

Naturintegreret socialt arbejde

Naturkompas

Formål:

- 🌿 At få mestringsoplevelser til at orientere sig i naturen.
- 🌿 At motivere til at færdes i og bruge naturen.
- 🌿 At planlægge en vej og gå efter et mål.
- 🌿 At arbejde sammen i et fællesskab.
- 🌿 At reflektere over mål og retning i livet.

Forfatter:

Johanne Christiani, Skovskolen, Københavns Universitet

Krister Stærk Larsen, Lærer, UngSlagelse

Teori

Self-efficacy (Handletillid), Albert Bandura.

Selvbestemmelsesteori: Tre grundlæggende psykologiske behov for trivsel. Behovet for autonomi, tilhørsforhold og kompetence (Edward Deci og Richard Ryan).

Progression

En opvarmningsøvelse kunne med fordel være metodekortet Gå min egen vej. Det næste naturlige skridt, der øger udfordringen, kunne være rigtige kompasser med kompaskurs mellem poster i lys eller mørke (se metodekort Kompaskurs i natten). Det at planlægge, finde vej og vise andre en vej, kan bruges målrettet i efterfølgende sessioner.

De unge skal selvstændigt i grupper, inden en opfølgende session eller som led i næste session, lægge kurs ud fra en cirkel til et sted, de har fundet frem til, som giver en særlig personlig værdi for gruppen. Derigennem kan der arbejdes videre med opmærksomhed på følelser og ting, der skaber værdi i unges liv.

Denne øvelse kan med fordel knyttes til elementer fra metoden Find dit trygge sted eller Den personlige cirkel.

Transfer

Øvelsen lægger op til at reflektere over at sætte mål og gå efter dem. Det kan med fordel overleveres via SMS til en støtteperson eller nedskrives og tages med til en efterfølgende session eller en støtteperson tæt på.



Natur

Det er en fordel med varieret natur, der inspirerer til skjul og opdagelse af mål og retning.

Variationsmuligheder

- Som fagprofessionel kan du overveje at bede de unge tænke over udvalgte spørgsmål alene eller drøfte dem i par, før der spørges ind til dem.
- I mange tilfælde kan arbejdet med spørgsmålene foregå i nye og andre grupper. Her svarer de unge sammen på uddelte skriftlige spørgsmål, og den fagprofessionelle understøtter processen.
- Posterne, der lægges ud, kan have et budskab – en viden, et spørgsmål eller en opgave.

Tidsforbrug

2 til 3 timer.

Deltagerantal

4 til 10 deltagere.

1 til 2 fagprofessionelle.

Udstyr

- Magneter, nål (clips kan også bruges)
- Vand evt. fra en sø
- Blad, bark, gren eller træskive
- Pinde
- Skål
- Reb
- Evt 10 stk. standardkompasser.

Sværhedsgrad:

Fysisk: ●●●○○

Socialt: ●●●○○

Kognitivt: ●●●○○

**Tryghed og sikkerhed**

Øvelserne kan gennemføres inden for 300 meter, hvor den fagprofessionelle og de unge kan overskue området og hinanden.

Forberedelse

Italesættelse op til og før øvelsen: "Vi skal prøve at bevæge os trygt i naturen, vide hvor vi er, og hvor vi er på vej hen".

Lidt om hvad kompasset har været brugt til, og det at gå en kurs. Polar-ekspeditioner og opdagelsesrejsende. Den fagprofessionelle opbygger herved en forforståelse, mening og sammenhæng.

Naturintegreret socialt arbejde

Naturkompas

Formål:

- At få mestringsoplevelser til at orientere sig i naturen.
- At motivere til at færdes i og bruge naturen.
- At planlægge en vej og gå efter et mål.
- At arbejde sammen i et fællesskab.
- At reflektere over mål og retning i livet.

Forfatter:

Johanne Christiani, Skovskolen, Københavns Universitet

Krister Stærk Larsen, Lærer, UngSlagelse

Krav til omgivelserne

Let gennemtrængelig skov, eng gerne med spredt bevoksning, lysning og strandeng er egnede. Let orientering: Forholdsvist åbent område på størrelse med eller større end en fodboldbane. Svær orientering: Tættere bevoksning/skov.

Fremgangsmåde

Introduktion: Inde i jordens indre har vi et stærkt magnetfelt. Magnetfeltet påvirker en magnetisk nål, hvis den hænger frit. Den frithængende magnetiske nål orienterer sig mod nord og syd, men kan påvirkes af andre magneter og ting af metal i nærheden. Et kompas består af en magnet, der kan bevæge sig frit og upåvirket, som retter sig ind efter jordens magnetfelt.

Øvelsen består af 5 trin:

1 I grupper på 2-3 fremstilles et naturkompas ved hjælp af en magnet. Tag en clips eller nål. Stryg magnetens ene pol hen over genstandens fulde længde, start i den ene ende og bevæg magneten ned mod den anden ende. Når du har gjort det 20 gange, er nålen magnetisk. Den ligges nu på et blad, bark eller lille træskive i en skål med vand. Nu vil nålen orientere sig mod nord/syd.

2 Nu skal verdenshjørnerne identificeres. Det kan gøres ved at omformulere følgende faktaviden til spørgsmål:

- Solen står op i øst og går ned i vest.
- Syd er den retning, hvor der er mest sol, derfor er træernes kroner ofte orienteret eller størst mod syd.
- Myrer kan godt lide varme og placerer derfor deres tuer på sydsiden af fx et træ.
- Møs vokser helst i skygge og er derfor ofte på nord-/nordøst-siden af træer.
- Den fremherskende vindretning i Danmark er vind fra vest.

Identificer nu N, S, Ø, V og marker verdenshjørnerne med pinde eller andre naturmaterialer. Så er kompasset lavet.

3 Grupperne placerer sig i hver deres cirkel (evt. afgrænset af et reb) spredt i området. Hver gruppe lægger otte poster ud i området på kurser indenfor N, S, Ø, V, SØ, SV, NØ og NV, som en anden gruppe skal finde. De unge skal pejle kursen i terrænet, ved at være bag kompasset, se kursen fra kompasset og finde noget i terrænet, der markerer en lige linje.

4 Alle samles og grupperne får nu tildelt en fremmed gruppes cirkel og skal herefter finde de udlagte poster.

5 Når posterne er fundet, samles gruppen til refleksion. Der spørges her ind til noget, de har mestret, nye erkendelser, deres tryghed med at færdes i naturen og at fungere i et fællesskab (se afsnittet Gode spørgsmål). Her kan den fagprofessionelle spørge. De unge byder ind.

Øvelsen symboliserer planlægning og at finde vej mod et ønsket mål. Det leder frem til, at de unge taler om de mål, de ønsker at opnå, og hvilken planlægning og vej de skal gå, for at opnå deres ønskede mål.

Gode spørgsmål

Øvelsen

- Hvad har I lært, som I ikke kunne da I kom?
- Hvorfor synes du, det kan være vigtigt at finde vej?
- Har du prøvet at fare vild?
- Hvad betyder det for dig at kunne orientere sig?

Dit liv

- Har du oplevet at have et mål og gå i en retning efter det?
- Hvad hjalp dig til at holde retningen og nå målet?
- Har du et eller flere vigtige mål i dit liv lige nu?
- Hvem skal hjælpe dig med at holde retningen?

Rollefordeling

Øvelserne kan gennemføres med forskellige gruppestørrelser, og derfor kan der tildeles forskellige roller i gruppen. De unge kan fx få til opgave at observere hinanden og efterfølgende give feedback på gruppeprocessen.

Refleksion

Den efterfølgende refleksion kan enten tages samlet eller i grupper på 2-3 personer. Nedenstående spørgsmål kan gives nedskrevet til de unge, og de skiftes til at læse/stille spørgsmålet.

I øvelsen går refleksionen fra det oplevelsesorienterede omkring øvelsen til

det mere personlige refleksive, nemlig at sætte sig mål i livet og følge en retning. Det skal naturligvis nedskrives af den unge enten i et brev til sig selv, der genses efter en given tid eller i en SMS til en støtteperson:

"Jeg vil gerne ____ Vil du hjælpe mig med at nå mit mål?"