Patruljen i samfunnet 2018

Aktivitetspakke «Vennskap»

Innhold

Innhold 1
Møteforslag beverkoloni 2
Møteforslag flokk 11
Møteforslag tropp: «Trygge møter» 19
Møteforslag tropp: «Vær deg selv» 25
Møteforslag førerpatrulje 36
Møteforslag roverlag 42
Leker 49
Prosjektforslag: Vær deg selv 51
Seremonier 54
Historier 56
Vedlegg 58
Kilder 59

Møteforslag beverkoloni

Mål:
V-5, V-12, L-11

Åpning (10 min)

Åpne med vanlig åpningsseremoni, for eksempel beversangen.

Snakk om bevernes regler, hvis dere har disse. Fortell eventuelt litt fra **kapittel 5** i Bevereventyret: Bevere deler og samarbeider (se Speiderbasen).

Spør: Hva betyr det at bevere er venner? Hva er en god venn? Fortell at på dette møtet skal dere lære hvordan man kan være en god venn for noen, og for seg selv.

Alle lederne har på seg vennskapssmykker - et enkelt perlehalskjede som står for noe dere forbinder med godt vennskap. Det kan være at man bryr seg om noen, at man er snill og hyggelig mot noen. Fortell at lederne kommer til å følge med i løpet av møtet og gi halskjedene videre til dem som de mener fortjener dem, for eksempel til den som gjør noe snilt mot en annen. Så må beveren som har fått halskjedet prøve å gi det videre til en annen som fortjener det. Halskjedet skal sendes videre stille og rolig, uten at man gjør et nummer ut av det.

Tusenbeinet (5 min)

Hvorfor

Tusenbeinet eller en lek med mye kroppskontakt – for å utfordre komfortsone og skape tillit.

Fremgangsmåte

Alle står på rekke bak hverandre, med hendene på skuldrene til den foran. Alle med unntak av den bakerste i rekka lukker øyne. Nå skal tusenbeinet bevege seg uten at kroppskontakten brytes. Den bakerste – halen – styrer ved å klappe på skuldrene til den foran. Så sendes signalet videre til det når den fremste, som så skal reagere ved å svinge den veien som signalet indikerer.

Ett klapp på én skulder – sving.

Ett klapp på begge skuldre samtidig – gå/stans.

Gjentatte klapp kan brukes for å forsterke signalet, for eksempel hvis man må svinge brått eller ta en u-sving.

Refleksjon: Hvordan gikk det? Hvordan var samarbeidet underveis?

Mille og Gille (15 min)

Hvorfor

Ved å gjenkjenne verdien av hva de kan gjøre selv lærer beverne en alternativ måte å tenke positivt om utseende sitt på.

Forberedelser og utstyr

Bilder av Gille, papir, terninger, blyanter og fargeblyanter og/eller fargerike penner.

Fremgangsmåte

Les historien ***Det var en gang*** (se under *Historier* i denne aktivitetspakken).

Del beverne inn i små grupper og diskuter:

- Hva gikk Gille glipp av i historien fordi hun var bekymret for hvordan hun så ut?
- Hvorfor prøver Gille så hard å forandre på utseendet sitt?
- Hvordan tror dere dette får Gille til å føle seg?
- Hva tror dere historien prøver å fortelle oss?
- Tenker dere annerledes om dere selv etter å ha hørt historien om Gille og Mille?

Hver gruppe tar et bilde av Gille og limer det på et større ark. Be hvert gruppemedlem om å skrive et tall ved siden av hver av følgende kroppsdeler:

1 - Ører	4 - Pels
2 - Nese	5 - Øyne
3 - Hale	6 - Poter

Vi skal hjelpe Mille å vise Gille at den viktigste egenskapen hennes ikke er hvordan hun ser ut. For eksempel, i fortellingen engster Gille seg for at værhårene hennes ikke er som hun ønsker. Hun vil at de ikke skal stikke rett ut til alle kanter, men heller ha dem krøllete. Mille trøster og sier at værhårene til Gille er fine som de er, fordi de hjelper henne å finne frem i skogen.

Nå skal vi finne eksempler på hva Gille kan bruke de ulike delen av kroppen til, istedenfor å fokusere på hvordan hun ser ut.

Beverne tar hver sin tur for å trille terningene og komme på noe bra med den delen av Gille som passer med nummeret på terningen.

Prøv å fokusere på hva Gille kan gjøre på grunn av den kroppsdelen. Hvis terningen viser samme tall flere ganger, bare trill på nytt. Den første gruppen som har fått alle de seks tallene vinner.

Gi nå gruppene muligheten til å fortelle om det som er bra med Gille.

Vi vet at det ikke finnes en bestemt måte å se vakker ut på. Det er kanskje noe Gille også trenger å forstå. Så hva mer vil du si? Snu deg til en venn og bytt på å late som at du snakker til Gille. Fortell henne noe du har lært for å hjelpe henne til å ikke bekymre seg om hvordan hun ser ut lenger.

Hvis du har tid, repeter leken men få beverne til å lage en enkel tegning av en person på baksiden av arket. Denne gangen kan beverne selv velge hvilken kroppsdel de vil si noe om når de triller terningen. De skal fortelle hvorfor de liker den kroppsdelen ut fra hvilken nytte den har. Skriv tallet som blir trillet ved siden av kroppsdelen den tilhører. Fra nå av skal alle som får et tall som allerede er trillet, si noe de kan bruke kroppsdelen til. Repeter til alle tallene er brukt.

Tips: Selv om beverne veksler på å trille terningen, kan alle komme med ideer til hva Gille kan gjøre med kroppen sin.

Prinsesser og superhelter (15 min)

Hvorfor

Deltakerne skal forstå at det er bra at alle er forskjellige, og at det ikke finnes et perfekt utseende.

Forberedelser og utstyr

Fargeblyanter/-tusjer og et stort ark papir for hver gruppe pluss ett-to ekstra.

Fremgangsmåte

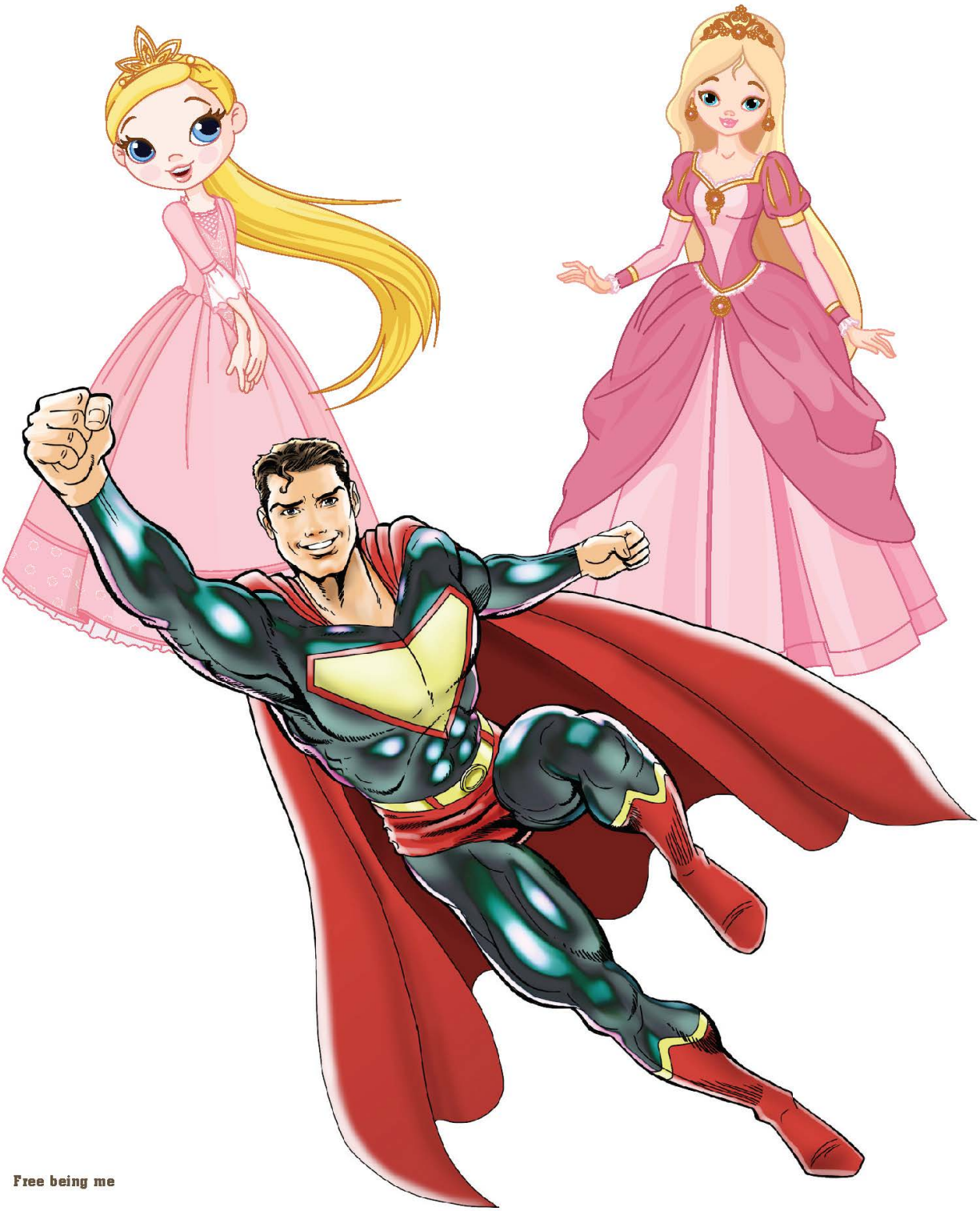
Gjennom tegnefilmer, leker og bøker blir barn og unge fortalt at man skal se ut på en bestemt måte for å være vakre/kjekke. Denne aktiviteten skal bidra til å vise at denne oppfatningen ikke er sann.

I små grupper skal deltakerne tegne en populær prinsesse- eller heltefigur, lage en liste over de typiske fysiske egenskapene til figuren og tenke over hva de mener er det "perfekte utseendet". Hvis dere jobber med både jenter og gutter, er det best å dele dem inn i grupper etter kjønn, slik at de kan fokusere på kroppsidealet som passer til deres kjønn.

Organiser deltakerne i små grupper (på to-tre) delt etter kjønn. Gi hver gruppe et stort papir og tegnesaker. Be hver gruppe å velge en populær eventyrprinsesse eller eventyrprins/superhelt de alle kjenner, og å bruke fem minutter på å tegne et bilde for å vise hva deres figur ser ut som. Be speiderne om å diskutere figurens

spesifikke egenskaper når det gjelder utseende (for eksempel hår, øyne) og få dem frem i tegningene. Fokuser på hvordan figuren ser ut, heller enn hva han/hun har på seg.

Tips: Hvis gruppene sliter med tegningene sine, del ut bildene til denne aktiviteten for å hjelpe dem videre.



Mens gruppene lager sine tegninger, kan du hjelpe dem med noen spørsmål, slik at de kommer på flere egenskaper å vise på tegningen sin. For eksempel

- "Hvor høy er hun/han?"
- "Hvor store er øynene hans/hennes?"
- "Hvilken form er hans/hennes kropp?"

Samle gruppene i en sirkel, og legg tegningene i midten. På et annet ark (eller to, hvis dere har begge kjønn) skriver du øverst "Den perfekte prinsessen" eller "Den perfekte prinsen/superhelten".

Se på alle disse flotte tegningene! Er det noe ved måten de ser ut på som er likt for flere av disse prinsessene/heltene? La oss se hvor mange likheter vi kan legge merke til.

Nå skal du lage en felles liste over det perfekte utseendet (ev. to lister, hvis dere har med begge kjønn). Be speiderne om å fokusere på fysiske egenskaper og hjelp dem med å være presise i beskrivelsene. Når gruppene har kommet med sine innspill til listen, leser du alle egenskapene høyt.

Så den "perfekte" prinsessen/helten har … (les alle egenskapene på listen).

Snakk gjennom følgende spørsmål og oppmuntre deltakere til å rope ut sine svar:

- Er det ikke rart hvor like alle disse prinsessene/heltene er i måten de ser ut på? (Ja!)
- Er det noen andre steder vi ser dette utseendet? (Media, TV, leker, kjendiser osv.)
- Har mange jenter/gutter eller kvinner/menn alle disse egenskapene i virkeligheten? (Nei)

Noen ganger føles det som om verden rundt oss forteller oss at det bare finnes én måte å se *fin ut på, og at vi må alle prøve å matche det utseendet. Så det som blir vist til oss i blader, filmer og på tv, får jenter og kvinner, gutter og menn til å tro at det er viktig å se ut på en bestemt måte.*

Men tror dere egentlig at det bare finnes én måte å se fin ut på? (Nei)

Dere har rett. Listen dere lagde, beskriver utseendet som er vist mye i vårt samfunn. Men det er ikke sant. Det er ikke noe slikt som et perfekt utseende!

Strek gjennom overskriften på arket.

Vi vet at det ikke bare er en måte å se fin ut på, for selv i flokken ser vi alle forskjellig ut. Og forskjellene øker enda mer hvis vi reiser rundt verden.

På slutten av denne aktiviteten, skal tegningene kastes.

Vennskapsspindelvev (10 min)

Forberedelser og utstyr

Et garnnøste

Fremgangsmåte

Alle står i ring, også lederne. Lederen holder et garnnøste og begynner aktiviteten ved å kaste det til en av speiderne og si navnet på denne, samtidig som han/hun holder fast i enden på tråden. Hver gang man kaster, må man si navnet til den man kaster til og noe hyggelig om denne, og helst noe som er sant. Den

som tar imot, tar tak i tråden og holder den fast i den ene hånda, og kaster garnnøstet videre sammen med et hyggelig budskap om neste person.

- Det er ikke lov å kaste til samme person to ganger.
- Hvis noen velger å gi et kompliment for noe rundt utseendet, må det formuleres på en måte som sier noe om det indre samtidig. For eksempel istedenfor å si "Du har et fint smil", kan man si "Smilet ditt gjør andre glad".
- Hvis dere vil gjøre det vanskeligere, kan dere bli enige om at det ikke er lov å si noe som allerede er sagt.

Den utrolige meg (10 min)

Forberedelser og utstyr

Tegnesaker og ark til alle

Fremgangsmåte

Beverne skal tegne seg selv i sin yndlingsaktivitet. Det kan være hva som helst, ikke nødvendigvis en typisk fritidsaktivitet. Følg opp med spørsmål om hva de gjør og hva de liker ved seg selv og sin kropp når de gjør denne aktiviteten.

Tips: Her kan dere enten la alle snakke på rundgang eller bruke garnnøstet som kastes fra den ene til den andre for å gi turen videre.

Alternativt: istedenfor å tegne kan beverne bli bedt om å tenke ut hvordan de kan mime den aktiviteten de liker å gjøre. Alle står i en sirkel. Den som får et klapp på skulderen av lederen, skal mime, mens de andre prøver å gjette.

Lag en spå om deg selv (20 min)

Hvorfor

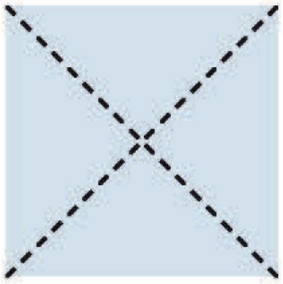
Beverne øver på å gjenkjenne sine egne positive egenskaper, noe som øker deres selvtillit.

Forberedelser og utstyr

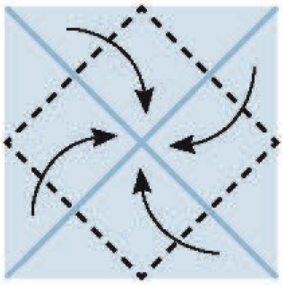
Ark med spå-malen til bretting.

Fremgangsmåte

Gi hver bever en spå-mal og et instruksjonsark. Forklar at nå skal de lage en spå ved å følge instruksjonene på arket.

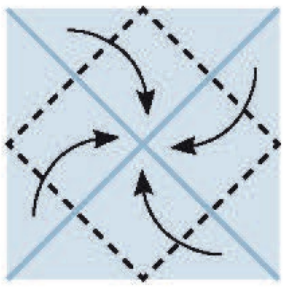


1. Snu med bildene ned, og brett på begge diagonalene. Brett ut.

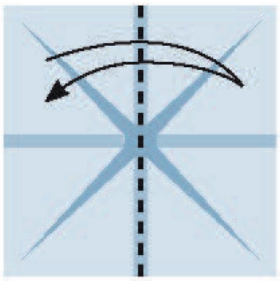


2. Brett alle de fire hjørnene mot midten.

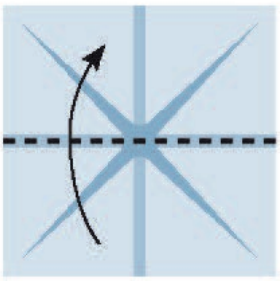
3. Snu arket.



4. Brett hjørnene mot midten en gang til.

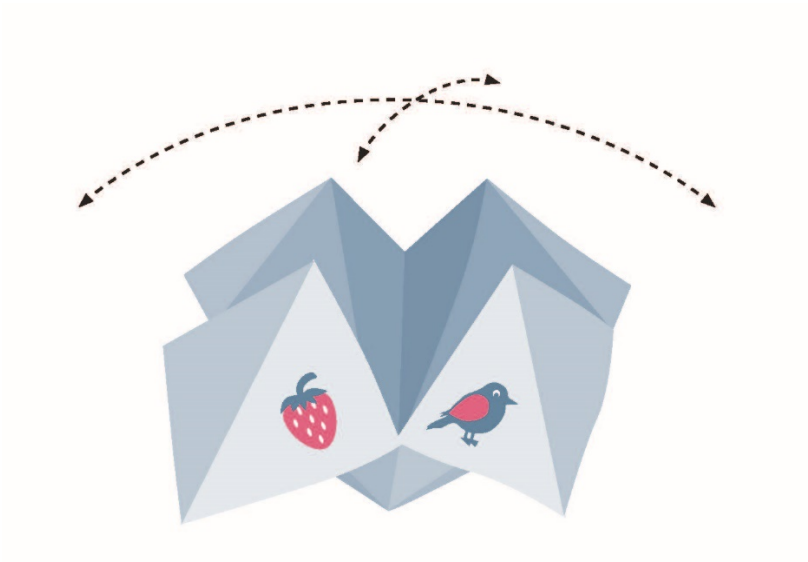


5. Brett i to, og brett ut igjen.



6. Brett i to andre veien, og ikke brett ut.

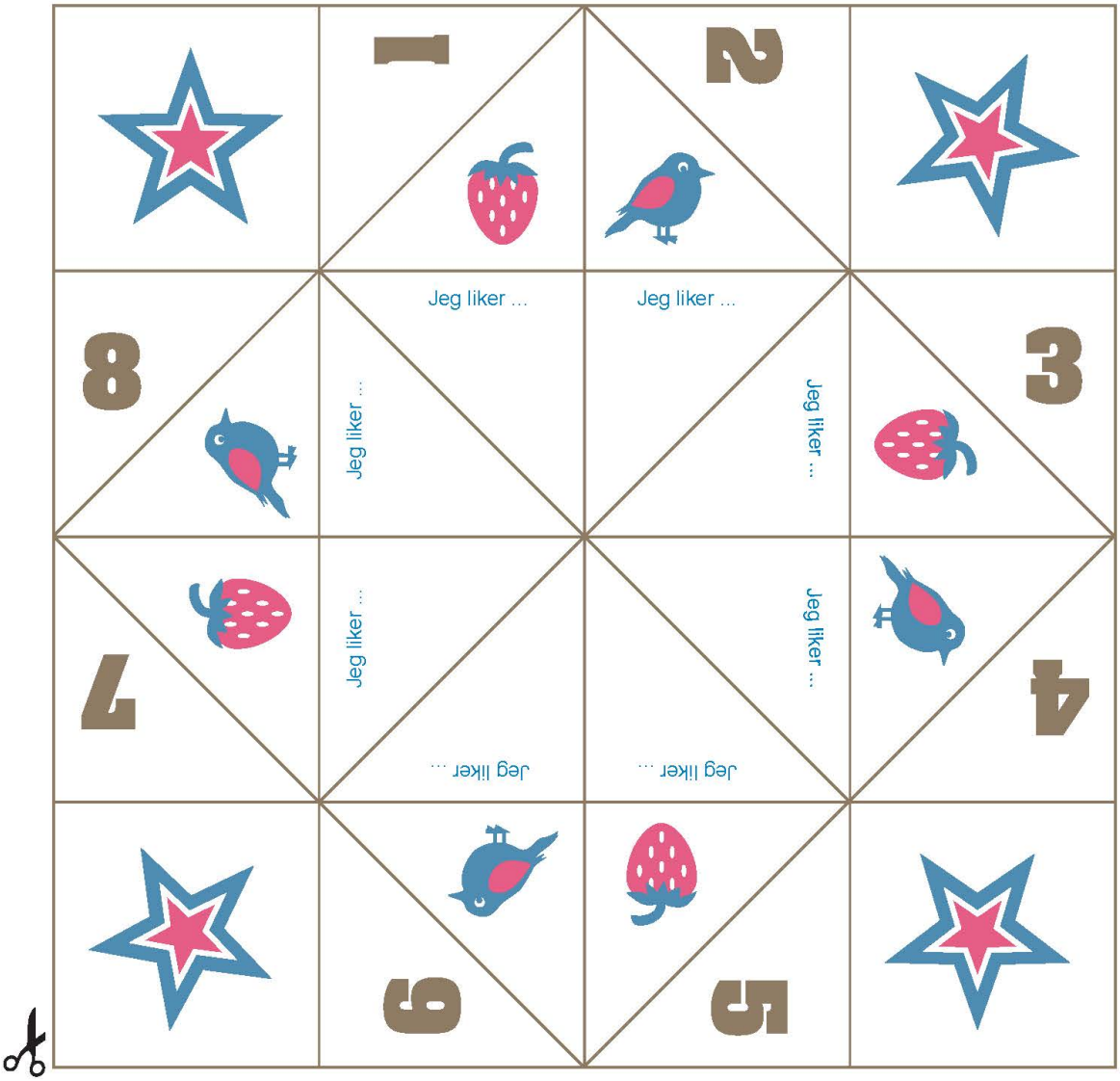
7. Putt tomlene og pekefingrene inn i åpningene og beveg fram og tilbake.



Jeg vil lage meg en spå

Fyll ut denne spåen med åtte ting du spesielt liker ved deg selv.
Prøv å få minst fire av dem til å handle om utseendet ditt!

Klipp ut spåen.



De ferdige spåene fylles ut med ting beverne liker ved seg selv (bruk noe av det som kom fram i de foregående aktivitetene). Så kan de spå hverandre (man bruker spåen til den som blir spådd).

Tips: Hvis det blir lite tid til å fullføre aktiviteten, kan beverne få beskjed om å gjøre spåene ferdig hjemme og ta dem med på neste møte.

Avslutning (5 min)

Oppsummer dagens møte. Hva har vi lært/snakket om? Hva likte beverne best?

Møteforslag flokk

Åpning (5 min)

Mål:
V-5, V-12, L-11

Åpne med vanlig åpningsseremoni, for eksempel det store hylet.

Snakk om flokkens regler, hvis dere har disse. Fortell gjerne litt fra Jungelboka for å sette i gang noen tanker og vennskap.

Spør: Hva betyr det at en speider er en god venn? Hva er en god venn? Fortell at på dette møtet skal dere lære hvordan man kan være en god venn for andre, og for seg selv.

Alle lederne har på seg vennskapssmykker - et enkelt perlehalskjede som står for noe dere forbinder med godt vennskap. Det kan være at man bryr seg om noen, at man er snill og hyggelig mot noen. Fortell at lederne kommer til å følge med i løpet av møtet og gi halskjedene videre til dem som de mener fortjener dem, for eksempel til den som gjør noe snilt mot en annen. Så må speideren som har fått halskjedet prøve å gi det videre til en annen som fortjener det. Halskjedet skal sendes videre stille og rolig, uten at man gjør et nummer ut av det.

Lek: Fruktsalat (10 min)

Hvorfor

Ut med dampen-lek.

Utstyr

Stoler til alle unntatt én.

Fremgangsmåte

Sett stolene i en ring. Det skal være én stol mindre enn det er deltakere. Speideren/lederen som ikke har noen stol, skal stå i midten og lede leken.

Velg ut fire-fem forskjellige frukter, og gi hver speider et fruktnavn. Når lederen f.eks. roper «Alle epler, bytt plass!», skal alle deltakerne som er eple, reise seg opp og bytte plass. Man kan gjøre leken morsommere ved også å rope ut ting som speidere liker eller har på seg, eller utseende deres. For eksempel alle som har mørkt hår, alle som liker å lese, alle som har på seg hvite sokker må bytte plass.

Ropes det «Fruktsalat!», skal alle speiderne skifte plass.

Hver gang noen reiser seg, er det om å gjøre for den som leder leken å finne seg en stol, slik at en ny speider må lede leken.

Refleksjon: Er det mange ting vi har til felles med hverandre som vi ikke er klare over? Er det noen som er helt like? Betyr det at vi alle er unike?

Ta tempen på speidervennskap (10 min)

Hvorfor

Speiderne skal ta stilling til hva som er greit og ikke greit å gjøre mot andre.

Fremgangsmåte

Forklar reglene og hva dere skal snakke om.

En speider er en god venn, sier vi i speiderloven. En annen paragraf sier at en speider er hjelpsom og hensynsfull. I denne aktiviteten skal dere selv si hva dere synes det er greit og ikke greit å gjøre mot andre for en speider. Det vi skal gjøre, er å lage et termometer som skal måle stemningen blant dere. Jeg skal beskrive noen situasjoner, og dere skal si om dere synes det som skjer er speidervennskap eller ikke. Vennskap varmer, så de som er enige i at det er speidervennskap, går til den varme enden av termometeret, og de som er uenige til den kalde.

Varm opp med noen enkle spørsmål først, så fortsett med noen som kanskje er vanskelig å svara ja eller nei på. Prøv å snakke mer om situasjonen for å avklare hva det er som gjør at speiderne er usikre.

Påstander:

- Det er speidervennskap når vi drar på tur sammen.
- Det er speidervennskap når vi blir enige om hva vi skal leke.
- Noen kaller deg stygge navn.
- Du kaller noen stygge navn.
- Du hjelper en annen speider med å stappe soveposen.
- Du deler turgodtet ditt med de andre i flokken.
- Du ler av noen som snubler og faller på tur, for det er jo så morsomt.
- Du snubler og faller på tur og andre ler.
- Du snubler og faller på tur og andre kommer bort, gir deg et klapp på skulderen, spør om det går bra og sier at det faktisk så morsomt ut.
- Dere kaster snøball og du treffer noen i ansiktet.
- Dere kaster snøball og noen treffer deg i ansiktet og sier unnskyld.

Vennskapstreet (10 min)

Hvorfor

For å sette ord på hva vennskap betyr, og finne ut hvordan vi vil ha det i flokken.

Forberedelser og utstyr

Papir, blyanter og fargeblyanter og/eller fargerike penner.

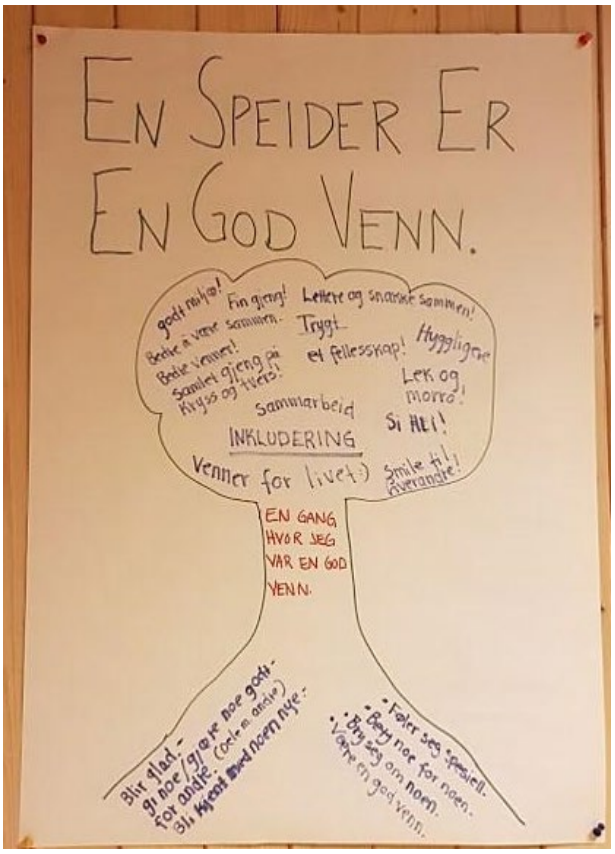
Fremgangsmåte

Tegn et tre på et stort ark. Småspeiderne snakker sammen om hvordan de ønsker at stemningen i flokken skal være, mens lederen noterer. Aktiviteten kan gjennomføres i kull, hvis det er nok ledere til å lede hvert kull.

Begynn med røttene. Hver småspeider tenker på en situasjon hvor han/hun var en god venn. Noter på røttene i stikkordsform på hvilken måte de klarte å være en god venn, for eksempel sa noe hyggelig eller delte noe med noen.

Så må alle tenke på en konkret situasjon hvor en annen var en god venn mot dem. Hvordan fikk det dem til å føle seg? Noter dette på røttene også.

Når alle har kommet med sine eksempler, kan dere gå over til å fylle ut treets krone med tanker om hvordan dere ønsker at vennskapet i flokken skal være. Hva vil det si at dere skal være gode venner for hverandre?



Mille og Gille (15 min)

Hvorfor

Ved å gjenkjenne verdien av hva de kan gjøre selv lærer beverne en alternativ måte å tenke positivt om utseende sitt på.

Forberedelser og utstyr

Bilder av Gille, papir, terninger, blyanter og fargeblyanter og/eller fargerike penner.

Fremgangsmåte

Les historien ***Det var en gang*** (se under *Historier* i denne aktivitetspakken).

Del beverne inn i små grupper og diskuter:

- Hva gikk Gille glipp av i historien fordi hun var bekymret for hvordan hun så ut?
- Hvorfor prøver Gille så hard å forandre på utseendet sitt?
- Hvordan tror dere dette får Gille til å føle seg?
- Hva tror dere historien prøver å fortelle oss?
- Tenker dere annerledes om dere selv etter å ha hørt historien om Gille og Mille?

Hver gruppe tar et bilde av Gille og limer det på et større ark. Be hvert gruppemedlem om å skrive et tall ved siden av hver av følgende kroppsdeler:

1 - Ører	4 - Pels
2 - Nese	5 - Øyne
3 - Hale	6 - Poter

Vi skal hjelpe Mille å vise Gille at den viktigste egenskapen hennes ikke er hvordan hun ser ut. For eksempel, i fortellingen engster Gille seg for at værhårene hennes ikke er som hun ønsker. Hun vil at de ikke skal stikke rett ut til alle kanter, men heller ha dem krøllete. Mille trøster og sier at værhårene til Gille er fine som de er, fordi de hjelper henne å finne frem i skogen.

Nå skal vi finne eksempler på hva Gille kan bruke de ulike delen av kroppen til, istedenfor å fokusere på hvordan hun ser ut.

Beverne tar hver sin tur for å trille terningene og komme på noe bra med den delen av Gille som passer med nummeret på terningen.

Prøv å fokusere på hva Gille kan gjøre på grunn av den kroppsdelen. Hvis terningen viser samme tall flere ganger, bare trill på nytt. Den første gruppen som har fått alle de seks tallene vinner.

Gi nå gruppene muligheten til å fortelle om det som er bra med Gille.

Vi vet at det ikke finnes en bestemt måte å se vakker ut på. Det er kanskje noe Gille også trenger å forstå. Så hva mer vil du si? Snu deg til en venn og bytt på å late som at du snakker til Gille. Fortell henne noe du har lært for å hjelpe henne til å ikke bekymre seg om hvordan hun ser ut lenger.

Hvis du har tid, repeter leken men få beverne til å lage en enkel tegning av en person på baksiden av arket. Denne gangen kan beverne selv velge hvilken kroppsdel de vil si noe om når de triller terningen. De skal fortelle hvorfor de liker den kroppsdelen ut fra hvilken nytte den har. Skriv tallet som blir trillet ved siden av kroppsdelen den tilhører. Fra nå av skal alle som får et tall som allerede er trillet, si noe de kan bruke kroppsdelen til. Repeter til alle tallene er brukt.

Tips: Selv om beverne veksler på å trille terningen, kan alle komme med ideer til hva Gille kan gjøre med kroppen sin.

Prinsesser og superhelter (15 min)

Hvorfor

Deltakerne skal forstå at det er bra at alle er forskjellige, og at det ikke finnes et perfekt utseende.

Forberedelser og utstyr

Fargeblyanter/-tusjer og et stort ark papir for hver gruppe pluss ett-to ekstra.

Fremgangsmåte

Gjennom tegnefilmer, leker og bøker blir barn og unge fortalt at man skal se ut på en bestemt måte for å være vakre/kjekke. Denne aktiviteten skal bidra til å vise at denne oppfatningen ikke er sann.

I små grupper skal deltakerne tegne en populær prinsesse- eller heltefigur, lage en liste over de typiske fysiske egenskapene til figuren og tenke over hva de mener er det "perfekte utseendet". Hvis dere jobber med både jenter og gutter, er det best å dele dem inn i grupper etter kjønn, slik at de kan fokusere på kroppsidealet som passer til deres kjønn.

Organiser deltakerne i små grupper (på to-tre) delt etter kjønn. Gi hver gruppe et stort papir og tegnesaker. Be hver gruppe å velge en populær eventyrprinsesse eller eventyrprins/superhelt de alle kjenner, og å bruke fem minutter på å tegne et bilde for å vise hva deres figur ser ut som. Be speiderne om å diskutere figurens spesifikke egenskaper når det gjelder utseende (for eksempel hår, øyne) og få dem frem i tegningene. Fokuser på hvordan figuren ser ut, heller enn hva han/hun har på seg.

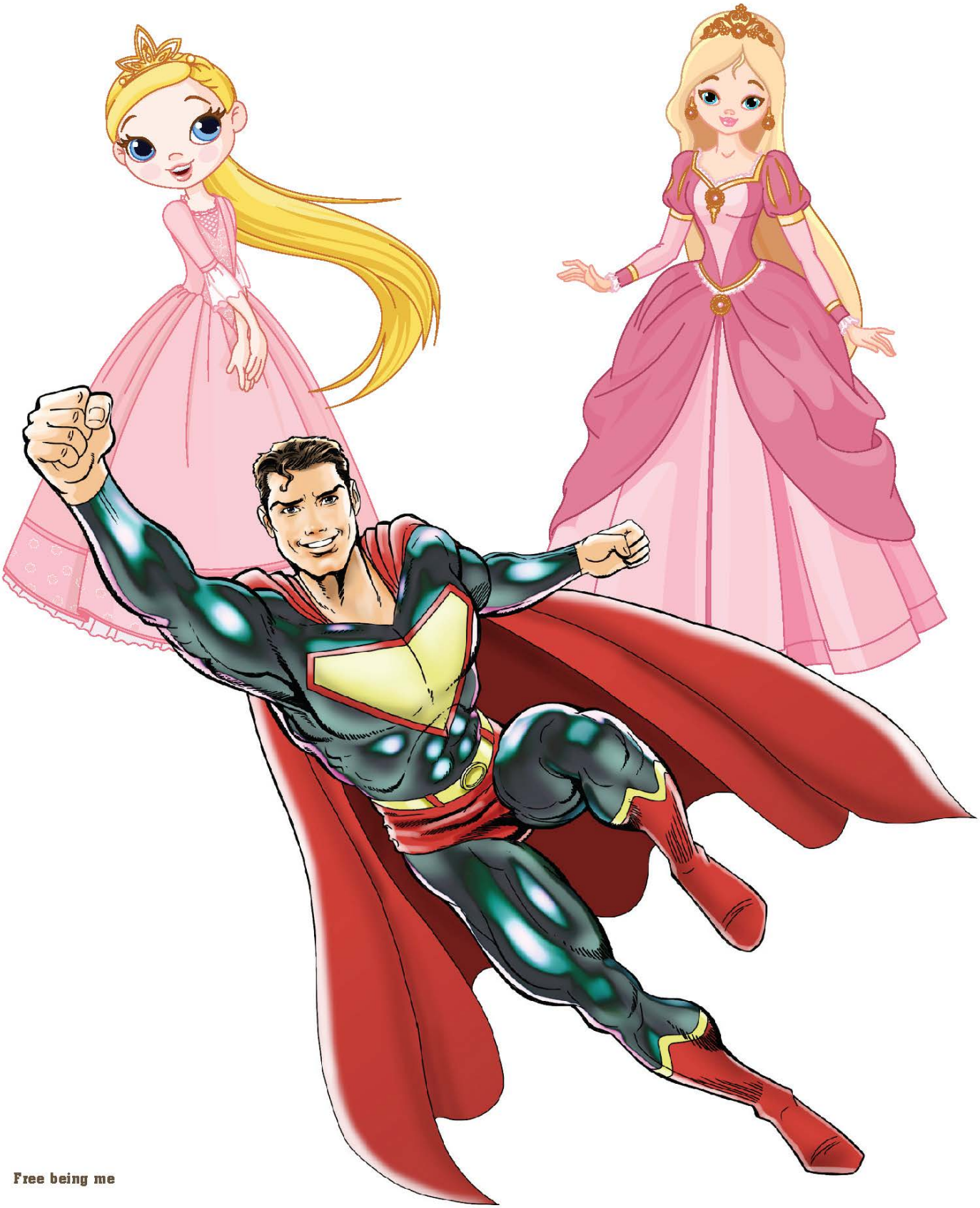
Tips: Hvis gruppene sliter med tegningene sine, del ut bildene til denne aktiviteten for å hjelpe dem videre.

Mens gruppene lager sine tegninger, kan du hjelpe dem med noen spørsmål, slik at de kommer på flere egenskaper å vise på tegningen sin. For eksempel

- "Hvor høy er hun/han?"
- "Hvor store er øynene hans/hennes?"
- "Hvilken form er hans/hennes kropp?"

Samle gruppene i en sirkel, og legg tegningene i midten. På et annet ark (eller to, hvis dere har begge kjønn) skriver du øverst "Den perfekte prinsessen" eller "Den perfekte prinsen/superhelten".

Se på alle disse flotte tegningene! Er det noe ved måten de ser ut på som er likt for flere av disse prinsessene/heltene? La oss se hvor mange likheter vi kan legge merke til.


Free being me

Nå skal du lage en felles liste over det perfekte utseendet (ev. to lister, hvis dere har med begge kjønn). Be speiderne om å fokusere på fysiske egenskaper, og hjelp dem med å være presise i beskrivelsene. Når gruppene har kommet med sine innspill til listen, leser du alle egenskapene høyt.

Så den "perfekte" prinsessen/helten har … (les alle egenskapene på listen).

Snakk gjennom følgende spørsmål og oppmuntre deltakere til å rope ut sine svar:

- Er det ikke rart hvor like alle disse prinsessene/heltene er i måten de ser ut på? (Ja!)
- Er det noen andre steder vi ser dette utseendet? (Media, TV, leker, kjendiser osv.)
- Har mange jenter/gutter eller kvinner/menn alle disse egenskapene i virkeligheten? (Nei)

Noen ganger føles det som om verden rundt oss forteller oss at det bare finnes én måte å se *fin ut på, og at vi må alle prøve å matche det utseendet. Så det som blir vist til oss i blader, filmer og på tv, får jenter og kvinner, gutter og menn til å tro at det er viktig å se ut på en bestemt måte.*

Men tror dere egentlig at det bare finnes én måte å se fin ut på? (Nei)

Dere har rett. Listen dere lagde, beskriver utseendet som er vist mye i vårt samfunn. Men det er ikke sant. Det er ikke noe slikt som et perfekt utseende!

Strek gjennom overskriften på arket.

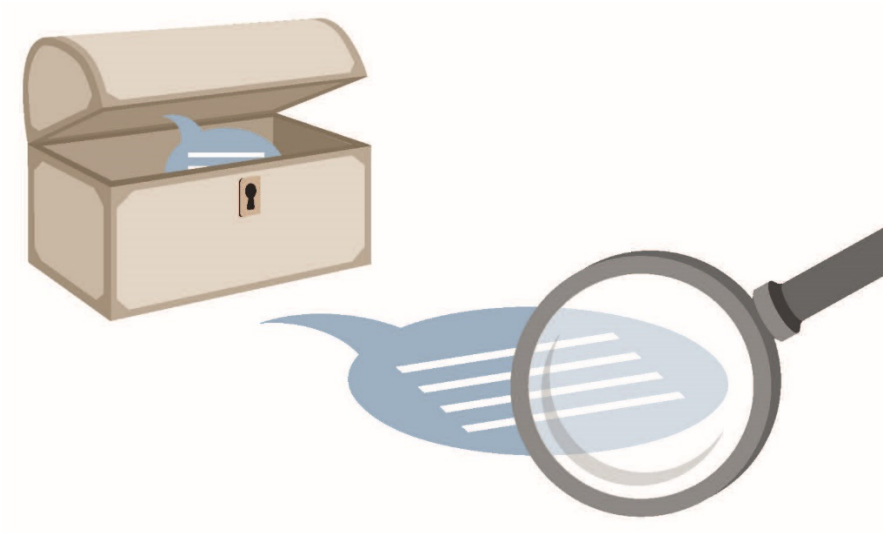
Vi vet at det ikke bare er en måte å se fin ut på, for selv i flokken ser vi alle forskjellig ut. Og forskjellene øker enda mer hvis vi reiser rundt verden.

På slutten av denne aktiviteten, skal tegningene kastes.

Skattejakt (15-20 min)

Forberedelser og utstyr

Lapper med beskjeder gjemt rundt omkring i speiderlokalet.



Fremgangsmåte

Speiderne skal sammen med en leder lete etter beskjeder som er gjemt rundt om, i kull/ små grupper. De må få vite at beskjedene egentlig er hemmelige tanker som barn i skolealder kan ha. Deres oppgave er å komme med et positivt svar på disse beskjedene, noe som kan få avsenderen til å føle seg bedre.

Beskjeder:

- Vennene mine vil ikke være med meg hvis jeg ikke ser kul ut.
- Jeg er lavere enn vennene mine. Jeg tror ikke jeg blir så høy når jeg blir stor.
- Jeg vil ikke være med å bade fordi knærne mine ser rare ut.
- Håret mitt er krøllete, mens alle vennene mine har rett hår. Jeg vil også ha rett hår.
- Jeg kler meg som en baby. De andre kommer til å erte meg for det.
- Hvis jeg ikke er populær på skolen, vil jeg aldri få noen venner.
- Skoene mine er gamle. De andre kommer til å le av meg.
- Hvis jeg ikke liker rosa, er jeg ikke en normal jente.

Hjelp gjerne speiderne å finne passende svar. Du kan for eksempel minne dem om at:

- Det er fint at alle mennesker er forskjellige.
- Det finnes flere måter å se fin ut på.
- Det er viktig hvordan man er på innsiden og ikke bare på utsiden.
- Det er meningsløst å prøve å se ut som noen andre.

Avslutning (5 min)

Oppsummer dagens møte. Hva har vi lært/snakket om? Hva likte småspeiderne best?

Møteforslag tropp: «Trygge møter»

Mål:
V-5, V-12,
L-2, L-11

Åpning (10 min)

Åpne med en vanlig åpningsseremoni. Fortell om temaet for møtet - trygge møter.

Les opp speiderlovens paragraf 4 og spør: Hvorfor sier speiderloven at en speider er en god venn? Hva kjennetegner en god venn? Fortell at på dette møtet skal dere lære hvordan man kan være en god venn for andre, og for seg selv. Les evt diktet *Noen trenger deg* som du finner under Seremonier.

Alle lederne har på seg vennskapssmykker - et enkelt perlehalskjede som står for noe dere forbinder med godt vennskap. Det kan være at man bryr seg om noen, at man er snill og hyggelig mot noen. Fortell at lederne kommer til å følge med i løpet av møtet og gi halskjedene videre til dem som de mener fortjener dem, for eksempel til den som gjør noe snilt mot en annen. Så må speideren som har fått halskjedet prøve å gi det videre til en annen som fortjener det. Halskjedet skal sendes videre stille og rolig, uten at man gjør et stort nummer ut av det.

Ta tempen på mobbing (10 min)

Hvorfor

Speiderne skal tenke over hva mobbing innebærer, og øve på å kjenne igjen mobbing når de ser den.

Fremgangsmåte

Deltakerne står samlet foran en tenkt skala som forestiller et termometer, hvor den ene enden av skalaen er kald og den andre varm.

Lederen kommer med flere forskjellige eksempler på situasjoner og spør: Er dette mobbing? Deltakerne flytter seg til det stedet på skalaen/termometeret som passer med deres svar. Enig – varmt, uenig – kaldt, eller et sted imellom hvis man er usikker.

Deltakerne forklarer hvorfor de står der de gjør og argumenterer for standpunktet sitt, og så spør man om noen ønsker å flytte seg den ene eller den andre veien som resultat av diskusjonen.

Tenk godt gjennom eksemplene på forhånd, slik at de dekker både fysisk mobbing, psykisk mobbing, mobil- og nettmobbing og utestengelser. Hvis dere har ressurser og tid til det, illustrer mobbingen gjennom korte rollespill/dramatiseringer, fordi dette kan forklare situasjonen bedre enn ord.

Her er forslag til noen situasjoner:

- En speider dulter borti en annen speider på vei ut av speiderlokalet.
- En av lederne er ganske ofte seint ute til leder- og speidermøter. De andre har lagt merke til det, og kommenterer det/ fleiper med det hver gang vedkommende er seint ute.
- Stemningen i patruljen er ikke alltid god, og speidere ender ofte opp i krangler med hverandre. I en slik krangel bruker den ene speideren et stygt ord om en av de andre i patruljen.
- En av speiderne har ikke helt klart å finne sin plass i troppen, og flere av de andre speiderne lar seg irritere over noen av kommentarene/spørsmålene som vedkommende kommer med. Ting blir sagt

bak ryggen på vedkommende, og ved noen anledninger ble vedkommende utestengt fra aktiviteter og leker.
- På sommerleiren blir en av speiderne tatt bilde av mens hun/han sov i en rar/morsom stilling. Bildet ble delt med noen av de andre speiderne som synes det ser morsomt ut og ler mens de viser det til vedkommende og andre.

Oppfølgingsspørsmål:

- Er det en forskjell om dette eller liknende situasjoner skjer én eller flere ganger?
- Hvordan påvirker maktforholdet situasjonen?
- Voksne kan av og til si "Bare overse det, ikke bry deg" når noen forteller om en ubehagelig hendelse. Er du enig i dette?

Hvis dere har tid, kan dere snakke om hvordan de forskjellige tilfellene av mobbing kunne blitt håndtert.

Øvelse: Si ifra! (10 min)

Hvorfor

Øve på hvordan man kan svare når man hører noen baksnakke en annen person i en samtale, og rakke ned f.eks. på måten de ser ut på.

Forberedelser og utstyr

Slengbemerkninger skrevet ut én per ark, en liten, myk ball eller rispose.

Fremgangsmåte

Dette gjennomføres med halvparten av troppen, mens den andre halvparten jobber med øvelsen Alle med. Så bytter gruppene aktivitet.

Presenter oppgaven:
Det er viktig å snakke om egne tanker og følelser med andre. Men noen ganger fokuserer vi ensidig på utseende istedenfor å legge merke til hvordan mennesker er på innsiden. Dette bidrar faktisk til å holde liv i myten om kroppsidealet og kroppspresset som barn og unge er utsatt for. I denne øvelsen kan dere øve dere på hva dere kan svare når dere hører at noen kommer med slengbemerkninger om en annens utseende.

Legg ut eksemplene på slengbemerkninger (på hvert sitt ark) på gulvet med litt avstand mellom dem og med teksten ned. Speiderne skal prøve å finne på et raskt svar på bemerkningene som de kunne ha brukt i en ekte samtale for å bekjempe myten om kroppsidealet og får den som snakker til å tenke seg om.

For eksempel hva ville du sagt hvis noen sa til deg: "Synes ikke du hun der ser for feit ut til å gå i bikini?" Hvordan kan du formidle at du ikke synes det er greit å snakke på denne måten om andre, og at du ikke ønsker å støtte dette fokuset på den "perfekte kroppen"?

Eksempler på svar kan være: "Jeg synes faktisk hun er fin som hun er"; eller "Svømming handler om å ha det gøy, og ikke om å se finest ut"; "Jeg synes det er bortkasta tid å bekymre seg for hvordan andre ser ut, og jeg personlig har ikke lyst til å baksnakke andre".

Speidere bytter på å kaste en ball på arkene. Lederen eller speideren leser opp fra arket som er blitt truffet, og speideren som kasta, skal prøve å tenke ut et raskt svar som bekjemper kroppspresset. Når speideren

har avgitt svaret sitt, kan de andre også få lov til å prøve seg. Hvert svar må formidle at dere ikke er enige med myten om kroppsidealet.

Oppmuntre speidere og oppfordre dem til å hjelpe hverandre. Deres oppgave er å rekke å besvare så mange slengbemerkninger som mulig.

Slengbemerkninger:

- Han kommer aldri til å få seg en dame - alle jentene er jo et hode høyere enn ham.
- Så du henne som passerte nettopp? Hun var så tynn at du kunne nesten se gjennom henne.
- Han/hun [kjent person] var så slank før! Nå er han/hun blitt ganske feit.
- Så synd. Han ville ha vært skikkelig kjekk hvis det ikke hadde vært for kvisene.
- Åh, jeg elsker denne kjolen! Men den ville nok passet bedre til deg enn meg, for rumpa mi er for stor til den.
- På alle bildene fra festen kan man se reggisen hans. Jeg ville ikke vist disse bildene til noen hvis jeg var ham.
- Hun må passe seg. Hun begynner å få kraftige skuldre av svømmetreningen sin.
- Den pingla hadde hatt godt av å trene litt.

Øvelse: Alle med (10 minutter)

Hvorfor

Øve på å tenke på hvordan de kan få med alle i en lek fremfor å stenge noen ute gjennom konkurranseleker.

Fremgangsmåte

Dette gjennomføres med halvparten av troppen, mens den andre halvparten jobber med øvelsen Si ifra. Så bytter gruppene aktivitet.

Lek en lek hvor noen går ut. Frys leken midt i, og reflekter over dette eksempelet på ubevisst ekskludering.

- Hvorfor er det vanlig i leker at noen må gå ut? Hva er viktigst - å ha det gøy eller kåre en vinner?
- Hender det at det er den samme som går ut hele tiden? Hvorfor?
- Hvordan kan man gjøre leker mer inkluderende?

Spør deltakerne hvordan leken kan forandres for å være mer inkluderende (for eksempel endre regelen fra å gå ut til å stå over en runde, snu skjerfet, synge en sang, løpe en ring rundt de andre e.l.). Lek leken ferdig med de nye reglene.

Hvem eier bildet ditt? (20 min)

Hvorfor

For å tenke over hva som er greit og ikke greit å gjøre med bilder av andre.

Forberedelser og utstyr

Mobiler eller kamera til å ta bilder med, og ev. pc til å vise bildene.

Fremgangsmåte

Bruk et digitalt kamera til å bytte på å ta forskjellige bilder av hverandre – alt fra bilder der forskjellige deler av kroppen vises, til bilder der dere gjør rare, dumme eller morsomme ting sammen.

Når det har gått ca. fem minutter, diskuter følgende i plenum:

- Hvem eier bildene dere har tatt? Er det den som er på bildet eller den som har tatt bildet?

Vis fram noen av bildene, og diskuter hva dere tror eieren av bildet synes det er greit og ikke greit å gjøre med dette bildet:

- Å sende det til andre venner
- Vise til dine foreldre
- Å sende det til noen du ikke er venn med
- Vise det til noen på skolen
- Dele på gruppas hjemmeside
- Lage en plakat og henge opp i speiderlokalet
- Legge ut på Facebook, Snapchat eller Instagram
- Bruke bildet i en reklame på siden av en buss eller på en reklameplakat på gata
- Redigere bildet i Photoshop for å få deg til å se penere ut
- Redigere bildet i Photoshop for å få deg til å se stygg eller dum ut

Hva sier loven?

Forklar og diskuter hva loven sier om bruk av bilder av noen andre.

Fakta:

Etter åndsverkloven § 45c kan ikke et fotografi som avbilder en person gjengis eller vises offentlig uten samtykke fra den avbildede. Fra denne hovedregelen er det i bestemmelsen gitt noen unntak. Blant annet gjelder dette typiske situasjonsbilder hvor avbildningen av personen er mindre viktig enn avbildningen av hovedinnholdet i bildet.

Etter åndsverkloven § 54 første ledd bokstav b, kan man straffes med bøter eller fengsel i inntil 3 måneder. Hvis bildene hadde inneholdt ting som krenket privatlivets fred, kunne det også vært i strid med straffeloven § 267 å legge ut bildene på nett. Etter denne bestemmelsen kan man straffes med bot eller fengsel i inntil 1 år. Å distribuere eller offentliggjøre bilder eller annen informasjon som kan være avslørende, nedverdigende eller krenkende for den eller de som avbildes faller inn under denne bestemmelsen. Fyllebilder og nakenbilder er typiske eksempler.

* Hvis du er under den kriminelle lavalderen (15 år) kan du ikke straffes i disse situasjonene, men politiet vil i mange tilfeller etterforske saken likevel. Foreldrene dine vil bli varslet og du kan bli kalt inn til avhør eller en bekymringssamtale. Selv om du er under 15 år kan politiet også beslaglegge mobiltelefonen din for å sikre elektroniske spor.

Det er ikke lov å sende nakenbilder, seksualiserte bilder, dickpics eller lignende til noen som ikke har bedt om det. Dette regnes som seksuelt krenkende adferd (§298), og kan kalles for «digital blotting».

Er bildet eller videoen sendt til en person under 16 år, rammes det av straffelovens §305 som handler om seksuelt krenkende adferd overfor barn under 16 år .

Les mer på https://www.ung.no/lovbrudd/#2886-Legger-ut-bilder-av-andre-uten-lov.html

Lek Trekanten (10 minutter)

Hvorfor

For å øve på reaksjonsevnen, ha det gøy, og samtidig tenke over hvordan alt henger sammen, og hvordan vi påvirker hverandre uten å nødvendigvis være klar over det.

Fremgangsmåte

Alle står i ring og må velge seg to personer som de skal ha som sine partnere i leken (uten å avsløre hvem de to er). På signal beveger alle seg på gulvet samtidig som de passer på å hele tiden holde lik avstand til de to personene de har valgt ut. Leken avsluttes enten når alle finner en optimal plassering eller når man ikke orker mer.

Refleksjon: Du er alltid et forbilde for noen. Hvilke relasjoner som du ikke er oppmerksom på, er du en del av? Er det noen som ikke er blitt valgt av noen, og noen som er blitt valgt av flere? Hvordan føles det?

Hvor går grensen? (25 min)

Hvorfor

For å forstå hva som menes med grenser, og å tenke over hva vi synes er uakseptabel oppførsel i omgang med andre.

Forberedelser og utstyr

Ark og tegnesaker, beskrivelse av forskjellige situasjoner (se vedlegget *Caser om grenser*).

Fremgangsmåte

Tegneoppgave (5 min)

Tegn grenser, altså individuelle grenser og ikke landegrenser. Speiderne går sammen i små grupper (enten i patruljer eller etter kjønn/alder) og prøver å sette ord på og visualisere hva som menes med grenser. Grenser kan f. eks. være fysiske, psykiske/emosjonelle, moralske. Følg opp med et spørsmål:

- Er grenser individuelle? Altså er det forskjell på dine og mine grenser?

De yngste i troppen trenger tettere veiledning underveis, og kanskje noen eksempler på grenser.

Rollespill (10 min)

Speiderne sitter på gulvet i en sirkel eller hestesko. Ledere eller rovere fremfører noen korte rollespill om grenseoverskridende adferd (se vedlegget *Caser om grenser*). Har dere ikke mulighet til å spille situasjonene, kan dere forberede noen situasjoner/caser på små lapper, og legge dem i en hatt/eske. Speiderne trekker ett og ett kort og diskuterer dem. Har dere noen speidere som er flinke til å improvisere, kan de spille situasjonene for de andre speiderne.

Etter hver situasjon blir speiderne bedt om å vise med et tegn (for eksempel tommel opp/ned) om de synes oppførselen de så, var grei/innafor eller ugrei/utenfor. Det kan eventuelt være morsomt å bruke stemmeskilt hvor det står for eksempel INN og UT på hver sin side av arket.

Etter avstemningen følg opp med spørsmål:

- Er dette en krenkelse av andres personlige grenser?
- Hvem er det som tråkker over hvem sine grenser?
- Hva ville dere gjort i denne situasjonen?
- Er dette akseptabelt – i speideren, på skolen, i vennekretsen, hjemme eller andre steder?

Når dere diskuterer i plenum, involver alle speiderne i diskusjonen ved å sende ordet fra den ene til den andre. Bruk for eksempel en liten ball eller rispose som du kaster til den som skal ha ordet.

Diskusjon (10 min)

Gå videre til diskusjon som gjennomføres på følgende måte: alle tenker et par minutter individuelt, så diskuterer i grupper, så oppsummerer i plenum.

Spørsmål:

- I hvilke situasjoner kan det skje at du tråkker over andres grenser?
- Har dere opplevd at ledere tråkker over noens grenser?
- Er det forskjell på hvordan vi oppfører oss på speideren og ellers?

Møteforslag tropp: «Vær deg selv»

Åpning (10 min)

Åpne med en vanlig åpningsseremoni. Fortell om temaet for møtet - Vær deg selv. Les opp teksten nedenfor for å sette i gang tanker rundt hva det vil si å være seg selv. Se andre forslag til ord for dagen under *Seremonier*.

Mål:
V-5, V-12,
L-2, L-11

Uperfekte jenter

(Utdrag fra en Aftenposten-blogg)

Jeg la for en stund siden ut et bilde som sier mer enn tusen ord, og endelig har jeg tatt mot til meg og brukt det på Facebook også. Det er mitt nye profilbilde, og jammen er jeg fornøyd! Helt til det kommer en gigantisk drittsekk for å more seg: «Fy faen, æsj», «Slett dette bildet, alle gutter som ser dette bildet spyr» og «Snakker på vegne av heterofile i Norge, dette er stygt».

Det er ingen grunn til å si noe stygt til noen andre, og du vet ikke hva du gjør når du trykker «send». Mange føler seg trygge på nett fordi de kan være anonyme. Drittslenging passer ikke inn noe sted. Pluss, hvorfor skal noen andre bry seg om hva slags utseende jeg har? Det er mitt valg.

Det er drittslenging som har gjort at jeg har trodd at jeg var stygg, dum, og ikke verdig noen venner eller kjærlighet. Jeg kan stå på mine egne ben og slenge dritt tilbake, men det er det mange som ikke er i stand til. De tingene jeg sliter med pga. erting og drittslenging, er det fullt mulig å komme seg over. Jeg har det stort sett bra og jeg jobber med det, det pleier å gå fint. Opplevelsene mine har gjort meg sterkere.

Så hvorfor bryr jeg meg? Fordi mobbing dreper.

Det er antatt at ca én million mennesker dreper seg selv i hele verden, årlig. Pluss på selvmord som har blitt regnet under ulykker (trafikkulykker, «uheldige» overdoser på medisin, etc.) og de som prøvde å ta selvmord, men fortsatt lever. Dette er mennesker som ikke føler at livet er verdt å leve, og det er mange grunner til dette. Mobbing er en av dem.

Jenter og gutter får ikke anoreksi og bulimi helt uten grunn. Homofile, lesbiske, bifile og transpersoner topper ikke selvmordsstatistikken for unge uten grunn heller. Så pass på hva du sier. Alle er forskjellige, og det finnes ingen god grunn til å si noe stygt til noen. Alle fortjener den grunnleggende menneskeretten det er å få være seg selv, og å få leve et godt liv uten at andre ødelegger. Ord sårer mer enn man kan forestille seg, så pass på hva du sier. Ikke mobb kameraten min.

Vi må bli flinkere til å ta vare på hverandre. Vi må være snille og løse konflikt med dialog, vi må si ifra når vi ser at noen blir behandlet dårlig, og vi kan ikke lenger godta mobbing og drittslenging.

Elise (17)

Skjønnhet verden rundt (10 min)

Hvorfor

Hensikten med leken er å finne ut av hvilke skjønnhetsfakta som er sanne og usanne. Deltakerne skal forstå at det ikke er noe perfekt utseende; skjønnhetsidealene vil alltid endres over tid og rundt i verden.

Forberedelser og utstyr

- Påstander om skjønnhet

Fremgangsmåte

Forklar speiderne at de skal leke en lek for å oppdage hvordan oppfatninger om skjønnhet er ulike i verden og hvordan dette har forandret seg over tid. Om vi levde i et annet land, i en annen tid, ville vi kanskje blitt oppfordret til å prøve å oppnå en annen type utseende enn det mange ser på som idealet her og nå.

Påstandene er alle sanne, men ikke fortell resten av gruppen det før leken begynner!

Marker den ene siden av rommet/møteplassen som «sant», og den andre som «usant».

Les påstandene (uthevet), men vent med å kommentere til deltakerne har plassert seg på den ene eller den andre siden, avhengig av om de mener noe er sant eller usant. Deltakerne skal løpe/gå til siden av møteplassen de tror er riktig for hver påstand. Minn dem på å ikke følge etter de andre, men ta egne valg! Når alle har valgt side, les kommentaren under påstanden høyt. Alternativt kan du vente med å kommentere påstandene til dere har tatt stilling til alle, slik at man holder på spenningen lenger.

Noen steder i verden ...

… er det attraktivt å ha blek hud. Kvinner og menn smører seg inn med kremer for å få huden til å bli blek, og unngår å være ute i solen.

I mange land i Asia er dette vanlig. For eksempel i India, Kina og Pakistan. Her synes mange at det er mer attraktivt med lys hud, og de tror også at man får et bedre liv med lys hud

… er det attraktivt å ha brunere hud, så både kvinner og menn går i solarium eller bruker foundation eller selvbruningskrem for å få det til å se ut som at de er brunere

For eksempel i Australia, Europa og USA er dette veldig vanlig. Folk går i solarium eller bruker andre måter på å få huden til å bli brun på. Solarium kan både være usunt og farlig for deg og huden, og det er en aldersgrense på solarium i Norge på 18 år.

… er kraftige kvinner mer attraktive enn slanke kvinner

For eksempel i Mauritania i Vest-Afrika. Her ønsker man at kvinner skal være kraftige, og noen ganger blir til og med jenter tvunget til å spise mer for at de skal bli kraftigere og mer attraktive.

… synes folk det er attraktivt å ha lang hals

Kvinner bruker metallringer rundt halsen for å strekke nakken. Dette skjer for eksempel i deler av Thailand eller Myanmar, for at kvinner skal gjøre seg mer attraktive og tilhørighet til sitt samfunn.

… er kvinner med stor panne og høyt hårfeste attraktiv

På 1700-tallet så kvinner opp til dronningen av England som det perfekte eksempelet på et vakkert utseende. Dronningen pleide å barbere bort luggen for at panna skulle bli større og synligere. Og som med andre berømte personer, forsøkte folk å etterligne dette utseendet.

… er det mer attraktivt å være høy. Mange tar operasjon for å få lengre ben

Noen steder i Asia, for eksempel i Sør-Korea, har mange mennesker tatt operasjoner for å bli høyere.

… er det attraktivt for kvinner å ha store former

I Brasil har det vært vanlig å beundre kvinner med store former. Men under påvirkning av den vestlige popkulturen begynner brasilianere nå å tenke motsatt: at kvinner skal være så slanke og tynne som mulig.

… syntes folk at kvinner med små føtter var noe av det vakreste og attraktive

Dette var en vanlig oppfatning i Kina frem til tidlig 1900-tall. Det var vanlig å binde føttene slik at de ikke vokste og ble større. Å binde føttene slik førte til mye smerter. Det var vanskelig for en jente eller kvinne med bundne føtter å gå skikkelig. Også i vår kultur er det blitt oppfattet som et skjønnhetsideal å ha små føtter, bare tenk på eventyret om Askepott, hvor glasskoen hun mister på vei fra ballet er for stor til alle andre jenter som prøver den på.

… er sammenvokste bryn veldig populært blant kvinner.

For eksempel i Tajikistan i sentral-Asia ser kvinner på seg selv som heldige hvis de har øyenbryn som har vokst sammen. Mange av dem som ikke er født slik, forsøker å sminke seg til det.

… blir kvinner med stor rumpe sett opp til.

Jamaica er et land der dansing er en viktig del av kulturen, og folk synes at det er vakkert å se kvinnene riste på de store rumpene når de danser.

… var svarte tenner ansett som veldig attraktivt for kvinner.

Dette ble kalt "Ohaguro", og var en gammel tradisjon i Japan frem til 1900-tallet. Det var vanligvis gifte kvinner som fikk farget tennene, og det ble også sagt at de fikk sterkere tenner av dette.

… anser man den naturlige fargen på tennene som ikke pen nok, og man bleker tennene for å gjøre dem hvite.

I mange land i Europa, og i enda større grad i USA, har det blitt helt vanlig å bleke tennene regelmessig for å få hvitere tenner. Her i Norge bruker mange blekingsprodukter som ikke er godkjente til bruk hjemme, og risikerer å skade tennene sine - alt for å ligne mer på retusjerte bilder av de unaturlig hvite tennene man ser i reklamer og blader.

Spør etterpå/reflekter:

- Ble dere overrasket over at alle påstandene er sanne?
- Hvilken syns du var mest overraskende og hvorfor?

Vi har nettopp funnet ut at folk i samfunn rundt om i verden i fortiden og nåtiden har hatt mange forskjellige ideer om hva som er vakkert - nå vi skal se nærmere på hva vårt eget samfunn forteller oss er vakkert.

Myten om kroppsidealet (35-40 min)

Hvorfor

Deltakerne skal lære om og få en forståelse for at det kroppsidealet som har oppstått i dagens samfunn bare er en myte, et oppdiktet konsept som er umulig å oppnå, og at det ikke bare finnes én type utseende som er «det perfekte».

Forberedelser og utstyr

- Ark og skrivesaker, retusjerte bilder (se vedlegget *Bilder Airbrushing*), en klokke eller fløyte (valgfritt).

Fremgangsmåte

Dette er en oppgave hvor gruppen skal lære om og definere myten om kroppsidealet. En myte er noe som er oppdiktet og ofte ikke sant. Myten om kroppsidealet er alle de skjønnhetstrekkene som samfunnet har diktet opp at en person trenger å ha for å være «den perfekte personen». I denne oppgaven bør en leder være med for å veilede. Skal hele enheten utføre oppgaven samtidig, kan det være lurt å dele opp i patruljer under deler av oppgaven.

1) Hvem er den perfekte Gloss-gjest? (ca. 20 min)

Be deltakerne å danne små grupper (enten patruljer eller etter kjønn). Avhengig av hvor mye tid dere har, kan dere velge selv om gruppene skal fokusere på ett eller begge kjønnene.

Forklar for hver gruppe at de er arrangementsansvarlige for et helt nytt moteblad kalt Gloss. Sjefen har bedt dem om å organisere en eksklusiv lanseringsfest og å finne gjester med "perfekt utseende". Gloss-bladets festgjester skal passe inn i vårt samfunns ide om den "perfekte" kvinne og mann. Speiderne skal komme opp med så lang liste med “perfekte” fysiske egenskaper/trekk som mulig (for eksempel beskrivelsen av håret, kroppen, høyden og ansiktet).

Gi hver gruppe et utvalg av magasiner de kan bla gjennom, for å hjelpe dem å beskrive det "perfekte" utseendet. Gi gruppene et par minutter til å titte i bladene.

Del ut ark og skrivesaker til hver patrulje. På toppen av den ene siden av arket skriver speiderne «Den perfekte jenta» og på toppen av den andre - «den perfekte gutten». Etter det får hver patrulje noen minutter på å lage en liste og en tegning over hvordan den stereotypiske perfekte jenta/kvinnen og/eller den perfekte gutten/mannen ser ut.

Hvilke trekk må en person ha for å bli sett på som «perfekt» i vårt samfunn? Tenk på alle delene av kroppen fra hår og fjes, til kroppsform, høyde, bein, hender, hud osv. Det kan være ting som for eksempel store muskler, rett hår, blå øyne. Og vær gjerne veldig detaljert.

Tips: Det er viktig å være tydelig overfor speiderne på at hvis noen passer til noen av de idealene som blir nevnt, er det selvfølgelig helt i orden! Vi er alle en del av mangfoldet av utseender i samfunnet, uansett hvordan vi ser ut.

Mens gruppene lager sine lister, henger du opp to store ark der alle kan se dem, og skriver på toppen av det ene arket “Den "perfekte" jenta?” og på det andre - “Den "perfekte" gutten?". Når gruppene er ferdige, samle dere foran arkene og be gruppene om å lese opp de fysiske trekkene/egenskapene de kom opp med. Hver gruppe skal lese opp ett punkt av gangen, så går turen videre til neste gruppe, helt til alle egenskapene er lest opp. Oppfordre dem til å være så spesifikke og beskrivende som mulig. For eksempel, hvis noen sier "gode tenner", spør etter detaljer, f.eks. rette, hvite tenner. Istedenfor plettfri hud, skriv "uten kviser og fregner eller andre flekker".

Skriv alle trekkene ned på arket så detaljert som mulig. Påpek eventuelle uoverensstemmelser mellom punktene, som for eksempel at «den perfekte jenta» skal være veldig tynn, men samtidig ha fyldige former, eller ha lange ben, men små føtter. Denne aktiviteten blir desto mer morsom og overbevisende, jo lenger listen blir. En veldig lang liste viser hvor begrenset og uoppnåelig kroppsidealet virkelig er! Det hjelper også dine deltakere til å forstå klart at det er umulig for alle å se ut som skjønnhetsidealet. Gjør det til et spill og en ekte utfordring.

Det perfekte jenteidealet - eksempler: tynn, høy - men ikke for høy, lange ben, klar hud uten blemmer/kviser, flat mage, store pupper, små hender og føtter - men lange fingre, store øyne, rette og hvite tenner, liten nese, langt, skinnende hår.

Når du er ferdig med å lage en lang liste, les hver detalj på listen høyt.

Så den "perfekte" jenta eller gutten er ...

Forklar at “den perfekte jenta” og “den perfekte gutten” ikke eksisterer. Dette er myter som har oppstått i samfunnet, og de idealene som skapes går som oftest ikke an å oppnå.

I virkeligheten er det egentlig ikke noe slikt som "perfekt" utseende på en jente eller gutt. I stedet kaller vi dette for kroppsidealet eller skjønnhetsidealet.

Be deltakerne å fortelle deg hva et ideal er. Definisjon er: en idè som mange tror på, og ønsker å oppnå. Men den er ikke nødvendigvis riktig.

Kroppsidealet er en myte, fordi det er umulig for noen å se slik ut i virkeligheten. Ingen har alle disse trekkene fra naturens side.

Gjør en stor sak ut av å stryke over " den perfekte jente/gutt?” på arket ditt og erstatte det med “myten om kroppsidealet” for å understreke poenget ditt.

Hvis en deltaker sier at det er mulig for noen å se ut som kroppsidealet, for eksempelvis en kjendis eller supermodell, minn dem på at selv kjendiser blir retusjert eller tar kosmetisk kirurgi fordi de ikke oppfyller idealet. De må også ofte arbeide hardt for å beholde utseendet sitt, noe som kan føre til at de får negativ forhold til egen kropp, for eksempel spiseforstyrrelser.

2) Refleksjon (7 min)

Denne delen kan med fordel gjennomføres som en postløype hvor speiderne går i de små gruppene de brukte i den forrige oppgaven. Legg ut arkene med poster i hvert sitt hjørne på gulvet. Hver post skal inneholde spørsmålet på den ene siden av arket, og svaret på den andre siden. Speiderne oppfordres til å komme med eget svar før de snur arket.

Er det mulig å ha alle trekkene på listen på en gang?

Nei! Selv når vi tror noen oppnår alle idealene på listen, som for eksempel en kjendis eller modell, er det ofte ikke sannheten. De blir ofte photoshoppet på bilder og reklamer slik at de skal se ut som den «perfekte» personen.

Tror dere at mennesker som av de fleste oppfattes som vakre alltid er fornøyd med kroppen sin og utseendet sitt?

Nei. Det er veldig vanlig å være usikker på og misfornøyd med seg selv, og selv de som vi synes virker perfekte og skulle ønske at vi liknet på, kan kjenne seg usikre og misfornøyde med sitt eget utseende.

Tror du denne listen med “perfekte trekk” har vært den samme gjennom historien?

Nei! Skjønnhetsidealet/kroppsidealet har forandret seg gjennom tidene.

Tror dere listen hadde vært den samme om vi hadde spurt jenter og gutter fra et annet land om å lage den?

Skjønnhetsidealet er ofte forskjellig fra land til land, og fra kultur til kultur, men man kan også ofte finne visse likheter. Den vestlige kulturen har sterk påvirkning på skjønnhetsidealet andre steder i verden.

Føler speiderne seg presset til å oppnå dette kroppsidealet? Hvilke ulemper og problemer forårsaker myten om kroppsidealet?

Myten kan for eksempel få deg til å føle deg bekymret eller ulykkelig, den kan få deg til å føle at du ikke er god nok, få deg til å sammenligne deg selv med andre, gi deg dårlig selvtillit osv.

Kan man endre sin oppfatning om noens utseende etter at man har blitt bedre kjent med dem? Altså synes at noen har blitt mer eller mindre attraktive på grunn av måten de er på mot andre?

Ja. Dette skjer hele tiden, uten at vi nødvendigvis legger merke til det selv.

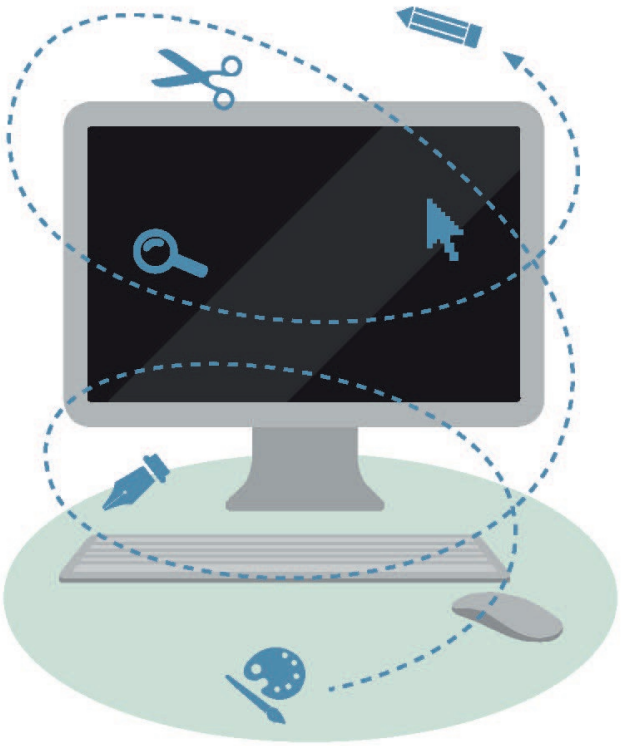
Tips: Det er viktig å passe på at deltakerne ikke snakker om aspekter ved skjønnhetsidealet som oppfattes som positive, fordi dette kan bidra til mer kroppspress - altså det motsatte av den ønskede effekten.

3) Retusjerte bilder (5 min)

Fortsett gjerne denne oppgaven med å vise patruljene noen retusjerte (photoshoppede) bilder eller, hvis dere har mulighet til det, gå på Youtube og søk etter videoer som viser retusjeringen steg for steg. Bruk helst videoer om helt vanlige mennesker.

- Kan dere fange opp alle forskjellene mellom originalen og resultatet?
- Hvor ofte tror dere at bildene blir retusjert i bladene?

Svar: Retusjering er en vanlig praksis i blader og reklamer, spesielt de som omtaler skjønnhetsprodukter, klær og livsstil.



4) Diskuter: Hvor kommer kropps- og skjønnhetsidealet fra? (7 min)

Ha en rask idémyldring først i par og så i plenum. En leder leser opp ett og ett spørsmål (uthevet), og ber speiderne først om å diskutere dem to og to. Ikke bruk mer enn ett minutt på hvert spørsmål. Når tiden er ute, kan lederen be deltakerne om å rope ut svar og ideer. Når du hører et vinnende svar (oppført

nedenfor) ring med en bjelle, blås i en fløyte eller lag annen morsom lyd. Når du føler at deltakerne har kommet opp med hovedpoenget, gå videre til neste spørsmål for å holde energien i gang.

Spørsmål:

Hvor tror du skjønnhetsidealet kommer fra?

Mulig svar: Media; moteindustri; diett / vekttap industri; make-up selskaper ...

Hvor lærer du, hører og ser skjønnhetsidealet?

Mulig svar: venner, familie; media (tv-programmer, filmer; blader; internett; reklame); slankeindustri ...

Hvordan ser du at kroppspress påvirker folk på din alder og måten de føler rundt utseendet sitt på?

Mulig svar: Under press for å se ut på en bestemt måte-, føler at deres kropper er ikke gode nok; bekymrer seg og er misfornøyde med hvordan de ser ut.

Hva forteller media oss om vi vil kan få oss til å se ut som skjønnhetsideal/kroppsideal?

Mulig svar: Vi vil være lykkelige, vellykkede, rike, berømte, bli elsket ...

Tror du virkelig alle disse tingene vil skje hvis du ser slik ut? En annen måte å tenke på dette er: Har kjendiser, som ofte er de som kan likne mest på det skapte skjønnhetsidealet, perfekte liv?

Mulig svar: Nei! Det er usannsynlig at alle disse tingene skje, spesielt fordi skjønnhetsidealet er umulig for noen å oppnå på naturlig måte i utgangspunktet. Selv modeller og kjendiser som kanskje ser "perfekte" ut, har ikke perfekte liv. For eksempel kan de oppleve problemer i sine personlige forhold og karrierer, eller at noen invaderer privatlivet deres.

Prisen man betaler (15 minutter)

Hvorfor

Speiderne skal lære mer om problemer knyttet til kroppspress og lav selvtillit, og hvilke konsekvenser dette kan ha.

Forberedelser og utstyr

A3-ark (eller utskrifter av vedlegg 3 og 4) og skrivesaker til hver gruppe.

Gjennomføring

Del speiderne inn i grupper, og gi hver gruppe et A3-ark og penner/blyanter. På arkene skal de tegne et stort omriss av en person (eller bruk illustrasjonene i vedleggene *Konsekvenser – mal innsiden* og *Konsekvenser – mal utsiden*).

Presenter oppgaven:

Vi har tidligere sett på hva slags kroppspress ungdommer blir utsatt for i dagens samfunn. Mange sliter med å leve opp til kroppsidealet, og bruker mye tid og energi på å enten prøve å oppnå det eller bekymre seg på grunn av det. Nå skal vi snakke mer om hvilke negative effekter dette kan ha på mennesker.

Negative konsekvenser for individet (innsiden)

I grupper skal speiderne snakke om hvilke negative konsekvenser kroppspress kan føre til for individet. De skal prøve å finne så mange som mulig, og notere dem inne i figuren de har tegnet.

- Hva føler man?
- Hva går man glipp av?
- Hva sliter man med eller nyter ikke?

For eksempel tør man ikke å gå på stranda eller ha på seg spesielle klær.

Besøk hver gruppe og oppfordre dem til å finne så mange negative konsekvenser som mulig.

Eksempler på konsekvenser for individet: Dårlig selvfølelse og selvtillit, anstrengt forhold til egen kropp, konsentrasjonsvansker og dårlige karakterer, tungsinn, sjalusi, passivitet, apati, mobbing, sløsing av penger på skjønnhetsprodukter.

Negative konsekvenser for samfunnet (utsiden)

Nå skal speiderne tenke over hvordan lokalsamfunnet og storsamfunnet blir påvirket negativt av det at så mange strever etter å oppnå kroppsidealet. For eksempel hvordan myten om kroppsidealet gjør at barn og ungdommer behandler hverandre på skolen, hvordan det skaper unge mennesker som mangler selvtillit til å ta ansvar for å gjøre verden bedre eller snakke høyt om temaer de er opptatt av.

Speiderne kommer opp med så mange negative konsekvenser for samfunnet som mulig, og skriver dem på utsiden av figuren på arket.

Eksempler: dårlig skolemiljø, vennepress og forventning om at alle skal se bra ut, mobbekultur, jenter tør ikke ta på seg ansvar, helserelaterte utgifter for samfunnet, miljøskade pga en stor mengde miljøskadelig kosmetikk o.l., mangel på mangfold.

Tips:

- Gi speiderne nok tid til å komme med egne forslag, ellers har ikke aktiviteten særlig verdi.
- Gi et eksempel hvis noen sliter, og ros dem når de klarer å komme på noe selv.
- Oppfordre speiderne til å samarbeide om å finne flest mulig konsekvenser. Hver speider bør komme opp med minst én konsekvens.
- Engasjer speiderne i en samtale og la alle komme til orde.

Når patruljene er ferdige, kan speiderne gjerne diskutere hvorfor disse problemene oppstår, hvor de kommer fra og hvem som skaper dem, som for eksempel sosiale medier, kjendiser, bloggere, kleskjeder osv. De kan også diskutere hvordan vi som enkeltpersoner og grupper kan bidra til å gjøre en endring. Som for eksempel å skrive brev eller rette kampanjer mot dem som promoterer urealistiske kroppsidealer. Oppfordre gjerne til faktisk å gjennomføre disse ideene også.

Hjelp en venn (10 min)

Hvorfor

Speiderne skal øve på å gi støtte til en venn og oppfordre ham/henne til å ikke la seg påvirke av kroppspresset.

Forberedelser og utstyr:

- Beskjeder på små lapper eller i form av tekstmeldinger, ev. en hatt eller eske.

Gjennomføring

Begynn med å stille speiderne følgende spørsmål:

- **Hva gir deg selvtillit?**
- **Hva gir deg bedre selvfølelse?**
- **Er det forskjell mellom de to?**

Snakk gjennom forskjellen på selvtillit og selvfølelse, slik at speiderne forstår at man kan ha god selvtillit, men lav selvfølelse.

Fakta om selvtillit og selvfølelse

Selvfølelse kan man si er måten vi kjenner oss selv på, hvem vi er og hva vi står for og verdien man ser i seg selv slik man er. Selvfølelsen kan handle mye om i hvilken grad man er glad i seg selv. Selvfølelse er knyttet til selvinnsikt, mens selvtillit ikke nødvendigvis er det.

Selvtillit er hvilken verdi vi tillegger oss selv og hvilken tro vi har på oss selv i forhold til det vi gjør og får til. Det går an å ha høy selvtillit, gjerne målt utfra noe man får til, men ganske dårlig selvfølelse, gjerne fordi man tenker at man ikke er fornøyd med seg selv som man er. Og omvendt kan man på grunn av god selvfølelse være klar over sine svakheter, som igjen kan gi utslag i dårlig selvtillit.

Det er også litt forskjell på hvor mye man skal ha av hver. God selvfølelse er bra i store mengder, men det kan være like skadelig å ha for mye selvtillit som for lite. Den beste kombinasjonen er å ha god selvfølelse og passe med selvtillit. Selvfølelse og selvtillit er noe som skapes i oss i møte med andre mennesker. Hvordan vi bedømmer oss selv er avhengig av våre forestillinger om hva andre tror om oss.

Intervju - to og to

Speiderne går sammen to og to og forteller hverandre om hva som gir dem selvtillit og god selvfølelse. Utfordre speiderne etterpå til å komme med noen eksempler i plenum. Når dere er ferdige med dette, skal speiderne øve på å bidra til å gi bedre selvfølelse og mer selvtillit til noen som trenger det. Presenter oppgaven:

Deres oppgave er å hjelpe en venn ved å overbevise ham /henne om at det er dumt å prøve å se ut som kroppsidealet. At dette er en umulig oppgave. Hver av dere kommer snart til å få en fortrolig beskjed fra en god venn. I beskjeden sier vennen at han/hun føler seg dårlig på grunn av presset til å se ut som kroppsidealet. Dere må svare på en måte som gir dem selvtilliten tilbake og bekjemper ideen om at de må forandre på utseendet for å passe inn. For eksempel, hva sier dere hvis en venn sender en melding om at hun ikke kommer på dansekurset fordi hun føler seg tjukk? Hvordan kan dere overbevise henne om at hun ikke bør føle det på denne måten?

La speiderne komme med noen forslag til svar. For eksempel kan det være: “Jeg synes faktisk du er fin som du er”; eller “Dans handler om å ha det gøy og å bruke kroppen sin, og ikke om å se tynn ut”; “Jeg synes du kaster bort tiden ved å bekymre deg for hvordan du ser ut, for da går du glipp av all moroa”.

Beskjedene enten legges i hatten eller gjøres klare på forhånd i form av sms til hver av speiderne. Hver speider skal etter tur få en sms eller trekke en beskjed ut av hatten.

Speideren leser opp beskjeden, og prøver å svare på den. Når speideren har svart, kan de andre få en mulighet til å komme med egne svar.

Tips: Det kan være lurt å minne deltakerne på at hvis de mottar en melding i virkeligheten som de oppfatter som negativ eller krenkende, bør de si ifra til en voksen de stoler på. Og hvis det gjelder krenkende innhold på en nettside, kan de rapportere det til nettside-administratoren.

Beskjeder:

- Å herregud! Jeg så nettopp et bilde av meg selv i den nye kjolen! Det er totalt feil fasong til kroppen min!!
- Jeg skal ikke på festen i kveld ... Føler meg feit i dag :-(.
- Altså, jeg var dum som klipte meg så kort. Nå synes de svære ørene mine ekstra godt!
- Fikk nettopp beskjed om at jeg må bruke regulering :-(. KRISE! Sees om et år!
- Hvis jeg ikke klarer å komme inn i denne slim fit-buksa, vil ingen like meg på skolen. MÅ SLANKE MEG ASAP!
- Sommeren er på vei! Gleder meg til å få litt sol på kroppen! Gleder meg IKKE til å vise fram de to stubbene jeg har til bein :-(.
- Jeg har digre føtter!! Ser helt latterlig ut i sandaler.
- Shit asså! Bikini er definitivt ikke no' for meg. Jeg har bh-størrelse sånn ca. minus én.
- MÅ slanke meg. Blir ingen dame på meg ellers.
- Hun kunne ha hatt en kropp som supermodell, hvis hun hadde jobbet litt for det.

Ekte forbilder - del 1 (10 min)

Hvorfor

Ved å dele sine forbilder/rollemodeller med hverandre skal speiderne forstå at utseende ikke er en avgjørende faktor.

Forberedelser og utstyr

- Utfylte forbildekort (se vedlegget *Forbildekort - mal*), en vegg og heftemasse (eventuelt snor festet til veggen og binders).

Fremgangsmåte

Speiderne skal lage en utstilling med sine forbilder - noen de ser opp til, enten en venn som er rollemodell for dem, eller en voksen de vil ligne på. Dette er en oppgave som speiderne skal jobbe med fram til neste troppsmøte, gjerne på et patruljemøte. Det er viktig at lederne følger opp alle patruljene mellom møtene. Målet er at alle speiderne finner og beskriver et forbilde hver.

Del 1 - 1. troppsmøte
Alle får noen minutter til å finne ut hvem de har som forbilder eller rollemodeller. Før dere begynner, bør lederen stille følgende spørsmål:

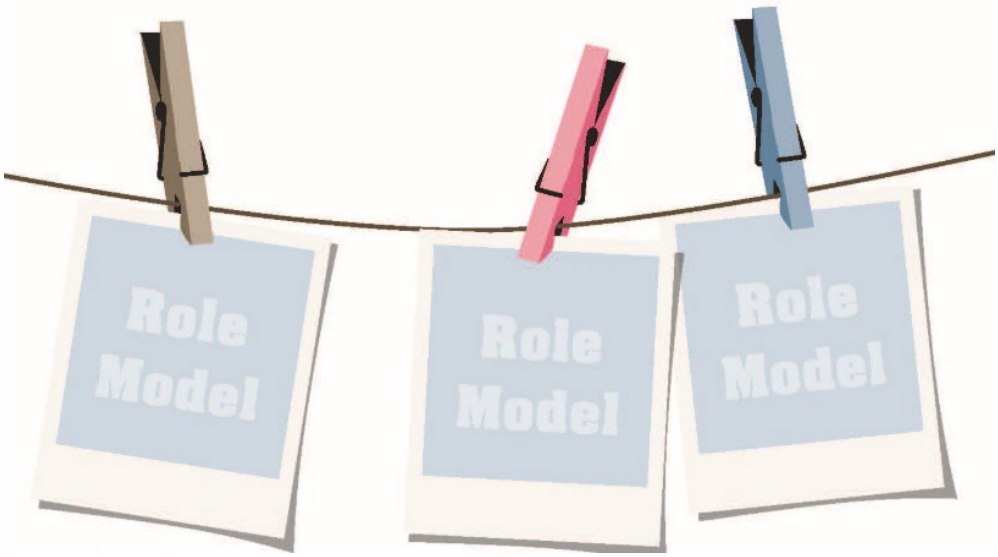
- Hva er et forbilde/ en rollemodell?
- Kan man like noen bare basert på utseendet deres/ hva de er flinke til?
- Finnes det gode rollemodeller og dårlige rollemodeller?
- Hvordan finner man ekte forbilder?

Tips: Vær forberedt på at en del vil automatisk tenke på forbilder som på en eller annen måte er flinke til noe de synes er kult (sport, musikk osv.) og som gjerne har et utseende som nærmer seg et skjønnhetsideal! Sørg derfor for at dere i løpet av diskusjonen har fått fram hva som definerer et ekte og positivt forbilde, altså de indre egenskapene man beundrer hos noen.

Del 2 - Mellom troppsmøtene
Speidere lager kort om sine forbilder basert på de ferdige malene.

Del 3 - 2. troppsmøte
På neste troppsmøte skal alle kortene danne en utstilling. Samle speiderne foran veggen dere skal bruke til utstillingen. Speiderne skal etter tur:

- Vise fra det utfylt kortet med bildet av noen de ser opp til.
- Lese begrunnelsen på kortet.
- Feste kortet på veggen/snora.



Utstillingen kan få lov til å henge en stund, og dere kan vise den fram for foreldre og andre som besøker speiderlokalet.

Møteforslag førerpatrulje

Mål:
V-5, V-12,
L-3, L-11

Åpning (10 min)

Begynn med vanlig åpningsseremoni for førerpatruljen.

Les ord for dagen knyttet til dagens tema – se eksempler under *Seremonier*.

Isbryter "Tegn i blinde" (5 min)

Hvorfor

For å løse opp i stemningen, bryte isen og vise at man ikke trenger å prestere i alle situasjoner.

Forberedelser og utstyr

A5-ark og pen/blyant per deltaker, bord

Fremgangsmåte

Dette er en uhøytidelig og annerledes lek/oppgave/isbryter hvor deltakerne tegner hverandre. Deltakerne setter seg rundt et bord, overfor hverandre og med likt antall på hver side av bordet. Det er selvfølgelig en fordel at det går opp i par, og hvis ikke, må noen være tre sammen. De som sitter tvers overfor hverandre skal nå være tegnepartnere.

Nå skal parene tegne hverandre uten i det hele tatt å se på arket og med feil hånd (ikke den de vanligvis tegner med). Poenget er ikke at det skal bli fint portrett, men at både den som tegner og den tegnede tør å slippe seg løs og tåler å dumme seg litt ut uten å bli flau.

Følg gjerne opp denne øvelsen med en prat om hvordan deltakerne opplevde den. Hva var vanskelig?

Personlig CV (20 min)

Hvorfor

For å gi speiderne bedre selvfølelse og selvtillit og trening i å se egne og andres styrker og utviklingsmuligheter.

Forberedelser og utstyr

- Skrivesaker og papir til alle, eventuelt verktøyet Verdsett din kompetanse

Gjennomføring

Oppgaven er at alle i førerpatruljen lager en CV med personlige evner og egenskaper som gir dem respekt for seg selv.

Først kan alle tenke selv i ca fem minutter på ting de liker å gjøre, som gir dem god selvfølelse. Dette bør være aktiviteter og begrunnelser som sier noe om deg som menneske og dine personlige egenskaper og styrker. Hver aktivitet bør begrunnes med en forklaring på hvorfor du liker den. For eksempel: Jeg liker

speiding fordi som peff kan jeg være med på å finne på morsomme aktiviteter. Eller: Jeg liker å spille gitar fordi da får jeg til noe som er vanskelig, og jeg får mulighet til å gi uttrykk for følelsene mine.

OBS! Aktivitetene og begrunnelsene må skrives ned, og være leselige, siden de skal brukes senere i aktiviteten, og skal kunne tolkes av noen andre enn den som har skrevet dem.

Etter noen minutter, ta en runde med en presentasjon av favorittaktivitetene (hver deltaker velger én eller to de ønsker å dele med andre). Alle sier én-to ting de liker å gjøre veldig godt og hvordan det påvirker dem positivt.

Etter det kan dere gå sammen i grupper på tre-fire og hjelpe hverandre å formulere noen positive egenskaper som kan utgjøre CV-en deres. Helt konkret skal hver enkelt ta lista med sine favorittaktiviteter og gi den til den i gruppa som sitter til høyre. Den som har mottatt lista skal nå prøve å oversette den til egenskaper som kan beskrive vedkommendes styrker.

For eksempel: Patrick liker å spille gitarog uttrykke følelsene sine gjennom musikken. Dette betyr at Patrick er a) musikalsk, b) kreativ, c) i kontakt med følelsene sine, d) har pågangsmot / er ikke redd for hardt arbeid. Pernille liker speiding og å være peff som er med på å bestemme og finne på morsomme ting. Det betyr at Pernille er a) kreativ, b) engasjert, c) liker å lede andre.

Prøv å være både objektive og positive i tilnærmingen. Er du usikker på om du kan tilskrive noen akkurat denne positive egenskapen, prøv å finne en annen formulering som du faktisk tror på.

Hvis noen står fast, kan man be om hjelp fra en av de andre i gruppa. Bruk eventuelt verktøyet Verdsett din kompetanse til å se hvordan speiderkompetanse kan oversettes til yrkesrelevante begreper.

Når gruppene er ferdige, skal alle få CV-ene sine og lese gjennom dem. Oppsummer i plenum om hva alle synes om egenskapene som har blitt oppdaget hos dem.

- Kjenner du deg selv igjen?
- Var CV-en overraskende? Var det noen egenskaper du ikke visste du hadde?

Ekte forbilder (15 min)

Hvorfor

Hensikten med denne aktiviteten er å gi medlemmene i førerpatruljen forståelse for at de er forbilder for andre, og bevisstgjøre dem på hvordan de kan være gode forbilder.

Forberedelser og utstyr

- Forbildekort i A4 - med plass til bilde og tekst (vedlegg 5)

Gjennomføring

Snakk først om hva et forbilde er. Førerpatruljen er en opplæringsarena for peffer og asser. Troppslederen (lederne) er et forbilde for peffene og assene, både i måten man planlegger og gjennomfører speidermøter på, og i måten man er på som leder og menneske. Det samme gjelder i patruljen, hvor peffen og assen er forbilder for de andre speiderne. Diskuter:

- På hvilken måte er vi forbilder for de andre i patruljen/troppen?
- Kan man være et dårlig forbilde på noen områder? Hvordan unngår man det?

- Hvor bevisst er du på at du er et forbilde for andre (på speideren, men gjerne også på skolen eller hjemme)?

Alle får utdelt et forbildekort. Oppgaven er å fylle ut det kortet med noen ting du ser opp til eller setter pris på hos en annen i førerpatruljen. For at ingen skal bli utelatt, kan dere bestemme at alle sier noe om den samme personen som de tegnet under isbryteren. Da kan de også gjenbruke portrettene de har laget, ved å klippe dem ut og lime dem på forbildekortene.

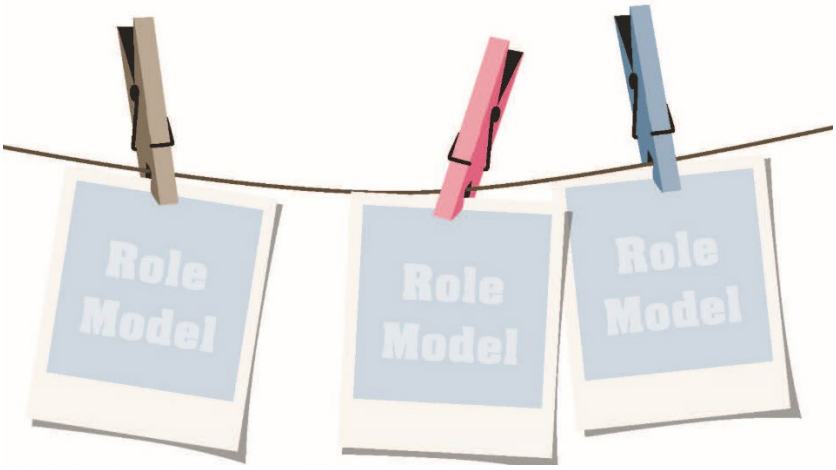
På kortene skal man skrive:

- Navn på forbildet
- Noe konkret man ser opp til eller ønsker å lære av vedkommende

Denne øvelsen forutsetter selvfølgelig at alle i førerpatruljen kjenner hverandre og klarer å beskrive noen positive egenskaper hos hverandre. Det hjelper selvfølgelig hvis dere først har gjennomført aktiviteten *Personlig CV*. Hvis dere derimot ikke føler at dere kjenner hverandre godt nok ennå, er det mulig å gjennomføre denne øvelsen på en annen måte.

(Alternativ gjennomføring: Istedenfor å bruke hverandre som forbilder, kan dere finne forbilder utenfor førerpatruljen. Det bør være en lederskikkelse som motiverer og inspirerer deg, noen du synes er rett og slett en god leder, enten i speideren eller utenfor.)

Avslutt med å henge opp forbildekortene på veggen under overskriften *Vår førerpatrulje*. Les hva som står på dem. Si til speiderne at dere er stolte av å ha så mange gode forbilder i førerpatruljen, og at det er viktig at de husker at også i patruljen har alle noen styrker de kan bidra med.



Lek Tusenbeinet (5 minutter)

Hvorfor

Tusenbeinet eller en lek med mye kroppskontakt – for å utfordre komfortsone og skape tillit.

Gjennomføring

Alle står på rekke bak hverandre, med hendene på skuldrene til den foran. Alle, med unntak av den bakerste i rekka, lukker øynene. Nå skal tusenbeinet bevege seg uten at kroppskontakten brytes. Den bakerste – halen – styrer ved å klappe på skuldrene til den foran. Så sendes signalet videre til det når den fremste, som så skal reagere ved å svinge den veien som signalet indikerer.

Ett klapp på én skulder – sving.

Ett klapp på begge skuldre samtidig – gå/stans.

Gjentatte klapp kan brukes for å forsterke signalet, for eksempel hvis man må svinge brått eller ta en u-sving.

Refleksjon:

- Hvordan var det å måtte stole blindt på noen andre?
- Hvordan opplevde dere samarbeidet underveis?
- Hvordan kan dette sammenliknes med det som skjer i patruljen?

Bli en talsperson (10-15 min)

Hvorfor

For å øve på å formidle et tema man brenner for på en tydelig og engasjerende måte.

Gjennomføring

Denne aktiviteten gir deltakerne mulighet til å øve på ferdigheter de trenger til prosjektet sitt. Deltakerne kunne bruke sin evne til å overbevise når de snakker med beslutningstakere og andre nøkkelpersoner som skal bidra til en endring. De skal med andre ord øve på beslutningspåvirkning.

Hver for seg tenker deltakerne på et emne / et problem som interesserer dem, og noterer det i notatbøkene sine: Hvorfor er problemet viktig, når ble de opptatt av det, hvilken påvirkning har det hatt på livet deres, og hvorfor også andre mennesker burde være opptatt av problemet.

Etter 2-3 minutter av forberedelsestiden, del inn deltakerne i to like store grupper og få dem til å danne to sirkler, den ene utenfor den andre. Deltakerne i den ytterste sirkelen står med ansiktene vendt innover. Deltakerne i den innerste står med ansiktene vendt utover. Deltakerne danner nå par som har ansiktene vendt mot hverandre.

Først forteller en person som står i den ytre sirkelen partneren sin om hva han eller hun brenner for.

Husk å snakke om de viktigste punktene du vil dele, og vurder hva som vil gjøre partneren din interessert og nysgjerrig på emnet du deler.

Etter 30 sekunder skal partneren gi tilbakemelding:

- Hva lærte han/hun om?
- Hva syntes han/hun om presentasjonen?
- Hva likte han/hun ikke?

Den som får tilbakemeldingen bør huske denne, slik at han eller hun kan forbedre noe neste gang han/hun får muligheten til å snakke om emnet.

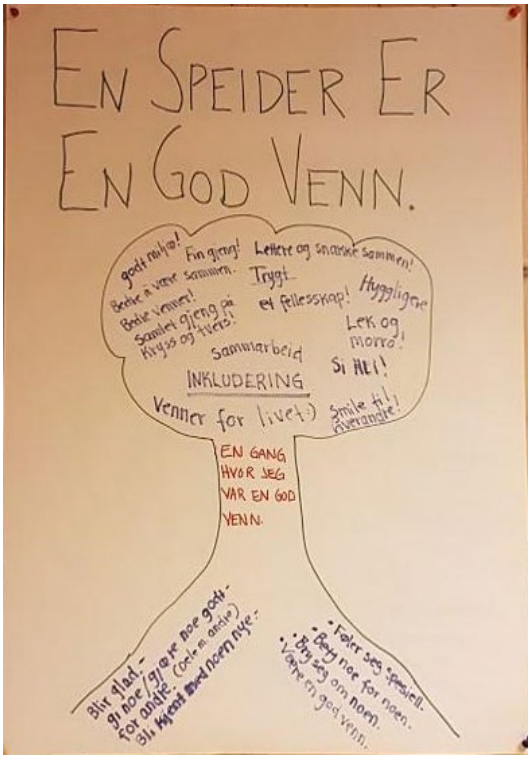
Spill musikk og gi alle beskjed om å bevege seg mot venstre i sine respektive sirkler. Når musikken stopper, må de nye partnerne møte hverandre og personen i den indre sirkelen får muligheten til å presentere sitt tema. Hold på så lenge at alle får minst to sjanser til å dele hva de brenner for.

Deltakerne kan til og med praktisere dette med hverandre på fritiden og fortelle hverandre hva de brenner for. Det er en fin måte å bli kjent med hverandre på og finne fram til felles interesser!

Vennskapstreet (10 min)

Hvorfor

For å sette ord på hva vennskap betyr, og finne ut hvordan vi vil ha det i troppen. For å gi peffene et verktøy de kan bruke i egen patrulje for å ta opp temaene vennskap og respekt.



Forberedelser og utstyr

- Papir, blyanter og fargeblyanter og/eller fargerike penner.

Gjennomføring

Tegn et tre på et stort ark. Snakk sammen om hvordan dere ønsker at stemningen i troppen skal være (eventuelt førerpatruljen, hvis det føles mer naturlig).

Begynn med røttene. Hver enkelt tenker på en situasjon hvor han/hun var en god venn. Notér på røttene i stikkordsform på hvilken måte dere klarte å være en god venn, for eksempel sa noe hyggelig eller delte noe med noen.

Så må alle tenke på en konkret situasjon hvor en annen var en god venn mot dem. Hvordan fikk det dem til å føle seg? Notér dette på røttene også.

Når alle har kommet med sine eksempler, kan dere gå over til å fylle ut treets krone med tanker om hvordan dere ønsker at vennskapet i troppen skal være. Hva vil det si at dere skal være gode venner for hverandre?

Peffens rolle (20-30 min)

Hvorfor

For å bevisstgjøre peffene og assene på at de har ansvar for å bidra til inkludering, vennskap og respekt i patruljen.

Forberedelser og utstyr

- Forbered noen utfordrende situasjoner.

Gjennomføring

Deltakerne står samlet foran en tenkt skala som forestiller et termometer, hvor den ene enden av skalaen er kald og den andre varm.

Lederen kommer med flere forskjellige eksempler på situasjoner og spør: Er dette noe du som peff burde reagere på eller gjøre noe med? Deltakerne flytter seg til det stedet på skalaen/termometeret som passer med deres svar. Enig – varmt, uenig – kaldt, eller et sted imellom hvis man er usikker.

Deltakerne forklarer hvorfor de står der de gjør og argumenterer for standpunktet sitt, og så spør man om noen ønsker å flytte seg den ene eller den andre veien som resultat av diskusjonen. Etter hver situasjon kan dere også snakke om hvordan den kunne blitt håndtert.

Oppfølgingsspørsmål:

- Er det en forskjell om dette eller liknende situasjoner skjer én eller flere ganger?
- Er det noe annet som påvirker hvordan du bør handle?
- Voksne kan av og til si "Bare overse det, ikke bry deg" når noen forteller om en ubehagelig hendelse. Er du enig i dette?

Tips: Tenk godt gjennom eksemplene på forhånd, slik at de dekker både ulike tilfeller av mobbing (fysisk mobbing, psykisk mobbing, mobil- og nettmobbing og utestengelse) og andre vanskelige situasjoner, for eksempel en speider som trenger støtte/trøst.

Her er forslag til noen situasjoner (men finn gjerne flere):

- En speider dulter borti en annen speider på vei ut av speiderlokalet.
- En av speiderne i patruljen er ganske ofte seint ute til patruljemøter. De andre har lagt merke til det, og kommenterer det eller fleiper med det hver gang vedkommende er seint ute.
- Stemningen i patruljen er ikke alltid god, og speidere ender ofte opp i krangler med hverandre. I en slik krangel bruker den ene speideren et stygt ord om en av de andre i patruljen.
- Dere er på patruljetur, og en av speiderne går hele tiden et stykke bak de andre og ser ut til å slite.
- En av speiderne har ikke helt klart å finne sin plass i troppen. Ting blir sagt bak ryggen på vedkommende, og ved noen anledninger ble vedkommende utestengt fra aktiviteter og leker.
- På sommerleiren blir en av speiderne tatt bilde av mens hun/han sov i en rar/morsom stilling. Bildet ble delt med noen av de andre speiderne som synes det ser morsomt ut og ler mens de viser det til vedkommende og andre.
- Dere er på troppsleir/gruppeleir. Den ene av patruljemedlemmene ser lei seg ut og går inn i teltet istedenfor å være sammen med andre.

Avslutning

Oppsummer kort hva dere har gjort på møtet eller spør speiderne hva de syntes var mest interessant/morsomt. Gjennomfør vanlig avslutningsseremoni.

Møteforslag roverlag

Mål:
V-5, V-12,
L-2, L-11

Åpning (10 min)

Gjennomfør roverlagets vanlige åpningsseremoni.

Les ord for dagen knyttet til dagens tema – se eksempler under *Seremonier*.

Bli en talsperson (10-15 min)

Hvorfor

For å øve på å formidle et tema man brenner for på en tydelig og engasjerende måte.

Fremgangsmåte

Denne aktiviteten gir deltakerne mulighet til å øve på ferdigheter de trenger til prosjektet sitt. Deltakerne kunne bruke sin evne til å overbevise når de snakker med beslutningstakere og andre nøkkelpersoner som skal bidra til en endring. De skal med andre ord øve på beslutningspåvirkning.

Hver for seg tenker deltakerne på et emne / et problem som interesserer dem, og noterer det i notatbøkene sine: Hvorfor er problemet viktig, når ble de opptatt av det, hvilken påvirkning har det hatt på livet deres, og hvorfor også andre mennesker burde være opptatt av problemet.

Etter 2-3 minutter av forberedelsestiden, del inn deltakerne i to like store grupper og få dem til å danne to sirkler, den ene utenfor den andre. Deltakerne i den ytterste sirkelen står med ansiktene vendt innover. Deltakerne i den innerste står med ansiktene vendt utover. Deltakerne danner nå par som har ansiktene vendt mot hverandre.

Først forteller en person som står i den ytre sirkelen partneren sin om hva han eller hun brenner for.

Husk å snakke om de viktigste punktene du vil dele, og vurder hva som vil gjøre partneren din interessert og nysgjerrig på emnet du deler.

Etter 30 sekunder skal partneren gi tilbakemelding:

- Hva lærte han/hun om?
- Hva syntes han/hun om presentasjonen?
- Hva likte han/hun ikke?

Den som får tilbakemeldingen bør huske denne, slik at han eller hun kan forbedre noe neste gang han/hun får muligheten til å snakke om emnet.

Spill musikk og gi alle beskjed om å bevege seg mot venstre i sine respektive sirkler. Når musikken stopper, må de nye partnerne møte hverandre og personen i den indre sirkelen får muligheten til å presentere sitt tema. Hold på så lenge at alle får minst to sjanser til å dele hva de brenner for.

Deltakerne kan til og med praktisere dette med hverandre på fritiden og fortelle hverandre hva de brenner for. Det er en fin måte å bli kjent med hverandre på og finne fram til felles interesser!

Retusjerte bilder (10 min)

Forberedelser og utstyr

- Retusjerte bilder (se vedlegget *Bilder Airbrushing*)

I denne aktiviteten skal roverne se på noen retusjerte (photoshoppede) bilder eller, hvis dere har mulighet til det, gå på YouTube og søk etter videoer som viser retusjeringen steg for steg. Bruk helst videoer om helt vanlige mennesker.

- Kan dere fange opp alle forskjellene mellom originalen og resultatet?
- Hvor ofte tror dere at bildene blir retusjert i blader/reklame?
- Hva synes dere om dette?

Fakta: Retusjering er en vanlig praksis i blader og reklamer, spesielt de som omtaler skjønnhetsprodukter, klær og livsstil.

Myten om kroppsidealet (30 min)

Hvorfor

Deltakerne skal lære om og bli mer bevisste pår at det kroppsidealet som har oppstått i dagens samfunn er en myte, et oppdiktet konsept som er umulig å oppnå, og at det ikke bare finnes én type utseende som er «det perfekte».

Forberedelser og utstyr

- Ark og skrivesaker, påstander om skjønnhet, en klokke eller fløyte (valgfritt).

Gjennomføring

1) Leirbålsprat om kroppspress og skjønnhetsidealet

Gjennomfør dette gjerne som en ordentlig leirbålsprat rundt bålet. Dette gjør det enklere å snakke om noe man synes er flaut eller utfordrende. Alternativt kan dere skape tilsvarende stemning inne ved å dempe lyset, tenne noen lys og servere f.eks. varm kakao til alle.

Spørsmål:

- Hva er kroppspress? Hva er et skjønnhetsideal?
- Er det mulig for alle å oppnå skjønnhetsidealet?
- Tror dere dette skjønnhetsidealet har vært den samme gjennom historien?
- Tror dere skjønnhetsidealet er det samme overalt i verden?
- Føler du deg presset til å oppnå dette kroppsidealet?
- Tror dere at mennesker som av de fleste oppfattes som vakre alltid er fornøyde med kroppen sin og utseendet sitt?
- Kan man endre sin oppfatning om noens utseende etter at man har blitt bedre kjent med dem? Altså synes at noen har blitt mer eller mindre attraktive på grunn av måten de er på mot andre?

2) Påstander om skjønnhet

Nå skal dere ta stilling til ulike påstander om skjønnhet. Les opp en påstand om gangen og spør om det er sant eller usant. De som tror det er sant reiser seg, resten blir sittende. Når alle har bestemt seg, kan aktivitetslederen gi det korrekte svaret (skrevet under faktaene i vanlig skrift). Alternativt kan du vente med å kommentere påstandene til dere har tatt stilling til alle, slik at man holder på spenningen lenger.

Noen steder i verden …

… er det attraktivt å ha blek hud. Kvinner og menn smører seg inn med kremer for å få huden til å bli blek, og unngår å være ute i solen.

I mange land i Asia er dette vanlig. For eksempel i India, Kina og Pakistan. Her synes mange at det er mer attraktivt med lys hud, og de tror også at man får et bedre liv med lys hud

… er det attraktivt å ha brunere hud, så både kvinner og menn går i solarium eller bruker foundation eller selvbruningskrem for å få det til å se ut som at de er brunere

For eksempel i Australia, Europa og USA er dette veldig vanlig. Folk går i solarium eller bruker andre måter på å få huden til å bli brun på. Solarium kan både være usunt og farlig for deg og huden, og det er en aldersgrense på solarium i Norge på 18 år.

…. er kraftige kvinner mer attraktive enn slanke kvinner

For eksempel i Mauritania i Vest-Afrika. Her ønsker man at kvinner skal være kraftige, og noen ganger blir til og med jenter tvunget til å spise mer for at de skal bli kraftigere og mer attraktive.

… synes folk det er attraktivt å ha lang hals

Kvinner bruker metallringer rundt halsen for å "strekke nakken". Dette skjer for eksempel i deler av Thailand eller Myanmar, for at kvinner skal gjøre seg mer attraktive og vise tilhørighet til sitt samfunn.

… er kvinner med stor panne og høyt hårfeste attraktiv

På 1700-tallet så kvinner opp til dronningen av England som det perfekte eksempelet på et vakkert utseende. Dronningen pleide å barbere bort luggen for at panna skulle bli større og synligere. Og som med andre berømte personer, forsøkte folk å etterligne dette utseendet.

… er det mer attraktivt å være høy. Mange tar operasjon for å få lengre ben

Noen steder i Asia, for eksempel i Sør-Korea, har mange mennesker tatt operasjoner for å bli høyere.

… er det attraktivt for kvinner å ha store former

I Brasil har det vært vanlig å beundre kvinner med store former. Men under påvirkning av den vestlige popkulturen begynner brasilianere nå å tenke motsatt: at kvinner skal være så slanke og tynne som mulig.

… syntes folk at kvinner med små føtter var noe av det vakreste og attraktive

Dette var en vanlig oppfatning i Kina frem til tidlig 1900-tall. Det var vanlig å binde føttene slik at de ikke vokste og ble større. Å binde føttene slik førte til mye smerter. Det var vanskelig for en jente eller kvinne med bundne føtter å gå skikkelig. Også i vår kultur er det blitt oppfattet som et skjønnhetsideal å ha små føtter, bare tenk på eventyret om Askepott, hvor glasskoen hun mister på vei fra ballet er for stor til alle andre jenter som prøver den på.

… er sammenvokste bryn veldig populært blant kvinner

For eksempel i Tajikistan i sentral-Asia ser kvinner på seg selv som heldige hvis de har øyenbryn som har vokst sammen. Mange av dem som ikke er født slik, forsøker å sminke seg til det.

… blir kvinner med stor rumpe sett opp til

Jamaica er et land der dansing er en viktig del av kulturen, og folk synes at det er vakkert å se kvinnene riste på de store rumpene når de danser.

… var svarte tenner ansett som veldig attraktivt for kvinner

Dette ble kalt "Ohaguro", og var en gammel tradisjon i Japan frem til 1900-tallet. Det var vanligvis gifte kvinner som fikk farget tennene, og det ble også sagt at de fikk sterkere tenner av dette.

… anser man den naturlige fargen på tennene som ikke pen nok, og man bleker tennene for å gjøre dem hvite

I mange land i Europa, og i enda større grad i USA, har det blitt helt vanlig å bleke tennene regelmessig for å få hvitere tenner. Her i Norge bruker mange blekingsprodukter som ikke er godkjente til bruk hjemme, og risikerer å skade tennene sine - alt for å ligne mer på retusjerte bilder av de unaturlig hvite tennene man ser i reklamer og blader.

Spør etterpå/reflekter:

- Ble dere overrasket over at alle påstandene er sanne?
- Hvilken syns du var mest overraskende og hvorfor?

3) Diskusjon: Hvor kommer kropps- og skjønnhetsidealet fra?

Ha en rask idèmyldring først i par og så i plenum.

Spørsmål:

- **Hvor tror du skjønnhetsidealet kommer fra?**

Mulig svar: Media, motebransjen, diett-/slankeindustrien, make-up-produsenter...

- **Hvor lærer du om, hører og ser skjønnhetsidealet?**

Mulig svar: venner, familie; media (tv-programmer, filmer; blader; internett; reklame); slankeindustri ...

- **Hvordan ser du at kroppspress påvirker folk på din alder og oppfatningen de har av utseendet?**

Mulig svar: Under press for å se ut på en bestemt måte, føler at deres kropper er ikke gode nok; bekymrer seg og er misfornøyde med hvordan de ser ut.

- **Hva forteller media oss om vi vil kan få oss til å se ut som skjønnhetsideal/kroppsideal?**

Mulig svar: Vi vil være lykkelige, vellykkede, rike, berømte, bli elsket ...

- **Tror du alle disse tingene vil skje hvis du ser slik ut? En annen måte å tenke på dette er: Har kjendiser, som ofte er de som kan likne mest på det skapte skjønnhetsidealet, perfekte liv?**

Mulig svar: Det er usannsynlig at alle disse tingene skje, spesielt fordi skjønnhetsidealet er umulig for noen å oppnå på naturlig måte i utgangspunktet. Selv modeller og kjendiser som kanskje ser "perfekte" ut, har

ikke perfekte liv. For eksempel kan de oppleve problemer i sine personlige forhold og karrierer, eller at noen invaderer privatlivet deres.

Roten til problemet (15 min)

Hvorfor

Roverne skal snakke om hvor problemer knyttet til kroppspress og lav selvtillit kommer fra, hvilke konsekvenser de kan ha og hva som kan bidra til å løse disse problemene.

Forberedelser og utstyr

- Materialer å lage trær av -enten søppel eller papir, penner/blyanter og ark

Gjennomføring

I denne oppgaven skal roverne lage et tre som blir et bilde på et problem som kan oppstå fra kroppspress. Eksempler på problemer kan være spiseforstyrrelser, lav selvtillit, ikke ville delta i aktiviteter. Stammen er selve problemet, røttene er årsaken til disse problemene, greinene er konsekvensene av disse problemene og bladene er mulige løsninger. Det kan lages av søppel, helst resirkulert søppel, eller tegnes på et ark. Hver gruppe fokuserer på et problem de mener er viktig for dem.

Er dere mange, kan dere arbeide i små grupper for å lage et tre. Etter at alle er ferdige med treet sitt, kan alle få en kort presentasjon av trærne, og kan diskutere hvorfor disse problemene oppstår, hvor de kommer fra og hvem som skaper dem, for eksempel sosiale medier, kjendiser, bloggere/influensere, kleskjeder osv. De kan også diskutere hvordan vi som enkeltpersoner og grupper kan bidra til en endring. Som for eksempel å skrive brev eller rette kampanjer mot dem som promoterer urealistiske kroppsidealer. Gjerne oppfordre til å faktisk gjennomføre disse ideene også.

Dere kan finne løsninger på følgende måte.

1. Lederen av aktiviteten presenterer et problem som lav kroppsselvtillit kan bidra til, som for eksempel spiseforstyrrelser, ikke ville delta på ting, lav selvtillit.
2. Hver gruppe skriver først ned problemet, så kommer de opp med et forslag til en løsning av problemet på samfunnsnivå. Arket sendes videre til neste gruppe som skriver et brev til noen som kan gjøre denne forandringen (er det ikke flere grupper som løser denne oppgaven samtidig, kan samme gruppe også skrive brevet). Kan gjentas flere ganger.

Hvor går grensen? (20 min)

Hvorfor

For å forstå hva som menes med grenser, og å tenke over hva vi synes er uakseptabel oppførsel i omgang med andre.

Forberedelser og utstyr

- Ark og tegnesaker, beskrivelse av forskjellige situasjoner (se vedlegget *Caser om grenser*).

Gjennomføring

Greit/ugreit (10 min)
Fremfør noen korte rollespill om mulig grenseoverskridende adferd (se vedlegget *Caser om grenser*). Har dere ikke mulighet til å spille situasjonene, kan dere forberede noen situasjoner/caser på små lapper, og legge dem i en hatt/eske. Roverne trekker en og en lapp og diskuterer dem. Har dere noen rovere som er flinke til å improvisere, kan de spille situasjonene for de andre.

Etter hver situasjon blir de som så på bedt om å vise med et tegn (for eksempel tommel opp/ned) om de synes oppførselen de så, var grei/innafor eller ugrei/utenfor. Det kan også være en ide å bruke stemmeskilt hvor det står for eksempel INN og UT på hver sin side av arket.

Etter avstemningen følg opp med spørsmål:

- Er dette en krenkelse av andres personlige grenser?
- Hvem er det som tråkker over hvem sine grenser?
- Hva ville dere gjort i denne situasjonen?
- Er dette akseptabelt – i speideren, på skolen, i vennekretsen, hjemme eller andre steder?

Når dere diskuterer i plenum, involver alle i diskusjonen ved å sende ordet fra den ene til den andre. Bruk for eksempel en liten ball eller rispose som du kaster til den som skal ha ordet.

Diskusjon (10 min)
Gå videre til diskusjon som gjennomføres på følgende måte: alle tenker et par minutter individuelt, så diskuterer de i par eller små grupper, deretter er det oppsummering i plenum.

Spørsmål:

- I hvilke situasjoner kan det skje at du tråkker over andres grenser?
- Har dere opplevd at ledere tråkker over noens grenser?
- Er det forskjell på hvordan vi oppfører oss på speideren og ellers?

Hvem eier bildet ditt? (20 min)

Hvorfor

For å tenke over hva som er greit og ikke greit å gjøre med bilder av andre.

Forberedelser og utstyr

- Mobiler eller kamera til å ta bilder med, og ev. pc til å vise bildene.

Gjennomføring

Bruk et digitalt kamera til å bytte på å ta forskjellige bilder av hverandre – alt fra bilder der forskjellige deler av kroppen vises, til bilder der dere gjør rare, dumme eller morsomme ting sammen.

Når det har gått ca. fem minutter, diskuter følgende i plenum:

- **Hvem eier bildene dere har tatt? Er det den som er på bildet, eller den som har tatt bildet?**

Vis fram noen av bildene, og diskuter hva dere tror eieren av bildet synes det er greit og ikke greit å gjøre med dette bildet:

- Sende til andre venner
- Vise til dine foreldre
- Sende til noen du ikke er venn med
- Vise det til noen på skolen
- Dele på gruppas hjemmeside
- Lage en plakat og henge opp i speiderlokalet
- Legge ut på Facebook, Snapchat eller Instagram
- Bruke bildet i en reklame på siden av en buss eller på en billboard på gata
- Redigere bildet i Photoshop for å få deg til å se penere ut
- Redigere bildet i Photoshop for å få deg til å se stygg eller dum ut

Diskuter fenomenet nudes:

- Hvorfor har det blitt så vanlig å dele nakenbilder med andre?
- Er det greit å dele et nakenbilde som var ment for deg?
- Er det greit å sende nakenbilde av deg selv til andre uten at de har sagt ja til det?

Hva sier loven?
Forklar og diskuter hva loven sier om bruk av bilder av noen andre.

Fakta: Etter åndsverkloven § 45c kan ikke et fotografi som avbilder en person gjengis eller vises offentlig uten samtykke fra den avbildede. Fra denne hovedregelen er det i bestemmelsen gitt noen unntak. Blant annet gjelder dette typiske situasjonsbilder hvor avbildningen av personen er mindre viktig enn avbildningen av hovedinnholdet i bildet.

Etter åndsverkloven § 54 første ledd bokstav b, kan man straffes med bøter eller fengsel i inntil 3 måneder. Hvis bildene hadde inneholdt ting som krenket privatlivets fred, kunne det også vært i strid med straffeloven § 267 å legge ut bildene på nett. Etter denne bestemmelsen kan man straffes med bot eller fengsel i inntil 1 år. Å distribuere eller offentliggjøre bilder eller annen informasjon som kan være avslørende, nedverdigende eller krenkende for den eller de som avbildes faller inn under denne bestemmelsen. Fyllebilder og nakenbilder er typiske eksempler.

* Hvis du er under den kriminelle lavalderen (15 år) kan du ikke straffes i disse situasjonene, men politiet vil i mange tilfeller etterforske saken likevel. Foreldrene dine vil bli varslet og du kan bli kalt inn til avhør eller en bekymringssamtale. Selv om du er under 15 år kan politiet også beslaglegge mobiltelefonen din for å sikre elektroniske spor.

Det er ikke lov å sende nakenbilder, seksualiserte bilder, dickpics eller lignende til noen som ikke har bedt om det. Dette regnes som seksuelt krenkende adferd (§298), og kan kalles for «digital blotting».

Er bildet eller videoen sendt til en person under 16 år, rammes det av straffelovens §305 som handler om seksuelt krenkende adferd overfor barn under 16 år .

Les mer på https://www.ung.no/lovbrudd/#2886-Legger-ut-bilder-av-andre-uten-lov.html

Leker

Lek Tusenbeinet (5 minutter)

Hvorfor

Tusenbeinet eller en lek med mye kroppskontakt – for å utfordre komfortsone og skape tillit.

Bidrar til følgende mål

- V-1 Utvikle dine samarbeidsevner.
- V-2 Få øvelse i å stole på hverandre og vise hverandre tillit.

Gjennomføring

Alle står på rekke bak hverandre, med hendene på skuldrene til den foran. Alle, med unntak av den bakerste i rekka, lukker øynene. Nå skal tusenbeinet bevege seg uten at kroppskontakten brytes. Den bakerste – halen – styrer ved å klappe på skuldrene til den foran. Så sendes signalet videre til det når den fremste, som så skal reagere ved å svinge den veien som signalet indikerer.

Ett klapp på én skulder – sving.

Ett klapp på begge skuldre samtidig – gå/stans.

Gjentatte klapp kan brukes for å forsterke signalet, for eksempel hvis man må svinge brått eller ta en u-sving.

Refleksjon:

- Hvordan var det å måtte stole blindt på noen andre?
- Hvordan opplevde dere samarbeidet underveis?
- Hvordan kan dette sammenliknes med det som skjer i enheten/patruljen?

Lek Trekanten (10 minutter)

Hvorfor

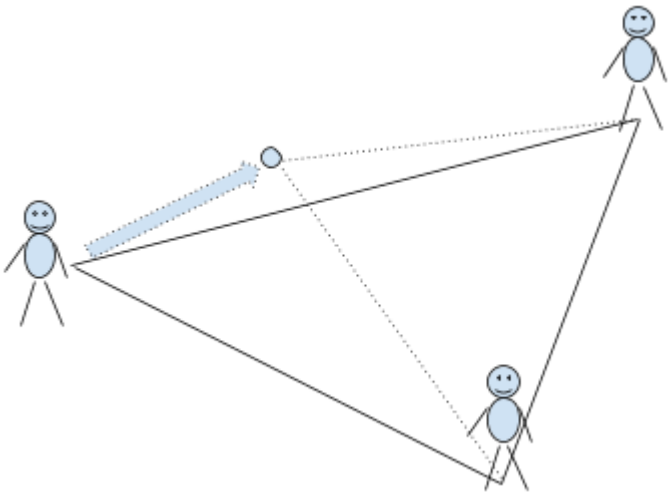
For å øve på reaksjonsevnen, ha det gøy, og samtidig tenke over hvordan alt henger sammen, og hvordan vi påvirker hverandre uten å nødvendigvis være klar over det.

Bidrar til følgende mål

- L-3 Bli bevisst på dine styrker og utviklingsmuligheter, og arbeid med egenutvikling.
- V-1 Utvikle dine samarbeidsevner.

Fremgangsmåte

Alle står i ring og må velge seg to personer som de skal ha som sine partnere i leken (uten å avsløre hvem de to er). På signal beveger alle seg på gulvet samtidig som de passer på å hele tiden holde lik avstand til de to personene de har valgt ut. Leken avsluttes enten når alle finner en optimal plassering eller når man ikke orker mer.



Refleksjon: Du er alltid et forbilde for noen.

- Hvilke relasjoner som du ikke er oppmerksom på, er du en del av?
- Er det noen som ikke er blitt valgt av noen, og noen som er blitt valgt av flere?
- Hvordan føles det?

Merkelapper (10-30 min)

Hvorfor

For å reflektere over fordommer og selvbilde.

Bidrar til følgende mål

- K-15 Få erfaring med å spille teater, mime, dramatisere eller lignende.
- L-2 Bli bevisst på, og utfordre, egne verdier og holdninger, og bli kjent med hva andre står for.
- L-3 Bli bevisst på dine styrker og utviklingsmuligheter, og arbeid med egenutvikling.

Fremgangsmåte

Deltakerne får utdelt hver sin lapp med en rolle. Ingen vet hvilken rolle de selv har, mens alle andre vet det. Lappene er synlige for alle andre enn de som har fått dem, for eksempel klistres i panna eller festes under haka. Deltakerne er seg selv, men reagerer på og interagerer med andre sine roller, slik at den som har rollen skal kunne skjønne hvilken rolle det er.

Eksempler på roller kan være våre oppfatninger av hverandre, for eksempel: snill, uansvarlig, irriterende, smart, populær, stakkars, sint osv.

Refleksjon: Hvordan var det å bli behandlet annerledes? Skjer det i virkeligheten at vi danner oss et bilde av noen og behandler dem deretter? Påvirker vår oppfatning av noen hvordan de er mot oss? Påvirker vår oppfatning av oss selv hvordan de andre er mot oss? Hender det at vår oppfatning av oss selv ikke stemmer overens med måten vi blir behandlet på?

Prosjektforslag: Vær deg selv

Prosjekt: Vær deg selv

Mål:
V-1, V-5,
V-12, L-11

Hva

Dette er et prosjekt som handler om viktigheten av å kunne være seg selv.

For å oppnå kravene til *Vi gjør verden bedre*-merket må dere planlegge og gjennomføre en aktivitet eller et annet tiltak som bidrar til å spre bevissthet om viktigheten av å kunne være seg selv og av å være glad i seg selv.

Eksempler på tiltak:

- Et møte som varer i minst en time og der dere når ut til minst fem barn i alderen 6 - 16 år. Deltakerne kan for eksempel være speidere fra flokken eller noen fra skolen.
- Informasjons- og holdningskampanje der dere når ut til samfunnet generelt.
- Påvirkningsarbeid – aktiv påvirkning av aktører som bidrar til spredning av kroppspress.

Hvorfor

Målet med prosjektet er å skape oppmerksomhet om og spre kunnskap om kroppspress og bidra til at speidere og andre i samfunnet tør å være seg selv.

Steg 1: Hva brenner dere for?

Først må dere finne ut hva dere brenner for.

Bruk gjerne disse aktivitetene som kan hjelpe dere å tenke ut budskapet og formålet.

Se forandringen

Dette er en fin metode for å tenke gjennom hvilken effekt deres prosjekt skal ha. Hvilken endring i samfunnet ønsker dere å bidra til? Tenk både for enkeltindivider og samfunnet som helhet. Se eksemplene på bildet.

Bli en talsperson

Dette er en fin øvelse hvor dere kan trene på å uttrykke hva dere brenne for på en tydelig og engasjerende måter. Se hvordan aktiviteten gjennomføres under møteforslag for førerpatrulje og roverlag.

Steg 2: Hvordan få det til?

Dere kan bruke vedlegget *Planleggingsskjema* når dere skal planlegge prosjektet videre. Der får dere masse gode tips til hva dere må tenke på videre.

På forhånd kan det være lurt å ha tenkt på følgende:

- Hvordan kan dere vite om prosjektet ble vellykket?
- Hva tror dere blir mest spennende?
- Er det noen ting dere tror ikke kommer til å gå bra? (I så fall bør dere ta en prat om dette på forhånd, slik at dere kan prøve å løse det før gjennomføringen.)

Her er eksempler på noen aktiviteter dere kan gjøre enten for å forberede dere til prosjektet eller som et tiltak i prosjektet.

Lille speil på veggen der

Dette er en fin ting for alle i prosjektgruppa å gjøre sammen for å kunne oppleve selv hva det er de ønsker at andre skal bli bedre på. Bruk malen i vedlegget *Mirror mirror*.

Lag t-skjorter med slagord

Dette er en kreativ måte å både uttrykke deres tanker og følelser på, dele dem med andre og gjøre noen konkret i prosjektet. En t-skjorte med et slagord sier umiddelbart hva dere ønsker å formidle når dere møter noen, og slagordene kan dere få bruk for senere i prosjektet også.

Avlegg et løfte

Se de vedlagte *Spread the word-kortet* og *Vær deg selv-kortet* for inspirasjon.

Skriv et vennebrev

Hva med å begynne med noen som står deg nært? Skriv et brev til en venn med noen vennlige ord om alt det du synes er flott ved ham/henne. Se vedlagt mal *Vennebrev*.

Steg 3: Gjør det!

Nå er det endelig klart for å sette planene i verk.

Skap blest!

Både før, underveis og etter bør dere skape oppmerksomhet rundt prosjektet og bidra til at mange blir kjent med det dere gjør. Ta bilder, lag videoer og del i sosiale medier.

Prosjektet kan også deles på prosjektkartet på https://speiding.no/samfunnet og på https://free-being-me.com/.

Steg 4: Slik gikk det!

Evaluer prosjektet som helhet:

- Har vi nådd målet?
- Ble det som forventet?
- Hva har vi lært?
- Hva kunne vi gjort annerledes? Hva skal vi huske til neste gang?
- Hva opplevde vi som mest positivt?

Her er en måte dere kan gjøre det på.

Hver av speiderne får et A4-ark og skal tegne en elv og sammenligne gjennomføringen av prosjektet med en padletur nedover elva. Forestill dere at padleturen startet ved elvemunningen og tenk over følgende:

- Hvor rant vannet fortest?
    - (Når var det mest moro og, ikke minst, mest lærerikt?)
- Støtte dere på noen trær eller steiner underveis?
    - (Gikk alt som planlagt, eller dukket det opp utfordringer underveis?)
- Møtte dere noen veiskiller, der dere måtte velge hvor dere skulle gå?
    - (For eksempel hvis dere var uenige om hva dere skulle gjøre)
- La dere merke til omgivelsene, eller var dere mest fokusert på å holde balansen i kanoen?
    - (Har dere fått noen nye tanker om verden rundt dere?)

I tillegg kan det være nyttig og lærerikt å gi tilbakemelding til hverandre på innsatsen i prosjektet. Hvis det har oppstått gnisninger eller uheldige situasjoner underveis, kan dere prøve ut kommunikasjonsmetoden "Sjiraffspråket". Les mer i Speiderbasen

Hurra!

Når dere har gjennomført prosjektet, oppfyller dere kravene til prosjektmerket «Vi gjør verden bedre!». Bra gjort!

Inviter alle som deltok i prosjektet til en avslutningskveld. Her kan dere dele ut prosjektmerket og andre merker eller utmerkelser dere har tatt og se på bilder eller finne inspirasjon til neste prosjekt.

Seremonier

Ord for dagen: Ekte skjønnhet

Bidrar til mål: L-2, L-3

Det sies at skjønnheten kommer innenfra.

Derfor noen gode råd:

- For å få vakre lepper skal du si vennlige ord
- For å få pene øyne skal du se det beste i andre mennesker
- For å få slanke linjer skal du dele med en som er sulten
- For å få pent hår skal du la et barn stryke fingrene gjennom det
- For å få naturlig verdighet skal du tenke på at du aldri går alene
- For å få vakre hender skal du rekke dem ut til en som trenger din hjelpende hånd.

Ord for dagen: Noen trenger deg

Jorden er full av mennesker.

Noen er stille – de trenger noen å snakke med.

Noen er lei seg – de trenger noen som trøster.

Noen er sjenerte – de trenger hjelp til å tørre.

Noen er ensomme – de trenger noen å leke med.

Noen er redde – og trenger en hånd å holde i.

Noen er flinke – og trenger noen som kan få dem til å tenke over hva de kan bruke flinkheten til.

Noen synes de ikke kan noen ting, de trenger noen som kan finne ut hva de faktisk kan.

Noen er sterke – og trenger noen som kan få dem til å tenke over hva de kan bruke styrken sin til.

Noen har hastverk – og trenger noen som kan vise dem alt de springer forbi.

Noen er tankeløse – og trenger noen som kan hjelpe dem til ikke å gjøre andre vondt.

Noen er utenfor – og trenger noen som kan vise dem veien inn.

Noen sier de gir en god dag i alt og alle - de trenger noen som kan hjelpe til å forstå hvor verdifulle de er.

De trenger noen.

Kanskje DEG…

Leif Kristiansson

Ord for dagen: Vennskap!

Venner, trur du dei vokse på trer?

At du kan gå ut i hagen bare plukka ein der?

Nei, så enkelt e det heldigvis ikkje.

Eg leste ein plass, at for å vera ein venn

må du sjøl vera ein og mest av alt med deg sjøl.

Stemme nok det

Venner e venner i alt slags ver,

når du trenge dei mest så har du dei der

når livet er bratt, vanskelig å gå

Så e dei der, drar og dytte på

Og best så det e så e bedre dar

Men å hjelpa kvarandre, me vokse i lag,

får eit vennskap som vokse og vokse

Ein ting e sikkert, det må me forstå

det kan ikkje puttast i boks, skru lokket på

bara ta det fram når det passe meg eller deg så

Nei for vennskap må pleiast med hjarta ditt

vera hos andre med heila deg

lytta, gråta og le i lag

Finna på lott og løye

Høra ein hemmelighet og holda på den

For venner e venner i all slags ver

når du trenge dei mest så har du dei der

det e dine verkelege venner.

Historier

Det var en gang

En gang var det en mus kalt Mille, som likte aller best å bruke en dag med sine venner, svømme i dammen og spise sin favoritt ost som en godbit. Milles beste venn ble kalt Gille.

Gille var veldig morsom å være sammen med, og hun fikk alle til å le. Før Gille går ut for å leke, prøver hun alltid se å velkledd ut. Hennes værhår blir polert, klørne hennes lakket og hennes pels børstet slik at den er skinnende. Hun likte å sniktitte i hennes mors favorittmagasin, MouseGirl, og hun tenkte at hvis hun prøvde å se ut som mus i blader og på TV, ville det bety at hun ville passe inn bedre på skolen og ha flere venner.

En varm og solrik dag ble Mille, Gille og deres venner enige om å gå til dammen for en svømmetur. Mille banket på Gilles dør for å ta følge med henne. Hun ventet ... og hun ventet ... da banket hun en gang til. "Gille ?!" ropte hun opp til vennen sin vindu. Til slutt åpnet døren seg, og Gilles mamma kom. "Gille holder fremdeles på med å bli klar (stelle seg), jeg er redd, "sa hun. "Hvorfor går du ikke og får henne med, jeg har prøvd å få henne til å gå ut hele morgenen!"

Mille løp opp og fant Gille som sto og børstet pelsen sin. «Kom igjen! Vi har allerede gått glipp av masse moro, pelsen din ser bra ut sånn som den er!» sa Mille. Gille trodde ikke det - hun så elendig ut. "JEG kan ikke gå ut som dette! Se på meg, jeg ser som en sau, ikke en mus! "Mille trodde hennes venn så perfekt ut som hun var og fortalte henne det. Gille lyttet ikke. "Kom igjen, Gille!" Mille sa. Til slutt, hjalp Mille Gille med å ordne den siste resten av pelsen. Gille tok en siste titt på speilet, rettet værhårene, og til slutt gikk utenfor.

Den varme solen strålte ned på dem da de kjempet lykkelig for å se sine venner på dammen. Da hun løp, snublet Gille på en stein og snublet. "Whoops!" sa Mille, "Er du ok?" "N-n-nei!" klagde Gille. "Se på min neglelakk! Den er ødelagt!" Mille så etter, og det var et lite merke på Gille's klo. «Ikke bry deg,» sa Mille. "Du kan alltids lakke klørne på nytt når du kommer hjem". "Men de ser forferdelig ut nå!" sa Gille ulykkelig. "Alle vil le av meg! Jeg ser deg senere. Jeg går hjem for å gjøre det på nytt. "

" Nei det gjør du ikke! Vi kom allerede sent, kom igjen! Ingen kommer til å bry seg!"

Endelig klarte Mille å overtale Gille til å bli. De kom frem til dammen og alle var glade for å se dem. Mille hoppet inn i vannet og gjorde en stor sprut! Alle lo, selv livredderen, bortsett fra Gille som sprang raskt bakover for å unngå sprut. "Kom igjen, Gille, din tur!" Ropte alle. "Å nei," sa Gille. "Jeg har bare kommet for å se - jeg har stelt pelsen min, og jeg vil se forferdelig ut om det blir våt. "Mille og alle vennene hennes prøvde å overtale henne, men det var til ingen nytte.

Hele dagen satte Gille på kanten av dammen med potene i bassenget, og så på de andre. Hun hadde veldig lyst til å bli med, men hun var bekymret for at de andre musene ville synes at hun så tåpelig ut. Rundt lunsjtid ble hun med på piknik, men ville ikke spise selv en liten bit av osten Mille hadde brakt - for hun var bekymret for at hun ville bli fett.

Etter den lange dagen i solskinnet gikk alle hjem til sengs. Mille fikk ikke sove. Hun lå våken og følte seg litt trist over at Gille ikke ville bli med, og ikke så ut til å ha det like gøy som alle de andre. Hvordan kunne hun hjelpe Gille, og vise henne hvor mye mer moro det er å være seg selv? Hun var usikker ...

Uperfekte jenter

(Utdrag fra en Aftenposten-blogg)

Jeg la for en stund siden ut et bilde som sier mer enn tusen ord, og endelig har jeg tatt mot til meg og brukt det på Facebook også. Det er mitt nye profilbilde, og jammen er jeg fornøyd! Helt til det kommer en gigantisk drittsekk for å more seg: "Fy faen, æsj", "Slett dette bildet, alle gutter som ser dette bildet spyr" og "Snakker på vegne av heterofile i Norge, dette er stygt".

Det er ingen grunn til å si noe stygt til noen andre, og du vet ikke hva du gjør når du trykker "send". Mange føler seg trygge på nett fordi de kan være anonyme. Drittslenging passer ikke inn noe sted. Pluss, hvorfor skal noen andre bry seg om hva slags utseende jeg har? Det er mitt valg.

Det er drittslenging som har gjort at jeg har trodd at jeg var stygg, dum, og ikke verdig noen venner eller kjærlighet. Jeg kan stå på mine egne ben og slenge dritt tilbake, men det er det mange som ikke er i stand til. De tingene jeg sliter med pga. erting og drittslenging, er det fullt mulig å komme seg over. Jeg har det stort sett bra og jeg jobber med det, det pleier å gå fint. Opplevelsene mine har gjort meg sterkere.

Så hvorfor bryr jeg meg? Fordi mobbing dreper.

Det er antatt at ca én million mennesker dreper seg selv i hele verden, årlig. Pluss på selvmord som har blitt regnet under ulykker (trafikkulykker, "uheldige" overdoser på medisin, etc.) og de som prøvde å ta selvmord, men fortsatt lever. Dette er mennesker som ikke føler at livet er verdt å leve, og det er mange grunner til dette. Mobbing er en av dem.

Jenter og gutter får ikke anoreksi og bulimi helt uten grunn. Homofile, lesbiske, bifile og transpersoner topper ikke selvmordsstatistikken for unge uten grunn heller. Så pass på hva du sier. Alle er forskjellige, og det finnes ingen god grunn til å si noe stygt til noen. Alle fortjener den grunnleggende menneskeretten det er å få være seg selv, og å få leve et godt liv uten at andre ødelegger. Ord sårer mer enn man kan forestille seg, så pass på hva du sier. Ikke mobb kameraten min.

Vi må bli flinkere til å ta vare på hverandre. Vi må være snille og løse konflikt med dialog, vi må si ifra når vi ser at noen blir behandlet dårlig, og vi kan ikke lenger godta mobbing og drittslenging.

Elise (17)

Vedlegg

Vedlegg 1: Caser om grenser

Vedlegg 2: Bilder Airbrushing

Vedlegg 3: Konsekvenser – mal innsiden

Vedlegg 4: Konsekvenser – mal utsiden

Vedlegg 5: Forbildekort - mal

Vedlegg 6: Planleggingsskjema

Vedlegg 7: Mirror mirror

Vedlegg 8: Spread the word-kort 11-14

Vedlegg 9: Vær deg selv-kort 7-10

Vedlegg 10: Vennebrev

Kilder

Free being me – WAGGGS

Trygge møter - NSF