

Øvelseskatalog

Klassedialog om negativ social inspiration

Jeg spiser kun ét måltid om dagen - det er faktisk nemt, når man vænner sig til det

Jeg er bare så træt af mine tykke lår

Jeg følger en på TikTok, som har tabt 4 cm om lårene ved at droppe sukker i et år og hun fik også sygt pæn hud



Hvordan anvender jeg dette øvelseskatalog?

- **Inden du benytter dette øvelseskatalog**, skal du læse vores materiale *'Når spiseforstyrrelser og selvskaede inspirerer - anbefalinger til at handle på negativ social inspiration'*.
- **Øvelseskataloget** præsenterer øvelser og indeholder forslag til, hvordan øvelserne kan præsenteres i klassen.
- **Brug materialet som inspiration** og lav gerne dine egne versioner af øvelserne.
- **Øvelserne egner sig til elever fra 5. til 10. klasse.** Det er dog vigtigt, at du selv overvejer øvelserne og tilpasser dem til klassetrinnet.
- **Overvej din egen position.** Læs særligt afsnittet *'Reflektér over din egen tilgang'* i vores anbefalinger.
- **Overvej udgangspunktet for klassedialogen.** Er mange af eleverne berørte af spiseforstyrrelser og selvskaede, og ved alle det i klassen? Eller ligger det mere i det skjulte? Det vil have betydning for, hvordan du indleder dialogen, og hvordan du adresserer spiseforstyrrelser og selvskaede i klassedialogen. Læs særligt afsnittene *'Facilitér en klassedialog'* og *'Hvis samtalen bliver konkret om spiseforstyrrelser eller selvskaede'* i vores anbefalinger.

Øvelse 1 – At være ung i 2020'erne

Formål

Formålet er at sætte refleksioner i gang omkring, hvad de unge føler sig pressede over i deres hverdag, og hvad vi sammen kan gøre for at afhjælpe noget af det pres.

Udførelse i praksis

Du afspiller følgende video for klassen: [Stop med at slå dig selv oven i hovedet | DR P3](#)

Herefter beder du dem om, at snakke sammen to og to om følgende spørgsmål:

- **Kan I genkende noget af det pres fra videoen?**
- **Hvad kan ellers bidrage til at unge føler sig pressede?**
- **Hvad kan vi gøre for at føle os mindre pressede?**

Husk at samle op i plenum.

At være ung i 2020'erne



Stop med at slå dig selv oven i hovedet | DR P3

SNAK SAMMEN TO OG TO

- Kan I genkende noget af det pres fra videoen?
- Hvad kan ellers bidrage til at unge føler sig pressede?
- Hvad kan vi gøre for at mindske presset?

Øvelse 2 – Kan man være perfekt?

Formål

Formålet er at vise eleverne, at ingen er perfekte, men at vi hver især besidder forskellige kompetencer og har forskellige udfordringer.

Udførelse i praksis

Alle elever står op. Der er placeret tre svarkategorier på gulvet, som eleverne kan rykke sig hen til:

- **Nemt**
- **Måske**
- **Aldrig i livet**

Eksempler på udsagn, som du læser højt én af gangen:

- **Jeg skal tage et selfie på 2 minutter og poste det på story.**
- **Jeg skal holde et 15 minutters oplæg på engelsk foran hele klassen.**
- **Jeg skal deltage i volleyball til idræt.**
- **Jeg skal lave en TikTok-dans foran hele skolen til morgensamling.**
- **Jeg skal hænge ud med nogen, jeg ikke plejer i pausen.**
- **Jeg skal ikke svare på Snapchat en hel dag.**
- **Jeg skal synge solo foran hele skolen og alle forældrene.**
- **Jeg skal gå i bad efter idræt i skolen.**
- **Jeg skal prøve Det Gyldne Tårn i Tivoli.**
- **Jeg skal invitere en fra skolen på date.**

Obs: Udsagnene kan tilpasses klassetrinnet. Du kan også bede eleverne om selv at finde på nogle udsagn.

Kan man være perfekt?

NEMT

MÅSKE

ALDRIG I LIVET

Øvelse 3 – Sociale medier

Formål

Formålet er, at få eleverne til kritisk at reflektere over, hvad der sker, når vi kun eksponeres for 'perfekte' billeder. Vi ønsker, at de tager stilling til, hvem de følger, og at de også følger personer, der viser mere 'ægte' indhold på deres feed.

Udførelse i praksis

Start med at tale med eleverne om, hvilken følelse de får, når de kigger i deres feed. Vis dem forskellige billeder fra fx Instagram.

Vis derefter eleverne to billeder (se de følgende sider): Et uredigeret billede til venstre og et redigeret billede med filtre til højre. Brug de visuelle eksempler som afsæt for en fælles samtale.

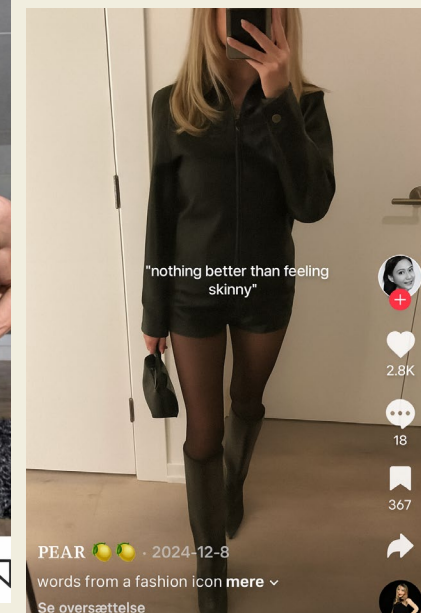
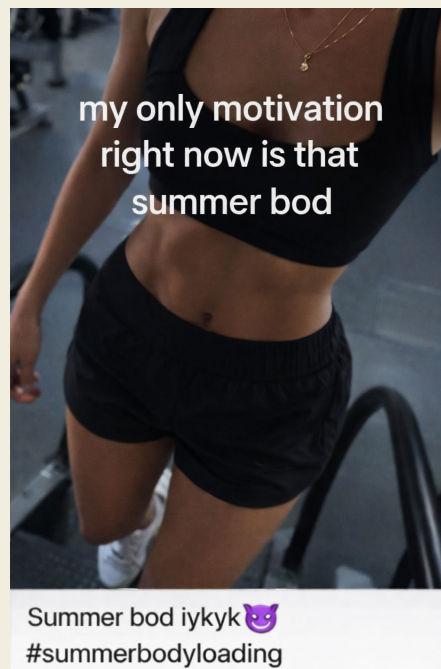
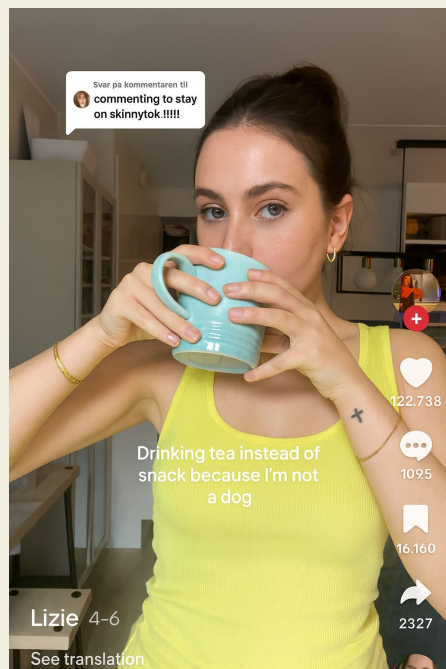
Spørgsmål til plenum:

- **Kan I udpege forskellene på de to billeder?**

Herefter følger du op med en fælles refleksion i klassen. Stil for eksempel følgende spørgsmål:

- **Bliver vi påvirket af det vi ser på sociale medier?**
- **Hvilken følelse får I, når I kigger i jeres feed?**
- **Kender I nogle på sociale medier, der også deler ikke-redigeret indhold?**

Hvilken følelse får I, når I kigger i jeres feed?





Billederne er genereret med kunstig intelligens og viser udelukkende fiktive personer, men de er skabt på baggrund af tendenser og fund fra virkeligheden.



Billederne er genereret med kunstig intelligens og viser udelukkende fiktive personer, men de er skabt på baggrund af tendenser og fund fra virkeligheden.

Sociale medier

SNAK SAMMEN TO OG TO

- Hvor ofte ser vi helt uredigerede mennesker i film, serier og på sociale medier?
- Bliver vi påvirket af det, vi ser på sociale medier?
- Kender I nogle på sociale medier, der også deler ikke-redigeret indhold?
- **Kan vi gøre noget for at blive mindre påvirkede af det, vi ser?**

Øvelse 4 – Petra elsker sig selv

Formål

Formålet er, at få unge til at reflektere over, hvorfor nogle af os har tendens til at tale grimt til vores krop. Når vi taler grimt til og om vores krop, kan man få en følelse af at være forkert. Hvis vi taler pænere til vores krop, vil vi få det bedre med os selv.

Udførelse i praksis

Du afspiller følgende video for klassen: [Petra elsker sig selv på DRTV](#)

Du vælger episode 2, og afspiller klippet fra 15 min og 36 sek. til 18 min og 3 sek. (15:36-18:03). Obs. du skal have et login til DRTV.

Introduktion til videoen: *“Nu skal vi se en video med en helt almindelig dansk kvinde, der hedder Petra, som et godt eksempel på det virkelige menneske i kampen mod kropsidealer.”*

Herefter beder du dem om, at snakke med sidemakkeren i 3 min om:

- **Hvad handler klippet om?**
- **Hvad fortæller klippet om idealer for kroppen?**
- **Tror I vi bliver påvirkede af, måden andre taler om deres kroppe?**
- **Tror I vi påvirker andre i måden vi taler om vores egen krop?**

Når eleverne har diskuteret spørgsmålene, samles der op i plenum med pointen: *Tænk over, hvordan I taler om jer selv foran andre.*

Petra elsker sig selv



[Petra elsker sig selv på | DRTV](#)

SNAK MED SIDEMAKKEREN I 3 MIN OM

- Hvad handler klippet om?
- Hvad fortæller klippet om idealer for kroppen?
- Tror I, vi bliver påvirkede af, måden andre taler om deres kroppe?
- Tror I, vi påvirker andre i måden vi taler om vores egen krop?

Adfærd og sprog "smitter" – tænk over, hvem der lytter med



Øvelse 5 – Personlige styrker

Formål

Formålet er, at eleverne reflekterer over, og bliver bevidste om, deres egne styrker, hvilket kan give et boost til selvværdet.

Udførelse i praksis

Eleverne starter individuelt:

- Eleverne har hver et stykke papir med overskriften "mit styrkekort". Her skriver de hver især tre styrker om sig selv. De må ikke snakke sammen.

Øvelse i grupper af 3-5 elever:

- Eleverne inddeles i grupper af 3-5, hvor de på skift fortæller hinanden, hvilke styrker de ser hos deres kammerater – inspireret af en rose-runde. For at gøre aktiviteten mere interaktiv, kan de for eksempel optage små filmklip, hvor de siger noget positivt om en klassekammerat, såsom: 'Vi synes, Emma er kærlig, opfindsom og glad.'

Afrunding i plenum:

- Hver gruppe deler deres refleksioner ved at fremhæve de styrker, de har set hos hinanden – præsenteret af en anden end personen selv

Inden de går i gang, kan du give dem eksempler på styrker, som er visualiseret på næste side.

Personlige styrker



Øvelse 6 – Den gode ven

Formål

Formålet er, at få eleverne til at åbne dialogen om, hvordan de bedst kan støtte hinanden, hvis en ven har det svært. Det kan også sætte gang i en refleksion over, om nogle i klassen har det svært for tiden.

Udførelse i praksis

Eleverne går rundt med små sedler og stiller hinanden spørgsmål om, hvordan man kan handle, når en ven har det svært.

Eksempler på spørgsmål på sedlerne:

- **Hvad gør du, hvis din ven ikke har været i skole i lang tid?**
- **Hvordan reagerer du, hvis din ven pludselig begynder at græde foran dig?**
- **Hvad gør du, hvis din ven aflyser planer igen og igen?**
- **Hvad gør du, hvis din ven har svært ved at spise frokost?**
- **Hvad gør du, hvis din ven fortæller, at de føler sig alene?**

Husk at samle op i plenum, hvor du for eksempel kan dykke ned i, hvordan man kan være en god ven, for én som har det svært.

Den gode ven



Hvordan er man en god ven, for en som har det svært?

Når en ven deler sin problematik – 3 gode råd

1. Giv støtte til at få hjælp af en voksen, fx en lærer
2. Undgå at blive forskrækket
3. Husk, at personen og venskabet stadig er det samme



Hvordan taler jeg med én, der har det svært?

- Fokuser på personen og ikke kun på dét der er svært
- Det kan være endnu mere ensomt, at ingen spørger ind, når først det er sagt.
- Prøv ikke at blive bange for at spørge ind
- Vær åben med din usikkerhed ift. at tale om det.
- Det er vigtigt at snakke om dét, der er svært.
- Spørg ind og lyt. Vær nysgerrig på den andens perspektiv.
- Husk at passe på dig selv!

Øvelse 7 – Opsamling

Formål

Formålet med de følgende spørgsmål er, at få eleverne til at reflektere over de emner, som er blevet gennemgået. De hjælper dermed til for at samle op på, hvorfor nogen unge mistrives.

Udførelse i praksis

Der bliver stillet åbne spørgsmål ud i klassen og reflekteret over, om mistrivsel kommer på baggrund af, at vi spejler os i hinanden, sociale medier, kropsidealer og andre ting.

Forslag til spørgsmål og pointer:

- **Hvorfor tror I, at nogle unge har det svært?**
- **Det kan være svært at bede om hjælp**
- **Hvordan håndterer vi, når noget er svært? En snak om mestringsstrategier**

Det er vigtigt at samle op og spørge ind til, om de unge selv kan genkende følelserne.

Hvorfor tror I, at nogle unge har det svært?



Det kan være svært at bede om hjælp



Hvordan håndterer vi, når noget er svært?

Hvad er en mestringsstrategi?

Hensigtsmæssige mestringsstrategier

- Tal med nogen! – for eksempel en god lærer, en ven eller en forælder
- Lav noget, du godt kan lide – for eksempel gå en tur, se en film, tage til din fritidshobby, få pulsen op eller brug appen 'RO'

Uhensigtsmæssige mestringsstrategier

- Alkohol, stoffer, spiseforstyrrelser, selvskade, mv.



Afrunding af klassedialogen

Formål

Tryghed. Det er vigtigt, at du laver en god afrunding af klassedialogen, fordi eleverne har åbnet op og forholdt sig til nogle sårbare emner. De skal derfor føle sig trygge, når I afrunder og forlader dialogen.

Udførelse i praksis

Præsenter de '5 kærlige' for klassen, og afslut dialogen ved at spørge:

- **Hvad tager I med fra i dag?**

Det er vigtigt at minde eleverne om, at hvis nogle har det svært, så kan de komme til dig eller en anden lærer. Du kan med fordel også informere om vores rådgivning, andre anonyme rådgivninger og evt. lettilgængelige tilbud i jeres kommune.

5 Kærlige

- ♥ Du er god nok som du er – også selvom ting føles svære
- ♥ Tal om det svære med én, du føler dig tryk ved (gerne med en voksen)
- ♥ Det er vigtigt at tale pænt til andre, men ligeså vigtigt at tale pænt til dig selv
- ♥ Vær opmærksom på, hvilken følelse du får af at kigge på dit feed
- ♥ Der er altid hjælp at hente – du er ikke til besvær!

Hvad tager I med fra i dag?

