

**ELEV-  
VERSION**



**DET' MIT LIV  
- ELLER ER DET?**

---

**C:NTACT**



**UNDERVISNINGS  
MINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERVISNING OG KVALITET

# INDHOLD

Om materialet ..... s. 3

## **DEL 1: PERSONLIGE FORTÆLLINGER** ..... s. 4

Lukas (podcast) ..... s. 4

Augusta (film) ..... s. 4

Simon (film) ..... s. 5

Azra (Podcast) ..... s. 5

August (film) ..... s. 5

## **DEL 2: TYG PÅ TEMAERNE** ..... s. 6

Tema 1: Frygt og fordomme ..... s. 6

Tema 2: Selvtillid og selvværd ..... s. 7

Tema 3: Skam og skyld ..... s. 8

Tema 4: Gruppepres ..... s. 9

## **DEL 3: ØVELSE GØR MESTER**

Øvelse 1: Gå-hvis ..... s. 10

Øvelse 2: Rollespil ..... s. 11

Øvelse 3: Sceneøvelse ..... s. 12

## **BONUS-ØVELSE**

Øvelse 4: Me, myself and I ..... s. 13

Undervisningsmaterialet er udviklet og udarbejdet af C:NTACT for Styrelsen for Undervisning og Kvalitet (STUK) under Undervisningsministeriet, 2019.



**UNDERSVINGS  
MINISTERIET**  
STYRELSEN FOR  
UNDERSVNING OG KVALITET

**C:NTACT**



## OM MATERIALET

Hej!

Har du oplevet, at andre vil bestemme, hvem du må være, hvordan du skal gå klædt, eller hvem du må være sammen med? Så er du ikke den eneste!

Du skal nu i gang med et undervisningsmateriale, der handler om social kontrol.

Social kontrol er i bund og grund alle de ting, vi siger og gør for at få andre til at være på den måde, vi selv mener, er mest rigtig. Det findes inden for alle former for grupper og fællesskaber. Det er derfor hverken positivt eller negativt i sig selv, selvom vi oftest hører om det i negative sammenhænge på Facebook og i andre medier. Ét eksempel på social kontrol kan være forældre, der bestemmer hvilken uddannelse, du skal tage eller hvilke venner, du må have. Et andet eksempel kan være en kæreste, der vil bestemme hvilket tøj, du må gå i, eller hvad du må lave i din fritid. I bund og grund handler social kontrol derfor om, hvornår noget er i orden eller hvornår noget overskrider andres grænser.

Nogle gange er social kontrol meget tydelig og direkte, andre gange kan den være skjult og sværere at få øje på. Nogle gange går det ud over dig selv, andre gange er du selv med til at udøve den.

Derfor er det vigtigt, at vi taler om det. Taler om hvad vi hver især synes er okay, og ikke er okay, og hvornår vi oplever at noget går over grænsen. På den måde kan du blive bedre til at sige, hvad DU synes, og bedre til at gøre det DU synes føles mest rigtigt – også selvom det kan være svært.

## HVAD SKAL DU?

Dette undervisningsmateriale består af 5 fortællinger, som du kan se og høre på video og podcasts. Til hver fortælling er der spørgsmål, som du sammen med dine klassekammerater kommer til at arbejde med.

Fortællingerne handler på hver deres måde om opdragelse. Noget opdragelse kan være begrænsende for vores liv og rettigheder, og noget opdragelse giver os fælles retningslinjer for, hvordan vi kan være sammen som mennesker i vores nære relationer og i samfundet.

Derudover vil du komme til at arbejde med forskellige temaer og øvelser, der alle er relateret til social kontrol.

Når du arbejder med fortællingerne og de forskellige temaer og øvelser, kommer du til at skulle tage stilling til dine egne og dine klassekammeraters holdninger. Alle har forskellige ønsker, behov og grænser, og det handler derfor ikke om at finde ét rigtigt svar, men om at du selv bliver klar over din egen holdning, og at du kan tale med andre om det.

God fornøjelse!

# Del 1 PERSONLIGE FORTÆLLINGER

## FEM CASES

Du skal nu til at arbejde med personlige fortællinger fra mennesker, der via podcast og film fortæller ærligt og åbent om oplevelser, de har haft i deres liv. Til hver fortælling er der en række spørgsmål, som I skal arbejde med i mindre grupper for at diskutere, om historierne ifølge jeres mening er grænseoverskridende eller ej. I slutter af med en fælles diskussion og opsamling i klassen.



**LUKAS** /  **PODCAST**

Lukas blev opfordret af en ven til at røve en jævnaldrende dreng, og sagde ikke fra over for vennen. Hør hvordan det gik til, og hvordan han efterfølgende havde det med episoden.

1. Hvorfor tror I, Lukas går med til at røve en anden dreng?
2. Hvilke årsager kan ligge til grund for, at Lukas ikke siger fra overfor sin ven?
3. Er Lukas' historie udtryk for social kontrol? Forklar hvorfor – hvorfor ikke?
4. Hvorfor tror I, at gruppepres kan opstå blandt venner? Og hvorfor kan det være svært at sige fra overfor presset?
5. Hvis du havde stået i Lukas' situation, hvordan ville du have reageret og hvorfor? Kom med eksempler.
6. Hvilke råd vil du give, hvis du opdager, at din ven er udsat for gruppepres?



**AUGUSTA** /  **FILM**

Augusta oplevede som barn at have en meget kontrollerende stedfar. I filmen fortæller hun, hvordan det har påvirket hendes liv efterfølgende i valg af kærester og egen selvforståelse.

1. Hvorfor begynder Augusta at gøre skade på sig selv?
2. Diskutér hvilke former for kontrol, der kommer til udtryk i Augustas historie.
3. Hvad tror I, det betyder, når Augusta siger, at hun er gået igennem kæresteforhold, hvor hun ikke "har været Augusta, men har været den persons kæreste"?
4. Diskutér hvilke faktorer, der får Augusta til at føle sig værdiløs.
5. Hvordan vil du støtte Augusta i hendes kamp for at bryde de negative tanker og mønstre fra barndommen og tidligere kæresteforhold? Kom med eksempler.



SIMON /  FILM

Simon trådte ud af Jehovas vidner som voksen. Hør ham fortælle om sit forhold til religiøse fællesskaber i dag og om at være tro mod sig selv.

1. Hvorfor fortæller Simon historien om, da han lavede regnbuer med sæbevandet?
2. Hvad mener Simon, når han siger: "Det var min virkelighed, som jeg var lært op med, som pludselig stødte imod den virkelighed, jeg kunne observere selv"?
3. Hvorfor kunne Simon ikke tale med nogen om, hvordan han havde det?
4. Hvad vil det sige at lyve over for sig selv og hvorfor gjorde Simon det?
5. Da Simon blev udstødt, mistede han kontakten til sin familie og venner. Hvad vil du råde Simon til at gøre for at finde en ny omgangskreds?

AUGUST /  FILM

August blev mobbet i skolen og holdt udenfor af de andre drenge. Hør ham fortælle sin historie og hvordan det har påvirket ham.

1. Hvad betyder det 'at være bøsse' for August?
2. Hvad mener August, når han siger: "som ikke ved, hvordan man behandler mig"?
3. Hvorfor beslutter han aldrig at fortælle sine forældre om episoden?

AZRA /  PODCAST

Azra kom til Danmark fra Pakistan. Hun har kæmpet med at finde en balance mellem gamle og nye måder at opdrage sine 4 døtre på. Hør hvordan i podcasten.

1. Beskriv hvordan Azra har opdraget sine 4 døtre.
2. Er der forskel i opdragelsen af de fire døtre? Beskriv hvordan.
3. Diskutér hvilke årsager/overvejelser, der ligger til grund for Azras forskellige måder at opdrage på.
4. Er Azras opdragelse OK? Forklar hvorfor – hvorfor ikke?
5. Hvad ville du gøre, hvis du var en af Azras ældste døtre?



4. Mange har set August blive mobbet uden at gøre noget. Hvorfor tror I, de ikke blander sig?
5. Hvis du gik i klasse med August, hvordan ville du så have reageret, hvis du så drengene mobbe August? Kom med eksempler.

# Del 2 TYG PÅ TEMAERNE

## TEMAØVELSER I MINDRE GRUPPER

Når man taler om social kontrol, vil der ofte være andre relaterede temaer. Når man taler om social kontrol, vil der ofte være andre relaterede temaer, der dukker op. Med følgende diskussionsspørgsmål beder vi dine elever forholde sig til nogle af de temaer, som er vigtige for at forstå hvad social kontrol er, hvordan det kan opstå, og hvilken betydning det kan have.

Du kommer til at arbejde med følgende fire temaer: *frygt-fordomme*, *selvtillid-selvværd*, *skam-skyld* og *gruppepres*. Disse temaer er valgt, da de på hver deres måde kan have med social kontrol at gøre.

Med baggrund i filmene og podcasts skal du nu i mindre grupper diskutere diskussionsspørgsmålene til hvert tema, og hvilken sammenhæng de har med social kontrol. I slutter af med fælles opsamling i klassen.

## TEMA 1

### FRYGT OG FORDOMME

#### FRYGT

*"stærkt ubehagelig følelse fremkaldt af en forestilling om at nogen eller noget er farlig, truende eller vil påføre én smerte, ulykke el.lign."*

Kilde:

[Den Danske Ordbog](#):

#### FORDOM

*"forudfattet, ofte negativ holdning som typisk er dannet på et mangelfuldt eller forkert grundlag, og som man er utilbøjelig til at ændre"*

Kilde:

[Den Danske Ordbog](#):

- Hvad er frygt og hvorfor kan frygt opstå?
- Hvad vil det sige, at have fordomme?
- Hvordan kan fordomme opstå?
- Diskutér hvordan frygt, fordomme og social kontrol kan hænge sammen. Giv gerne eksempler fra de personlige fortællinger eller dit eget liv.



## TEMA 2

### SELVTILLID OG SELVVÆRD

#### SELVTILLID

*"tillid til sig selv, sine evner, sin kunnen osv."*

Kilde:

[Den Danske Ordbog](#)

#### SELVVÆRD

*"oplevelse af eget værd som menneske"*

Kilde:

[Den Danske Ordbog](#)

- Prøv at forklar med egne ord hvad forskellen er på selvtillid og selvværd. Kom gerne med eksempler.
- Hvad kan være årsag til oplevelsen af dårlig selvtillid?
- Hvad kan være årsag til oplevelsen af lavt selvværd?
- Hvordan kan man styrke selvtilliden og/eller selvværdet?
- Kan sociale medier have en påvirkning på ens selvtillid/selvværd? Hvorfor – hvorfor ikke?
- Diskutér hvordan selvtillid og selvværd kan hænge sammen med social kontrol. Giv gerne eksempler fra de personlige fortællinger eller dit eget liv.



## TEMA 3

### SKAM OG SKYLD

#### SKAM

*"ubehagelig følelse af ydmygelse, skyld eller flovhed, fremkaldt af bevidstheden om at have gjort noget forkert eller pinligt"*

Kilde:

[Den Danske Ordbog](#)

#### SKYLD

*"ansvar som en person, en genstand eller et forhold bærer ved at være årsag, grund eller anledning til at noget er gået galt, har udviklet sig uheldigt, kan kritiseres, el.lign."*

Kilde:

[Den Danske Ordbog](#)

- Hvad betyder det at skamme sig over noget?
- Hvad kan udløse følelsen af skam?  
Kom med eksempler.
- Hvad vil det sige at have skyldfølelse over noget?
- Hvad kan udløse følelsen af skyld?  
Kom med eksempler.
- Skam og skyld kan nogen gange afholde én fra at fortælle andre, hvis man har det svært.  
Hvilket råd vil du give en person i sådan en situation?
- Diskutér hvordan skam og skyld kan hænge sammen med social kontrol. Giv gerne eksempler fra de personlige fortællinger eller dit eget liv.





# TEMA 4

## GRUPPEPRES.....

### Gruppetres

*"(uønsket) indflydelse som en gruppe kan udøve på et eller flere medlemmer af gruppen"*

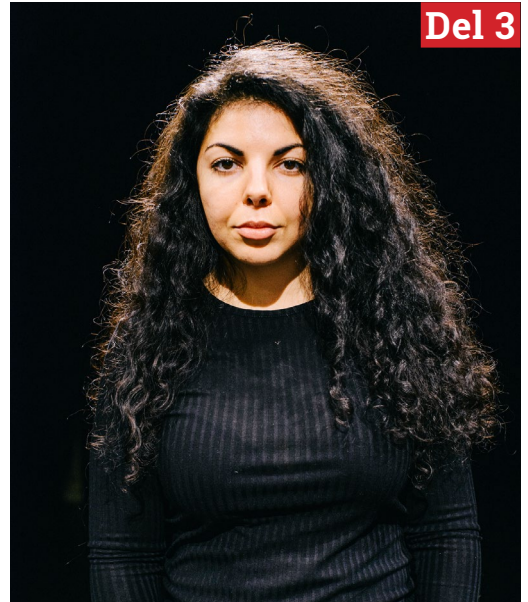
Kilde:

[Den Danske Ordbog](#)

- Forklar med egne ord hvad gruppetres er. Giv eksempler.
- Hvad er kendetegnene ved gruppetres?
- Hvorfor og hvordan tror I, at gruppetres opstår?
- Diskutér hvordan gruppetres kan hænge sammen med social kontrol. Giv gerne eksempler fra de personlige fortællinger eller dit eget liv.
- Er der sammenhæng mellem gruppetres og mobning? Prøv at argumentere for din holdning.
- Hvordan kan gruppetres modarbejdes?

# Del 3 ØVELSE GØR MESTER

Du skal nu til at lave nogle øvelser sammen med dine klassekammerater. Med øvelserne kommer du til at skulle reflektere over og tage stilling til, hvad du synes "går til grænsen" eller "over grænsen" om specifikke situationer.

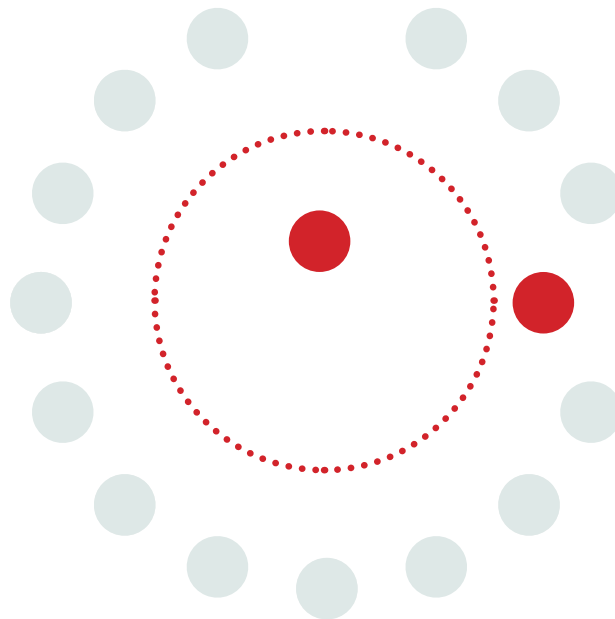


## ØVELSE 1

### "GÅ-HVIS"

#### Gruppeøvelse

I denne øvelse skal I stille jer i en rundkreds. Jeres lærer læser nogle udsagn højt, som du skal beslutte, om du er enig eller uenig i. Hvis du er enig, går du ind i cirklen og bytter plads med én af dine klassekammerater, der også er enig og er gået ind i midten af rundkredsen. Hvis du er uenig i udsagnet, bliver du stående på din plads.





## ØVELSE 2

### ROLLESPIL

#### Gruppeøvelse

Denne øvelse handler om at skulle sætte sig ind i en andre personers holdninger og grænser, også selvom du måske ikke er enig med dem. I skal nemlig lave et lille rollespil i mindre grupper, hvor I får et scenarie med en særlig problematik, som I skal forholde jer til. Afklar hvilke karakterer der skal være med i scenariet og fordel derefter karaktererne i blandt jer, så hver person spiller en bestemt karakter.

Når du har fundet ud af hvilken karakter, du skal være, skal du til at lære din karakter og holdningerne bedre at kende: Hvad mener din karakter? Hvad kan din karakter finde på at sige? Hvordan reagerer din karakter på situationen?

Når alle i gruppen har lært deres karakter godt at kende, er I klar til at spille rollespil. I har 15 minutter til at diskutere scenariet ud fra jeres karakterers holdninger. Når I er færdige skal I kort fortælle resten af klassen, hvad I har diskuteret, og hvilke pointer, de forskellige karakterer havde. Diskutér i klassen om I synes, det der skete er "til grænsen" eller "over grænsen".

#### I SKAL

1. Blive enige om, hvilke karakterer der skal være med i scenariet.
2. Karaktererne skal have hver deres holdning til problematikken. Afklar i gruppen hvilke forskellige holdninger karaktererne skal have.
3. Fordele karaktererne blandt jer.

#### HJÆLPESPØRGSMÅL TIL AT LÆRE DIN KARAKTER AT KENDE

- Hvem er din karakter?
- Hvilke holdninger og værdier har din karakter?
- Hvorfor mener din karakter, som han/hun gør?
- Hvad vil din karakter gerne opnå med sine holdninger?
- Hvordan forsøger din karakter at få sin vilje?





## ØVELSE 3

### SCENEØVELSE

#### Gruppeøvelse

I denne øvelse skal I i en gruppe af 4-5 personer lave en scene, hvor der udspiller sig en konflikt mellem forskellige karakterer indenfor et af følgende temaer: Uddannelse, familie, seksualitet, skole, parforhold, venskaber/fællesskaber, religion, udseende. Karaktererne vælger i selv, ligesom i selv bestemmer, hvad konflikten skal handle om inden for det valgte tema.

**I har 20 minutter til at finde på en scene og øve den.**

#### Scenen skal indeholde:

- En start
- En konflikt, som tager udgangspunkt i ét af følgende temaer:  
*Uddannelse, familie, seksualitet, skole, parforhold  
venskaber/fællesskaber, religion, udseende*
- En løsning på konflikten

Når I er færdige, skal I vise scenen for resten af klassen. Diskutér derefter i klassen hvad I har set efter hver scene: kunne der være andre løsninger på konflikten?



# BONUS- ØVELSE



## ØVELSE 4

### ME; MYSELF AND I

Refleksionsøvelse alene  
.....

Du skal med denne øvelse i gang med at tænke nærmere over, hvordan du ser dig selv og din hverdag, hvor dine egne grænser går, og om der er noget ved din hverdag, du kunne tænke dig var anderledes på den ene eller den anden måde.

**Læs spørgsmålene, tænk over dem og skriv dine svar ned i noteform.**

#### Hvem er jeg

- Hvem er jeg?
- Hvem vil jeg gerne være?
- Hvad kan jeg gøre, for at blive den jeg gerne vil være?

#### Hvad bestemmer jeg

- Hvad bestemmer jeg selv i mit liv?
- Hvad vil jeg gerne bestemme, som jeg ikke bestemmer lige nu?
- Hvad kan jeg gøre for at få mere selvbestemmelse, der hvor jeg synes, det mangler?
- Hvad kan jeg gøre for at andre bedre forstår mine egne valg?