

Naturintegreret socialt arbejde

Haren og ulven

Formål:

- At lede hen imod en samtale om grænser og om faktorer, man skal beskytte sig mod.
- At træne skærpelse af sanserne, bevidsthed om krop og bevægelse, koncentration og evnen til at slippe sig selv i en leg.

Forfattere:

Pernille Rodbjerg, psykoterapeut, TUBA

Teori

Sanseintegration – sensorisk information bearbejdes i hjernen/centralnervesystemet som baggrund for adfærd.

Flow-teori.

NUZO med stigende færdighedsniveauer.

Sokratisk udspørgen.

Mentalisering.

Progression

Styrker jeg-fokus og evne til at agere på baggrund af sansninger.

Udvikler stigende evner til grænsesætning, egenomsorg og selvbeskyttende færdigheder, som styrkes og trænes fortløbende.

Transfer

Øvelsen kobles til det overordnede psykologiske og terapeutiske mål, som den unge har i forløbet. Et eksempel er "Jeg skal være mere hareagtig og sige stop!" Den rolle, som en ung fik i at være hare, gav erfaringer, der kunne bruges til grænsesætning i hverdagslivet. Der laves derved koblinger mellem erfaringer fra leg/øvelse til hverdagslivet og det terapeutiske forløb.



Natur

Der er mange sanseindtryk i lydløs bevægelse i naturen. Hvis de unge kravler eller går på bare tæer, er der mange sanseindtryk i underlaget.

Variationsmuligheder

- Valg af underlag kan ændres i forhold til, hvor lydfølsomt underlaget er, om det fx er på græs eller en skovbund med tørre blade.
- Arealstørrelse kan ændres op og ned.
- Gå gerne med bare tæer. Gå på alle fire i stedet for på to ben.
- Prøv evt. legen først uden ord, men blot ved at markere stop med hånden – efterfølgende både med håndtegn og "stop" sagt højt. Tal herefter om effekten og forskellen.
- Samarbejdsøvelse kan tilføjes, hvor der er to og to sammen både som hare og som ulve.



Tidsforbrug

20-30 min alt efter antal unge.

Deltagerantal

5-20 deltagere.

Udstyr

- Et bind/tørklæde til at tage for øjnene.

Tryghed og sikkerhed

Opmærksomhed på om der er ok at tage bind for øjnene, eller om udfordringen er for stor.

Forberedelse

Samtale om at det kræver tryghed og tillid at lege sammen. Aftal, at hvis en ulv når ind til haren, så skal vedkommende forsigtigt røre haren på skulderen og ikke være højlydt eller skræmmende, da haren kan blive meget forskrækket.

Hvis en deltager ikke ønsker bind for øjnene, så er det ok blot at lukke øjnene.

Sværhedsgrad:

Fysisk: ●●○○○

Socialt: ●●●○○

Kognitivt: ●●●○○

**Krav til omgivelserne**

Et åbent område med forskelligt underlag.

Naturintegreret socialt arbejde

Haren og ulven

Formål:

- At lede hen imod en samtale om grænser og om faktorer, man skal beskytte sig mod.
- At træne skærpelse af sanserne, bevidsthed om krop og bevægelse, koncentration og evnen til at slippe sig selv i en leg.

Forfattere:

Pernille Rodbjerg, psykoterapeut, TUBA

Fremgangsmåde

- 1 En hare vælges, som skal sidde eller stå med bind for øjnene.
- 2 Resten af gruppen fordeler sig rundt om haren med forskellige afstand ca. 4-10 meter fra haren.
- 3 Harens opgave er at lytte meget opmærksomt. Hvis haren kan høre en lyd, skal haren række sin arm i retning af lyden og højt sige: Stop!
- 4 Hvis der er en ulv i den retning, som haren peger i, skal ulven stoppe. Pågældende ulv må IKKE bevæge sig mere. Den skal stå stille og lydløst, indtil legen er slut.
- 5 Ulvens opgave er at liste sig lydløst ind på haren så tæt som muligt. Målet er at komme helt hen og røre haren forsigtigt på skulderen. Det er meget vigtigt, at ulven ikke for- skrækker haren.
- 6 Hvis en ulv kommer helt hen til haren, slutter legen. Alle bliver stående i deres positioner, haren tager tørklædet fra øjnene og får mulighed for at se, hvor tæt på ulvene kom.
- 7 Legen kan også slutte, hvis haren når at stoppe alle ulve, inden de kommer hen til haren.

Gode spørgsmål

- Hvordan var det for haren at skulle beskytte sig selv?
- Oplevede haren selv at være tydelig i sine "Stop" – hvad oplevede gruppen?
- Hvad gør I selv, når I skal sige fra, hvis I føler jer truede eller oplever, at jeres grænser bliver overtrådt?
- Hvordan var det at blive stoppet?
- Hvordan var det, hvis I blev stoppet, selvom I ikke havde lavet lyde?
- Hvad sker der med tanker og følelser i øvelsen?

Rollefordeling

En fagprofessionel forklarer øvelsen. De(n) fagprofessionelle deltager og viser gerne vejen, ved at være hare, hvis ingen af de unge tør i starten.

Refleksion

Efterfølgende kan gruppen tale om oplevelserne ved at være hare og at være ulv.

