

Trivsel og fællesskab

Sammen og hver for sig

Uddrag fra forældrebrev



”Venner er den bedste medicin” - Peter Plys

Målet for forløbet i pigegruppen i 4.kl. er såvel at styrke den enkelte og fællesskabet ved at sætte trivsel på dagsordenen. Dette vil foregå både gennem samtaler og aktiviteter, hvor pigerne vil få viden og værktøjer til at mestre livet med de udfordringer, de uundgåeligt vil møde på deres livsrejse.

På forløbet vil det være altafgørende at fremelske en kultur, hvor man værdsætter forskelligheder, hvor sårbarhed ses som en styrke samt hvor det er menneskeligt ”at fejle”. Ingen er perfekte – heldigvis.

Under forløbet vil både pigerne og I som forældre opleve, at der sker en forandring. At jeres pige lærer sig selv bedre at kende, får et sprog til også at tale om de svære følelser samt bliver mere bevidst om, at hun er lige præcis, som hun skal være. Ved at pigerne finder tryghed og tillid til hinanden som gruppe, bliver de også i stand til og får mod på at sætte tydelige grænser overfor hinanden på en god og respektfuld måde.

Kort sagt forløbet er med til at styrke deres selvværd og dermed evnen til at mestre livet – sammen og hver for sig.



Min vigtigste opgave og mit ansvar vil være at sætte dagsordenen, være leder af gruppen samt at skabe variation – at veksle mellem samtale, praktiske aktiviteter og henholdsvis individuelle / par / gruppe øvelser. Det er ligeledes vigtigt, at jeg som ”leder” inddrager pigernes egne idéer og ønsker undervejs. Derfor vil jeg løbende justere forløbet, så jeg hele tiden sikrer mig, at det vi gør sammen, giver mening for pigegruppen.

At jeg er udefrakommende og dermed ikke har kendskab til deres hverdag betyder, at jeg kan møde dem hver især, som de unikke personer, de er.

Ramme og indhold for møderne

For at give jer et indblik i, hvad der vil foregå på arrangementerne – hvad vi vil lave sammen – så vil jeg uddybe nærmere.

På alle møderne vil vi arbejde både med **hoved, hænder og hjerte**. mener jeg med dette? Hvad betyder det helt konkret?

Når vi arbejder med **hovedet**, vil fokus være at få viden og udvekslet erfaringer både gennem mine og pigernes bidrag. Dialogen vil være udgangspunktet for den fælles samtale, hvor der både lyttes og tales, hvorved vi sammen bliver klogere. Der vil også være individuelle skriftlige øvelser, hvor der er stilletid.

At arbejde med **hænderne** betyder, at vi helt konkret bruger vores krop. Det kan være at lave konkrete produkter med hænderne alene eller hv, f.eks hækling, broderi, mandela, papirklip, perleplader – kun fantasien sætter grænser. Hvad vi konkret fremstiller, finder vi sammen ud af. Det kan også være mere fysiske tilgange inspireret af yoga, drama, samarbejdsøvelser, lege eller bevægelse til musik.

Når vi arbejder med **hjertet**, så arbejder vi med, at pigerne får et større kendskab til egne følelser og tanker, hvad disse gør ved dem, og hvordan man bevidst kan ændre egne handlemønstre. Det er her vi kommer til at arbejde med selvomsorg og omsorg for andre i et fællesskab. Jeg vil lave øvelser inspireret af mindfulness, meditation, yoga og compassion (*"Evnen til at møde svære situationer med venlig omsorg for os selv og andre"*)

Pigerne får hver især udleveret en kinabog, som er deres personlige dagbog under hele forløbet. De får til opgave første gang at give forsiden et personligt præg.

I dagbogen skal de mellem møderne løbende skrive eller tegne deres tanker, oplevelser og noter ift. hjemmeopgaven. Pigerne vil mellem hvert møde få en individuel hjemmeopgave, som har fokus på det tema, vi har arbejdet med på mødet. Hjemmeopgaven giver pigerne mulighed for at øve sig på det lærte i trygge og kendte rammer, da det kræver træning, vedholdenhed og mod at komme fra ord til handling.

Hvert møde vil være bygget op på følgende måde (*med det forbehold, at der løbende kan ske justeringer*)

1. **"Tjek- in"**: Start på dagen – vi tager en runde, hvor alle får mulighed for at sige noget ift. hvad der er sket siden sidst og den enkeltes "dagsform".
2. **Dagens program**: Jeg gennemgår, hvad der skal ske, og pigerne får mulighed for at spørge ind / komme med kommentarer.
3. **"Dagens åbner"**: En aktivitet, som har fokus på fællesskabet og at komme til stede. Kan f.eks. være en samarbejdsøvelse, en mindfulnessøvelse, massage eller paryoga. Vil være en aktivitet som har en kropslig og legende tilgang, hvor der også vil være plads til at grine.
4. **Dagens tema**: Hver gang vil vi have fokus på et udvalgt emne, som vi arbejder med både med hoved, hænder og hjerte. Det kunne f.eks. være "hvem er jeg?", at være "perfekt", ensomhed, at være en god ven eller sårbarhed. Emnerne vil jeg løbende udvælge ift. hvad der rør sig i gruppen.
5. **Afspænding / meditation**: Vi vil hver gang lave en individuel øvelse, hvor jeg guider pigerne på en rejse rundt i kroppen. Her får de forskellige værktøjer til at finde indre ro – at komme fra hoved til krop, når tankerne fylder alt for meget. Efter øvelsen skal de notere/tegne i deres dagbog, hvad de oplevede undervejs.
6. **"Tjek-ud"**: Afslutning på dagen. Vi tager en runde, hvor alle siger, hvad de har fået med sig i dag / hvad de har været særlig optaget af. Derudover præsenterer jeg hjemmeopgaven til næste møde for dem. Vi siger "farvel og tak" og "på gensyn".