

# BE A BUDDY - NOT A BULLY



*Sådan kan du arbejde med forebyggelse af krænkende adfærd såsom mobning og chikane*

## REDSKABET INDEHOLDER:

*Til underviser:*

### // ENERGIZER 6A

Den røde tråd

### // ENERGIZER 6B

Be a buddy

### // ENERGIZER 6C

Kropssprog – kan du se, hvad andre føler?

SEA HEALTH & WELFARE

Handelsflådens Arbejds miljø- og Velfærdsråd



# ENERGIZER REDSKAB 6A

## "DEN RØDE TRÅD"



### FORMÅL

Ideen er, at få deltagerne til at reflektere over, hvad det betyder at have fordomme om og stereotype syn på andre. Legen skal også være med til at få deltagernes øjne op for, at vi alle har noget til fælles.



### TIDSFORBRUG

Ca. 20 minutter.



### MATERIALER

Pen og papir.

## FORM

Deltagerne skal stå op i små grupper.

1. Grupperne instrueres i, at de hurtigt skal finde en fællesnævner for holdet, "en rød tråd" som forener holdet. Det kan være en hobby, en musikgenre (fx dansktopmusik), et fodboldhold, en forfatter, en bestemt bog (fx *Hobbitten*) gourmetmad eller en madret osv., som alle deler interessen for.
2. Når gruppen har fundet "den røde tråd", får gruppen til opgave at lave en liste over, hvad der kan være af fordomme om og stereotype opfattelser af mennesker med præcis den hobby eller lidenskab.
3. Når grupperne har svaret på punkt to, mødes alle grupper.
4. Grupperne skal nu præsentere sig for de andre. Hvem er de?

Alt efter målgruppe kan gruppen mime, synge eller på anden vis vise, hvem de er. Alternativt kan de beskrive deres fælles røde tråd med ord, men uden at sige ordet.

*(En ekstra ting der, alt efter målgruppe, kan introduceres er, at grupperne opfordres til resten af dagen at efterleve de stereotype opfattelser, som de lavede en liste over. Det kan være dansktopholdet, der synger dansktopsange og Hobbittholdet, der går rundt i bare fødder).*

5. Opsamling på øvelsen:

Stående i en rundkreds diskuteres:

- Hvad er det for fordomme og stereotype opfattelser, vi kan have af andre mennesker?
- Hvordan påvirker stereotyperne os, og hvordan påvirkes vores forhold til dem, vi har en forudfattet mening om?
- Hvad betyder fordomme i forhold til mobning og chikane?

# ENERGIZER REDSKAB 6B

## "BE A BUDDY"



### FORMÅL

Få rejst sig og grinet samt samarbejdet. Man skal arbejde sammen to og to, og danne mantraet "Be A Buddy" ved på skift at sige ordene Be – A – Buddy. Undervejs skiftes ordene ud med klap og tegn samtidig med at farten sættes op.



### TIDSFORBRUG

10-15 minutter.



### FORM

Op og stå 2 og 2 overfor hinanden.

Person 1 siger Be, Person 2 siger A, Person 1 siger Buddy

Person 2 siger Be, Person 1 siger A, Person 2 siger Buddy.

Farten sættes lidt op.

Når den er på plads, skiftes Be ud med et klap i hænderne.

Dvs. Klap – A – Buddy.

Når den er på plads, skiftes A ud med tegnet A, som laves med begge hænder foran sig.

Dvs. Klap – A vist med hænderne – Buddy.

Når det er på plads, skiftes Buddy ud med "Thumbs up" med begge hænder.

Dvs. Klap – dernæst A vist med hænderne – dernæst "Thumbs up".

Altså, det der kører mellem de to personer er: Be A Buddy:

Be (skiftes til klap) A (skiftes til tegnet A formet med hænderne) Buddy (bliver til et "Thumps up").

Efter et par runder slutter legen og folk sætter sig ned.

# ENERGIZER REDSKAB 6C

## "KROPSSPROG – KAN DU SE, HVAD ANDRE FØLER?"



### FORMÅL

Mobning og krænkende adfærd handler ofte om ikke at have forståelse for andres følelsesliv eller ikke at kunne læse andres følelser. Øvelsen retter fokus mod at aflæse andres kropssprog.



### TIDSFORBRUG

10-15 minutter.



### MATERIALER

Pen, papir og planche.



### FORM

Deltagerne stiller sig i en cirkel. De skal tænke på en følelse, og på hvordan de kan udtrykke den med et ansigtsudtryk eller en kropsholdning. Følelserne kan være: Had, kærlighed, glæde, frustration, generthed, forvirring, sorg, ligegyldighed, medfølelse, stolthed, egoisme "du er en idiot". Find selv på flere.

Deltagerne stiller sig en ad gangen i midten af cirklen og viser den følelse/sindstilstand, de har tænkt på. De andre deltagere skal gætte, hvad personen i midten føler.

Det understreges, at det er frivilligt, om man har lyst til at vise en følelse.

Alternativt kan underviseren være den, der fremviser følelserne, hvis det er mere trygt for deltagerne.

Hvis deltagerne har svært ved at komme i gang, kan de skrive nogle eksempler på følelser på hver deres stykke papir. Følelserne skrives på en planche, så deltagerne har nemmere ved at finde/vælge det rigtige ord for de følelser, de forskellige deltagere fremviser.

Hver deltager trækker herefter et stykke papir og fremviser efter tur den følelse, der står på papiret. Den samme følelse må gerne bruges flere gange.



## **OPSAMLING**

Drøft i plenum:

- Hvilken rolle spiller kropssprog og følelser i forbindelse med mobning?
- Hvorfor kan det nogle gange være svært at aflæse andres kropssprog?
- Hvad kan man gøre, hvis man er i tvivl om hvordan andre har det
  - hvad de føler i en given situation?