

Naturintegreret socialt arbejde

Skovens stemninger

Formål:

- At sanse, mærke og give udtryk for følelser.
- At iagttage uden at være dømmende.
- At være til stede i nuet.
- At blive opmærksom på egen indre stemning.

Forfatter:

Thea Balling, psykolog, Askovhus

Anette Weisner, psykolog, Askovhus

Teori

Øvelsen egner sig til at træne færdigheder i dialektisk adfærdsterapi med opmærksomhed på følelsesintensitet, at være i nuet samt at iagttage og beskrive uden at være dømmende.

Øvelsen kan også laves uden at have en dialektisk, adfærdsterapeutisk ramme omkring øvelsen, hvor man taler om at være til stede i nuet og lægge mærke til, hvad der sker i nuet.

Progression

Øvelsen kan med fordel gentages med henblik på at få et nuanceret sprog og skærpende opmærksomhed for naturen og ikke mindst en fortsat træning af formålet. En ung kan tage ejerskab, udvælge en rute og lede en tur for de andre. De unge kan få en større udfordring og dermed stigende sværhedsgrad i deres træning ved at vælge egen rute og gå ud hver for sig, på deres egen tur.

Transfer

Efter samtalen om hvilke områder og hvilke skift, man er gået igennem, kan samtalen ledes over på stemninger. Her er det væsentligt at tale om de forskellige stemninger, de unge ofte går igennem på en dag. Og de unge kan støttes i at tage en vigtig opmærksomhed med hjem i deres hverdagsliv i forhold til, hvilke stemninger de er i, på forskellige tidspunkter på dagen.

Efterfølgende kan der arbejdes individuelt eller i grupper med de unge, hvor den fagprofessionelle inddrager de unges oplevelser og erfaringer fra øvelsen i skoven.



Natur

Forskellige naturmiljøer giver anledning til forskellige stemninger. Ved at gå fra en naturtype til en anden skærpes motivationen og lysten til at være til stede i nuet og være nysgerrig på omgivelserne.

Variationsmuligheder

Lav forskellige længder af ruten og brug forskelligt terræn. Se desuden Progression. Øvelsen kan suppleres med metodekortet Find dit tempo.

Tidsforbrug

15-25 minutter til selve øvelsen og
20-30 minutter til opsamling.

Deltagerantal

Max 10 personer.

Udstyr

Udstyr er ikke påkrævet

Tryghed og sikkerhed

Vær opmærksom på, om der er nogen
gangbesværede.

Vær opmærksom på, om der er områder,
der kan være ubehagelige at være i, for
nogle unge (fx åbne områder eller tæt
granskov).

De unge skal have mulighed for trække
sig fra området. Der skal være en fagpro-
fessionel, der leder vejen og en, der er
bagtrop, og som de unge kan tage fat i,
hvis de får brug for det.

Sværhedsgrad:

Fysisk: ● ○ ○ ○ ○

Socialt: ● ● ○ ○ ○

Kognitivt: ● ● ○ ○ ○

**Krav til omgivelserne**

Et område med variation og gerne
med kontraster fx lyst og mørkt,
åbent og lukket, højdeforskelle,
bevoksning mm.

Naturintegreret socialt arbejde

Skovens stemninger

Formål:

- At sanse, mærke og give udtryk for følelser.
- At iagttage uden at være dømmende.
- At være til stede i nuet.
- At blive opmærksom på egen indre stemning.

Forfatter:

Thea Balling, psykolog, Askovhus

Anette Weisner, psykolog, Askovhus

Fremgangsmåde

- 1 Udvælg en rute, så de unge kommer igennem naturområder med stor variation ift. biodiversitet, terræn, lys og lyde.
- 2 Start med en introduktion, hvor de unge samles og får at vide, at de skal på en tur i det nærliggende naturområde. De unge skal lægge mærke til de skift i naturen, de går igennem (fx fra et lyst område til et mørkt område eller fra et område med løvtræer til grantræer).
- 3 På selve gåturen viser den ene fagprofessionelle vej, mens den anden danner bagtrop. De fagprofessionelle lægger op til, at de unge enten kan gå i stilhed eller de kan snakke sammen om det, de ser, og som fascinerer dem.
- 4 Når de unge er kommet igennem ruten, laves en opsamling. Her kan der spørges til hvad de unge oplevede og hvilke områder, de er kommet igennem.

Rollefordeling

En fagprofessionel leder ruten og en fagprofessionel danner bagtrop. De unge følger den forreste fagprofessionel og mens den anden danner bagtrop, hvis der er nogen, der får det dårligt undervejs på turen.

Gode spørgsmål

- Hvad oplevede I på turen?
- Oplevede I et skift i stemningen, når I gik igennem forskellige områder?
- Hvilke skift oplevede I?
- Prøv at beskrive stedet hvor der skete et stemningsskifte og beskriv, hvordan du oplevede det. Hvad følte du, hvad tænkte du og kunne du mærke en kropslig reaktion?
- Hvordan var det at opleve at gå fra det mørke til det lyse?
- Lagde du mærke til de mange farver, vi gik forbi?
- Kan I genkende stemningsskiftet fra jeres hverdag? Måske i løbet af en dag?
- Hvilke fordele kan der være ved, at man er klar over, hvilken stemning man er i, i løbet af en dag?
- Hvordan kan man passe bedre på sig selv, hvis man ved, hvordan man har det, og hvilken stemning man er i?

Refleksion

Refleksionen i denne øvelse skal have fokus på at kunne drage en parallel mellem en naturoplevelse og livet derhjemme. Denne refleksion tages sammen i gruppen. Efter den fælles

opsamling kan man, hvis man har tid, gå samme tur en gang til sammen og lade de unge tage et billede af det sted, der gjorde mest indtryk på dem. Eventuelt kan man også lade de unge gå alene tilbage.