nu? • Føler du, at du har kontrol over dit eget liv? Angiv på skala fra 1-10 <p>(1= lidt kontrol, 10 = meget kontrol)</p> <p>Udarbejdet af Gitte Møller Baumann, Vejleder FGU Århus</p>

3. Styrkekort

Et eksempel på et værktøj, der er oplagt at anvende på FGU, når vi vil arbejde ressourcefokuseret og med fokus på elevernes håb og drømme, er styrkekort. Styrkekortene er udarbejdet på baggrund af VIA-styrkerne (Values in Action), der er resultatet af et forskningsprojekt. I forskningsprojektet fandt man frem til 24 styrker, som alle mennesker er i besiddelse af (Peterson og Seligman, 2004).

Styrkekortene er tilgængelige som kort i klassesæt på alle 3 skoler under FGU Aarhus. De ligger i en orange pose. De kan også findes på Intra under Kompetenceudvikling. Sammen med styrkekortene ligger en lærervejledning med en række idéer til øvelser f.eks. Styrke-spot dig selv, dine kammerater eller fællesskabet.

Styrkearbejdet understøtter udviklingen af de sensitive og reflektive kompetencedomæner hos eleverne.

Det er fremmende for trivsel og mestring at være opmærksom på, hvad man gør godt og gøre mere af det. Ved samtidig at tale om, hvilke styrker man gerne vil fremme yderligere, udvikles ord for håb og drømme og en vej ind til dem.



4. Pick a card

“Pick a card” består af en bunke billeder i postkortstørrelse. De kan bestilles ved Mediegrafisk. Det er et materiale, hvor man på en let tilgængelig måde kan arbejde med elevernes sensitive og reflektive kompetencer og dermed styrke deres kvalificerede selvbestemmelse. Det er lettest for eleverne at reflektere, når kortene anvendes i forhold til en konkret oplevelse eller et specifikt tema.

Hvorfor bruge billedmateriale?

- Billeder afkodes 60.000 gange hurtigere end tekst.
- Billeder vækker følelser og skaber andre stier i hukommelsen end ord.
- Billeder får nogle andre typer af svar frem, som måske er lidt mere skæve og sjove end standardsvar.
- Billeder giver en anderledes ramme at tale ud fra, hvor man fjerner presset på at skulle finde de rigtige svar.
- Billeder giver en anden måde at arbejde med elevernes håb, drømme og fortællinger om sig selv på.
- Ideer til måder at anvende ”pick a card” på:



Ideer til måder at anvende "pick a card" på:

<p>Refleksion f.eks. ved tjek ind og ud: "vælg et kort der viser...":</p> <ul style="list-style-type: none">• Dine forventninger til i dag?• Hvordan din morgen har været?• Hvad du gerne vil bidrage med i dag• Der beskriver stemningen i rummet lige nu• Siden sidst?• Hvordan du har oplevet dagen?• Hvad er det bedst ved vores hold/ FGU?• Hvad tager du med fra i dag?• Fortæl om en oplevelse fra folkeskolen (eller anden kontekst), der har betydning for, hvem du er i dag.	<p>Skab en fortælling med flere kort: "Vælg to eller flere kort og fortæl en historie...":</p> <p>Hvordan jeg var (eller havde det), da jeg startede på FGU?</p> <ul style="list-style-type: none">• Hvordan jeg er (eller har det) nu?• Hvordan jeg er kommet herhen?• Hvordan jeg gerne vil være, når jeg slutter?	<p>Brainstorm: på et emne, tema eller projekt:</p> <p>Få idéer ved at se på billederne</p> <p>skriv idéerne på post-it.</p> <ul style="list-style-type: none">• Brug billederne direkte på den fælles brainstorm i stedet for/sammen med på post-it.• Hvad ved I allerede om temaet?• Vision: Hvordan er det / ser det ud, når vi er færdige med projektet?• Hvad håber du at have fået viden om?
---	---	---

5. Terninge-samtaler

For at understøtte elevernes refleksive kompetencer er det godt at arbejde med forskellige dialogformer. Her kan terningesamtalen være et bud på en form som både er legende og som trækker på elementer fra spil.

Eleverne sidder i små grupper af 2-4 personer. De slår på skift med en terning og svarer på det spørgsmål, der svarer til det tal, de slår med terningen. Når man slår det samme igen, må man finde et nyt svar, slå igen, eller snyde og selv vælge et spørgsmål.

Efterfølgende er spørgsmål til behovene for at opleve mestring og anerkendelse. De ligger også som filer på Intra under kompetenceudvikling.



Mestring:

1. Fortæl om engang, hvor du har følt, at du klarede en opgave godt.
2. Hvad er succes for dig?
3. Fortæl om en oplevelse, hvor du først tænkte "Det kan jeg ikke", men kunne alligevel.
4. Fortæl om en oplevelse, hvor du tænkte "Det kan jeg godt", men som slet ikke gik.
5. Fortæl om et område, eks. matematik, socialt med venner eller andet, hvor du generelt føler dig god.
6. Hvordan kan du bruge dine erfaringer (både gode og dårlige) i fremtiden?

Autonomi:

1. Fortæl om engang, hvor du har følt, at du kunne være dig selv.
2. Fortæl om en oplevelse, hvor du synes, du kom til at spille en rolle, hvor du ikke var dig selv.
3. Hvad kan gøre dig:
Vred,
Ked af det,
Stolt,
Glad
2. Skal man altid sige sin mening?
Hvornår?
Hvornår ikke?
5. Hvad skal der til for, at du siger din mening?
6. Hvad siger andre er særligt ved dig?

6. Dilemmaspil.

Som en måde at arbejde kropsligt orienteret med perspektivtagning og understøttelse af elevernes mentaliseringsevne er dilemmaspil meget brugbar.

Fremgangsmåde

Alle deltagere står op. Underviseren læser dilemmaet op samt de dertil hørende løsninger. Når løsningerne læses op, peges på et hjørne i lokalet og deltagerne stiller sig derefter ved det svar, der passer bedst til dem. Spørg et par stykker, hvorfor de står der, hvor de står. Bed dem evt. lige tale med hinanden ved hvert hjørne før du spørger dem. Spørg evt. om de kan komme med andre mulige løsninger?

Dilemma 1:

Du starter på en ny skole. Du er ret nervøs og spændt. Dine erfaringer med at få nye venner og være en del af et godt fællesskab, er meget små. Hvad gør du?

- a) Du går ind i klassen, sætter dig med din mobil og satser på, at der ikke er nogen som ser dig.
- b) Du vil starte på en frisk og prøve at være åben. Du spørger lidt ind til nogle af de andre.
- c) Du vil være med til at skabe et nyt fællesskab – også selvom du ikke ved, om det vil lykkes.
- d) Du er holder dig i baggrunden og venter på, at de andre kommer til dig.

Dilemma 2:

Du sidder i din klasse og ser og hører på dine klassekammerater. Der er 3, som er ret hårde over for en ny pige i klassen. De siger, at hun er dum og grim, og at hun ikke passer ind i jeres gode klasse. I frikvarteret ser du, hvordan de griner af hende og taler om hende bag hendes ryg. Hvad gør du?

- a) Du siger absolut ingenting!
- b) Du er lettet over, at det ikke går ud over dig, og griner lidt med.
- c) Du beder dem om at styre sig og holde mund.
- d) Du går over til den nye pige og spørger, om I skal sidde sammen?

Dilemma 3:

Du ønsker at styrke fællesskabet på holdet. Der er flere, som ikke rigtig snakker med nogen, og en del, som er bange for at blive råbt af og derfor holder sig lidt for sig selv. Der er en lille gruppe, som taler hårdt til de andre elever. Hvad gør du?

- a) Du starter med at sige, at de alle er nogle tabere, og at det er deres skyld, at der er dårlig stemning.
- b) Du spørger din lærer, om I skal tage på en tur sammen for at ryste jer mere sammen.
- c) Du prøver at tale mere med nogen, som du ikke plejer at tale med.
- d) Du foreslår, at I skal have kageordning.

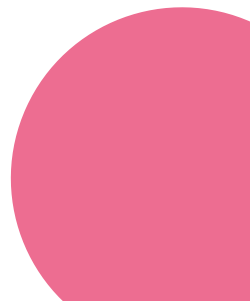
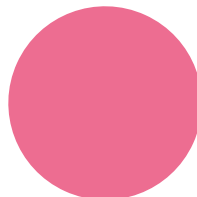
Dilemma 4:

Hvad er du villig til at gøre? Du har endelig fundet nogen at være sammen med efter skole, og du nyder at være en del af en gruppe. En dag skal I i byen, og en af dine venner siger, at han gerne vil køre jer i bil derind. I er fire i alt i bilen. Senere på aftenen opdager du, at din kammerat drikker alkohol – meget mere, end det er lovligt.

Hvad gør du, da I skal hjem?

- a) Siger til ham, at han skal stoppe med at drikke og at han ikke må køre hjem?
- b) Sætter dig ind på passagersædet og råber grinende "Speederen i bund"
- c) Tager hans bilnøgler og ringer til politiet.
- d) Siger han skal lade bilen stå til i morgen, og at I tager en natbus hjem.

Udviklet og afprøvet af Birgitte Markmann Kirkeby, faglærer på Omsorg og Sundhed, FGU Århus, og pædagogisk konsulent Marie Halberstadt Nørgaard.



7. Cirkelsamtaler

Cirkelsamtaler er en metode, som kommer fra den genoprettende tilgang. Det er en metode, som kan være med til at fremme trivsel og håndtering af konflikter i undervisningsmæssige sammenhænge. Det er også en metode, som er god til afholdelse af eks. team- og personalemøder.

Nedenstående er en skabelon for, hvordan du kan tilrettelægge en cirkelsamtale. Du skal være opmærksom på, at der er nogle spilleregler, som er vigtige at overholde, når du afholder cirkelsamtaler. Det er regler, som du med fordel kan gennemgå med deltagerne, inden I starter op på samtalen. Vær opmærksom på at cirklen fungerer som ramme for samtalen, men at du undervejs kan anvende andre formater også. Eks. dialog 2 og 2 eller gruppearbejde. Du kan derudover hente flere ideer i sidste del af bogen.

Spilleregler:

- Man sidder på stole i en cirkel uden borde, pc og tlf.
- Cirkelsamtalen kører altid med uret rundt.
- Godt at bruge et taleobjekt (f.eks. en bold).
- Man taler ikke i munden på hinanden.
Kun facilitator må afbryde cirklen.
- En cirkelsamtale er ikke et rum for debat eller diskussion. Det er et rum, hvor man deler forskellige tanker, følelser og synspunkter.
- Man skal ikke overbevise nogen eller modbevise synspunkter, man ikke er enige i.

Skabelon for en cirkelsamtale

Dagens tema:

Dato:

Tjek ind

Eks.

Mit navn erog

På vej til arbejde lagde jeg mærke til.....

Det vigtige for mig i dag er.....

Mit bedste ferieminde er.....

Hvis jeg var en så ville jeg.....

Mixer

Eks.

- Alle dem med sneakers på rejser sig op og bytter plads.
- Alle dem med jeans på rejser sig op og bytter plads.
- Alle dem, som har fødselsdag forår og sommer, rejser sig op og bytter plads.
- Ulige numre i cirkelens rækkefølge rejser sig op og bytter plads.
- Frugtsalat (alle rejser sig og finder en ny plads)

Hovedfokus i cirkelsamtalen

Tema.....

Eks.

- En snak om organisationens værdier
- En snak om et emne, som er oppe i nyhederne
- En snak om betydningen af kommunikation eller
- Behovet for respekt overfor hinanden

Man kan også snakke om spørgsmål som:

- Hvordan er man et ordentligt menneske?
- Hvordan forandrer man noget?
- Hvordan har du det når nogen lyver for dig?
- Hvad er forskellen på at lyve og snyde?
- Hvad er Ansvarlighed?
- Hvornår er man voksen?

Metode.....(vælg ud fra, hvad der passer til det tema, som der skal snakkes om)

Eks.

- Post its (pyramidebygning)
- Livshistorier (tegn for hinanden 2 og 2)
- Negative/positive udsagn i cirklen
- Del gruppen i 4-5 personer. Form en skulptur, som ser ud som det valgte tema eks. Respekt

Husk at lave opsamling på øvelse/dialogen

Eks.

- Jeg går herfra med.....
- Det, jeg lærte af denne aktivitet, var....
- Jeg er positivt overrasket over....

Energizer (hvis der er tid til det)

F.eks.

1-2-3 (to og to sammen. 1. runde: Sig tal, 2. runde klap på 1, 3. runde klap på lår på 2, 4. runde hop på 3. Ideen er, at man slet ikke siger tallene i sidste runde)

Boldøvelse, hvor man skal kaste en bold rundt i cirklen så hurtigt som muligt uden at tabe den. Der gælder blot 2 regler. Man må kun røre bolden én gang på en runde, og man må ikke aflevere den til personen, som står ved siden af. Når det går godt, kan man tage en bold mere med ind i cirklen osv.

Man skal have alle bolde rundt i cirklen inden for en bestemt afsat tid f.eks. 15 sek.

Tjek ud (vælg kun et fokus)

Eks.

Én ting, jeg specielt godt kunne lide ved denne cirkelsamtale, var...

Jeg tager følgende med mig fra dagens cirkelsamtale...

Læg billeder ud på gulvet og bed deltagerne om at tage et billede som symbol på det, de tager med fra dagen.

Bed dem knytte et par ord til valg af billede.

Eksempel på et vitaliserende cirkelsamtaleforløb

Et forløb over fire gange; ca. en times varighed pr. gang.

Formål: At styrke elevernes sensitive kompetencer ved at de genkender deres psykologiske behov. At skabe et miljø, hvor eleverne oplever, at de hører til og kan være sig selv.

Ca. tid	Hvad
Unikt første gang 5 min.	Kort intro: "Formålet er, at vi bliver klogere på vores psykologiske behov. Det er vigtigt, for at vi trives og for, at vi kan udvikle os både fagligt og personligt. Lærer hinanden bedre at kende." Gennemgå regler for en cirkelsamtale. Se ovenfor.
5 min.	Tjek ind: Pick a card (se afsnittet om dem). "Træk et billedkort, der viser, hvordan din dag har været indtil nu". Runde i cirklen. I denne runde er det ok "kun" at tjekke ind eller sige, at man synes kortet er pænt.
Unikt første gang 10 min.	Klasse-plenum-dialog: "Vitaliseringsmodellen viser vores psykologiske grundbehov". "Hvad er behov?" "Hvad er forskellen på fysiske og psykiske behov?" "Behov skal balanceres for at vi trives og udvikler os." Med udgangspunkt i elevernes refleksioner tales om behov og trivsel. Se mere under afsnittet om vitaliseringsmodellen.

10 min.	<p>Cirkel: Eleverne vælger, hvilket af de fire behov fra vitaliseringsmodellen, som klassen skal arbejde med i dag.</p> <p>Runde i cirklen:</p> <p>Se spørgsmål nedenfor. De ligger også på Intra under kompetenceudvikling i printformat.</p> <p>En elev trækker et kort og læser spørgsmålet.</p> <p>Efter lidt tænketid svarer alle efter tur på samme spørgsmål. En elev kan vælge at sidde over, hvis de ikke har et svar. Man kan lade samme spørgsmål køre flere runder, så eleverne kan tilføje nye tanker, de får, efter at have hørt hinanden.</p>
5 min.	<p>Introduktion til gruppearbejde:</p> <p>"Vi skal nu ud i små grupper af 3-4 og få talt om spørgsmål, der handler om dagens behov. Spørgsmålene har ikke rigtige eller forkerte svar, men kan få os til at tænke over, hvad der er vigtigt for os. Mange af spørgsmålene er svære, men prøv at sige lidt om, hvad de får dig til at tænke på".</p>
	<p>Hver gruppe får en samling spørgsmål for dagens behov.</p> <p>Gruppearbejdet foregår på følgende måde:</p> <p>Én fra gruppen trækker et kort og læser det højt (brug gerne Google Lens).</p> <p>Alle svarer på spørgsmålet. Tal gerne mere om det. Fortsæt, indtil I har svaret på alle spørgsmål, eller indtil tiden er gået.</p> <p>Tal herefter om, hvilket spørgsmål I hver især synes var det bedste, samt hvorfor netop dette spørgsmål?</p>

15 min	Grupperne arbejder.
10 min	Opsamling: Runde i cirklen. "Hvordan var det at tale om i grupperne?" "Hvilket spørgsmål gav mest gang i snakken?" "Hvorfor?"
	Evt. energizer: Rejs jer op i cirklen. Tænk på én i gruppen, du gerne vil give et håndtryk til. Når der gives signal, går alle frem, giver hånd til den, de tænkte på og går tilbage på plads. Tænk nu på en, du vil give high five. Når der gives signal, går alle frem og giver først hånd til den samme som før, derefter high five til den, de tænkte på. Fortsæt med at bygge flere på, så der udvikler sig et samarbejde: gå rundt om, gå armkrog, ten five, benkrog, hils med indersiden af fod mod fod.
5 min.	Tjek ud: Runde i cirklen. "Hvordan har det været for dig at arbejde med dette i dag?"
	Afrunding: "Tak for at deltage og byde ind. Næste gang skal vi igennem næsten det samme, blot med et af de andre behov."

Udviklet og afprøvet af Anna Simper, matematiklærer på FGU Århus, i samarbejde med Marie Halberstadt Nørgaard, pædagogisk konsulent.

Ideer til brug for ovenstående cirkelsamtaleforløb

Mening:

Fortæl om en hobby, som giver dig energi til livet?

Hvornår synes du, livet giver allermest mening?

Har du oplevet noget, som du følte var dybt urimeligt?

Hvad ville du ønske, man brugte mere tid på i skolen?

Hvad drømmer du om for livet?

Hvilke hobbyer eller interesser ville du ønske, du havde brugt tid på som barn?

Ville du helst have mere tid eller flere penge?

Har du taget del i noget, som du efterfølgende fortrød?

Hvilken musik har indflydelse på din attitude til livet?

Synes du, der burde være færre eller flere regler i forhold til brug af telefoner på din skole?

Hvad elskede du at lege med, da du var barn?

Hvilken lærer vil du gerne takke for at have gjort noget særligt?

Hvor vigtigt er det at tage en uddannelse?

Er der mere mellem himmel og jord?

Hvad bør meningen med livet være?

Hvis du fik fri med løn i et år, hvad ville du så bruge tiden på?

Kan skæbnen og den frie vilje eksistere på samme tid?

Samhørighed:

Hvordan ville du have det med at låne en ven mange penge?

Hvad vil det sige at være et ordentligt menneske?

Hvad har du stadig dårlig samvittighed over?

Fortæl om noget, der kan irritere dig ved andre personer.

Hvad siger det om dig, at netop det, går dig på?

Hvad kan du godt lide at gøre for at gøre dine venner glade?

Hvornår synes du, at din klasse har et godt fællesskab?

Hvordan kan du mærke, om andre er nærværende?

Fortæl om engang, hvor du oplevede en følelse af ensomhed.

Hvordan føltes det, og hvad gjorde det ved dig?

Fortæl om noget, du synes er svært at tale med dine forældre om – hvorfor er det svært?

Fortæl om et venskab, hvor du oplever, at I kan være uenige på en god måde. Hvordan gør I det?

Fortæl om engang, hvor du virkelig følte dig som en del af et fællesskab.

Er du introvert eller ekstrovert, og hvordan påvirker det dine relationer?

Har du følt dig holdt udenfor i en gruppe?

Hvad vil en af dine venner sige, at du bidrager med til de fællesskaber, du er en del af?

Hvilken form for humor har du sammen med dine venner?

Fortæl om en situation, hvor du følte, at dine grænser bliver overtrådt?

Hvad betyder dine venner for dig?

Er du kommet til at mobbe andre på et tidspunkt?

Anerkendelse:

Hvornår føler du dig god nok?

Hvad kan gøre dig ulykkelig?

Hvilke mennesker har du en dyb respekt for og hvorfor?

Hvilke "guilty pleasure's" har du?

Hvad kan vække din nysgerrighed?

Er du god til at tage imod kritik?

Tror du, at andre ser dig som én, der er god til at lytte?

Hvordan påvirker det dig, hvad du tror, andre tænker om dig?

Hvad betyder ordet "skam" for dig?

Hvad er du taknemmelig for i dit liv?

Hvad kan give dig en følelse af lykke?

Kunne du tænke dig at være kendt?

Hvordan har du det med dit navn?
Hvad hos dig selv er du ikke stolt af?
Hvis du skulle give dig selv et godt råd
– hvad skulle det så være?
Hvad tvinger du dig selv til, selvom du hader det? Hvorfor?

Mestring:

Hvad definerer du som et succesfuldt liv?
Fortæl om en oplevelse hvor du følte, at du lærte noget nyt?
Hvilken uddannelse drømmer du om at tage?
Hvad kan stresser dig mest?
Fortæl om en oplevelse, hvor du følte,
at du virkelig lykkedes med noget.
Fortæl om en oplevelse, hvor du flygtede
fra noget i stedet for at gå til det.
Fortæl om noget, du engang drømte om,
som er lykkedes for dig.
Fortæl om engang, hvor du følte, at du havde et stort ansvar.
Fortæl om en god vane du har. Hvad har dannet den?
Hvilket karaktertræk eller evne får du oftest ros for?
Hvornår føler du dig usikker?
Hvad er dit mest stolte øjeblik?
Hvordan ville dit liv se ud, hvis du opnåede
alle dine mål og drømme?
Hvornår bad du sidst om hjælp?
Hvilken evne misunder du hos andre?
Hvad ville du ønske, at du var god til?
Hvordan ser dit liv ud om 10 år?

Litteraturliste

Sammen om et fagsprog – kvalificeret selvbestemmelse som pædagogisk platform, Poulsen, E. 2015, Forlaget Klim.

Mentaliseringsguiden, Østergaard Hagelquist, 2015, Hans Reitzels forlag. (1.udg. 3 oplag).

Character Strengths and Virtues - A Handbook and Classification, Martin Seligman og Christopher Peterson, 2004, Oxford University Press Inc

Selvet som rettethed: en teori om noget af dét, der driver og former menneskeliv, Tønnesvang, J. (2001: 162). Forlaget Klim

Vitaliseringspsykologisk tilgang til genoprettende ret i arbejdet med unge, der begår kriminalitet, Tønnesvang, J. & Alstrup, H. Psyke og Logos, 2013: 480-509.

Om at bruge sig selv som et forståelsesindstillet arbejdsredskab i en genoprettende praksis, Alstrup, H. i Assist, 2021. Red. Bak, Larsen og Agerschou.

Fra konflikt til læring i en ungdomspædagogisk praksis, Alstrup og Damgaard i Assist, 2021. Red. Bak, Larsen og Agerschou.

Hvad er uddannelse til for? Kvalificeret selvbestemmelse som grundlag og retning for pædagogik og undervisning i Psyke & Logos nr. 36. Tønnesvang, J. 2012,

Psykologisk ilt – i pædagogisk og organisatorisk arbejde. Praksisudvikling på grundlag af vitaliseringspsykologien, Red. Tønnesvang og Ovesen, 2012, Forlaget Klim.

Kvalificeret Selvbestemmelse – en introduktion og vejledning, Tønnesvang og Hedegaard, 2012, forlaget Klim, tilgængelig online:

https://pure.au.dk/ws/portalfiles/portal/52357782/Kvalificeret_selvbestemmelse_Introduktion_T_nnesvang_Hedegaard.pdf

Vitaliseringsmodellen – en introduktion, Tønnesvang og Hedegaard, 2012, forlaget Klim, tilgængelig online:

<https://detvigoer.aarhus.dk/media/19945/vitaliseringsmodel-introduktion-til-toennesvang-hedegaard.pdf>

Rettetheder og menneskesynet; Lærer i tiden : en antologi, Tønnes Hansen, 1997, forlaget Klim. Tilgængelig online:

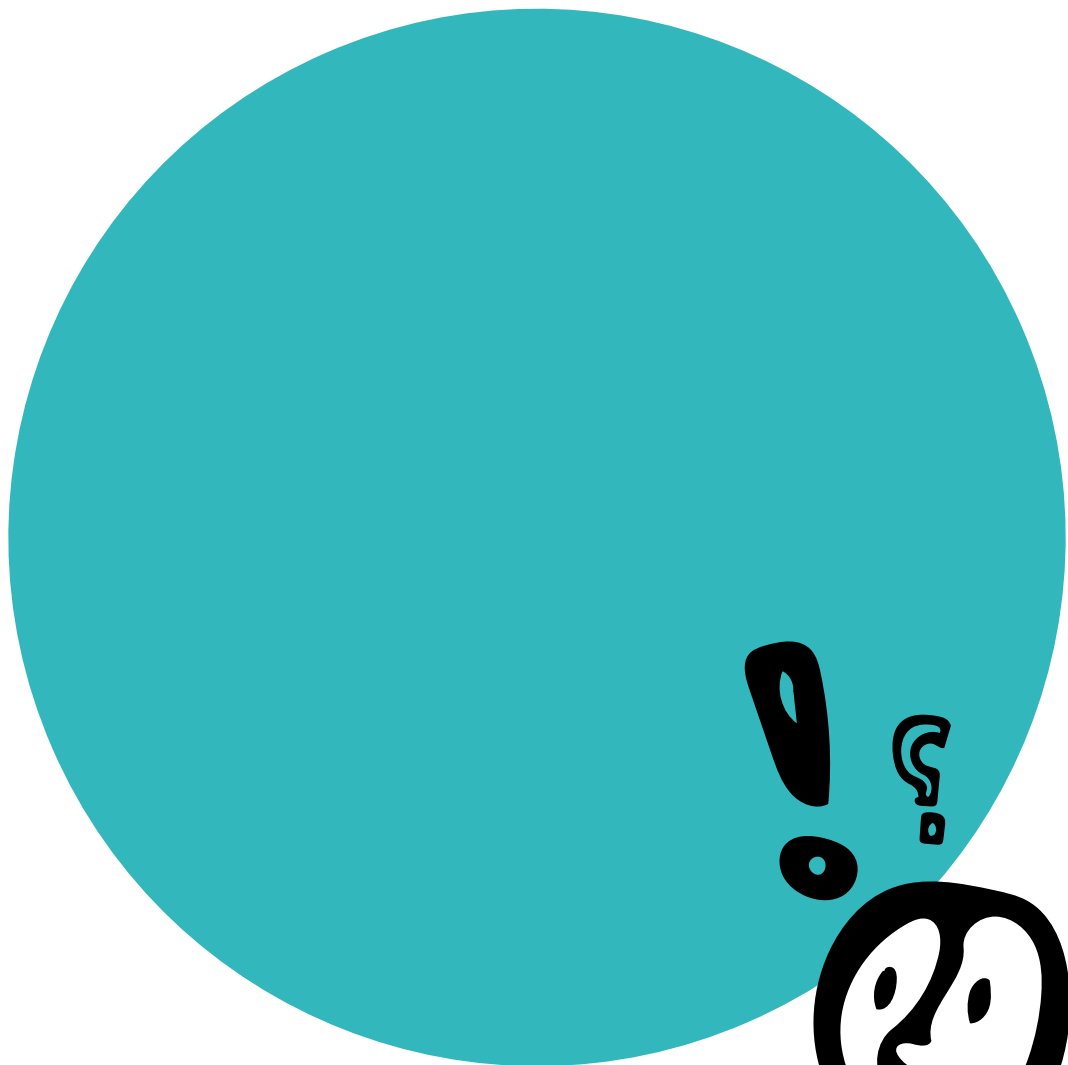
<https://www.kisii.gl/wp-content/uploads/2019/11/Jan-T%C3%B8nnesvang-Rettethed.pdf>

Guide til medarbejdere og ledere i de sociale tilbud Recovery-orienteret rehabilitering. Vejledning til praksis. Koncept for strategisk udvikling og omlægning af socialpsykiatrien,

Socialstyrelsen, 2023 <https://www.sbst.dk/udgivelser/2023/recovery-orienteret-rehabilitering-vejledning-til-praksis>

Livsvitaliserende samtaler med unge – Guide til fremme af unges livsengagement og kvalificerede selvbestemmelse. Tønnesvang og Schou, 2018. Forlaget KLIM:

Egne noter





FGU
AARHUS