C:NTACT

UNDERVISNINGSMATERIALE

TAG DIG SAMMEN!

– FORTÆLLINGER OM SKOLE OG FRAVÆR

Cansels manifest side 4
RAPPORT: DET STARTER TIDLIGT side 5

Augusta: side 6
ARTIKEL: HVORDAN VENDER VI SKOLEFRAVÆR TIL SKOLEGLÆDE? side 7

Signe: side 8
RAPPORT: #StyrPåSoMe - ER SOCIALE MEDIER FAKTISK EN TRUSSEL MOD UNGES TRIVSEL? side 10

Maya: side 12
ARTIKEL: LANGT FLERE BØRN ER STRESSEDE OG DEPRIMEREDE side 12

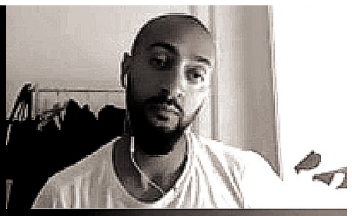
Laura: side 15
ARTIKEL: HVER TREDJE GYMNASIEELEV OVERVEJER AT DROPPE UD side 16

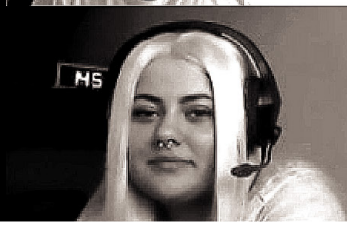
DRAMAØVELSE: side 18

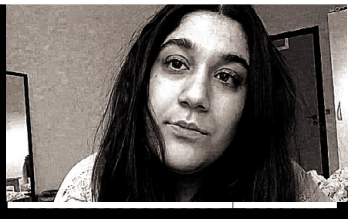
Me, myself and I: side 21

Minar: side 22

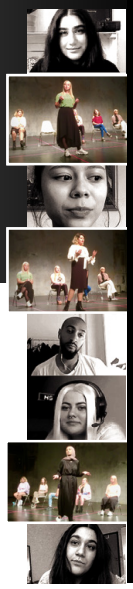
MONOLOG-ØVELSE: side 23







C:NTACT
Edisonsvej 10, Frederiksberg
www.contact.dk



2

Kære lærer/elev
Velkommen til dette undervisningsmateriale til

TAG DIG SAMMEN! – FORTÆLLINGER OM SKOLE OG FRAVÆR

I en tid hvor vi har oplevet forsamlingsforbud, distance og virtuel undervisning, fylder overvejelser om skolen, samvær og fællesskab mere end nogensinde. Vi har hørt om elever, der savnede deres klassekammerater, vi har hørt om hvordan fagligheden har lidt under online undervisning og om efterskoleelever og højskoleelever, der gik glip af socialt dannende år og nære relationer.
Men hvad med dem, der ikke trives i skolen og på deres uddannelser? Med deres kammerater eller med deres lærere? Dem, der har meget fravær eller har svært ved stoffet og derfor har meget fravær?

"TAG DIG SAMMEN! – fortællinger om skole og fravær" er en samling historier, der netop sætter fokus på disse oplevelser og tematikker. Mød vores fortællere og hør om, hvorfor de aldrig kom til at trives i skolen. Det er historier om mobning, gruppepres, skolepres og forældrepres – men hvor kommer presset egentlig fra?

Undersøgelser viser, at mistrivsel rammer flere og flere unge, så måske du også møder dig selv eller nogen, du kender, i historierne, i deres overvejelser og følelser.

Mød for eksempel Laura, der fulgte alles råd om bare at være sig selv, men oplevede, at det ikke var godt nok hverken i hendes folkeskoleklasse eller gymnasieklasse. Mød Ali som er blevet smidt ud af flere skoler, fordi skolernes rammer ikke kunne rumme ham. Eller mød Cansel som på grund af psykisk sårbarhed ikke kunne passe sin skole og ej heller få den hjælp hun havde brug for.

I dette undervisningsmateriale vil du kunne finde fakta om skolefravær, og du vil blive bedt om at lave nogle øvelser. Nogle af øvelserne skal du lave selv, andre skal I lave sammen i klassen.
Et par af øvelserne tager udgangspunkt i de historier, du har set i forestillingen eller på en af de film, du kan finde i dette materiale. Her skal du forholde dig til den personlige fortælling om skolefravær.

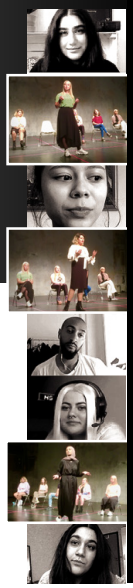
Andre opgaver tager udgangspunkt i artikler og læserbreve, som der bliver linket til her i materialet. De handler om årsager til skolefravær og kommer med bud på, hvordan man kan løse problemet.

TAG DIG SAMMEN er støttet af Egmont Fonden og er en del af et 3-årigt samarbejde mellem C:NTACT og Egmont Fonden.

C:NTACT

TAG DIG SAMMEN!
– FORTÆLLINGER OM SKOLE OG FRAVÆR

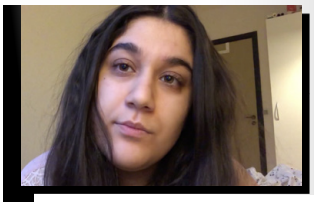
UNDERVISNINGSMATERIALE

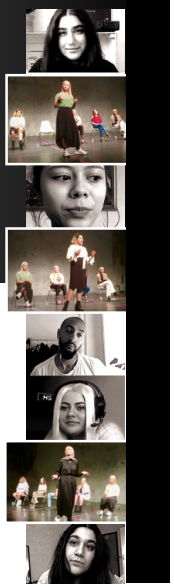


Til læreren:
Undervisningsmaterialet er tænkt som et mix'n'match materiale, hvor du kan plukke fakta, artikler, citater, øvelser og refklektionsspørgsmål ud, som du finder interessante for dig og din klasse.
Til alle øvelser er der lavet en beskrivelse til, hvordan man kan køre forløbet.
"Refleksionsspørgsmål" er tænkt som oplæg til en klassedebat om det givne emne.

TAG DIG SAMMEN er støttet af Egmont Fonden og er en del af C:NTACTs og Egmont Fondens 3-årige partnerskab om at give en stemme til udsatte børn og unge

Medvirkende: Ali, Signe, Cansel, Anna, Melanie, Dino, Minar, Lukas, Augusta, Otto, Laura, Maya
Instruktion: Runi Lewerissa og Babak Vakili
Instruktørassistent: Amalie Woetmann Larsen
Projektledelse: Helena Aviaja Eley
Videoproduktion: Jonas Rohold
Undervisningsmateriale: Christian Skov Nørgaard og Helena Aviaja Eley





Cansels manifest

”Kære lærere, kære inspektører, og kære alle andre arbejdende på landets institutioner. Dette opråb er til jer. Denne tale er dedikeret til jer. En tale fra en af jeres tidligere elever.

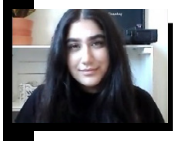
I er med til at danne os 5 ud af 7 dage om ugen. Vi sidder foran jer og vi er til stede fysisk i klassen. Presset om 12-tallerne sætter I højt for at lade eleverne konkurrere mod hinanden. Vi får sjældent en kommentar med på vejen. Blot et tal der sætter rammen for hvad jeg og min opgave er værd. Jeg er et tal. Intet andet.
I ser lige gennem os mens vi langsomt nedbryder os selv med stress, samtidig med at vi også skal lære at være voksne og løse livets problemer.

Flere falder fra. Fraværet stiger og enkelte ender med at tag orlov eller blive syge. Syge af at blive overset. Syge af presset. Syge af et 12-tal og syge af at lære at klare livets gang mens skolen brænder under vores fødder.

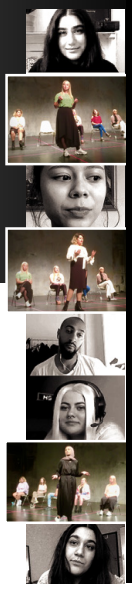
Vi har brug for en samtale om hvordan vi har det. Hvad vi enkeltvis bærer på og hvad vi har brug for af din hjælp. En hjælpende hånd, ikke et pres der gør os syge.
Vær opmærksom på os. Vi vil så gerne lære et helt leksikon, men vi vil også rigtig gerne have hjælp til at være robuste i hjernen til at kunne lære et leksikon. Pas på os, i stedet for at udstøde os. ”

Øvelse:
Skriv dit eget manifest.
Hæng jeres manifester op på væggen i klassen.

Manifest
Et manifest er en ”offentlig erklæring om éns synspunkter og mål inden for et bestemt, ofte politisk eller kunstnerisk, område”.
”Et manifest (fra latin, manifestus, kommer af manus: ”hånd” + fendo: ”slag”) er en tekst, som danner grundlaget for en ideologi, en kunstnerisk retning eller en anden slags kulturel bevægelse, ved at gøre rede for principperne og intentionerne som ligger til grund. Det Kommunistiske Manifest er et ofte brugt eksempel. F.T. Marinettis Det Futuristiske Manifest fra 1909 er et eksempel på et kunstnerisk og litterært manifest, der i sit udtryk står i stærk kontrast til den daværende italienske kunstopfattelse.” (fra Wikipedia)



Se også filmen “Gruppearbejde” med Cansel.
https://vimeo.com/452222583



RAPPORT:
DET STARTER TIDLIGT

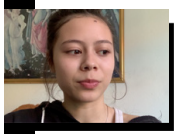
Ifølge rapporten 'Trivselsudfordringer ved skolestart' fra VIVE og Egmont Fonden betyder ens skolestart meget for, om man gennemfører en ungdomsuddannelse.
Citater fra rapporten

"Resultaterne viser først og fremmest, at sammensatte udfordringer ved skolestart har en tæt sammenhæng med børnenes uddannelses- og beskæftigelsessituation på den lange bane."
"Selvom sammenhængene justeres for baggrundskarakteristika, er det en signifikant lavere andel børn med en eller flere udfordringer ved skolestart, der gennemfører en ungdomsuddannelse set i forhold til børn, der ikke møder udfordringer."

"Resultaterne viser først og fremmest, at sårbare børn klarer sig dårligere i forhold til uddannelse og beskæftigelse på den lange bane end ikke-sårbare børn uanset udfordringer ved skolestart eller ej. Sårbare børn med sammensatte udfordringer ved skolestart er dog en særligt udsat gruppe. En signifikant lavere andel sårbare børn med sammensatte udfordringer ved skolestart gennemfører en ungdomsuddannelse set i forhold til deres jævnaldrende."

Refektionsspørgsmål:

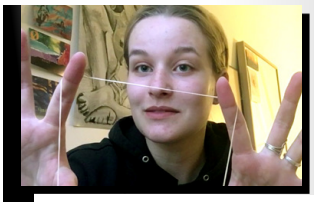
Kan du huske din egen skolestart, og følte du at den var god?
Hvorfor tror du, at det er vigtigt for resten af ens uddannelsesliv, om man har haft en god skolestart?

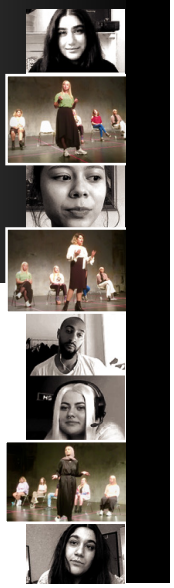


Se også filmen "Mobberi" med Sofie.
https://vimeo.com/452223265

Du kan finde rapporten her: https://www.vive.dk/media/pure/14023/3216878

TAG DIG SAMMEN!
– FORTÆLLINGER OM SKOLE OG FRAVÆR





Augusta:

Friskolen jeg gik på var helt fantastisk og der var ikke en dag hvor jeg ikke ville i skole. På grund af størrelsen, så kendte alle hinanden, og vi elever havde lige så meget at skulle have sagt som de voksne. Det værdigrundlag jeg har taget med videre fra det sted, vil følge mig resten af livet, og selv-om det ikke var bøger og lektier der var i fokus, så har jeg aldrig lært mere end jeg gjorde i de 9 år.

Men alt har jo en ende, og efter friskolen tager jeg et år på efterskole, og derefter starter jeg på gymnasiet. Allerede i slutningen af 1.g, er min hverdag præget af alt for meget hovedpine og i 2.g tager det til. Kronisk hovedpine og migræne-anfald er nu en del af min hverdag. Nu ved jeg godt hvorfor det sker. Jeg fik angst-anfald, jeg kunne ikke trække vejret, og til sidst gik det over til panik. Min mor hentede mig, og så rullede lavinen. Jeg blev sygemeldt med stress. Flytter hjem til min mor. I en alder af 19 år kan jeg ikke sove alene. Min krop er stået helt af, og jeg har intet at skulle have sagt. Jeg troede at en måned var nok, men at skulle vende tilbage føltes som at skulle dykke direkte ned i stormens indre igen, med frygt for aldrig at komme op.

Da de fire uger er gået, vælger jeg at stoppe helt. Jeg er skidehamrende bange. Det føles som et kæmpe nederlag, og ikke nok med, at det er sådan jeg har det, så er det også sådan alle andre ser på det. Så står jeg der, og hvem er jeg nu?

ARTIKEL:

HVORDAN VENDER VI SKOLEFRAVÆR TIL SKOLEGLÆDE?

https://skoleliv.dk/debat/art7479871/S%C3%A5dan-vender-vi-skolefrav%C3%A6r-til-skolegl%C3%A6de

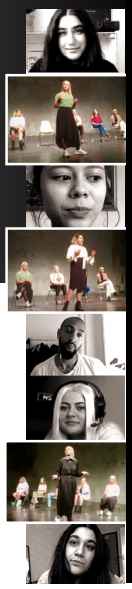
"omfanget [af fravær] er steget med 0,3 procentpoint siden sidste skoleår
og 0,6 procentpoint siden 2014/15. Stigningen over tre år svarer til,
at eleverne i gennemsnit har én dags mere fravær."

"Vi ved at ... børn med stort fravær i grundskolen har vanskeligere ved at gennemføre en ungdomsuddannelse senere hen."

"Det er tiltag, der peger på eleven som problemet, alternativt elevens forældre.
Men det peger også på disse elever som nogle, der ikke vil eller ikke gider.
Men hvad nu hvis denne antagelse er forkert? Så er disse tiltag yderst problematiske,
fordi de netop skjuler konteksten for skolefravalget, nemlig skolen."

"Som skoleforskere kan det derfor undre, at ingen stiller spørgsmålene: Hvad er det mon ved skolen,
der gør, at børnene bliver væk? Hvad handler det om, hvis vi spørger børnene?
Og hvordan skaber vi en skole, som ikke 10 vilde heste kan holde børnene fra at komme i?
Hvordan får vi skabt en skolekultur, der skaber motivation og trivsel blandt eleverne?"

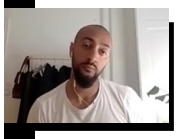
"Inddragelsen af børnenes perspektiver på problemet i forhold til elevfravær bidrager nemlig med
viden om, hvad problemerne handler om for børnene, og derved peger deres perspektiver også på,
hvad der bliver vigtigt for de professionelle at arbejde med i forhold til at løse problemerne."



Øvelse: Frihed for dig

Man siger, at oprør er en normal del af det at være ung. Man gør oprør mod de normer og regler, ens forældre eller omgivelser har sat for en. Det handler måske om at gøre sig fri af sine forældre og finde ud af, hvem man selv er og hvad der er vigtigt for én.

Tag en ting med i skole, der symboliserer frihed for dig. Vis jeres ting frem i klassen, og fortæl hvorfor I har valgt lige præcis den ting. Det kan være alt fra en bog til en lampe eller et par fodboldstøvler. Men det er vigtigt, at det er en fysisk ting, som du kan vise frem og som man kan røre ved.



Se også Filmen "Svigt" med Ali.
https://vimeo.com/452220697

Lærervejledning:

Forbered eleverne på opgaven ugen før I skal lave den. Bed dem om at tage en ting med i skole i løbet af ugen, der symboliserer frihed for dem. Husk dem på det i ny og næ og indsaml tingene i en kasse, så du er sikker på at have dem, den dag I skal lave øvelsen.

Tag også gerne selv en ting med, så du også bidrager med noget af dig selv som lærer.

Øvelsen laves I plenum.

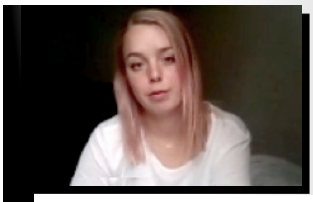
Sæt jer i en rundkreds, så alle kan se og høre hinanden.

Lav evt. en kort opvarmningsleg, for at løsne lidt op og skabe en tryg stemning.

Aftal at efter hver person, der har været på, giver I alle sammen et bifald.

Hvis der er stor fortælle-ihærdighed og I er mange i klassen, kan det være en god ide at lægge en pause ind, når I er nået halvvejs.

TAG DIG SAMMEN!
– FORTÆLLINGER OM SKOLE OG FRAVÆR



Signe:

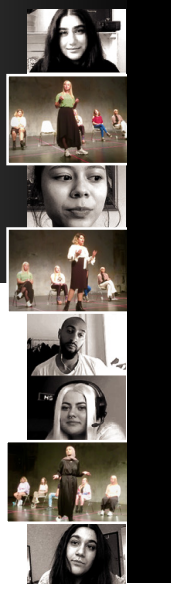
Jeg er overbevist om, at mine lærere og klassekammerater i gymnasiet ville beskrive mig som en meget glad, udadvendt pige. Sådan var jeg også, hvis jeg var i skole eller blandt mine venner. Men når jeg ikke kunne overskue at opretholde facaden, løj jeg mig syg og kopierede afleveringer fra mine venner for at undgå at blive smidt ud.

Det var pga. min far.

I starten vidste vi ikke, hvad der var galt. Pludselig kunne han ikke huske hvornår han var født. På et tidspunkt så jeg at han sad i stuen og læste Politiken, men han havde ikke lagt mærke til at avisen var vendt på hovedet. I de værste situationer forsvandt han ud af hoveddøren i nattøj, fordi han ledte efter noget.

(…) Til sidst, kunne jeg ikke holde ud at være hjemme, og heller ikke holde ud at tale om det. Kortsigtet hjalp det mig altid at være sammen med mine venner, fordi det ikke var så alvorlige oplevelser og ting, der fyldte. Det var mere spørgsmål om, hvor vi skulle til fest i weekenden, fyre, der ikke skriver tilbage på Facebook, mødre, der ikke vil låne 100 kr til smøger, stramme jeans og fodbold, der tog plads. Jeg følte ikke, det kunne hjælpe mig at nævne det. Tværtimod. Det ville gøre mig forskellig fra de andre.

TAG DIG SAMMEN!
– FORTÆLLINGER OM SKOLE OG FRAVÆR



Fedt
Tiltro
Venner
Hallen
Frihed
Medbestemmelse

Nederen
Mistro
Føle sig uden for
Lektier
Regler
Elevråd

Øvelse: Fedt og nederen-listen

1. Sæt jer sammen to og to, og skriv en liste med de fede og nederen ting ved jeres skolegang.
   Prøv at finde nogenlunde lige mange ting på begge lister, selvom det kan være svært.
   Tænk både på store og små ting. Ord som tiltro og mistro er måske store, lidt abstrakte begreber.
   Prøv også at finde mere simple og præcise ord, der beskriver jeres skoleliv.

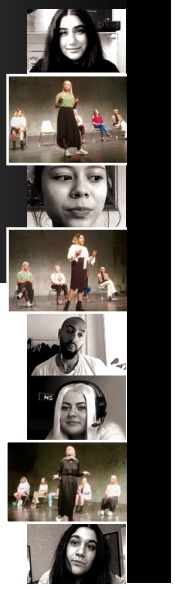
2. Når I har skrevet alle de ord I kan komme i tanke om, skal I prøve at finde ord på listen, som er modsætninger. F.eks. kan 'Tiltro' være en modsætning til 'Mistro' og 'Frihed' en modsætning til 'Regler'.

3. Saml klassens punkter på tavlen og se, om der går nogle ord igen.
   Står de over for de samme modsætninger – eller kan dette også ændre sig?

4. Er der nogen, der går igen både som fedt og nederen punkt på listen? F.eks. kunne man forestille sig, at et ord som 'ansvar' både kunne være en fed og en nederen ting?

5. Diskutér hvert modsætningspar på listen i klassen.

6. Skriv jeres klasses 'Fedt og nederen'-liste ned i fællesskab på et stort stykke karton. Hæng det op et sted, som I har aftalt med jeres parallelklasse, så hver klasses liste hænger ved siden af hinanden.
   Nu kan I se, om de har talt om de samme ting i jeres parallelklasse.



RAPPORT:
#StyrPåSoMe - ER SOCIALE MEDIER FAKTISK EN TRUSSEL MOD UNGES TRIVSEL?

S. 11: " Selvom de nordiske befolkninger er verdens lykkeligste, er der også i Norden en betydelig ulighed mellem dem, som trives, og dem, som mistrives. Mistrivslen er relativt høj blandt unge."

" De unge er storforbrugere af sociale medier. Hvordan det påvirker deres trivsel, ved vi relativt lidt om."

S. 15: " De nordiske unge bruger i gennemsnit sociale medier langt mere end andre europæiske unge."

S. 17: " Ensomheden blandt unge i Norden er steget. Det viser flere undersøgelser."

S. 22: " Forskning viser at brug af Facebook ofte hænger sammen med mistrivsel. Men når Facebook bruges til direkte kommunikation, kan det føre til øget forbundethed og selvtillid"

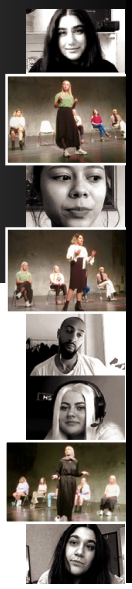
S. 23: " Aktivt brug af Facebook, hvor man kommunikerer direkte med andre, er forbundet med godt humør. Passivt brug, hvor man kigger på indhold uden at kommunikere, er forbundet med dårligt humør."

S. 26: "For unge, som har få nære relationer, ser vi at et øget forbrug af Facebook hænger sammen med en øget følelse af uro og ensomhed. Det er dog stadig svært at fastslå, hvad der forårsager hvad."

S. 29: "Piger har sværere ved at undvære internettet end drenge, selv om de bruger mindre tid på internettet end drenge. De bruger dog mere tid på sociale medier."

S. 30: " Mens sociale mediers indvirkning på livskvaliteten generelt er begrænset, er ekstremt brug af sociale medier forbundet med en signifikant faldende livskvalitet."

S. 34: " Et øget forbrug af stort set alle sociale medier øger sandsynligheden for, at de unge tror, at deres venner er lykkeligere end dem selv. Sociale medier er designet sådan, at mulighederne for sammenligning oftest er til stede."



Refleksionsspørgsmål:

Hvilke sociale medier bruger du?

Synes du det er en god eller dårlig ting, at sociale medier fylder så meget i unges liv i dag?

Hvorfor tror du at sociale medier spiller en stor rolle i unges trivsel?

Hvilken rolle spiller sociale medier i forhold til din skolegang?

Hvad betyder de for klassens sociale liv?

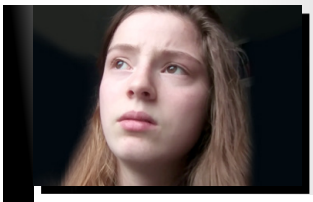
Øvelse:

Skriv en række stikord, du forbinder med sociale medier og trivsel.

Snak med din sidekammerat om jeres stikord, og find nogle, I er enige om.

Bagefter snakker I i hele klassen om de stikord, I har valgt, og hvorfor I har valgt de samme – eller nogle helt forskellige!

Fodnote: Du kan finde rapporten her: http://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:1320138/FULLTEXT03.pdf



TAG DIG SAMMEN!
– FORTÆLLINGER OM SKOLE OG FRAVÆR

Maya:

Nu følte jeg mig pludselig virkelig alene i klassen. Og efterhånden udviklede den her tristhed sig til tilbagevendende angstanfald, en angst for at være helt alene med alle de ting jeg følte, en generel angst for at være helt alene. Det ville typisk starte med at jeg blev lidt ked af det, sådan måske over en opgave eller aflevering eller tanken om at skulle i skole dagen efter. Men som jeg ville blive mere og mere ked af det, så begynder jeg at tænke "Der er ingen, der vil komme lige nu og trøste mig, jeg er helt alene". Og den tanke ville brede sig til hele min krop som jeg fuldstændig mistede kontrollen over. Jeg mistede også kontrollen over mine tanker "Du er alene, ingen vil hjælpe dig, du kunne forsvinde, og ingen ville lægge mærke til det".

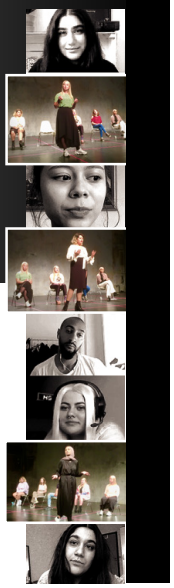
ARTIKEL:

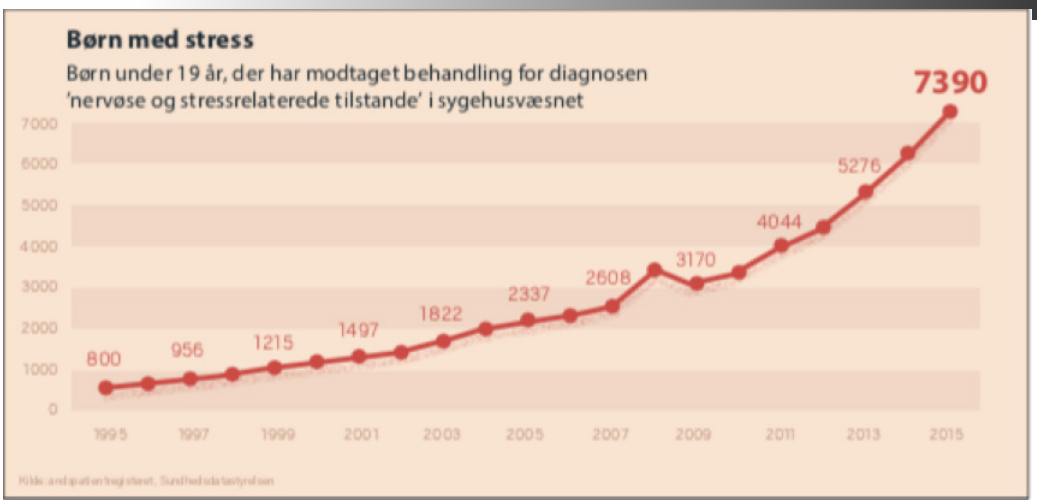
LANGT FLERE BØRN ER STRESSEDE OG DEPRIMEREDE

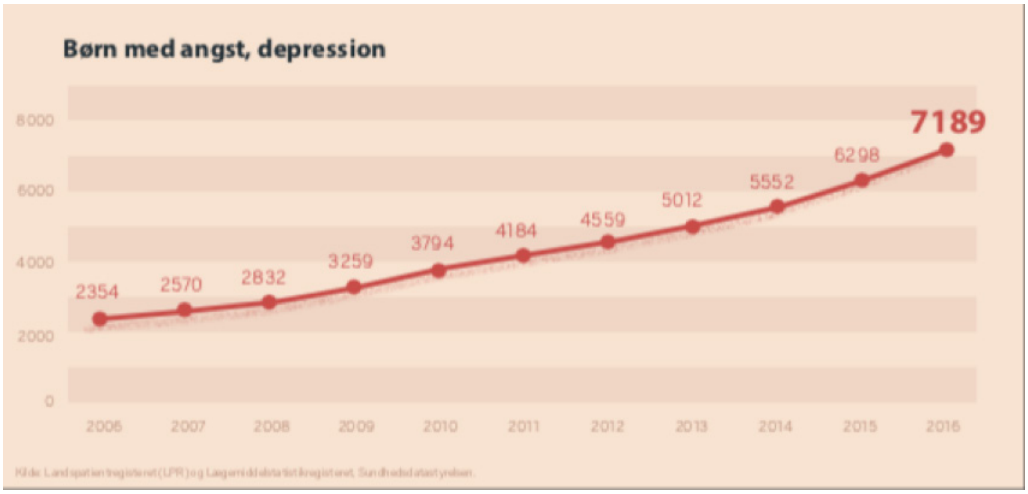
https://www.folkeskolen.dk/649099/langt-flere-boern-er-stressede-og-deprimerede

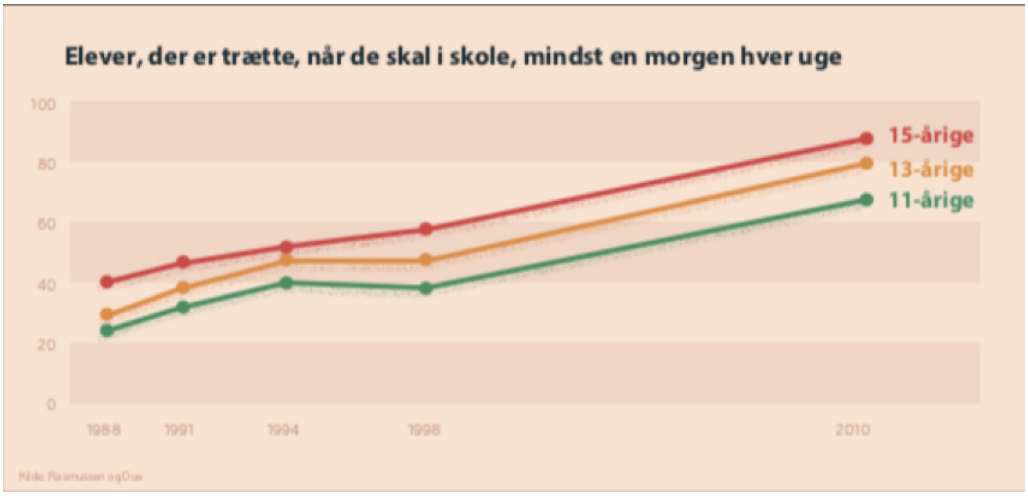
" Danske skolebørn er pressede. Af kravene fra skolen – karakterer, test, uddannelsesvalg med adgangskrav – af sociale medier, hvor man skal være på og se ud 24 timer i døgnet. Nogle af forskerne mener også, at børnene fra starten er blevet mindre modstandsdygtige efter en opvækst i daginstitutioner med dårlige normeringer og med forældre, der ikke har fået stillet kærlige krav til dem.
Statistikkerne taler et tydeligt sprog. En rapport fra Center for Skoleforskning konkluderede sidste sommer, at næsten hver fjerde barn i folkeskolen mistrives i en grad, så de har behov for særlig støtte.
Her var tale om adfærdsproblemer, indlæringsvanskeligheder, ADHD og syns- og høreproblemer.
Langt de fleste var drenge."

TAG DIG SAMMEN!
– FORTÆLLINGER OM SKOLE OG FRAVÆR









Grafik: Ferdio / Folkeskolen.dk

Se også Filmen "Billedkunsteksamen" med Maya.
https://vimeo.com/452222879

Øvelse:

I skal sammen lave en trivselsundersøgelse i jeres klasse.

1. Læs først artiklen “langt flere børn er stressede og deprimerede” og se filmen “Billedkunst-eksamen”, som der er linket til ovenfor.
2. I grupper á 2-4 skal I udvikle et spørgeskema, der skal undersøge trivslen i jeres klasse. Brug evt. et digitalt program - fx Google Forms. I skal herefter alle sammen svare på hinandens spørgeskemaer.
3. Når spørgeskemaerne er udfyldt, skal I analysere resultatet. Hæng undersøgelsens resultater op i klassen, præsenter dem for hinanden og sammenlign til sidst de forskellige undersøgelser.
4. Lav nu i fællesskab en plan for, hvordan I kan forbedre trivslen i klassen på baggrund af jeres egen undersøgelse. Hæng planen op i klassen.

Spørgeskema

Et spørgeskema er en måde at undersøge et emne på. Man kan lave spørgeskemaer på forskellige måder, men det er vigtigt at man starter med at finde ud af, hvad man vil undersøge. Så kan man nemmere finde på gode spørgsmål.
Et spørgeskema kan være anonymt eller man kan bede folk om at skrive navn på.
Man kan stille forskellige slags spørgsmål i et spørgeskema.
- Nogle spørgsmål kan man kalde ”lukkede”. Det kan f.eks. være ”Dyrker du motion?”. Der kan man svare ”ja” eller ”nej”. Det kan også være ”Hvor mange dage om ugen går du til motion?”. Der er svaret et tal.
- Nogle spørgsmål kan man kalde ”åbne”. Det kan f.eks. være ”Hvorfor kan du godt lide at dyrke motion?”. Her skal man ofte svare med en sætning, man selv skriver.
- Nogle spørgsmål kan man kalde ”baggrundsspørgsmål”. De handler ikke om det, man vil undersøge, men kan bruges til at finde ud af noget om den, der svarer. Det kan f.eks. være” Hvilket køn identificerer du dig som?” eller ”Hvor gammel er du?”.

Når man har lavet sit spørgeskema og de er blevet udfyldt, skal man samle sin data.
- Fra de ”lukkede” spørgsmål kan man tælle op, hvor mange der har svaret f.eks. ”Ja” eller ”Nej”.
- Fra de ”åbne” spørgsmål kan man tage nogle citater, som man kan bruge til at uddybe det, man har undersøgt.
- Fra ”baggrundsspørgsmålene” kan man f.eks. finde ud af, om der er flest drenge eller piger, som dyrker motion.

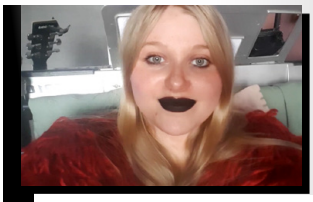
Når man har samlet sin data, kan man lave en planche, hvor man viser resultatet frem. Man kan også lave noget af den indsamlede data til grafer, som visuelt kan vise fordelingen af svar.

Lærervejledning:

Denne øvelse laves over flere lektioner/dage.

Antallet af elever i grupperne afhænger af hvor mange de er i klassen, hvor lang tid du har, hvor meget du vil gå i dybden og hvor længe dine elever kan koncentrere sig om at arbejde i dybden med det samme emne. Jo flere grupper du laver, jo længere tid vil det tage. Ved flere grupper vil der blive flere spørgeskemaer pr elev, som skal udfyldes og der vil være flere resultater der skal præsenteres.

TAG DIG SAMMEN!
– FORTÆLLINGER OM SKOLE OG FRAVÆR



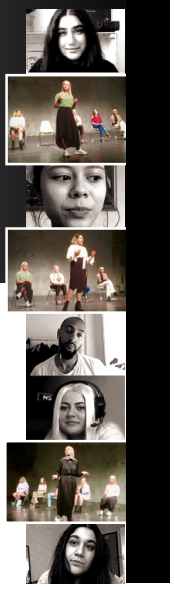
Laura:

I folkeskolen blev jeg altid mobbet. Men da jeg begyndte på gymnasiet, så blev det værre. Ikke fordi mobningen blev ved. Tværtimod. Folk mobber jo ikke rigtig i gymnasiet, det er de blevet for gamle til. Min klasse var meget opdelt i kategorier. Der var nørderne. Så var der stræberne. Så var der de populære. Så var der "vi går i skole men følger ikke rigtig med"-typerne. Så var der outsideren. Som var … Mig.

Det var blevet min 18-års fødselsdag. Og jeg stod i et dilemma. Skulle jeg holde en fest for min klasse? Hvad nu hvis der ikke var nogen der kom? Eller, hvad hvis de faktisk kom og det blev et vendepunkt for mig? Hvad hvis det kunne betyde, at jeg pludselig fik venner på mit gymnasie?

Jeg samlede mod. Og jeg inviterede alle fra min klasse. Alle tyve elever.

Festen var i gang. Alle fra min familie var der. Mine venner udenfor skolen var der. Men. Der var ikke nogen fra min klasse. Jeg skrev til dem: "hey, hvor bliver I af?" Men der var ikke nogen der svarede. Der kom ikke én. Ikke én. Ud af tyve. Hverken nørderne. Stræberne. De populære. Eller "Vi går i skole men vi følger ikke rigtig med"-typerne. Ingen af dem kom. Jeg har aldrig følt mig så meget som en outsider. Om mandagen i skolen var der ikke nogen der nævnte noget. Det var som om det slet ikke var sket. Som om jeg slet ikke eksisterede. Jeg overvejede aldrig at droppe ud, jeg tænkte bare at jeg skulle holde ud, og så var det snart overstået.



ARTIKEL:

HVER TREDJE GYMNASIEELEV OVERVEJER AT DROPPE UD

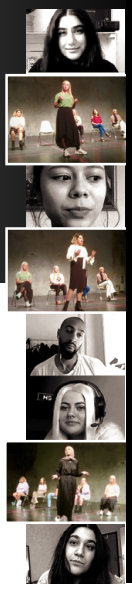
https://www.dr.dk/nyheder/indland/trivselsmaaling-hver-tredje-gymnasieelev-overvejer-droppe-ud

" Hver tredje gymnasieelev har overvejet at droppe ud af skolen før tid.
Det viser en trivselsundersøgelse blandt 83.000 elever på gymnasiale uddannelser foretaget af Børne- og Undervisningsministeriet i efteråret 2018.
Undersøgelsen, der er den første af sin art, viser også, at næsten 70 procent af pigerne føler sig 'tit' eller 'meget tit' pressede, mens det gælder knap 50 procent af drengene."

" – Den gode nyhed er, at de unge er gode til at passe på hinanden. Det handler ikke om mobning eller sådan noget. Men de føler et stort pres i hverdagen, og det afspejler det omkringliggende samfund.
– Når de føler, at karakterpresset er meget stort, så har det en konsekvens, og der er det ikke sikkert, at vi har den rigtige formel endnu. Vi skal kigge meget dybere ind i det her og give os tid til reflektion, siger Pernille Rosenkrantz-Theil."

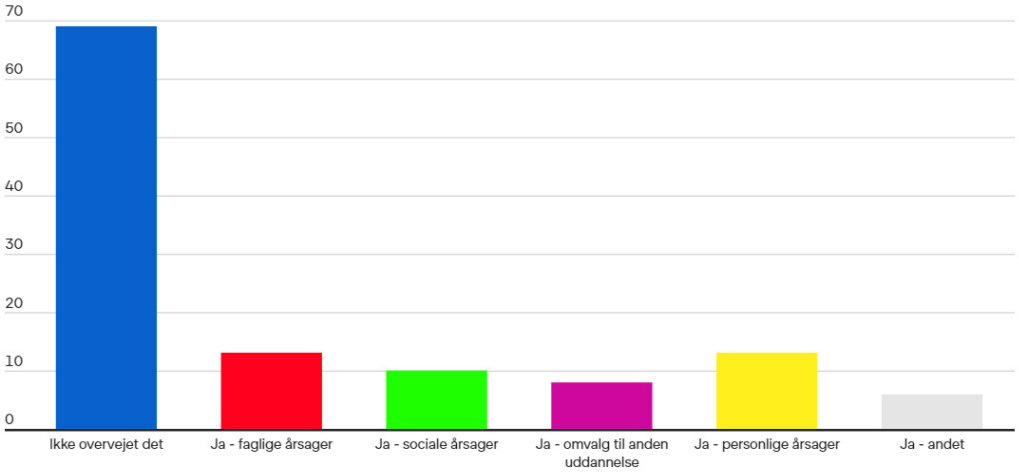
" At det er pigerne, der føler sig mest pressede, kommer ikke bag på ministeren.
– Vi ved fra alle studier, at kvinder skal føle sig 140 procent sikre på at have kvalifikationerne, mens en mand kun skal føle sig 80 procent sikker for at søge et job.
– Særligt pigerne lægger et stort pres på sig selv, og det tror jeg afspejler, hvordan samfundet ser på dem. Pigerne føler, de skal leve op til mange ting, og det duer bare ikke.
Men de kønsmæssige forskelle er jo en kæmpe debat, siger Pernille Rosenkrantz -Theil."

" Hos Martin Mejlgaard, formand for Danske Gymnasieelevers Sammenslutning, vækker det også bekymring, at så mange har overvejet at droppe ud af gymnasiet.
Han peger blandt andet på det store fokus på karakterer som en bagvedliggende årsag for tallene.
– Jeg tror også, at karaktererne fylder alt for meget. Og det her ræs, om at eleverne skal igennem systemet hurtigst muligt, betyder, at der er flere, der bliver pressede og stressede, siger han.
Martin Mejlgaard mener, at et nyt optagesystem, hvor karakterer fylder mindre, og mere feedback til eleverne er blandt de ting, der nu skal være mere fokus på.



Hver tredje har overvejet at "droppe ud"

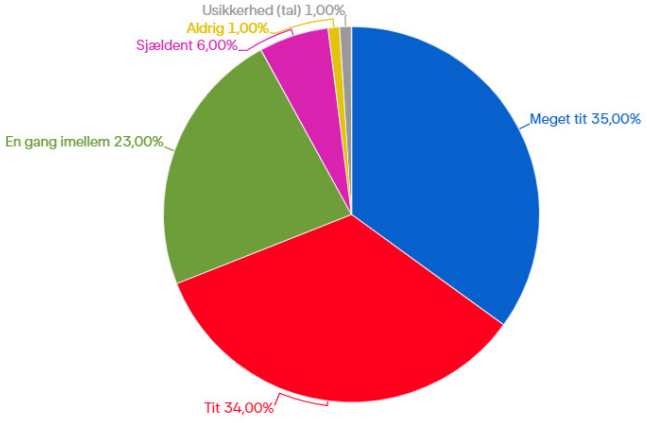
Har du i dette skoleår seriøst overvejet at "droppe ud" af skolen og hvis ja, hvorfor?



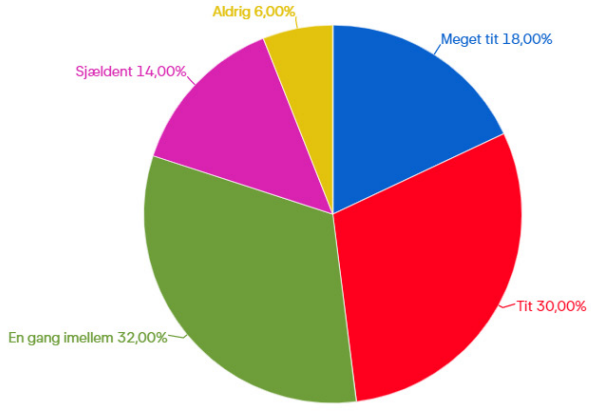
Piger har det sværere med egne forventninger

Hvor ofte føler du dig presset på grund af egne krav og forventninger til skolearbejdet?

Piger | Drenge

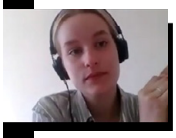


Piger | Drenge



Kilde: Børne- og Undervisningsministeriet

Grafer: DR.dk



Se også Filmen "Elastikken Sprang" med Augusta.
https://vimeo.com/452222304

Refleksionsspørgsmål: PRES – FRA HVEM?

Mange unge føler et stort pres i forbindelse med deres skolegang.

- Hvad med dig? Føler du et pres?
- Hvad er det for et pres?
- Taler du og dine klassekammerater om det?

Unge føler at de skal præstere og altid få høje karakterer – også i folkeskolen.

- Er det vigtigt, at have høje karakterer?
- Betyder det noget for det sociale eller relationen til de andre i klassen?
- Tænker du meget på dine karakterer?
- Hvorfor fylder uddannelse meget for unge, tror du? Har det altid gjort det?
- Tænker du meget over det?
- Hvem er det, der presser unge i dag?

Dramaøvelse: gruppearbejde

Vælg et citat fra artiklen "Trivselsmåling: Hver tredje gymnasieelev overvejer at droppe ud", der peger på et problem.
Lav en kort scene, der viser det problem, som citatet påpeger. Scenen skal indeholde:

- En konflikt
- Start, midte og slutning

Vis scenerne for hinanden i klassen.

Efter hver scene, stiller læreren uddybende spørgsmål, fx:

- Hvilken problematik peger scenen på?
- Er det noget I støder på i jeres hverdag? Hvordan?

ARTIKEL:

8 GODE RÅD

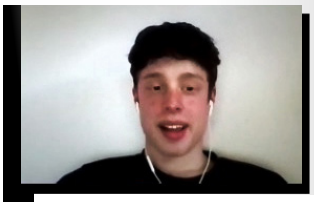
https://www.dr.dk/nyheder/indland/8-gode-raad-saadan-kommer-du-gennem-gymnasiet-uden-stress-og-angst

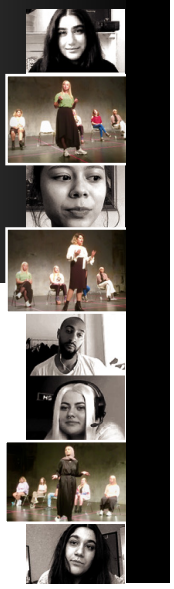
" Vi har allieret os med stressrådgiveren Thomas Pape og formanden for Danske Gymnasieelevers Sammenslutning, Martin Mejlgaard, i jagten på gode råd."

1. Engager dig
2. Det er ok at trække stikket
3. Husk og prioritér restitution
4. Organisér din uge – brug en kalender
5. Snak om din sårbarhed
6. Find et præstationsfrit rum
7. Afhold ugens vigtigste møde – med dig selv
8. Skær ned på karakterer – og kom ind i kampen, forældre!"

Refleksionsspørgsmål:
Hvad synes du om disse råd?
Kan de bruges?

Øvelse:
Find tre nye råd til en god skolegang sammen med din sidekammerat, og vælg det bedste.
Skriv klassens samlede gode råd op på en planche eller farvede post-it noter, og hæng dem op i klassen





Otto:

Vi befinder os på sådan en fin skole for elitens børn. Jeg har været så svineheldig endelig at få en plads her i 7. klasse efter at have været skrevet op, siden jeg gik i børnehaven. Nå men altså, vi har fysik og vores fysiklærer spadserer rundt i den dødstille klasse. Hun har en pegepind i hånden, som hun ynder at gå rundt og slå ned i bordene, mens hun inspicerer os. Hun tjekker vores tasker næsten hver dag: "Penalhus med 5 spidsede blyanter, et kladdehæfte osv…" Hun giver os en opgave: "Kladdehæfter frem og begynd!" Alle går i gang. Pludselig hører jeg en af drengene, Arthur, hviske til sin sidemand Emilie: "Jeg har glemt mit kladdehæfte".

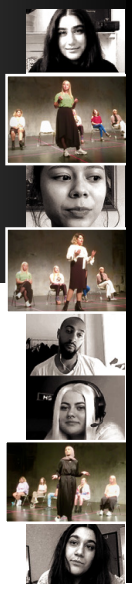
Hun vil gerne hjælpe ham og begynder forsigtigt at rive en side ud af sit eget kladdehæfte. Krrrrrrr. Det er som om tiden står stille. Lyden tiltrækker sig øjeblikkeligt lærerens opmærksomhed. Hun eksploderer i raseri… (…) De fleste lærere bruger trusler og angst som undervisningsmetode, og jeg begynder ret hurtigt at falde fra hinanden. (…) Jeg fik stress. Det kom til udtryk ret konkret. Jeg fik nogle underlige krampeanfald når jeg kom hjem fra skole… Om natten begyndte at tisse i sengen.'Ja, det' var sgu noget værre pis.

Min mor anede ikke hvad hun skulle stille op. Til sidste ringede hun ind til min dansklærer og fortalte at jeg havde fået stress. Hans reaktion var retrospektivt set alarmerende: "Stress.. nåh ja, det er der så mange, der får her". Det var dråben. Samme dag holder jeg op på eliteskolen. Øjeblikkeligt stoppede alle mine skavanker.

Refleksionsspørgsmål: ER DET MIT VALG?

Føler du at din skolegang og dit fremtidige uddannelsesvalg er noget, du selv bestemmer over?
Tror du at du, når du skal vælge uddannelse, kan vælge frit uden pres fra andre?
Er der nogen, du frygter vil presse dig til at træffe et bestemt valg i forbindelse med din uddannelse?

Se også Filmen "Forskelsbehandling" med Minar.
https://vimeo.com/452223121



Øvelse: ME, MYSELF AND I
Individuel refleksionsøvelse

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

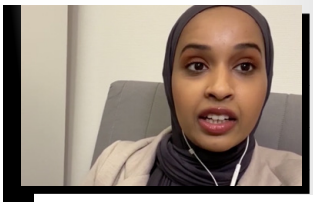
Eksempel på noter

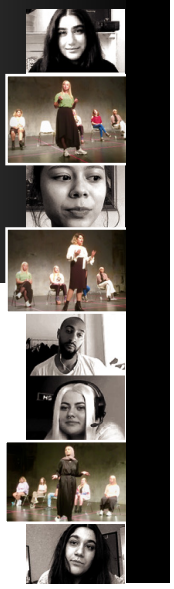
Hvem er jeg?
En pige, 15 år, lidt genert, men også sjov, skal lige lære folk at kende. Har rollen i klassen som den der altid gør det rigtige, den gode ven, den artige. Måske den kedelige?

Hvem vil jeg gerne være?
Jeg vil gerne kunne være mig selv uden at tænke på hvad andre tænker. Jeg vil gerne bryde ud af min rolle. Jeg er andet og mere end det. Men det er svært.

Hvad kan jeg gøre for at blive den jeg gerne vil være?
Jeg kan prøve nogle gange at vise de andre, at jeg også kan være noget andet. Måske starte i det små, så det ikke føles så forkert. Men samtidig har jeg ikke lyst til at gå på kompromis med mine værdier. Eller jeg kan prøve at være ligeglad med hvad de andre tænker - selvom det er svært. Men også her måske kan jeg starte i det små. Fx tage en bluse på, som jeg normalt ikke tør tage på.
Og se hvad der sker.

Hvad bestemmer jeg selv i mit liv?
Jeg bestemmer en del selv, men er også styret af, hvad andre forventer af mig. Fx vil det være svært for mig at

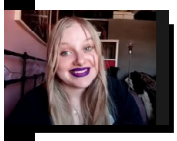




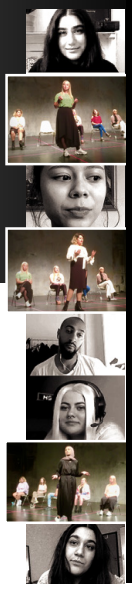
Minar:

I løbet af den første måned i 1g. gik jeg fra at ha' været dronningen i min folkeskoleklasse både fagligt og socialt til at være en mærkelig outcast på Ørestads Gymnasium. En stakkels perkerpige, som jo var undertrykt og som sikkert skulle tvangsgiftes med sin fætter. For det var sådan flere af lærerne og mine klassekammerater så mig. Der er især en oplevelse der står helt klart i min erindring. En af de første dage i min nye klasse, står min samfundsfagslærer Gitte og ser indgående på mig og siger: "Altså, hvis nogen af jer ikke må komme med på introturen, så skal jeg nok hjælpe jer. Ja og det er selvfølgelig sådan nogle som dig jeg tænker på Minar. Og du må love mig at du ikke bliver tvangsgift. Du skal simpelthen ikke lade dig undertrykke, for du har så mange muligheder her." Øh okay tak for ingenting. Prøv at hør her: Hun var min samfundsfagslærer. Samfunds-fags-lærer! Hun burde da ha' en eller anden form for social og menneskelig indsigt. I stedet stod hun der i tropehjelm, og legede white savior samtidig med at hun placerede mig i et dem og os. Pity racisme vil jeg kalde det i dag.

Det er vigtigt at I forstår at jeg ikke ser mig selv som et offer, og jeg siger ikke at etniske danskere er racister, men mange har ubevidst allerede besluttet sig for hvem du er uden at kende dig på forhånd. Det interessante ved min historie er at hvis du bliver udstødt og objektiviseret socialt, så falder du fra din uddannelse.



Se også Filmen "Det nye look" med Laura.
https://vimeo.com/452222700



Øvelse: Skriv en monolog om din skolegang

Hvis du blev bedt om at fortælle om din egen skolegang – hvor ville du så starte? Ville du tage udgangspunkt i en bestemt oplevelse – eller fortælle mere generelt om, hvordan du er opdraget? Måske handler den om, hvordan dine forældre har opdraget dig – eller hvordan skolen, dine kammerater og medierne f.eks. har haft indflydelse på din skolegang. Måske har du været ude for en hændelse, som du har lagt mærke til har fået dig til at tænke og opføre dig anderledes? Nedenfor kan du læse nogle gode råd til, hvordan du kan skrive din monolog.

1. Skriv din monolog i jeg-form
2. Lad monologen fylde max en A4-side
3. Husk at bruge sproglige billeder: Sanseindtryk og detaljer virker bedre på scenen end et statement af en følelse. ”Jeg var ensom,” er ikke nær så god som f.eks.: ”Jeg husker, at jeg var 14 år. Jeg sidder på hovedbanegården. Det er tidligt om morgenen, og jeg sidder alene. Alene blandt hundredvis af mennesker.”
4. Indstudér monologen, og lær den udenad.
5. Arbejd med monologerne to og to. Opfør dem for hinanden og giv hinanden respons: - Er der steder, hvor monologen bliver for opremsende? (”… og så gjorde jeg det, og så gjorde jeg det, og så gjorde jeg det…”) - Er der steder i monologen, hvor der kunne være flere detaljer? (sanseindtryk og billeder?) Opfør monologen for hinanden i klassen.
6. Snak efterfølgende om hver monolog i klassen. - Hvilke virkemidler var med til at gøre monologen god? Hvornår blev du rørt? Hvornår levede du dig virkelig ind i historien?

Monolog

” En monolog er en enetale, dvs. at personen ikke henvender sig til nogen, men taler for at udtrykke refleksioner. Den bruges inden for alle genrer.” (fra https://dansksiderne.dk/index.php?id=5815)