

Naturintegreret socialt arbejde

Føl et træ

Formål:

- ▮ At styrke tillid, samarbejde og relationer.
- ▮ At arbejde med og give udtryk for følelser.

Forfattere:

Poul Hjulmann Seidler, NaturligIndsigt og specialkonsulent i Natur til et godt liv – Laboratoriet

May Glintborg, formidler Natur til et godt liv, Svanninge Bjerger, Bikubenfonden

Anne Kolath Jensen, formidler Natur til et godt liv, Svanninge Bjerger, Bikubenfonden

Teori

At arbejde med følelser og krop og give udtryk for disse, giver mening i flere teoretiske afsæt som fx kognitiv og narrativ teori.

Få inspiration af Kierkegaard. Slå ordene "kunsten at hjælpe andre" op på nettet. Brug evt. citater herfra og drøft dem med de unge før øvelsen starter.

Progression

Øvelsen styrker den unges evner til at samarbejde, stole på og hjælpe andre, samt at arbejde med og give udtryk for egne følelser.

Dette er områder som mange unge på kanten kan have svært ved. Afhængigt af de unges behov kan denne lidt lette øvelse indgå som en start af øvelser i et forløb. Se metodekort: "Livets sti", "Kroppen i naturen", "Den personlige cirkel" og "Ler på træ" som eksempler på mere krævende og udfordrende øvelser.

Transfer

Det virker medvirkende til transfer at involvere de unges forslag til indhold på kommende sessioner.

Svarene på spørgeskemaerne kan med fordel tænkes ind i brug i andre kontekster, fx i opfølgende individuelle samtaler eller fælles sessioner.



Natur

Det kan fremme tryghed og glæde ved at være i naturen at give sig god tid til at føle og mærke træer.

Variationsmuligheder

Øvelsen minder om "Find og mærk", og der kan veksles mellem de to.

Bed føreren om at vælge et træ, der for føreren ser værdifuldt og vigtigt ud og som symboliserer noget vigtigt i førerens liv. Efter øvelsen kan den blinde gætte på, hvad træet symboliserer, og de får en fælles snak om, hvorfor føreren valgte netop det træ. Derigennem arbejdes med følelser og kommunikation af disse hos begge unge, og der arbejdes med empati på flere måder.



Tidsforbrug

1-1½ time.

Deltagerantal

2 til 18 deltagere.

Udstyr

- Øjenbind
- Spørgeskema til hver deltager
- Noget at skrive med.

Tryghed og sikkerhed

Der skal være en særsilt opmærksomhed på at støtte og hjælpe hinanden i de små grupper.

Forberedelse

Find et egnet sted, med variation af træer.

Forbered og print et spørgeskema med følgende spørgsmål til hver deltager:

- Hvilke følelser var i spil?
- Hvordan kom de til udtryk?
- Kunne du mærke den andens følelser? Hvordan?
- Hvordan var det at hjælpe eller at blive hjulpet?

Tænk over gode spørgsmål til spørgeskemaet – måske har du nogen, der er bedre egnet til din målgruppe.

Sværhedsgrad:

Fysisk: ●●●○○

Socialt: ●●●○○

Kognitivt: ●●○○○



Naturintegreret socialt arbejde

Føl et træ

Formål:

- At styrke tillid, samarbejde og relationer.
- At arbejde med og give udtryk for følelser.

Forfattere:

Poul Hjulmann Seidler, NaturligIndsigt og specialkonsulent i Natur til et godt liv – Laboratoriet
May Glinthborg, formidler Natur til et godt liv, Svanninge Bjerge, Bikubenfonden
Anne Kolath Jensen, formidler Natur til et godt liv, Svanninge Bjerge, Bikubenfonden

Krav til omgivelserne

Et afgrænset område med flere fritstående træer. Ofte er en gruppe af bøgetræer gode, idet her ofte ikke er en tæt underskov. Skovbunden må gerne være ujævn og med forhindringer

Fremgangsmåde

- 1 Alle instrueres i øvelsen og deltagerne opdeles i par.
- 2 Den ene enten lukker øjnene eller får bind for øjnene.
- 3 Den anden er fører og skal nu forsigtigt følge sin makker ad omveje, med advarsel om ujævnheder i terrænet, til et træ som føreren har udvalgt.
- 4 Den blinde skal give sig god tid til at føle træet finde kendetegn på træet, få fornemmelse af størrelsen og former, dufte til træet osv.
- 5 Den blinde siger til, når iagttagelserne er gjort og føres tilbage til udgangspunktet.
- 6 Bindet fjernes fra øjnene og deltageren prøver nu at finde sit træ ved at gå lidt rundt og i første omgang ikke røre, men blot se.
- 7 Begge deltagere trækker sig lidt afsides alene med et spørgeskema den fagprofessionelle udleverer (se Forberedelse).
- 8 Derefter byttes roller og øvelsen gentages – inklusive den skriftlige opsamling.
- 9 Efter øvelsen mødes de unge med 3-4 andre unge på tværs af parrene. Alene (hvis de kan) og om muligt støttet af en fagprofessionel, deler de deres nedskrevne noter fra skemaet og drøfter hvilke gennemgående følelser, der var i spil samt værdien af at kunne hjælpe andre og tage imod hjælp.
- 10 Under transporten væk fra området samles de unge i mindre grupper og på baggrund af dagens læring opfordres de unge til at komme med forslag til de fagprofessionelle om, hvad der kan være vigtigt at arbejde videre med på kommende sessioner.

Rollefordeling

Vær tydelig i instruktion med de forskellige roller, som den blinde og den, der fører indtager. Som fagprofessionel så opsøg og indtag rollen som understøttende og faciliterende, hvor der er behov. Udfør gerne selv øvelsen med en ung eller en anden fagprofessionel for bedre at forstå og sætte dig ind i det, de unge oplever og føler.

Gode spørgsmål

Tænk på gode spørgsmål til spørgeskemaet og den fælles opsamling:

- I hvilke situationer opstod der en god tillid til hinanden?
 - Hvad skete der som understøttede skabelsen af tillid?
 - Hvad gjorde din partner for at skabe en god relation imellem jer?
 - Hvilken betydning havde det for dig?
 - Hvad gjorde du selv, der havde betydning for jeres relation?
 - Hvordan føltes det, da din partner hjalp dig med at komme sikkert hen til træet?
 - Var der særlige ting han/hun gjorde, som virkede fint?
 - Hvis du skal vælge en ting ud, din partner var mest hjælpsom med, hvad ville det være?
- Gå nu hen til din partner og sig tak for, at han/hun gjorde dette, og hvad det hjalp dig med.
- Som partner til ham/hende der lige sagde tak:
- Hvordan føltes det, at din partner sagde tak til dig?
 - Kan du selv fortælle, hvad det var du mestrede og gjorde i situationen?
 - Hvad fortæller det om dig?

Refleksion

Vær opmærksom på vigtigheden af øvelsens opfølgning med spørgsmål og refleksion og gør gerne noget ekstra ud af en besværlig rute, som indebærer behov for hjælp.

Der ligger ofte en glæde og et "aha" i genkendelsens glæde, når den blinde pludselig ser og genkender sit træ. Dette øjeblik kan være særligt, og det er her det bliver tydeligt, hvilke sanser der var i spil.