

Procesøvelser



Denne metode er oplagt for dig, som:

- inddrager børn og unge i udviklingsprocesser, idéudvikling eller generering af viden, anbefalinger mv.
- planlægger at lave workshops, arbejde med ekspertgrupper eller lignende metoder.

Metoden kræver kompetencer eller kendskab til:

- procesfacilitering
- kreative arbejdsmetoder
- børnefaglighed, når deltagerne er særligt sårbare.


Metoden kræver resurser i form af:

- lokale med god gulv-, væg- og bordplads
- remedier afhængigt af konkret øvelse, fx karton, post-it sedler mv.

Procesøvelser er en fællesbetegnelse for øvelser, der indeholder en række faser eller aktiviteter, som spiller sammen, komplimenterer hinanden og leder hen til et eller flere produkter, fx overblik over et emne, løsningsforslag mv. Procesøvelser egner sig særligt godt til idéudvikling, arbejds møder, fælles udvikling af anbefalinger mv. Når Børnerådet afholder ekspertgruppemøder eller laver workshops foregår det typisk som en vekselvirkning mellem aktiviteter i plenum og forskellige typer af opgaver, øvelser eller lignende hver for sig eller i mindre grupper. I det følgende gives en række forslag til, hvordan man kan arbejde procesorienteret i sådanne sammenhænge. Om man laver procesøvelser i plenum eller i mindre grupper afhænger i høj grad af, hvilke børn der indgår i forløbet. Er det meget talende og udadvendte børn, som er trykke ved gruppen, så er plenumøvelser oplagte, men for de mere stille børn, vil gruppearbejdet i højere grad give plads til deres input.

De fleste af øvelserne lægger op til, at man som facilitator præsenterer nogle tematikker eller problemstillinger, som børnene kan arbejde med. Husk dog altid at være lydhør over for, om børnene har andre tematikker, som de finder relevante.

De procesøvelser, der er beskrevet her, vil med fordel kunne videreudvikles eller varieres enten i forhold til målgruppen, antallet af personer eller emnet. Det er dog vigtigt altid at



være opmærksom på de resurser, der er til rådighed: Har man tid nok? Tillader de fysiske rammer, at man kan gennemføre pågældende øvelse? Og vigtigst: Er deltageres forudsætninger tilstrækkelige til, at øvelsen kan gennemføres?

De fleste af de øvelser, som gennemgås, kan tilpasses børn og unge fra otte til ti år og op efter. Afslutningsvis præsenteres nogle procesøvelser, man kan benytte, hvis målgruppen er yngre børn i alderen fire til syv år.

FLODMETAFOREN

Flodmetaforen kan bruges som en procesøvelse, når man skal arbejde med fx at beskrive og diskutere muligheder og forhindringer i et forløb. Øvelsen er god til at indkredse tema-tikker indenfor et overordnet emne.

Sådan laves flodmetaforen

En rulle papir eller lignende rulles ud på et bord eller et gulv, og børnene får forklaret, at det skal forestille en flod, og at floden symboliserer deres liv. I en flod kan der være en række forskellige forhold, der forhindrer vandet i at flyde frit, fx store sten eller klipper, krumninger, dæmninger, væltede træer eller andet. Der kan være områder, hvor vandet ligger stille, fx søer. Og der kan være særlig meget flow og fart på nogle steder, fx ved vandfald. Sådan er det også på livets vej: Nogle gange går det super godt og stryger derudaf, andre gange oplever man stilstand og måske ligefrem, at man træder vande, mens man igen til andre tider kan have store udfordringer og problemer at kæmpe med.

Børnene bliver bedt om at sidde i et kort øjeblik og forestille sig deres flod. Herefter bliver de bedt om at skrive så mange ting ned på post-it-sedler, som de kan forestille sig af de forskellige elementer i deres flod. Opgaven skal være mere specifik end bare at handle om 'livet' generelt, idet man præciserer emnet ud fra det tema, man arbejder med, fx skolestart eller ankomst til en ny plejefamilie.

SÅDAN HAR BØRNERÅDET BRUGT FLODMETAFOREN

Metoden er blandt andet blev brugt på et ungemøde med fire unge fra det almene bolig-område Vollsmose, hvor opgaven lød: "Hvilke udfordringer og forhindringer ser I, der kan være, for at børn og unge i Vollsmose kan få en god og tryk opvækst uden kriminalitet?"

Deltagerne får et passende tidsrum til at tænke sig om og skrive alt, hvad de kan komme i tanke om på post-its. Herefter laver man runder, hvor man skiftevis hører, hvad den enkelte har på sine post-its. Det er en god idé at starte med, at deltagerne skiftes til at fortælle om en post-it. Når man hen ad vejen oplever, at der dukker sedler op med lignende temaer fra andre deltagere, åbnes der op for, at andre kan byde ind, når der kommer noget,

de selv har på en af deres sedler. Denne tilgang skaber tit en god dynamik i gruppen, hvor alle kommer til orde, og samtidig bliver det ikke for langtrukket, fordi man kan gruppere nogle temaer. Når sedlerne præsenteres, grupperes de samtidig i temaer, så de på sigt udgør 'en sten' eller en 'strøm' i floden, der er gode at tage udgangspunkt i i den efterfølgende snak.

Fordele ved flodmetaforen

- Øvelsen er god til både at få adresseret udfordringer og positive aspekter af et forløb.
- Metaforen kan for nogle deltagere gøre det lettere at tale om, hvilke udfordringer de har mødt.
- Ofte vil man kunne gruppere flere sedler i temaer, som vil kunne danne baggrund for videre drøftelser.

Hvad skal man bruge af materialer?

- En rulle papir, eventuelt i en farve, med en bredde på mindst 30 cm.
- Post-it-sedler
- Skriveredskaber.

Varighed

Fra 45 minutter til 2 timer afhængigt af antal deltagere og antal sedler, der produceres.

- Introduktion til øvelsen: ca. 5 minutter
- Individuel refleksionstid: ca. 10-15 minutter
- Forklaringsrunde og placering af sedler: minimum 30 minutter
- Opsamling: 10 minutter.

Antal deltagere

Øvelsen kan laves med ned til to personer, men det giver bedre dynamik og mere inspiration at være flere, fx fire til seks børn. Der er risiko for, at deltagerne kommer til at kede sig, hvis der er meget mere end seks personer med, men det kan til en vis grad tilpasses ved at regulere på den tid, der afsættes til forklaringer og placering af sedler i floden.

TIDSLINJEN

Tidslinjen er en god øvelse, hvis man i en gruppe skal tale om et forløb, som har fælles start- og sluttidspunkt, men derudover kan tage sig meget forskelligt ud. Processen fungerer godt i forhold til at lære hinandens forløb at kende i grove træk, og den er dermed et godt udgangspunkt for videre diskussion.

Sådan laver man tidslinjen

Et stykke farvet tape eller et stort stykke papir sættes op på væggen, hvorpå der angives en linje og et start- og slutpunkt. På forhånd laves skilte eller pile i karton med navne på bestemte aktører og begivenheder, der er forbundet med det tidsrum, linjen repræsenterer,

og som børnene skal fortælle om. Det er en god ide at lave et par tomme skilte eller pile til hver deltager, så de selv har mulighed for at tilføje relevante begivenheder og aktører, man som facilitator ikke havde tænkt på.

Hver deltager sætter sine egne skilte på den fælles tidslinje, idet tidsforløbene ofte vil variere meget fra deltager til deltager. For at markere, at skiltene er individuelle, kan hver deltager få sin egen farve.

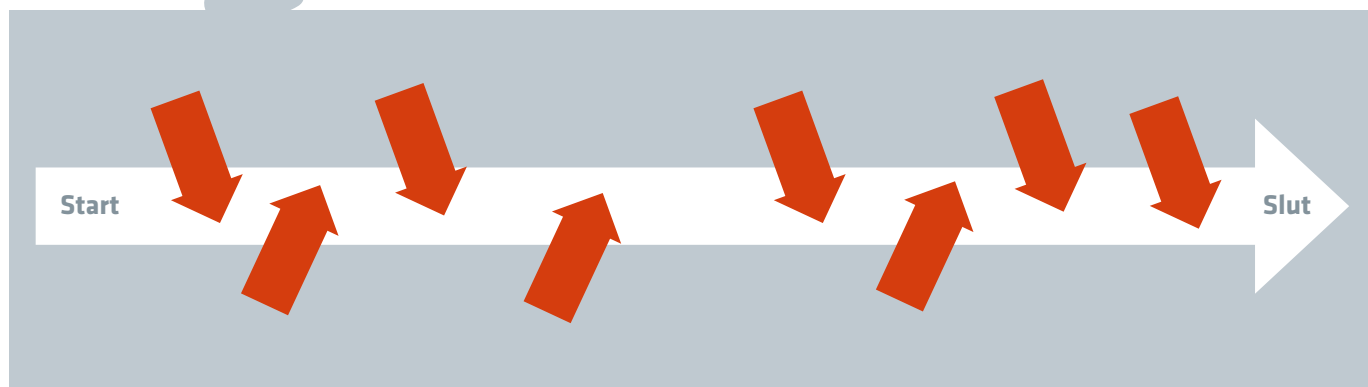
Ved øvelsens start får hver deltager pile eller skilte med begivenheder og aktører, hvorefter de skal fordele skiltene på tidslinjen. Det er vigtigt, at begivenhederne placeres i kronologisk rækkefølge i forhold til hinanden, og mindre vigtigt om pilene placeres med den helt eksakte afstand – tidsrum – til næste skilt. Undervejs er det en god ide, at man som facilitator spørger lidt ind til, hvorfor de enkelte skilte placeres, hvor de gør, samt hvilke tanker der knytter sig til mødet med den aktør og den enkelte begivenhed.

Når alle skilte eller pile er placeret, tager man en fælles opsamling, hvor hver deltager i korte træk fortæller om sit forløb ud fra de skilte med begivenheder og aktører, som deltageren har placeret.

Fordelen ved tidslinjen

- Øvelsen er god til at få skabt et overblik over en proces, som kan være svær at fortælle om og forstå, hvis der er mange aktører og begivenheder.
- Med tidslinjen og skiltene bliver der lagt en form for struktur ned over fortællingen, hvor deltagerne guides i forhold til, hvilke begivenheder og aktører man gerne vil fokusere særligt på i øvelsen. Selvfølgelig med mulighed for, at deltagerne kan vægte anderledes.
- Efter opsamlingen vil deltagerne have et nogenlunde kendskab til hinandens historier, hvilket er et godt udgangspunkt for videre dialog.

TIDSLINJEN



Hvad skal man bruge af materialer?

- Farvet tape eller et stort stykke papir, som fungerer som tidslinje
- Karton til skilte eller pile
- Skriveredskaber
- Hæftemasse eller klæbebepuder.

Varighed

Omkring en time afhængigt af antal deltagere og antal begivenheder, som skal placeres.

- Introduktion til øvelsen: ca. 5 minutter
- Placering af skilte på tidslinjen: mindst 15 minutter
- Opsamling: 30 minutter

Antal deltagere

Øvelsen kan laves med mellem to og seks personer. Der skal dog sættes rigelig tid af ved flere end fire personer, da opsamlingen til slut med de enkelte deltageres gennemgang af egen tidslinje kan være tidskrævende.

SÅDAN HAR BØRNERÅDET BRUGT TIDSLINJEN

I en ekspertgruppe med unge uledsagede flygtninge blev de unge bedt om at lave en tidslinje over bestemte begivenheder i deres asylproces, samt hvornår de havde mødt personer eller institutioner, fx politiet eller asylcenteret. Tidslinjen blev lavet over to møder. På første møde blev de unge bedt om at opridse processen, fra deres ankomst til Danmark og frem til de fik besked om, at de havde fået opholdstilladelse. På det efterfølgende møde skulle de unge lave tidslinjen fra beskeden om opholdstilladelse og frem, til hvor de var i dag.

RELATIONSCIRKLEN

Relationscirklen er god som et udgangspunkt for at tale om de mennesker og relationer, børn i en gruppe har og omgås. Metoden kan derfor bruges til at kortlægge, hvilke personer et barn eller en ung har inde på livet, hvem de opsøger i forskellige situationer, og hvad deres funktion er.

Sådan laver man relationscirklen

Der tegnes en cirkel på midten af et stort stykke papir, som angiver deltageren selv. Heromkring tegnes yderligere to cirkler. Deltagerne skal derefter reflektere over, hvilke personer de omgiver sig med og skrive dem ind i cirklen eller på flytbare post-its. Herefter placeres de i forhold til deltageren, afhængigt af hvor tæt eller perifer og uformel eller

formel relationen er. Det er en god idé at introducere øvelsen ved brug af et eksempel fra en af de voksnes eget liv. Afslutningsvis gennemgår deltagerne deres egne relationscirkler i gruppen, hvilket ofte vil kunne afføde videre snak om mulige eller manglende resurserpersoner i deres liv.

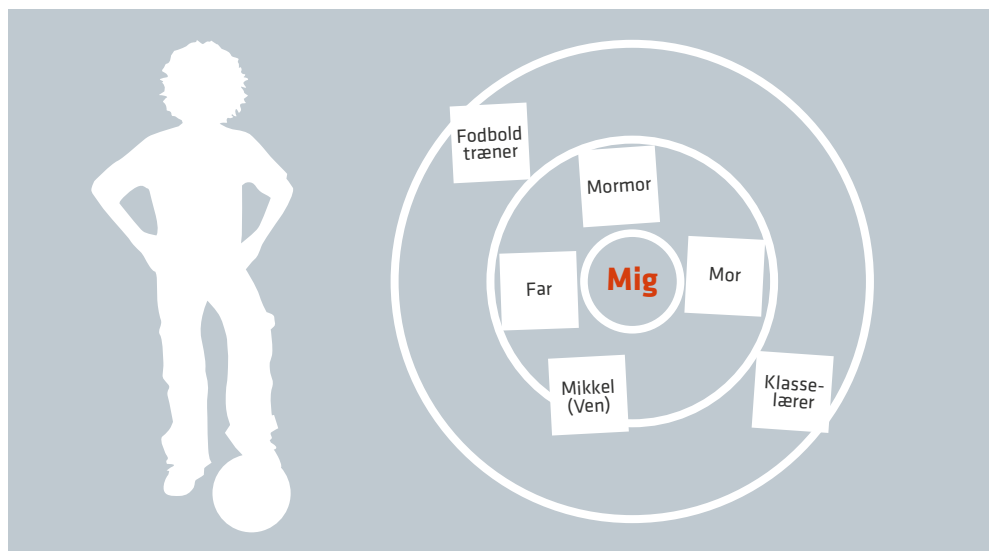
Vil man udvide øvelsen, kan man efterfølgende arbejde med, hvilke personer man går til i forskellige scenarier. I så fald skal man til anden del af øvelsen forberede et antal scenarier, som afhænger af det overordnede tema. Fx kunne der være scenarier fra et typisk ungdomsliv, såsom "lektiehjælp", "cykel, der er gået i stykker" og "kærestesorger", eller scenarier, der er typiske for de unges livssituation, fx "at skulle flytte" eller "genansøgning af opholdstilladelse".

Scenarierne skrives på små sedler, og deltagerne bliver bedt om at sætte scenarie-sedlerne på den person i relationscirklen, som de vil gå til for at få hjælp eller rådgivning i forbindelse med den givne situation, herunder også dem selv, hvis de ikke vil gå til andre med problematikken. Efterfølgende kan man i gruppen snakke om deltagerens forskellige relationscirkler og om, hvilke personer der er vigtige i den unges liv, eller om der mangler personer, der kan hjælpe den unge i forskellige scenarier.

Fordelen ved relationscirklen

- Metoden er en måde, hvorpå deltagerens forskellige relationer kortlægges, og danner derfor et godt grundlag for videre snakke.
- Facilitator får et bredt indblik i, hvordan hverdagen i en gruppe børns givne livssituation ser ud og er organiseret.

RELATIONSCIRKLEN



- Deltagerne kan bruge hinandens relationscirkler til at reflektere over deres egen situation og fx blive opmærksom på forhold, der kunne være anderledes.

Hvad skal man bruge af materialer?

- Et stort stykke papir eller karton
- Post-it-sedler
- Skriveredskaber
- Eventuelt sedler med påskrevne scenarier til øvelsens anden del.

Varighed

Omkring 1-1½ time afhængigt af antal deltagere.

Første del:

- Introduktion til første del af øvelsen: ca. 5 minutter
- Placering af personer på cirklerne: mindst 15 minutter
- Eventuel opsamling: mindst 30 minutter

Anden del:

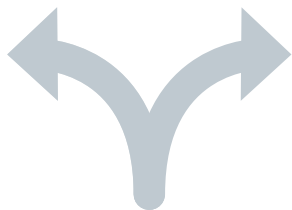
- Introduktion til anden del af øvelsen: ca. 5 minutter
- Placering af scenarier på personer: mindst 15 minutter
- Opsamling : mindst 30 minutter

Antal deltagere

Øvelsen kan laves med mellem to og otte deltagere, men bliver dog relativt tidskrævende ved flere end fire personer, da opsamlingen til slut med gennemgang af relationscirkler kan tage lang tid.

SÅDAN HAR BØRNERÅDET BRUGT RELATIONSCIRKLEN

I en ekspertgruppe med børn i underholdningsbranchen arbejdede gruppen med anbefalinger til fagfolk inden for branchen for at sikre de bedste forudsætninger for, at børn kan være en del af branchen. Børnene fik til opgave at placere centrale personer i en relationscirkel, som de havde mødt i deres arbejde, fx i forbindelse med teaterforestillinger og filmoptagelse. Dette foregik med post-its, så det var muligt for børnene at flytte rundt på relationerne. Personerne skulle placeres i forhold til, hvor meget de betød for børnene, mens de var på arbejde. Efterfølgende skulle børnene fortælle om personerne, deres betydning og funktion.



**Hvad nu,
hvis ...**

DILEMMAØVELSE ELLER CASEBASERET ØVELSE

At benytte cases eller opstille dilemmaer, som børnene eller de unge skal forholde sig til, kan være et godt udgangspunkt for diskussioner og videre debat. At tale om en specifik case vil endvidere ofte være godt i forhold til at tale mere konkret om et emne, fremfor at alle deltagere udelukkende tager udgangspunkt i egne erfaringer.

Sådan laver man dilemma- eller casebaseret øvelse

Deltagerne præsenteres for en eller flere virkelighedstro cases og skal herefter i grupper eller i plenum kommentere casen eller komme med anbefalinger, hvis de fx præsenteres for et eksempeldilemma, der skal løses.

Fordele ved dilemma- eller casebaseret øvelse

- Det vil ofte være langt nemmere for deltagerne at begynde med at forholde sig til en case, der omhandler et fiktivt dilemma, fremfor at skulle tage udgangspunkt i egne erfaringer.

Hvad skal man bruge af materialer?

- En række nedskrevne dilemmaer eller cases
- Eventuelt post-it-sedler
- Eventuelt skriveredskaber.

Varighed

Omkring 1 time.

- Forklaring af øvelsen: ca. 5 minutter
- Case eller dilemma præsenteres i plenum: 10 minutter
- Løsninger og anbefalinger diskuteres i grupper: ca. 20 minutter
- Fælles opsamling i plenum: ca. 30 minutter

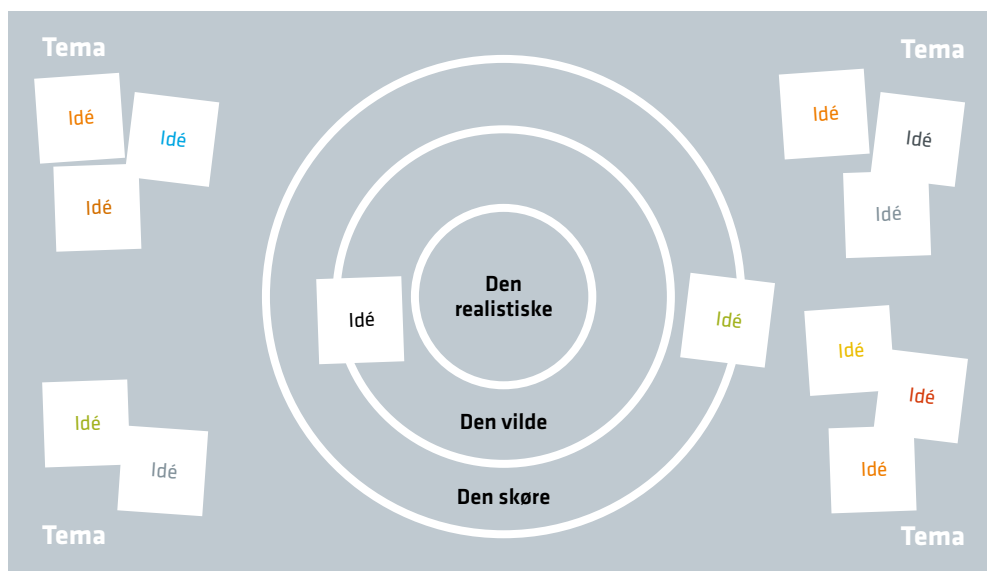
Antal deltagere

Øvelsen kan laves med mellem tre og ti personer.

HVORNÅR HAR BØRNERÅDET BRUGT METODEN?

En ekspertgruppe med børn fra plejefamilier havde til opgave at komme med anbefalinger til det udvalg, der arbejdede med lovændringer i forhold til brugen af magtanvendelser. Børnene blev præsenteret for en række cases og skulle herefter drøfte dilemmaer, løsninger og mulige anbefalinger.

Eksempel på en case: "En 13 årig pige bliver vred og går i gang med at smadre plejeforældrenes inventar. Hvad kan plejefamilien gøre i disse tilfælde? Hvilken forskel gør barnets alder? Hvad, hvis barnet er 4 år?"



IDÉMØLLEN



IDÉMØLLEN

Metoden er god at anvende, når man ønsker at arbejde med idégenerering. Med idémøllen kan deltagerne både tænke i de vilde utopier og i de mere realistiske ideer, hvilket ofte åbner for en god og kreativ proces. Idémøllen er oplagt at bruge, hvis man sidenhen vil arbejde frem mod konkrete anbefalinger.

Sådan laver man idémøllen

På et stort stykke papir tegnes tre cirkler – fra midten og ud navngives de ”den realistiske”, ”den vilde” og ”den skøre cirkel”. I hjørnerne af papiret kan man skrive nogle forskellige temaer, som man vil arbejde med i øvelsen. Deltagerne skal derefter i gang med en øvelse, hvor man skal tænke ’ud af boksen’ og strække idéer fra at være realistiske til at blive helt skøre – eller den anden retning: fra at være helt vilde til at blive konkrete og realiserbare.

Første del af øvelsen går ud på at få så mange idéer som muligt. Idéerne skrives ned på post-its og klæbes på temaerne i hjørnet af papiret. Når idégenereringen er overstået, skal man i gang med at ’strække’ idéerne. På skift vælger en af deltagerne i gruppen en idé, som placeres på en af de tre ringe, alt efter hvor vild idéen er. Efterfølgende skal man så i fællesskab forsøge enten at gøre idéen vildere eller mere realistisk. Opstår der nye idéer, skrives disse ned på en post-it, som placeres i en af cirklerne.

Det kan være svært at få selv børn til at tænke vildt, da det kan virke fjollet og useriøst. Derfor er det vigtigt, at facilitatoren har forberedt et par eksempler som understreger, at det gerne må være vildt og urealistisk.

Fordele ved idémøllen

- Metoden giver plads til, at deltagerne kan tænke kreativt og utraditionelt. Når det er legitimt at tænke i urealistiske idéer, åbnes der for flere idéer, da man ikke lader sig begrænse af fx resurser.
- Metoden er god til idégenerering, fx hvis man vil arbejde frem mod forskellige former for anbefalinger.
- Øvelsen fungerer desuden godt som en form for opsamling på tidligere øvelser, hvor man fx har fået kortlagt nogle problematikker, som man gerne vil finde løsninger på.

Hvad skal man bruge af materialer?

- Et stort stykke papir eller karton
- Post-it-sedler
- Skriveredskaber.

Hvor lang tid tager det?

Omkring 2 timer.

- Introduktion til øvelsen: ca. 5 minutter
- Idégenerering i grupper: 20-30 minutter
- 'Stræk' af idéer i grupper: ca. 30 minutter
- Fremlæggelse og fælles 'stræk' af idéer: ca. 30 minutter

Antal deltagere

Øvelsen kan laves med mellem tre og ti personer.

SÅDAN HAR BØRNERÅDET BRUGT IDÉMØLLEN

Børnerådet har benyttet idémøllen i en ekspertgruppe med unge uledsagede flygtninge. Nogle af de unge havde følt sig utrygge i mødet med politiet, da de ankom til Danmark, og en idé var derfor, at man lavede velkomstcentre på Københavns Hovedbanegård og i lufthavne, hvor der var ansat mennesker, som talte alle slags sprog og serverede mad, som man kendte fra sit hjemland. På den måde følte man sig tryk og velkommen. Idéen blev kategoriseret som "skør", og efter at den var blevet strakt imod den realistiske cirkel, blev det til, at politiet skulle undervises i kulturforståelse, tilbyde te og have brochurer på forskellige sprog.

HVIS DU VIL VIDE MERE

- Bjerrring, Pia Halkier og Annika Lindén (2013): *Anerkendende procesøvelser – veje til engagement og forandring*. København: Dansk Psykologisk Forlag.