

Naturintegreret socialt arbejde

Kroppen i naturen

Formål:

- 🍷 At mærke sig selv.
- 🍷 At tale om egne følelser og værdier.

Forfatter:

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

Teori

Narrativ teori, hvor navngivning af bevægelsen medvirker til at arbejde

med og huske øvelsen og de følelser og værdier, der kom til udtryk.

Progression

Øvelsen kan med fordel gentages på en senere session, hvor der sammenlignes med første gang og nye opmærksomhedsområder hos den unge.

Det kan være svært for mange unge på kanten at mærke og give udtryk for følelser. Mange metodebeskrivelser arbejder med dette. Det anbefales at arbejde med flere af disse øvelser, hvor øvelsen her kan være en af de første, da den er mindre krævende og derfor virker godt i en progression mod mere krævende øvelser.

Transfer

Hvis bevidning indgår som et skriftligt produkt kan det bruges fremadrettet til kommende sessioner – også hos andre fagprofessionelle.

Billeder, bevidning og filmklip kan med fordel komme til anvendelse i nye betydningsfulde kontekster for den unge. Andre vigtige personer som familiemedlemmer kan se og tale med den unge om disse. Familiemedlemmer kan også deltage i opfølgende socialt eller terapeutisk arbejde, som styrker deres muligheder for at hjælpe den unge.



Natur

Et varieret naturrum med både ujævnt og jævnt underlag samt mulighed for at springe ned fra noget, klatre, hoppe fra stub til stub m.v. kan inspirere til mange forskellige bevægelser. En større variation giver flere muligheder.

Variationsmuligheder

Lad de unge arbejde to og to fra starten i øvelsen, så de dels er mindre generte, og dels fordi det er vigtigt for de unge at arbejde sammen og knytte netværk. Det kan fx fungere på den måde, at de går sammen to og to og viser hinanden deres bevægelser. Sammen skal de herefter enes om og øve én fælles bevægelse. Den skal de vise og involvere de øvrige unge i. I grupper på 6-8 instruerer det enkelte par nu hele gruppen til at lave deres bevægelse.

Tidsforbrug

1 time.

Deltagerantal

4-6 deltagere.

Kan de unge med vejledning, arbejde i grupper uden en fagprofessionel som støtte, så fungerer op til 16 deltagere.

Udstyr

- God praktisk påklædning
- Ark med spørgsmål og skriveredskaber.

Tryghed og sikkerhed

De unge kan godt blive lidt generte ved denne øvelse. Italesæt det og involvér dem inden øvelsen i fælles leg eller aktivitet med humor for at opbygge deres tryghed og motivation.

Forberedelse

Lav et ark til de unge, hvor de kan skrive bevægelsens navn og vigtige ting fra øvelsen, som de gerne vil tage med sig videre. Giv her plads til, at de kan reflektere over spørgsmål som:

- Hvorfor fandt du på lige den bevægelse?
- Hvordan giver navnet god mening for dig?
- Kan du beskrive nogle af de følelser, du kunne mærke under hele forløbet?
- Hvad tænker du om det, du følte?
- Hvad er vigtigt for dig at huske på fra i dag?

Som forberedelse laves et par sanseøvelser, hvor de unge bruger deres krop og rører ved ting i naturen. Der kan også laves en lille leg, hvor kroppen aktiveres.

Sværhedsgrad:

Fysisk: ●●○○○

Socialt: ●●○○○

Kognitivt: ●●○○○

**Krav til omgivelserne**

Omgivelser med mange variationer. Gerne en skovbund med maser af blade, mos og græs, væltede stammer, stubbe og forskellige træer.

Naturintegreret socialt arbejde

Kroppen i naturen

Formål:

- At mærke sig selv.
- At tale om egne følelser og værdier.

Forfatter:

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

Fremgangsmåde

- 1 Bed deltagerne om at stå lidt alene og tænke over, hvad de godt kan lide at gøre med deres krop, og hvordan de godt kan lide at bevæge den.
- 2 Bed nu de unge om at finde et sted i naturen og gøre det med deres krop, som de har lyst til. Overvej om du med fordel kan motivere, inspirere og skabe tryghed ved, at du selv viser eksempler, hvor du fx ligger ned og bevæger dig, danser på en stub eller sidder stille på noget mos.
- 3 I grupper på 4-6 unge, inviterer du de unge til at vise deres sted og involvere alle til at lave bevægelsen, så alle unge laver alles bevægelser. Umiddelbart efter den enkeltes bevægelse slutes med en lille opsamling, hvor deltagerne kommer med forslag til, hvad bevægelsen kan kaldes. Bevægelsens "ejersmand" beslutter det endelige navn.
- 4 Find et godt uforstyrret og rart sted at sidde med de unge til en fælles snak om øvelserne. Brug det navn på bevægelsen, de unge er kommet frem til og interview den enkelte unge på skift. Alternativt kan du lade dem hver især tænke over og svare på interviewspørgsmålene, når de har lyst.
- 5 Under denne opsamling er der særlig opmærksomhed på at tale om, hvorfor de har valgt at gøre, som de gør, hvilke følelser der opstår i dem, og hvilke værdier i deres liv det kan hænge sammen med.
- 6 Kender du til bevidningens fire trin, kan du arbejde med bevidning af de unge omkring det, de gør og kan, når de arbejder med bevægelsen. Det kan fremme de unges opmærksomhed på det, de mestrer og de tilknyttede følelser.
- 7 Slut af med, at hver deltager skriver navnet på bevægelsen ned og nogle ord om øvelsens udbytte (se under afsnittet Forberedelse).

Gode spørgsmål

- Hvad kunne du godt tænke dig at spørge om hos NN?
- Hvad er du nysgerrig på at vide om....?

Rollefordeling

Er de unge forholdsvis velreflekterede, kan de selv være med til at stille spørgsmål til hinanden. Inviter dem at stille spørgsmål. Se Gode spørgsmål.

Den fagprofessionelle kan være styrende, sætte rammer og hjælpe med at se muligheder, men kan også være åben og invitere de unge til selv at sætte rammerne.

Refleksion

Der er flere muligheder for, at de unge selv kan tage ansvar for dele af øvelsen. Måske kan de med fordel hjælpe hinanden eller arbejde sammen i hold.

Der kan laves en lettere udgave, hvor de arbejder alene i grupper med

deres egen opsamling. Her går den fagprofessionelle rundt og tjekker ind hos grupperne. Denne tilgang kan være rigtig god at anvende, hvor det er muligt. Her vil sproget og måden at arbejde på i højere grad afspejle de unges eget sprog og ideer.