

## Perfektheds- og præstationskultur

### Formål

At engagere eleverne i en debat om perfektionskultur, hvor 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. Herigennem igangsættes en fælles refleksion om, hvad perfektionskulturen betyder for dem selv. Lektionen skal også give de unge en idé om, at alle unge oplever op- og nedture, og at man ved at dele de svære ting kan skabe fælles forståelse og lave det, man kalder en 'social pejling'.

### Lektionens indhold (45 min.)

- Introduktion til lektionen og visning af filmen for hele klassen (5 min.)
- Dobbeltcirkel (15 min.)
- Diskussion i grupper på fire (15 min.)
- Fælles opsamling (10 min.)

### 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.

### Introduktion

Filmen "Hvor længe kan du holde vejret?" er produceret af Ventilen og Mary Fonden. I filmen optræder 12 unge 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. Formålet med filmen er at få flere unge til at tale om den perfektionskultur, der præger vores samfund.

### 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.

### Diskussion i grupper

Direkte efter dobbeltcirklen skal eleverne gå ud i grupper på 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 (grupperne diskuterer i 15 minutter)

1. 17 % af unge på gymnasierne synes, at det er svært at skulle tale med deres venner om noget, der virkelig bekymrer dem<sup>1</sup>. Hvilke årsager kan der være til, at så mange unge har så svært ved at dele deres bekymringer med deres venner?
2. 12 % af unge på gymnasierne føler sig stressede hver dag<sup>2</sup>. 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?

### 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 under lektionens formål.

---

<sup>1</sup> Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser 2019, Statens Institut for Folkesundhed

<sup>2</sup> Sundhed og trivsel på gymnasiale uddannelser 2019, Statens Institut for Folkesundhed