

# Lærervejledning

<b>Film:</b>	Hvad nu hvis jeg aldrig bliver tynd?
<b>Formål:</b>	At eleverne får fokus på indre kvaliteter frem for ydre omstændigheder. At eleverne får fokus på egne samt klassens styrker og kvaliteter.
<b>Målgruppe:</b>	7-10 kl.
<b>Fag:</b>	Dansk, samfundsfag. Hjemkundskab.
<b>Lektioner:</b>	7 (temadag).
<b>Form:</b>	Filmfremvisning, individuelle opgaver, gruppearbejde, debat, klasseøvelser og fremlæggelse.

## Filmens tilblivelse

I Danmark er der "fedmeepidemi". Ca. 40% af den voksne befolkning er overvægtige og ca. 20 % af børn og unge er overvægtige. Derfor er det et tema, som vi næsten alle kender til enten fra os selv eller fra nogen i vores netværk.

Denne store gruppe af overvægtige har brug for, at vi sætter fokus på deres livskvalitet. De har brug for positive rollemodeller og redskaber til at etablere et positivt selvværd og en god selvopfattelse.

Vi ønsker med denne film at vise, at et menneskes vægt, uanset normalvægt, overvægt eller undervægt, ikke bør måles i kilo. Vi bør i stedet se på menneskers personlige styrker og kvaliteter.

Rico og Line er filmens hovedpersoner. De fortæller om nogle af de tanker og dilemmaer, der naturligt rører sig hos børn og unge med overvægt. Men filmen beskriver dilemmaerne på en måde, så den brede gruppe af børn og unge i Danmark kan identificere sig med dem. Derved sættes fordomme om overvægt i perspektiv, og der skabes et ligeværdigt møde imellem alle slags børn og unge.

Filmen er med andre ord med til at nedbryde fordomme. Det har vi valgt, fordi børn og unge har langt bedre chancer for at få et sundt og naturligt ejerskab til egen krop og forbedre deres trivsel, hvis de ikke konstant mødes med omgivelsernes fordomme og løftede pegefingre.

# Lærervejledning

## 1. Lektion: Introduktion

Introduktion til dagen og fremvisning af film: Hvad nu hvis jeg aldrig bliver tynd?

## 2. Lektion: Refleksion over film

Hver elev arbejder individuelt med spørgsmål om filmen. Herefter debat om filmens temaer.

## 3. Lektion: Fordomme

Indledende snak i klassen om fordomme. Herefter klasseøvelse: Spørgsmål og svar.

## 4. Lektion: Planche om fordomme

Eleverne laver plancher og slogan i grupper.

## 5. Lektion: Fremlæggelse

Grupperne fremlægger deres plancher. Herefter debat i klassen.

## 6. Lektion: Samle Guld

Anerkendende opgave, der handler om at 'se mig, som jeg er'.

## 7. Lektion: Afrunding

Fortsæt Samle Guld-opgaven. Derefter afrunding i klassen, perspektivering, opsamling og feedback samt klassens forslag til, hvad der styrker elevernes kvaliteter og klassens trivsel.

## Pædagogisk tilgang:

Den pædagogiske tilgang kan beskrives med overskrifterne: *Relationspædagogik* samt *anerkendende og løsningsfokuseret coaching*. Tilgangen er ressourceorienteret og der er vægt på det, som får os til at vokse som mennesker.

Relationspædagogikkens formål er at skabe bæredygtige tillidsfulde, troværdige og respektfulde relationer som fundament for læring og udvikling i fællesskaber. Det er væsentligt, at eleven oplever at være betydningsfuld og oplever, at vi voksne vil dem, både når det går godt, men også når det går mindre godt. Bæredygtige relationer er et fælles ansvar, men det er de voksne, som skal vise vejen, og vi skal være rollemodeller.

# Lærervejledning

Med anerkendende og løsningsfokuserede coaching fremmes en ligeværdig, imødekommende og udviklende dialog og et tilsvarende samarbejde. Metoden tager udgangspunkt i den enkelte elevs styrker og kvaliteter ligesom det, der virker og lykkes fremhæves. Det betyder ikke, at udfordringer og problemer ikke kan drøftes - det kan være helt nødvendigt, men dette foregår stadig på en anerkendende og coachende måde. Metoden bygger på den grundtanke, at en tillidsfuld, tryk og anerkendende ramme giver de bedste muligheder for, at eleven åbner sig, tager ejerskab for egen udvikling, er arbejdsomme med emnet og derigennem kan få indsigt i, hvad der skaber positive resultater, og hvordan man kan lære af sine erfaringer og overføre denne viden til andre situationer.

## Forfatter

Materialet er udarbejdet af Pædagogisk TeenagerCoach Naima Halse Kirkefeldt. Under filmens tilblivelse har Naima også været tilknyttet som børn- og ungekonsulent via Adipositasforeningen med henblik på kvalitetssikring.

Naima Halse Kirkefeldt har siden 2001 fungeret som coach, underviser og pædagog med speciale i relation og bæredygtige forandringsprocesser. Naima holder foredrag og kurser, afvikler efteruddannelse og coaching, og arbejder med projektudvikling, rådgivning og kvalitetssikring af undervisning.

Har du brug for det, kan Naima afvikle forløb for elever og lærerne, der Bl.a bygger på arbejdet med filmen: *Hvad nu hvis jeg aldrig bliver tynd?*

Naima Halse Kirkefeldt  
Rosengården 11, 4653 Karise  
CoachYou@Coachyou.dk  
Info@BigKids.dk  
Tlf.: 30 13 39 39

## Redaktion

Karin Eckersberg, Specialkonsulent, digitale læremidler

# Lærervejledning

## **1. lektion: Introduktion**

Introduktion til dagen (10 min.) og fremvisning af film: Hvad nu hvis jeg aldrig bliver tynd? (30 min.)

### **Form**

Det er vigtigt at starte dagen på en god, rolig måde og skabe nogle trygge rammer for det individuelle arbejde og den kommende dialog.

# Lærervejledning

## 2. lektion: Refleksion over film

Individuelt arbejde med spørgsmål om filmen (20 min.). Herefter debat om filmens budskab (20 min.).

### Formål

Formålet med 2. lektion er at gå i dybden med filmens kernepunkter og temaer, som er centrale for mange unge.

### Baggrund

De to hovedpersoner i Filmen Line og Rico kan være et forbillede for unge med overvægt, men også for unge generelt. Filmen fokuserer på Line og Ricos tanker, følelser, kvaliteter og styrker, men også på tavsheden omkring deres overvægt, på fordomme m.m. Det er alt sammen temaer, som alle kan spejle sig i og relatere sig til i større eller mindre grad.

### Individuelt arbejde med spørgsmål

For nogle unge kan det være sårbart at tale om filmens temaer, og derfor indledes med det individuelle arbejde.

De fleste spørgsmål tager direkte afsæt i filmen, mens andre spørgsmål er af mere personlig karakter. Spørgsmål af personlig karakter giver anledning til, at den enkelte elev ser ind i sit eget liv og forholder sig til det.

Spørgsmålene omhandler ikke kun overvægt. I filmen fortæller Rico, at han skjuler sin vægt for de andre elever ved at hive ud i trøjen. Denne situation behandles generelt som det 'at skjule noget for andre', og eleverne bliver bedt om at overveje, om de selv skjuler noget for andre. På den måde bliver spørgsmålene vedkommende for alle elever, og temaet bredes ud.

### Debat om filmens temaer

Det er vigtigt, at du som lærer hjælper og støtter eleverne i at 'oversætte' situationerne i filmen og få eleverne til at se på deres eget liv. Rico skjuler sin mave – hvad skjuler dine elever? En knop, deres højde, store fødder, en hemmelighed eller måske en tilstand (fx ingen må se jeg er ked af det, føler mig alene eller lign.).

# Lærervejledning

## 3. lektion: Fordomme

Indledende debat (20 min.) samt øvelse: Spørgsmål og svar (20 min.).

### Formål

Formålet med 3. lektion er at belyse fordomme og deres betydning. I lektionen sættes der fokus på, hvad fordomme gør ved os. Derved skabes indsigt, forståelse, empati og i sidste ende større fordomsfrihed.

### Baggrund

Alle mennesker forsøger at danne sig en mening om andre mennesker, om begivenheder og ting, vi møder i livet. En fordom er ofte en stereotyp, der stigmatiserer og stempler mennesker. Det er en slags dom, der er fældet på forhånd. Dommen omfatter en række antagelser - hovedsagelig negative antagelser og holdninger, og vores beslutningsgrundlag for at dømme andre er ofte mangelfuldt, generaliserende og unuanceret.

Ungdommen kan til tider være en udfordrende tid, hvor andres tanker og meninger har stor betydning. I ungdomsårene formes vi og påvirker hinanden. Som ung kan det være rigtig svært at være sig selv, og det kan være rigtig svært at insistere på at være den, man er. Det er en tid, hvor vi udtrykker os selv og styrker vores identitet, og dette sker ofte gennem fordomme. Fordomme flourer omkring os i talemåder, godhjertede drillerier eller ondsindede stigmatiseringer af enkeltpersoner, grupper eller hele befolkningsgrupper. Fordomme er ofte et redskab, vi trækker på, når vi hævder os selv, adskiller os fra andre eller udstiller andre som 'forkerte'. Fordomme er noget vi alle kender til i større eller mindre grad.

### Spørgsmål til debat

Lektionen indledes med en debat om fordomme (20 min.). Du kan tage udgangspunkt i nedenstående spørgsmål. Der er flere spørgsmål end I kan nå omkring på 20 minutter. Vælg de mest interessante ud og brug dem til at få en generel debat om fordomme.

- Lines mor fortæller, at vi generelt har mange fordomme – og ikke kun over for overvægtige. Men hvad betyder fordomme egentligt?
- Hvad er det for nogle fordomme Rico og Line har mødt eller tror andre har?

# Lærervejledning

- Hvad siger Rico og Line generelt om fordomme?
- Line tror, at den stærkeste fordom er, at det er de overvægtiges egen skyld. Hvad mener du om det?
- Hvad er det værste, du har hørt nogen sige til dig eller til andre?
- Hvordan tror du sådanne fordomme påvirker os?
- Hvilke fordomme er du selv blevet mødt med?
- Når du møder et andet menneske, hvad fokuserer du så mest på?
- Hvad ønsker du selv at blive vurderet på – dit ydre eller dit indre?
- Kan vi have fordomme over for os selv?
- Hvordan påvirker fordomme vores relation til andre?

## Øvelse: Spørgsmål og svar

Lektionen fortsætter med øvelsen "Spørgsmål og svar". Afsæt 20 minutter til øvelsen. Det er ikke vigtigt at alle elever når at snakke med alle, men med så mange som muligt.

## Forberedelse

Kopier de 10 spørgsmålskort og klip ud. Giv et spørgsmål til hver elev.

## Øvelse

Eleverne går rundt mellem hinanden i klassen med deres spørgsmål. Når to elever står overfor hinanden, går de i dialog:

**A** stiller sit spørgsmål til **B**.

**B** svarer og stiller nu sit spørgsmål til **A**.

**A** og **B** bytter spørgsmål og går videre til andre elever i klassen.

# Lærervejledning

## 4. lektion: Planche om anerkendelse og fordomsfrihed

Eleverne laver plancher og slogan i grupper (45 min.).

### Formål

Formålet med opgaven er at eleverne arbejder kreativt med deres indtryk af filmen. Samtidig får eleverne mulighed for at samarbejde og træne en anerkendende tilgange til hinanden, og endelig fungerer planchen efterfølgende som en 'reminder' om en positiv proces og et positivt budskab.

### Planche og slogan

Sørg for de materielle rekvisitter er til rådighed (lim, saks, tusser, karton, blade osv.). Inddel eleverne i grupper på 4. Overvej hvordan du deler grupperne op. Skal eleverne sammensættes tilfældigt, eller skal særlige elever arbejde sammen?

Det er vigtigt, at understrege for eleverne, at de skal samarbejde om at lave en *fælles* planche samtidig med, at der er plads til *individuelle* udtryk på planchen. Alle elever i gruppen skal anerkendes på den ene eller anden måde.

Eleverne må udfolde sig frit i deres kreative proces. Nogle skriver måske et digt. Andre skriver ord og sætninger, mens andre tegner, maler, klipper billeder ud og dekorerer.

Opgaven er at lave en planche om *det gode klassemiljø, hvor der er anerkendelse og fordomsfrihed*. Skriv evt. følgende på tavlen til inspiration:

- Hvordan vender vi fordomme til venlig accept?
- Hvordan skaber vi fordomsfrihed i klassen?
- Hvordan ønsker vi at omgås hinanden i klassen?

Eleverne skal også lave et slogan, som udtrykker det positive budskab og henlede opmærksomheden på det, som har betydning og værdi. Slogannet kan fungere som en overskrift for planchen.

De færdige plancher hænges op i klassen som et symbol på en anerkende og fordomsfri tilgang i klassen.



# Lærervejledning

## 5. lektion: Fremlæggelse (40 min.)

### Formål

Formålet med at fremlægge er, at eleverne hver især får mulighed for at formulere og udtrykke sig om fordomme, anerkendelse og fordomsfrihed. Samtidig formidles gruppens samarbejd, hvilket er med til at understrege ønsket om fællesskab. Endelig kan det at den enkelte elev står frem for klassen og sætter ord på sine tanker være med til at give en større forståelse for hinanden, og den enkelte elev får mulighed for at føle sig accepteret i klassen.

### Fremlæggelse

I gruppen fordeler eleverne fremlæggelsesarbejdet mellem sig (10 min.). Efter forberedelsen viser hver gruppe på skift deres planche frem i klassen (30 min.).

Alle elever skal fremlægge noget. Hver elev har 1 minut til at fremlægge, så gruppen har tilsammen 4 minutter. Fremlæggelse kan fx se sådan ud for de 4 elever i en gruppe:

1. A fortæller om, hvad der er på planchen
2. B fortæller om budskaber, kernepunkter eller værdier, som gruppen har fremhævet
3. C fortæller om slogan
4. D fortæller om arbejdsprocessen og samarbejdet

Den sparsomme fremlæggelsestid, som gruppen har til rådighed her, vil presse dem mht. til at formulere sig kort og præcist og få dem frem til de væsentlige budskaber.

# Lærervejledning

## **6. lektion: Samle Guld** (60 min. – øvelsen fortsætter til 7. lektion)

Anerkendende opgave, der handler om at 'se mig, som den jeg er'.

### **Formål**

Formålet med 6. lektion er at den enkelte elev øver sig i at anerkende de andre elever og selv tage imod anerkendelse. Samtidig er det formålet at den enkelte elev får styrket sit selvværd og sin selvtillid.

### **Baggrund**

Øvelsen hedder 'Samle guld' fordi den er guld værd for selvværdet, selvtilliden og sammenholdet i klassen.

### **Rekvisitter:**

Samle Guld-ark (kopier et til hver elev) og blyant (også en til hver elev).

### **Indledning** (30 min.)

Tag afsæt i elevernes fremlæggelse af plancherne om fordomme og ret blikket mod, hvordan vi mennesker vurderer og dømmes hinanden.

Tal herefter om hvordan vi kunne anerkende og påskønne hinanden. Tal om *indre* styrker og kvaliteter og få eleverne til at sige en masse kvalitetsord, som skrives på tavlen. Kvalitetsord er fx: lyttende, kærlig, empatisk, rolig, god udstråling, imødekommende, hjælpsom, god ven, sjov, osv. Understreg at det er de *indre* kvaliteter, som skal frem og ikke elevens ydre (altså ikke stil, tøj, accessories, udseende osv.).

Med inspiration fra ordene på tavlen skal eleverne nu hver især finde 3-5 kvaliteter, styrker eller lignende, der passer til de andre elever i klassen.

### **Samle Guld** (30 min. – øvelsen fortsætter i 7. lektion)

Kopier elevarket (alle skal have 3 sider hver med masser af plads til guld!).

Øvelsen foregår ved at elever og lærer/lærere går rundt mellem hinanden (det er vigtigt, at lærerene er en del af fællesskabet). Når to personer står overfor hinanden, foregår følgende:

# Lærervejledning

1. **A** skriver navnet på **B** på linjen.
2. **B** fortæller **A** de 3-5 kvaliteter, styrker eller lignende, som **B** ser hos **A**.
3. **A** skriver ned på linjen. **A** må stille spørgsmål, hvis der er noget, som **A** ikke forstår, ellers siger **A** blot TAK! (Understreg vigtigheden i ikke at sige andet end tak, da det også handler om at lære at tage imod)
4. **A** og **B** går videre til nye partnere (alle skal nå rundt til alle).

# Lærervejledning

## 7. lektion: Afrunding

Fortsæt Samle Guld-opgaven (10). Derefter afrunding i klassen, perspektivering, opsamling og feedback samt klassens forslag til, hvad der styrker elevernes kvaliteter og klassens trivsel (30 min.).

### Formål

Formålet med at afrunde dagen fælles er at understrege fællesskab og samhørighed i klassen. Formålet er også at perspektivere dagens arbejde og tænke ud i fremtiden, så eleverne får positive billeder af livet i klassen med anerkendelse og fordomsfrihed. Et afledt formål er at skabe nye tanker og ideer til at arbejde videre med temaet og den gode klasseånd på andre kreative måder.

### Afrunding (30 min.)

Efter Samle guld-øvelsen samles klassen til en fælles snak om øvelsen og effekten af den. Her skal du hjælpe eleverne med at tale om det, der har gjort indtryk og det, som har været virkningsfuldt.

Efterfølgende ledes snakken hen på, hvad den enkelte elev har fået ud af dagens arbejde, og hvordan klassen som helhed kan bruge dagens oplevelser i fremtiden. Lad klassen komme med forslag til, hvad der styrker alle eleverne i klassen, og hvordan I fremover vil tage hånd om klassens trivsel. Skriv nogle enkle sætninger op på en planche i klassen, så tanker og beslutninger fastholdes i klasserummet.

Til sidst evalueres dagen. Lad eleverne ytre sig om, hvad der var godt og skidt. Det er vigtigt, at projektet landes positivt, så alle elever kan glæde sig til at komme tilbage i klassen i morgen.