

"Hvor længe kan du holde vejret?" – Om unge og perfektionskulturen

Formål

At engagere eleverne i en debat om perfektionskulturen, og herigennem igangsætte en fælles refleksion om, hvad perfektionskulturen betyder for dem selv. Eleverne skal blandt andet diskutere, om kulturen er med til at skabe stress blandt de unge, når de konstant forsøger at leve op til egne og andres forventninger.

Indhold (45 min.)

- Introduktion til lektionen og visning af filmen for hele klassen (ca. 5 min.)
- Dobbeltcirkel – et værktøj til at igangsætte diskussionerne blandt elever på en tryk og struktureret måde (ca. 15 min.)
- Diskussion i grupper af fire (ca. 15 min.)
- Fælles opsamling (ca. 10 min.)

Praktisk

Du introducerer til lektionen og viser filmen, der er udgangspunktet for diskussionerne. Derefter skal eleverne ud i en dobbeltcirkel (inspireret af cooperative learning). Se på, om det kan lade sig gøre i et klasselokale, hvis I skubber lidt til bordene, eller om I må ud på et fællesområde.

Efter dobbeltcirklen skal eleverne sidde sammen fire og fire og diskutere nogle spørgsmål. Se elevmateriale (bemærk, at der findes både en dansk og engelsk version).

Introduktion

Filmen "Hvor længe kan du holde vejret?" er produceret af Ventilen og Mary Fonden. I filmen optræder 12 unge mennesker under vand. De er ikke skuespillere, men helt almindelige gymnasieelever. Det er deres egne historier, vi hører. Billede og lyd er sat sammen, så vi ikke ved, hvis historie, vi hører. Og det er sådan set heller ikke relevant, for historierne er ikke særlige for netop denne gruppe unge. Det er bekymringer, som går igen blandt rigtig mange unge. Bekymringer, som de er bange for at dele med andre. Uanset, om de udefra set er store eller små bekymringer. Det, der er fælles for historierne er, at de ikke er blevet fortalt til nogen før.

Dobbeltcirkel

Efter I har set filmen, skal halvdelen af klassen stille sig i en cirkel, skulder ved skulder, hvor de kigger udad. Den anden halvdel af klassen stiller sig overfor medlemmerne i indercirklen, ansigt til ansigt, og danner dermed en ydercirkel. Hvis der er et ulige antal elever, laver du et par siamesiske tvillinger i ydercirklen. Nu skal de snakke om filmen ud fra nogle spørgsmål, du stiller dem. Formålet er refleksion – der bliver ikke samlet op i plenum.

Du læser det første spørgsmål højt. Eleverne taler sammen i to minutter, hvorefter ydercirklen træder to skridt til højre, og du stiller det andet spørgsmål.

Spørgsmål til dobbeltcirklen:

1. Hvilke(n) af historierne gjorde særligt indtryk på jer – og hvorfor?
2. Hvordan hænger filmens budskab sammen med ensomhed?

Mind dem om, at de ikke skal tale alt for højt, idet de står ret tæt på andre elever.

Eleverne har to minutter i hver runde til at tale sammen. Du tager tid og siger til, når de skal rotere.

Filmen, "Hvor længe kan du holde vejret?" Drejebog

Diskussion i grupper

Direkte efter dobbeltcirklen skal eleverne gå ud i grupper af fire. Du har på forhånd inddelt dem. Hvis der er et ulige antal, laver du en gruppe med fem elever.

Du udleverer et ark til hver gruppe med to spørgsmål.

1. 19 % af unge på ungdomsuddannelserne synes, at det er svært at skulle tale med deres venner om noget, der virkelig bekymrer dem¹. Hvilke årsager kan der være til, at så mange unge har så svært ved at dele deres bekymringer med deres venner?
2. 20 % af unge på gymnasierne føler sig stressede hver dag². Flere og flere unge mistrives på grund af de mange forventninger, de oplever at skulle leve op til. Hvor kommer forventningen om det perfekte liv/den perfekte præstation fra? Fra de unge selv? Fra forældrene? Fra samfundet? Hvad kan man gøre for at bremse den udvikling? Hvad kan de unge selv gøre? Hvad kan skolerne gøre?

Grupperne diskuterer i 15 minutter.

Fælles opsamling

Alle grupperne diskuterer de samme spørgsmål, og i den fælles opsamling spørger du ind til, hvad de fandt frem til. De skal ikke fremlægge for klassen, men du hører fra nogle forskellige grupper, hvad de har talt om.

Hvis eleverne ikke selv kommer ind på det, kan du fremføre nogle af de pointer, der er anført herunder.

Vigtigste pointer i lektionen

- Alt for mange unge har svært ved at tale med deres venner om noget, de er bekymrede over, fordi de er bange for, hvad andre tænker om dem. Om de kommer til at fremstå som en fiasko, hvis de ikke er perfekte.
- Når man går for længe med sine bekymringer, uden at tale med nogen om det, har problemerne har tendens til at vokse sig større, og det kan komme til at føles meget ensomt.
- Alle unge oplever op- og nedture. Det er en del af livet. Man kan derfor godt gå ud fra, at andre unge har oplevet noget tilsvarende, eller har forståelse for, at man kan have det svært med noget i ens liv. Når man husker at dele både op- og nedture med andre unge, får man mulighed for at se, at andre har det på samme måde. Man får altså mulighed for at lave det, man kalder en 'social pejling'.

Forberedelse

- Se filmen igennem og gør klar til, at den kan vises for eleverne.
- Print denne drejebog, så du har spørgsmål til dobbeltcirklen med.
- Print spørgsmål til gruppediskussionerne.

Hvem står bag filmen?

Ventilen er en frivillig ungdomsorganisation, der arbejder for at gøre ungdommen mindre ensom. Mary Fonden er Kronprinsesse Marys fond, med formålet at bekæmpe social isolation. Formålet med filmen er at få flere unge til at tale om den perfektionskultur, der præger vores samfund. Sammen har Ventilen og Mary Fonden udviklet Network – et projekt, der ved at sætte fokus på klassekultur og stærke fællesskaber forsøger at forebygge ensomhed på ungdomsuddannelser.

¹ Ungdomsprofilen 2014, Statens Institut for Folkesundhed

² Ungdomsprofilen 2014, Statens Institut for Folkesundhed