

Naturintegreret socialt arbejde

Kompaskurs i natten

Formål:

- At få opmærksomhed på og træne evner til at indgå i fællesskaber.
- At træne motorik og kropslig mestring i ujævnt og uvejsomt terræn.
- At blive fortrolig med mørket og opleve mørkets stemninger.

Forfatter:

Johanne Christiani, Skovskolen, Københavns Universitet

Teori

Livsduelighed, resiliens i forhold til at kommunikere med andre, fungere i en gruppe og arbejde med udfordringer.

Self-efficacy i forhold til tro på egne evner og færdigheder.

Progression

Øvelsen lægger op til, at de unge næste gang tør tage et mere modigt skridt i naturen. Måske tør de efterfølgende lave en udesidning i mørke eller sove ude. Øvelsen kan også være en trinvis progression til en senere friluftstur, hvor de lærte færdigheder skal bruges.

Denne øvelse er en handlingsorienteret og konkret måde at opbygge fortrolighed med mørket. Forud kan der arbejdes med færdigheder med kompas og finde vej, se metodekortet "Naturkompas".

Transfer

For at skabe en umiddelbar overførbarehed ift. de lærte færdigheder, kan øvelsen indgå i en progression, hvor næste skridt er en tur, hvor de unge skal bruge kort og kompas.

Et forsøg på at skabe overførbarehed kan gøres ved at arbejde med metodekortet "Din vej i livet". Det kan faciliteres som egen refleksion og tages med videre til samtaler hjemme.



Natur

Der kan med fordel anvendes forskellige naturrum på ruten. De kan underbygge og skabe forskellige oplevelser og stemninger. Det tætte, det uvejsomme, det åbne med kig til nattehimmelen. Stemninger der forstærkes i natten.

Variationsmuligheder

Øvelsen kan anvendes til flere formål. I denne øvelse er der fokus på mestring. Men man kan også lægge op til et mere filosofisk formål: At finde sin vej i livet, som drøftes under opsamling, i små grupper eller i en senere session.

Tidsforbrug

1-2 timer.

Deltagerantal

3-10 deltagere.

Udstyr

- Kompas til hver deltager
- Orienteringsposter med refleks eller kraftige reflekser i snor
- Små laminerede kort hvor kurs og antal skridt er angivet
- Vandfast tusch
- Pandelygter eller flagermuslamper
- God beklædning til at holde sig varm.

Tryghed og sikkerhed

Det kan for mange unge være en stor udfordring af skulle ud i skoven om natten. Derfor kan forskellige små for-øvelser i mørket være vigtige. Find et rart,

trygt og hyggeligt sted at komme tilbage til ved øvelses afslutning.

Forberedelse

Læg ruten og posterne, mens der stadig er dagslys. Vær opmærksom på, at banen skal være let, da mørket er en stor udfordring.

Vær opmærksom på:

- Læg en sammenhængende rute uden overskæringer, men hvor slutningen er tæt ved udgangspunktet.
- Læg ruten gennem terrænen, og ikke tæt ved en vej.
- Tæl dine skridt omhyggeligt, og tag ikke for mange – 200 er for mange at tælle.
- På hver post skrives kurs og antal skridt til næste post. Eksempelvis kurs: 210 grader eller anvist med enten N, S, Ø, V – skridt: 65 skridt.
- Husk at hænge en post på start, med kurs og skridt, så de unge kan se, hvordan posterne ser ud.

Sværhedsgrad:

Fysisk: ●●●●○

Socialt: ●●●●○

Kognitivt: ●●●●○

Krav til omgivelserne

En skov, hvor man må færdes uden for veje og stier om natten (På Natursty-

relsens arealer må man dette, men i privat skov skal der bedes om tilladelse). Når der ophænges poster, skal der ansøges via udinaturen.dk. Det er nemt, og man får som regel lov.

Naturintegreret socialt arbejde

Kompaskurs i natten

Formål:

- At få opmærksomhed på og træne evner til at indgå i fællesskaber.
- At træne motorik og kropslig mestring i ujævnt og uvejsomt terræn.
- At blive fortrolig med mørket og opleve mørkets stemninger.

Forfatter:

Johanne Christiani, Skovskolen, Københavns Universitet

Fremgangsmåde

Øvelsen tager udgangspunkt i, at gruppen har været sammen hele dagen, måske er de på tur sammen. Denne aftenaktivitet kan fungere som en afslutning på dagen.

1 Øvelsen introduceres i forbindelse med aftenmaden. Fortæl lidt om meningen med at kunne anvende kompas. Mange store opdagelsesrejsende og især søfolk har fx anvendt kompasset til at angive en retning. Find evt. yderligere inspiration her: kompas | lex.dk – Den Store Danske

2 Det er nu blevet mørkt (evt. nat), og de unge deles i grupper af 2-3 personer. Grupperne skal sendes afsted med 10 minutters mellemrum.

3 Når første gruppe er klar, kommer de hen til udgangspunktet. Her bliver de udstyret med et kompas hver og en pandelygte.

4 De skal nu lære at tage en kompasskurs. Det kan introduceres således:

- Vis marchpilen, der skal pege i den retning du skal gå. Et kompas skal ligge vandret og i ro for at være retvisende.
- En kurs er et gradtal (en retning). Man drejer på gradetallene i kompasshuset og tager en kurs ved at kigge i marchpilens retning og pejle sig frem i landskabet. Når det er mørkt, kan man ikke pejle så langt frem, så må man tage flere pejlinger. Man skal sørge for at holde sig på kursen.
- Prøv nu at tage en kurs fx 210 grader. Kompasshuset skal drejes, så der står 210 ud fra marchpilen. Med kompasset ud fra din navle og marchpilen pegende frem, skal du nu dreje rundt så den røde pil ligger inde i den røde markering i kompasshuset.

- Nu har du retningen 210 grader og kan lave din pejling.
- Hjælp til sidst med at tage den angivne kurs, der viser til den første post. I snakker om, hvor stort et skridt er, og du fortæller, at de skal tælle skridt. Du viser, hvordan posterne kan ses via refleks, og de sendes nu afsted.

5 Etabler et rart miljø umiddelbart på den sidste post ved hjemkomsten. Et sted med læ, lys, noget at sidde på og noget at drikke/spise. Her kommer de unge gruppevis tilbage. Den fagprofessionelle byder velkommen og spørger kort ind til turen. Hvordan det gik, og hvordan det var.

6 Når grupperne har fortalt, bliver de bedt om at sætte sig sammen og snakke om følgende:

Hvad var svært? Hvad gjorde I for at lykkes med det svære? Hvordan var fællesskabet i gruppen, og hvad gjorde I for at hjælpe hinanden? Hvilke evner er vigtige for, at en gruppe og et fællesskab kan fungere godt? Hvis I skulle gøre det igen, hvad vil I så være opmærksomme på at gøre anderledes?

7 Når alle er samlet laves en opsamling. Der tages en runde, hvor de der har lyst deler. Der kan fx spørges ind til noget de har mestret, nye erkendelser, oplevelsen af mørke og tryk ved at færdes i naturen, samarbejdet i gruppen m.v.

Gode spørgsmål

- Hvordan var det at være i mørket?
- Hvad lagde du mærke til, hvad hørte du, og hvad følte du?
- Gjorde du noget, du ikke havde troet du kunne?
- Har du lært noget nyt?
- Hvad oplever du, at du nu kan?
- Kan du bruge det til noget derhjemme?
- Hvordan kan det hjælpe dig?
- I hvilke situationer kan det hjælpe dig?
- Hvilken værdi vil denne hjælp have for dig?

Refleksion

Det rum, der skabes i mørket, kan fremkalde mange associationer, og det kan være meget forskelligt, hvilket forhold de unge har til natten. Det er derfor vigtigt at give plads til det. Måske skal de unge have lov til at for-

tælle, hvad mørke fremkalder i dem. Lige så vel som de skal sætte ord på deres oplevelse, når de kommer tilbage fra turen.

