

KALD MIG BARE SNOWFLAKE 2.0

ET UNDERVISNINGSMATERIALE OM PRÆSTATIONSKULTUR OG UNGES TRIVSEL





INDHOLDSFORTEGNELSE

INTRODUKTION	3
HVAD SKAL I?	4
DEL 1: HVAD MENER DE UNGE SELV?	
Opgave 1: Hvad mener Freja?	5
Opgave 2: SPOTLIGHT	6
DEL 2: ET KRITISK BLIK PÅ UNGES MISTRIVSEL	
Opgave 1: Må vi kritisere samfundet?	7
Opgave 2: En ny forståelse af trivsel	7
Opgave 3: Ikke lykkelige, men levbare (ungdoms)liv	9
	12
DEL 3: HVAD MENER I SELV?	
Opgave 1: Menneskebarometer	14
Opgave 2: Lav et opråb	14
	15
DEL DIN MENING	
	16

OM MATERIALET

Undervisningsmaterialet er skabt i forbindelse med en 2-årig bevilling fra Ebbefos Fonden til C:NTACT i årene 2024-2025 til at sætte fokus på unges trivsel.

Undervisningsmateriale er udarbejdet af:

C:NTACT v. Mary Tesfay, Emilie Kræmmer Ozol og Nathalie Ida Fretté Schönenberg

Podcasts optaget af: Mary Tesfay og Nathalie Ida Fretté Schönenberg

Podcasts klippet af: Aisha Thorsen

Sang, SPOTLIGHT: Tekst: KARLA, NØX, Andreas Seebach, Track: Sminkyonthebeat, Christoffer Stjerne, lavet med økonomisk støtte fra KODA Kultur

Forside og illustrationer tegnet af: Dagmara Krawczyk, fortæller i C:NTACTs forestilling RESTGRUPPEN, 2023

Grafik: HOFDAMERNE v. Lea Rathnov

► INTRODUKTION

Vi lever i et samfund, hvor alting går hurtigt. Et samfund hvor der er et stort fokus på præstation og hvor vi hele tiden bliver bombarderet af information. Det påvirker særligt unge mennesker, da man som ung er i sine formative år og derfor er mere påvirkelig.

Flere unge i dag end tidligere mærker derfor, at deres liv og hverdag stresser dem. At de skal præstere, se ud på en bestemt måde, jonglere skole, job, sociale medier, venner, fester, fritidsaktiviteter og kæreste på én gang. Og de har en oplevelse af at de skal løbe hurtigere end de kan for bare at kunne følge nogenlunde med. I medier og blandt fagfolk taler man derfor om, at vi i dag har en decideret trivselskrise blandt unge.

Men hvordan ser tallene egentlig ud? Hvorfor mistrives så relativt mange unge? Hvad kan man gøre ved det? Og er det hele de unges egen skyld, samfundets skyld eller måske noget helt tredje?

I dette undervisningsmateriale kommer I omkring lidt af hvert, som nuancerer problematikken, og som forhåbentlig giver jer nye perspektiver og sætter gang i nogle refleksioner hos jer.



► HVAD SKAL I?

Undervisningsmaterialet består af en række gruppeøvelser, som I kommer til at arbejde med. Nogle er samtalebaserede øvelser. Andre er øvelser, hvor I kommer til at skulle bevæge jer. Og så er der en enkelt skriveøvelse, hvor I skal lave et opråb. Materialet er lavet sådan, at I kan arbejde med det hele eller dele af det alt efter, hvad der passer jer bedst.

I undervisningsmaterialet møder I også Freja på 21 år. I en mini-podcastserie fortæller Freja om, hvordan hun selv har mærket pres i ungdomslivet, og giver sit bud på hvorfor hun mener, at mange unge i dag har det svært. Hun fortæller også, hvordan hun selv coper med presset, og hvad hun mener forældre og samfund kan gøre for at støtte op om og hjælpe de unge. Derudover skal I lytte til og arbejde med sangen SPOTLIGHT, skrevet af 16-årige sanger og rapper KARLA.

Vi håber, at du og dine klassekammerater med dette undervisningsmateriale vil opleve at få relevant viden om hvad der presser unge i dag, konstruktive bud på hvordan samfundet og unge selv kan håndtere det og sidst, men ikke mindst, finder inspiration i Freja, der deler sine personlige erfaringer med jer.

Go' arbejdslyst!



► DEL 1

HVAD MENER DE UNGE SELV?

I denne del af materialet skal I høre Frejas tanker og refleksioner om at føle sig presset, hvordan hun forsøger at cope med det. Derudover skal I lytte til KARLAs sang og arbejde med den.

► OPGAVE 1

HVAD MENER FREJA?

[Gruppe- og klasseøvelse]

Mød Freja. I de tre mini-podcasts fortæller hun om, hvad hun mener, der presser de unge i dag, og hun fortæller om hvordan hun selv copes med det, og hvad hun mener, at samfundet, familien eller I unge selv kan gøre for at ændre det.



1. Hvad oplever du presser de unge i dag?



2. Hvordan copes du selv med det?



3. Hvad mener du, at samfundet, forældre og/eller de unge selv kan gøre for, at de unge får det bedre?

I grupper af 3-5 personer lytter I til de 3 spørgsmål og diskuterer nedenstående arbejds spørgsmål. I slutter af med en fælles opsamling i klassen, hvor I deler, hvad hver gruppe har snakket om.

ARBEJDS SPØRGSMÅL TIL MINI-PODCAST

1. Start med at gengive med egne ord, hvad Freja fortæller i de tre mini-podcasts.
2. Kan I genkende de ting, hun taler om? Er der andre ting, I kan tilføje til, hvad I synes presser de unge?
3. Hvilke måder copes Freja med det på, når hun oplever at være presset, stresset eller på andre måder har det svært?
4. Hvordan copes I selv med det, når I føler, at tingene er svære?
5. Hvad mener I, der skal gøres for, at unge får det bedre?

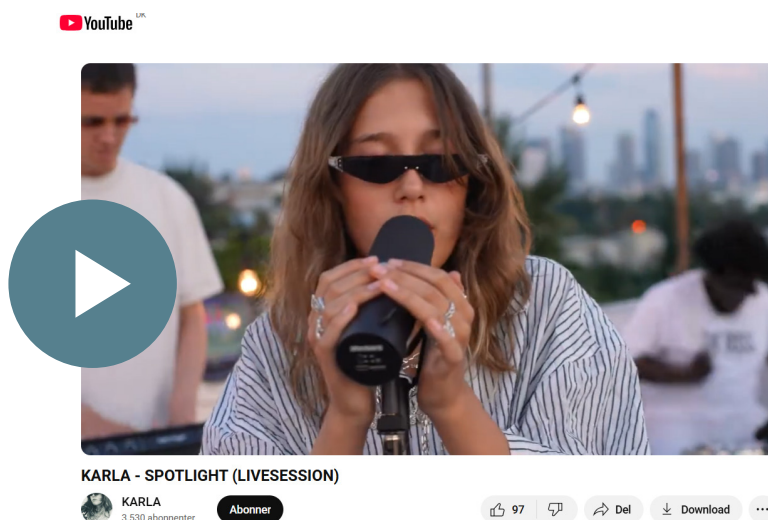
OPSAMLING I KLASSEN

Del med hinanden i klassen, hvad I har talt om ude i grupperne. Sørg for at hver gruppe kommer med input.

► OPGAVE 2 SPOTLIGHT

[Gruppe- og klasseøvelse]

I denne opgave skal I lytte til og arbejde med en sang fra rapper og sanger KARLA. Hendes musik balancerer følsomme tekster om ungdomslivet med pop og hiphop. Selv siger hun om sin musik: *“Jeg har skrevet musik, siden jeg var helt lille. Jeg elsker at stå på en scene – men det vigtigste for mig er at skabe et fællesskab omkring musikken. Jeg drømmer om, at min musik kan give folk følelsen af, at de ikke er alene”*.



I grupper af 3-5 personer lytter I til KARLAs sang SPOTLIGHT. Dernæst læser I lyrics til sangen, som står i tekstboksen under sangen og diskuterer nedenstående arbejdsspørgsmål. I slutter af med en fælles opsamling i klassen, hvor I deler, hvad hver gruppe har snakket om.

ARBEJDSSPØRGSMÅL TIL SPOTLIGHT

1. Beskriv hvad sangen handler om
2. Hvad får sangen jer til at føle og/eller tænke på?
3. Hvordan bruger sangen lys og mørke til at beskrive forskellige følelser?
4. Hvorfor tror I, at sangen hedder spotlight?
5. Kan I spejle jer i det, der bliver sunget om?

OPSAMLING I KLASSEN

Del med hinanden i klassen, hvad I har talt om ude i grupperne. Sørg for at hver gruppe kommer med input.



DEL 2

ET KRITISK BLIK PÅ UNGES MISTRIVSEL

Denne del af undervisningsmaterialet er baseret på teoretiske og faglige bøger og artikler om samfundskritik og unges trivsel.

Der er to opgaver. Til hver opgave er der en række arbejdsspørgsmål, som I skal arbejde med i grupper af 3-5 personer. For hver opgave, skal I lave en opsamling i klassen.

(Opgaverne kan laves uafhængigt af hinanden).

► OPGAVE 1

MÅ VI KRITISERE SAMFUNDET?

[Gruppe- og klasseøvelse]

Sociologen Rasmus Willig peger på en tendens i vores samfund. Det er en tendens, der handler om, at vi er gået fra at kritisere samfundet til i stedet at kritisere os selv.

Tilbage i 1960'erne og 70'erne var der generelt en kultur for at være kritisk over for systemet og politikeres beslutninger. Det var derfor mere normalt, at folk brugte vendingen; "det er samfundets skyld". På den måde kiggede man altså mere efter at identificere problemer og mulige løsninger i samfundet generelt end på individniveau. Når vi møder et problem i dag, kigger de fleste i stedet indad og får tanker som; "jeg er ikke god nok", "jeg må blive bedre", eller "jeg må arbejde hårdere med mine potentialer". Man kan med andre ord sige, at kritikkens karakter har skiftet fra at være samfundskritik til at være selvkritik.

Det, mener Rasmus Willig, er et problem, fordi de udfordringer vi oplever, ofte har noget at gøre med den måde, vores samfund er indrettet på og de politiske beslutninger, der er blevet taget på vores alle sammens vegne.

Et eksempel, som Rasmus Willig kommer med, er, at der i folkeskolen og gymnasiet er blevet indført en meget større mængde krav og tests til eleverne. Det lægger et større pres og potentielt stress og mistrivsel for eleverne. Mange vil her tænke, at man selv er problemet, hvis man ikke har det godt i det. Men vi glemmer, at de mange test og krav i skolen er en politisk beslutning. Det vil sige, at det ikke er givet, at der nødvendigvis skal være en vis mængde krav og test i uddannelsessystemet. Det er med andre ord forskellige politikere og beslutningstagere, der har bestemt hvordan uddannelsessystemet (folkeskole, ungdomsuddannelser osv.) er organiseret og skruet sammen. Det betyder også, at det ikke nødvendigvis behøver være på den måde, som det er i dag. En måde at få indflydelse på, hvordan skolen skal være, er at dele sin mening og på den måde være en del af en aktiv offentlig debat. Det er også netop her, at samfundskritik kommer til sin ret.

Kritik kan virke som noget negativt. Men Rasmus Willig mener, at kritik i virkeligheden er meget vigtig for os som mennesker og som demokratisk samfund i det hele taget. Han begrundet det for det første med, at den øgede selvkritik kan lægge et unødvendigt stort pres og stres på det enkelte menneske. Det gør det, fordi man risikerer at stille sig selv til ansvar for noget, som i virkeligheden er et strukturelt problem i samfundet. For det andet er den udprægede selvkritik et problem for vores demokrati. Det er den, fordi et stærkt demokrati kræver en aktiv og kritisk offentlig debat. Hvis den kritiske offentlige debat fralægges til fordel for udelukkende at kritisere sig selv i stedet, er det dermed en trussel for vores demokrati, mener Rasmus Willig. Kort sagt er den udadvendte kritik enormt vigtig, fordi det kræver, at nogen påpeger et problem, for at man kan ændre på noget. På den måde kan man sige, at kritik er vigtig for, at vi sammen kan skabe de bedst mulige liv og samfund.

Spørger man ”må vi kritisere samfundet?”, så ville Rasmus Willigs svar dermed være ”Ja! Og gør det gerne, både for din egen og demokratiets skyld”.

Rasmus Willigs teori kan læses i bogen *Kritikkens U-vending* fra 2013

ARBEJDSSPØRGSMÅL TIL OPGAVE 1

1. Beskriv med egne ord hvad det er for en tendens, Rasmus Willig ser i vores samfund i forhold til kritik.
2. Er du enig i Rasmus Willigs teori? Uddyb hvorfor – hvorfor ikke.
3. Diskutér hvilke fordele og ulemper der er ved de følgende modeller for kritik
4. a) at vi primært vender kritikken mod samfundet
b) at vi primært vender kritikken indad mod os selv
c) at vi finder en balance, hvor vi gør begge dele
5. Kom hver især med et bud på hvilken af modellerne for kritik, som, I selv mener, er bedst.
6. Hvis du skulle pege på én ting, som du gerne vil kritisere på enten din skole, i din kommune eller i samfundet generelt, hvad skulle det så være?

OPSAMLING PÅ OPGAVE 1

Del med hinanden i klassen, hvad I har talt om ude i grupperne.
Sørg for at hver gruppe kommer med input.

► OPGAVE 2

EN NY FORSTÅELSE AF TRIVSEL

Der har i de seneste år været stort fokus på børn og unges trivsel. Ikke kun i Danmark, men på tværs af vestlige lande. Trivselskommissionen mener, at der bliver malet et for sort/hvidt billede af, hvad trivsel og mistrivsel er i medier, blandt politikere, fagfolk, og i samfundet generelt. Debatten mangler nuancer, og derfor mener de, at vi skal åbne op for en ny forståelse af trivsel:

”Man trives, når man overordnet set er glad for sit liv. Man trives, når man kan udvikle sig, udfolde sine evner samt indgå i og bidrage til fællesskaber. Man kan trives, selvom man oplever perioder med modgang og udfordringer. Det afgørende er, at man kan håndtere sådanne perioder”.

I følge Trivselskommissionen trives de fleste børn og unge, men der er stadig for mange, som oplever trivselsudfordringer og/eller mistrives. Denne gruppe er voksende, og der er en betydelig social ulighed; børn og unge fra en lav socioøkonomisk baggrund oplever i højere grad at være i mistrivsel, ligesom børn og unge med funktionsnedsættelser og LGBT+ oplever højere grad af mistrivsel. Rapporten viser også, at piger og unge kvinder mistrives i højere grad end drenge og unge mænd.

Kommissionen har fundet 12 beskyttelses- og risikofaktorer, som spiller ind i, om den enkelte oplever at trives eller måske oplever trivselsudfordringer.

1. Selvværd
2. Tro på egne evner
3. Socioøkonomisk baggrund
4. Evner til at håndtere belastninger og udfordringer
5. Tilknytning til forældre eller andre primære omsorgspersoner
6. Venskaber og fællesskaber
7. Relationer til voksne, fx i dagtilbud, skole, uddannelse og fritid
8. Søvn
9. Fysisk aktivitet
10. Oplevelse af mening
11. Mobning og diskrimination
12. Vedvarende og alvorlige stressbelastninger

Trivselskommissionen

blev nedsat af regeringen i 2023. Kommissionen fik til opgave at belyse trivselsudfordringerne blandt børn og unge mellem 0-25 år og komme med anbefalinger til, hvordan mistrivsel og sårbarhed kan forebygges og afhjælpes, samt hvordan robusthed kan styrkes.

► Om Trivselskommissionen

Kommissionens anbefalinger

Kommissionen har, på baggrund af ovenstående, udarbejdet en række anbefalinger til, hvordan man kan dæmme op for og løse trivselsudfordringerne.

Her er et udpluk fra kommissionens 35 anbefalinger (hvis I ønsker at læse alle anbefalingerne, kan I se dem via link til rapporten her: **Trivselskommissionens rapport**):

1. **Et balanceret digitalt liv:** Skolerne skal være mobilfrie, unge skal først have egne smartphones eller tablets som 13-årige, forbud mod fastholdelsesmekanismer og reklamer til børn og unge på digitale tjenester, og så skal voksne og forældre være rollemodeller for et mere skærmfrit liv.
2. **Fællesskaber i fritiden:** Alle børn og unge bør gå til en fritidsaktivitet sammen med andre, og fritids- og foreningslivet skal være inkluderende og trygt at indgå i. Og så skal der skabes ungefællesskaber uden alkohol, som fx alkoholfri studiestart, alkoholpolitikker på skolerne og forældreaftaler om indtag af alkohol.
3. **Krop og bevægelse:** Mere fysisk aktivitet og bevægelse for børn og unge i skole, dagtilbud og fritid. Tilbyde børn og unge realistiske og sunde kropsopfattelser og trygge omklædningsfaciliteter, som er smartphonefrie.
4. **Forældreskab anno 2025:** Kommissionen kommer med en række opfordringer til forældrene. De skal stille kærlige krav og være tydelige om rammer og værdier, overvåge deres børn mindre, lære deres børn, at de godt kan overkomme udfordringer og konflikter, inddrage dem og vise dem, at vi alle har ansvar for andre mennesker og fællesskabet, hjælpe børnene til ikke bare at give op, men at de skal tro på egne evner. De skal lære dem, at perioder med nedtrykthed ikke er farligt eller sygeligt. Og sidst, at ingen mennesker eller forældre er perfekte, og at det vigtigste et barn kan få er kærlighed, nærvær og omsorg.

ARBEJDSSPØRGSMÅL TIL OPGAVE 2

1. Fortæl med egne ord, hvad den nye forståelse af trivsel er. Hvad I synes om den måde at forstå trivsel på?
2. Hvem er mere i risiko for at opleve mistrivsel end andre?
3. De 12 beskyttelses- og risikofaktorer – Genkender I dem fra jeres eget liv? Er der nogle af dem, som, I synes, har stor betydning for om, man trives?
4. Kommissionen kommer med nogle anbefalinger, hvor vi har beskrevet 4 af dem. Tænker I, at færre ville opleve mistrivsel, hvis man gjorde det, de anbefaler? Og kan forældre gøre noget for, at unge trives bedre?
5. I forbindelse med trivselsdebatten har der også været fokus på, at man skal fjerne ansvaret for trivsel fra de unges skuldre. Gymnasierektor, Henrik Vestergaard Stokholm, har eksempelvis skrevet en bog, hvor han peger på, at det ikke er de unge, den er gal med, når man taler om mistrivsel, sociale medier og diagnoser – det er samfundet. På hvilke måder oplever I, at voksne giver unge skylden for at mistrives?
6. Hvad kunne I tænke jer, at der blev gjort for at hjælpe børn og unge med at trives?

OPSAMLING PÅ OPGAVE 2

Del med hinanden i klassen, hvad I har talt om ude i grupperne.
Sørg for at hver gruppe kommer med input.

► **Trivselskommissionens rapport**

► **Rektor Henrik Vestergaard Stokholm om mistrivsel blandt unge**



► OPGAVE 3

IKKE LYKKELIGE, MEN LEVBARE (UNGDOMS)LIV

Center for Ungdomsforskning har udgivet en rapport om unges bestræbelser på at trives. Den er et led i deres forskning om unge og trivsel, hvor de tidligere har gjort det klart, at unge i dag mistrives i højere grad end tidligere. I rapporten ønsker de at lave et dobbeltblik på trivselsdebatten: At man tager unges mistrivsel alvorligt, men samtidig ser på, hvor og hvad unge rent faktisk gør for at trives. Trivselsdebatten ender hurtigt ud i en forsimplet trivselsforståelse. Som en verden, hvor man enten er den glade eller den triste emoji. Men ungdomslivet er så meget mere end det og med mange flere nuancer og mulige emoji'er.

Rapporten introducerer begrebet "trivselsbestræbelser", som fokuserer på, at unge gør alt muligt i deres hverdag og i deres liv i et forsøg på at trives. Begrebet tydeliggør også, at trivsel og mistrivsel er bevægelige størrelser, som ændrer sig løbende.

Trivselsbestræbelserne kredser om 7 hotspots:

De 7 hotspots er både, hvad de unge bruger i deres bestræbelser, hvad de kæmper med og på godt og ondt har betydning for de unge.

Hotspot 1: Idéen om det lykkelige, frie ungdomsliv med venner, fester, uddannelse, rejser, højskoleophold etc. fylder meget hos de unge. Verden står åben - gå ikke glip af noget. Sug det hele til dig. Det er både godt, men kan også skabe præstationspres og en følelse af ikke at lykkes, hvis man ikke lever op til det.

Hotspot 2: Fællesskaberne har kæmpestor betydning for unge. Her finder de nærvær, nydelse, dybde og glæde. Det kan fjerne fokus fra de individuelle krav, kan løfte dem og være et sted, hvor de deler stort og småt - Et "vi". Men det kan også være svært, hvis man ikke har fællesskabet, eller har svært ved at indgå i det.

Hotspot 3: På den ene side stræber mange unge efter at finde huller af "alenehed", hvor de er afkoblet både den fysiske, sociale verden, men også den digitale. Men den kan også hurtigt blive til en frygt for ensomhed, hvor der bliver skabt et tomrum, og man kan føle sig meget alene og ensom på en ny måde, fordi de digitale platforme er åbne 24/7.

Hotspot 4: Det at have en fremtidsplan og gøre sig parat og forberede fremtiden er vokset i betydning. Og det gør beskyttelsen af nu'et vigtigere. Derfor bestræber unge sig på at være i øjeblikket og være til stede, så fremtidstanker ikke overtager det hele, men at de kan nå at nyde de ting, de oplever nu og her.

Hotspot 5: Det er vigtigt at kunne trække sig for at kunne holde til det hele og finde en balance. Det kan være at tage høretelefoner på og lukke larmen ude i bussen, klassen eller anden social sammenhæng, at slette sine sociale medier en periode, bruge naturen, lade telefonen ligge, tage en sygedag fra skole, studie eller arbejdsplads.

Hotspot 6: Imens de præstationer, der knytter sig til uddannelse, fremtidsliv og ukonkrete forventninger, gør de unge overvældede og pressede, gør konkrete præstationer, som at lave noget med sine hænder, hække, madlavning osv., alene eller sammen med andre, noget godt for de unge.

Hotspot 7: De unge er, på tværs af et hav af forskellige drømme om fremtidige arbejdsliv, meget fokuserede på et arbejdsliv i balance. At karriere og drømme kan sameksistere med tid til evt. familieliv, rejser og et arbejdsliv, der ikke fylder for meget.

På den ene side ser forskerne en ungdom, som kæmper for at klare det godt på alle livets arenaer; uddannelse, familie, venner, fremtid, arbejde, udseende osv. På den anden side en ungdom, som har rigtig meget handlekraft, og som gør sig mange trivselsbestræbelser for at have det godt, kunne håndtere de ting, de møder og være en del af gode, dybe fællesskaber. De unge bestræber sig på at finde balancen, men det er samtidigt vigtigt, at vi ikke glemmer, at der er unge, som kæmper med mistrivsel, og som de med alverdens trivselsbestræbelser ikke kan overkomme alene.

Forskerne pointerer derudover, at der stadig er meget fokus på "det lykkelige liv" på tværs af trivselsbestræbelserne blandt unge. Forskerne ønsker derfor, at vi taler om **levbare liv** fremfor lykkelige liv. Levbare liv kredser nemlig ikke om lykke, men om at leve et liv, som både indebærer individuelle krav og ønsker, men også om kollektive omstændigheder og betingelser, der påvirker den enkelte. Levbare liv sigter i højere grad mod en kollektiv trivsel både for unge, men også for alle andre i samfundet.

ARBEJDSPØRGSMÅL TIL OPGAVE 3

1. Rapporten nævner 7 hotspots for unges trivselsbestræbelser. Fortæl med egne ord, hvad de 7 er, og hvorfor de både kan være gode og udfordrende.
2. Genkender I selv nogle af de ting, der bliver nævnt i hotspotsene?
3. Hvad tror I selv, kan være med til, at mange unge mistrives i dag?
4. Hvad mener I, at kan man gøre for at cope med de ting, som presser én i hverdagen?

OPSAMLING PÅ OPGAVE 3

Del med hinanden i klassen, hvad I har talt om ude i grupperne.
Sørg for at hver gruppe kommer med input.

► Levbare ungdomsliv – om unges bestræbelser på at trives

► DEL 3

HVAD MENER I SELV?

På en kreativ måde kommer I nu til at skulle arbejde med jeres egne oplevelser med pres i ungdomslivet og I får mulighed for selv at give udtryk for, hvad der skal ændres i samfundet, så unge kan leve et ungdomsliv med mindre pres.

► OPGAVE 1

"MENNESKEBAROMETER"

[Klasseøvelse]

I denne øvelse skal klassen bruge gulvplads. Hver elev skal kunne bevæge sig fra den ene ende til den anden. Den ene ende har tallet 1, der svarer til at du er helt uenig. Den anden ende har tallet 10, der svarer til, at du er helt enig.

Din lærer læser nogle forskellige udsagn højt. Du svarer ved at stille dig i rummet alt efter hvor enig eller uenig du er. Du kan kun svare for dig selv og der findes ingen forkerte svar.

Kig nu rundt på hinanden. Er der mange, der står det samme sted? Eller står I mange forskellige steder? Er I overrasket over, hvordan I står? Mens I står på jeres valgte placering, prøv at snakke om hvorfor I står, som I gør. Det behøver ikke være alle, der svarer på hvert udsagn, men tag gerne et par elever for hvert udsagn, så alle får mulighed for at fortælle om egen placering.

Udsagn til menneskebarometeret som læreren læser højt:

- Jeg kan godt lide at lære nye ting
- Jeg synes nogle gange, det kan være svært at starte på noget nyt
- Jeg synes, at der er for mange krav, man skal leve op til
- Jeg mener, at det "rigtige" ungdomsliv er forskelligt fra person til person
- Jeg synes, at perfektionskultur fylder for meget
- Jeg har en følelse af, at ting går alt for hurtigt
- Nogle gange fylder SoMe for meget
- Jeg føler nogle gange, at det er min egen skyld, hvis jeg ikke kan overskue skolen
- Jeg synes, at det er samfundets skyld, at unge er så presset i dag
- Jeg har fundet nogle gode måder at håndtere det på, når jeg begynder at føle mig presset

► OPGAVE 2

LAV ET OPRÅB!

Opråbets omfang er afhængigt af den tid, som I bruger på det. I kan vælge at bruge én lektion på det og lave en kortere version, eller bruge en dobbeltlektion og komme i dybden med opråbet.

Brug jeres stemmer og lav et opråb! I et demokrati er det vigtigt at bruge sin stemme. For ved at bruge jeres stemme kan I være med til at forme vores samfund. Men det at bruge sin stemme, hvad enten det er i tale, på skrift, gennem kunst eller andet, så er det som en muskel, der skal trænes for at den kan blive stærk – og det kræver øvelse. Det kræver nemlig øvelse at turde give sin mening til kende og det kræver øvelse at indgå i en demokratisk samtale med andre, særligt når man er uenig. Med denne øvelse får I mulighed for at øve jer, for I skal lave et opråb om noget I synes er vigtigt.

Opråbet skriver I en gruppe, det skal handle om noget, I tror vil kunne gøre en forskel for unges trivsel og skal være skrevet til en af målgrupperne forneden.

Sådan gør I

- Gå sammen i grupper af 3-4 personer
- Sæt en timer på 5 minutter og skriv hver især ned hvilken *målgruppe* I gerne vil skrive til og hvilket *emne* I gerne vil skrive om.
Målgrupperne I skal vælge imellem er:
 - » Politikerne (f.eks. i jeres kommune eller Folketinget)
 - » Skolen (f.eks. lærerne og rektor)
 - » Forældrene
 - » Andre unge
- Efter de 5 minutter: del med hinanden i gruppen hvem I hver især gerne vil skrive til og om hvad. Derefter skal I blive enige om, hvis forslag I går videre med.
- Skriv opråbet i fællesskab. Når I er færdige, skal I dele opråbet med resten af klassen.

Lad jeres stemme blive hørt og del opråbet!

En del af det at bruge sin stemme er også at blive hørt, og det kan I blive ved at dele jeres opråb til den målgruppe, som I har skrevet til. Alt efter hvem I har skrevet til, er der forskellige steder, I kan sende det hen:

- Forældre kan I sende til på Aula/andet intranet (evt. få jeres lærer til at dele det)
- Politikerne: Google ”kommunalbestyrelse” + navnet på jeres ”kommune” og find frem til en politiker, I vil sende jeres opråb til.
- Andre unge: f.eks. de andre klasser via Aula/andet intranet eller andre steder I selv finder
- Del det med os på C:NTACT! Vi vil meget gerne læse jeres opråb!

God skrivelyst!

► DEL DIN MENING

Vi vil meget gerne høre, hvad I synes, om undervisningsmaterialet!
(Hvis I kun har brugt dele af materialet, kan I sagtens svare på spørgeskemaet alligevel)

Brug 3 minutter i klassen på, at eleverne besvarer dette anonyme spørgeskema:

Spørgeskema - eleverevaluering

Til lærerne; I må gerne udfylde dette spørgeskema:

Spørgeskema - lærerevaluering

TAK for at hjælpe os med at blive klogere på, hvad der fungerede og måske ikke fungerede i det materiale, I lige har arbejdet med.

