

Naturintegreret socialt arbejde

Følg et reb i skoven

Formål:

- 🍌 At arbejde med mod og afgive kontrol.
- 🍌 At styrke kroppens sanser, især muskel-led-sansen.
- 🍌 At styrke fællesskab og netværk.

Forfattere:

Johanne Christiani, Skovskolen, Københavns Universitet

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

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

Teori

Embodied-peak experience.

Motorisk træning som grundlag for regulering af følelser og trivsel.

Motorisk træning af især muskel-led-sansen og vestibulær sansen.

Progression

Denne øvelse kan være en del af flere øvelser, hvor naturen bruges som arena for motorisk træning og kropslig udfoldelse. Det kan være balance (se metodekortet Balance i naturen), spring over grøfter eller klatring i træer.

Transfer

De unge eller en fagprofessionel kan filme eller tage billeder i udvalgte situationer, fx hvor der er noget på spil, eller hvor én var modig. Det kan anvendes umiddelbart efter eller i det videre forløb i andre kontekster.



Natur

Naturens diversitet giver mangfoldige muligheder for skalering af udfordringer og variationer. Vær opmærksom på at bruge træer og buskes former og dufte. Måske kan flere sanser stimuleres på ruten?

Variationsmuligheder

- Man kan udvide med opbyggede forhindringer, som man skal over, under eller igennem.
- Øvelsen kan udføres parvis med et fokus på samarbejde og det sociale som et særskilt formål.
- Banen kan også laves meget sværere, hvor man skal springe over grøfter og klatre op i træer og dermed udføres uden bind for øjnene.
- Overvej om de unge selv skal lave en bane til hinanden, når de har lært terænet at kende og har taget ejerskab af mulighederne.

Tidsforbrug

1 time (afhænger af antal unge og banelængde).

Deltagerantal

1 til 12 deltagere pr. rebbane.

Udstyr

- Et reb der er rart at røre ved (25 meter eller længere, ca. 10 mm i tykkelse)
- Øjenbind.

Tryghed og sikkerhed

Det er vigtigt, at de unge er trygge i øvelsen. Banen skal være tilpas udfordrende ift. de unges evner. Støtteper-

soner kan placeres, der hvor banen er udfordrende eller guide den unge.

Forberedelse

Kend til området og undersøg mulighederne. Udvælg et godt område med passende udfordringer til målgruppen.

Før selve øvelsen har den fagprofessionelle været ude og finde et godt sted med forskelligartet terræn, hvor rebet kan føres rundt mellem træerne. Når banen er sat op og gruppen skal derud, kan det være en god ide at gå udenfor stier og veje, gennem varieret terræn med små udfordringer.

Sværhedsgrad:

Fysisk: ●●●○○

Socialt: ●●○○○

Kognitivt: ●●●○○

**Krav til omgivelserne**

Et område med vekslende underlag og højdeforskelle samt træer med varierende afstand, hvorimellem der kan trækkes et reb. Der må gerne være lidt grene eller buske i bunden som den unge skal henover eller en grøft man skal over. Rebet må også gerne variere i højde så man indimellem skal bøje sig for at følge det. Undgå områder med brændenælder og brombær.

Naturintegreret socialt arbejde

Følg et reb i skoven

Formål:

- At arbejde med mod og afgive kontrol.
- At styrke kroppens sanser, især muskel-led-sansen.
- At styrke fællesskab og netværk.

Forfattere:

Johanne Christiani, Skovskolen, Københavns Universitet

May Glinthborg, formidler Natur til et godt liv, Svanninge Bjerge, Bikubenfonden

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

Fremgangsmåde

Samtalen skal have fokus på betydningsfulde refleksioner, der kredser om øvelsens formål.

- 1** De unge samles ved banens start, og der "varmes op" med en lille opmærksomhedsøvelse (kan udelades):
De unge står i en cirkel med let spredte ben (hoftebredde) med lukkede øjne. Den fagprofessionelle beder dem om at rette opmærksomheden mod lydene og prøve at høre noget tæt på og herefter så langt væk som muligt. Herefter retter de opmærksomheden ned i fødderne og mærker underlaget. Mærker at fødderne står stabilt på jorden. Nu er de klar til "Følg rebet".
- 2** De unge skal holde fast i og følge rebet fra start til slut, enten med lukkede øjne eller bind for øjnene.
- 3** Har man enkelte i gruppen, for hvem øvelsen er for intens, kan de med fordel få den vigtige rolle at tage billeder af de andre unge, når de gør noget modigt eller noget svært. Disse billeder skal bruges til refleksionen. Alternativt tilfalder rollen en fagprofessionel.
- 4** De unge går en ad gangen med afstand til hinanden, da man kan føle sig presset frem af personen bagved. De opfordres til at være stille og mærke underlaget med fødderne. Hvad fortæller jeres fødder jer?
- 5** Umiddelbart efter øvelsen genbesøges turen 2 og 2. Det er ofte en sjov oplevelse at genopleve ruten uden bind for øjnene.
- 6** Efter øvelsen faciliterer den fagprofessionelle en samtale om oplevelsen mellem de unge. Her inddrages de fotos, der er taget undervejs af de unge.

Gode spørgsmål

Til plenum:

- Hvordan var denne øvelse for dig?
- Var der noget, der var svært?
- Var der noget, der var anderledes?
- Hvilke sanser kom i spil?
- Hvordan føltes det i din krop, og hvad fortalte dine fødder dig?
- Blev du opmærksom på nogle andre sanser?
- Hvilke tanker opstod undervejs?

Rollefordeling

Planlæg en rollefordeling, som sikrer instruktion, sikkerhed og observation.

Refleksion

Efter øvelsen etableres en mulighed for at snakke om oplevelsen og få internaliseret de modige skridt eller kropslige oplevelser. Den inddeles i to trin:

Trin 1:

Dem, der har fotograferet de andre, fortæller til den enkelte, hvorfor de netop tog det billede. Hvad oplevede de, at den anden gjorde? Til hver

person siges lidt fra fotografen, den fagprofessionelle støtter samtalen og slutteligt spørges personen på billedet: Kan du genkende det X siger? Hvad tænker du selv om det? Hvornår har du også brug for at kunne det?

Trin 2:

Er en dialog i plenum omkring øvelsen, krop og sanser.