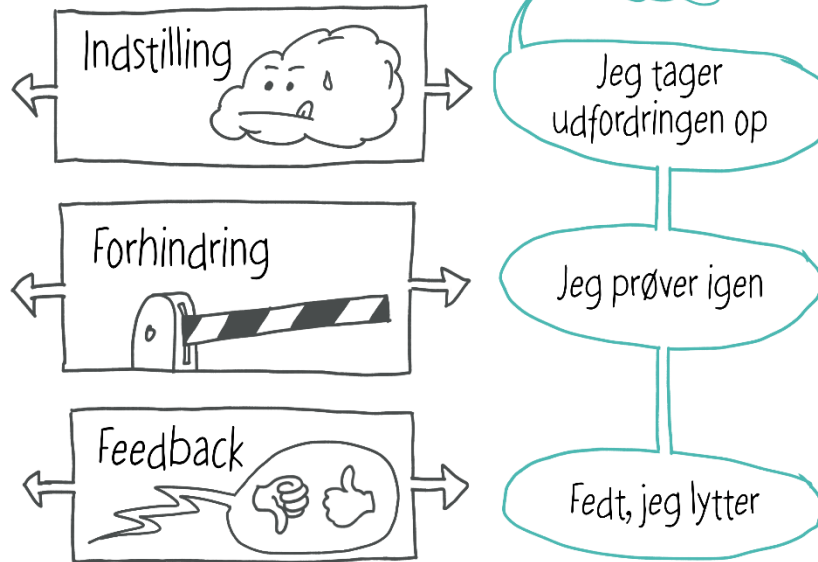


LUKKET tankesæt
Jeg kan komme til at sige...



ÅBENT tankesæt
Jeg er klar til at sige...



Personlig Læring

LC1 – 2023

Læringstema på LC1: Det åbne tankesæt

Indhold

Introduktion til Personlig Læring (PL)	3
Struktur for PL på LC1 2023	3
Tegn på Læring	4
Overblik over PL på LC1	4
Introduktion til Det åbne tankesæt	5
Forberedelse af PL	7
PL-øvelser	9
Dag 1: Mønsterbold	9
Dag 2: ...ENDNU	13
Dag 3: Stol på mig	16
Dag 4: Tårnhøj	19
Dag 5: Spindelvæv	22
Dag 6: Human Packman	25
Bilag	28

Introduktion til Personlig Læring (PL)

I Lær for Livet (LFL) ønsker vi at understøtte børnenes nysgerrighed og mod på at indgå i faglige og sociale fællesskaber. Derfor arbejder vi med at udvikle børnenes tanker om og strategier til at håndtere situationer og opgaver, der virker uoverskuelige eller utilgængelige for dem. Når vi sammen med børnene undersøger, hvordan vi kan justere vores tanker og strategier, kan vi få nye perspektiver på vores muligheder for deltagelse i faglige og sociale fællesskaber. Dette sker gennem det pædagogiske arbejde i hverdagen på campen, i dansk, matematik og særligt indenfor rammerne af Personlig Læring (PL).

Struktur for PL på LC1 2023

Tidspunkt: PL afvikles i tidsrummet 15.15-16.00 og foregår som aktivitet i zonen.	Rammesætning af PL: <ul style="list-style-type: none">• På aftenmødet gennemgås PL-øvelsen og temaet for næste dag.• Medarbejderne afprøver den/de PL-øvelser, LK skal arbejde med den følgende dag.• Dagens tema italesættes til morgensamlingen og på zonemødet se bilag 1.	PL-ansvarlig: Hver zone har en PL-ansvarlig, som deltager i PL-forberedelsen og som er ansvarlige for at afvikle aktiviteterne.
---	--	---

Formålet med PL på LC1 er at LK:

- kan sætte ord på, hvad der kendetegner et åbent- og lukket tankesæt
- kan reflektere over og sætte ord på, hvorfor noget kan være udfordrende for én
- får undersøgt hvilke strategier, der giver én et åbnet tankesæt

Tegn på Læring

Nedenstående er pejlemærker for børnenes udvikling og læring:

- At LK er kropsligt deltagende
- At LK kan udvise øget vedholdenhed gennem deres handlinger
- At LK kan sætte ord på egen læring
- At LK kan sætte ord på at læring er en proces – fx jeg kan det ikke – endnu
- At LK kan sætte ord på egen indsats, og at de forbedrer sig gennem indsats
- At LK kan sætte ord på de følelser, der opstår ved udfordringer

Overblik over PL på LC1

På LC1 arbejder børnene med 'Det åbne tankesæt' som det overordnet læringstema. Det åbne tankesæt er et billede på dét, at vi alle veksler mellem positioner, hvor vi er redet til at være nysgerrige og andre gange oplever at være udfordret over evne. Forskellen på disse positioner handler ofte om hvordan, vores omgivelser møder os, hvordan vi forberedes, og hvilke erfaringer vi har med at tilsvarende situationer og opgaver. På LC1 arbejder vi med at synliggøre dette for børnene ved at lave trygge øvebaner, hvor de får mulighed for at sætte sig selv på spil og træne deres strategier til at skabe eller bibeholde et åbent tankesæt.

	Dagens strategi	Dagens øvelse
Dag 1	Mestring: Træning af LKs mestringsstrategier i situationer, hvor omstændighederne justerer.	Mønsterbold
Dag 2	Proces: Træning af LKs forståelse af, hvad hvordan de kan bruge ENDNU som en strategi, når de er på nye eller udfordrende øvebaner.	...ENDNU
Dag 3	Samarbejde og ideer: Træning af strategier til samarbejde i krævede situationer, hvor et ellers åbent tankesæt udfordres.	Stol på mig

Dag 4	Samarbejde og ideer: Træning af strategier til samarbejde i en situation, hvor LK skal tænke ud af boksen for at komme i mål med opgaven.	Tårnhøj
Dag 5	Samarbejde og ideer: Træning af strategier til samarbejde i krævede situationer, hvor et ellers åbent tankesæt udfordres.	Spindelvæv
Dag 6	Samarbejde og ideer: LK træner at samarbejde om at løse en udfordring, der kræver, at man bibeholder et åbent tankesæt.	Human Packman

Introduktion til det åbne tankesæt

På LC1 vil vi introducere jer til et begreb, vi kalder Det åbne tankesæt. En af verdens førende forskere inden for personlighedspsykologi, Carol S. Dweck fra Stanford University har undersøgt tankesættets betydning for vores oplevelse af at mestre. Hun taler om to slags tankesæt – et åbent og et lukket tankesæt. Vi er disponeret for at udvikle begge tankemønstre, alt efter hvordan vi bliver stimuleret igennem barndommen. De to tankesæt har afgørende betydning for, hvordan vi forholder os til nye opgaver og hvordan vi håndterer nederlag og udfordringer. Mennesker med et lukket tankesæt vil ofte have tendens til at undgå situationer og opgaver, de ikke føler sig helt sikre på at kunne lykkes med/i – netop for at undgå at lave fejl. Børn med et lukket tankesæt kan have tendens til, primært at bevise deres værd ved at løse de opgaver, de er sikre på at kunne mestre. Opgaver de kender i forvejen. Men det er svært at skabe ny innovation, hvis man kun mestrer opgaver, man er rutineret i.

Nogen børn har bedre forudsætninger for nysgerrigt at gå til situationer og opgaver end andre. Det skyldes, at der er forskel på, hvad børn har af erfaringer og ressourcer, og dermed strategier til at skabe eller bibeholde et åbent tankesæt. En fritidsinteresse og yndlingsfag er typisk kontekster, hvor børn har erfaringer og ressourcer, der gør det tilgængeligt at være nysgerrig og afsøgende. Samtidig vil der være andre kontekster, hvor vi har et lukket tankesæt, fordi vi ikke har oplevet at lykkes ud fra vores erfaringer og ressourcer. Et lukket tankesæt er altså ikke noget vi *har*, men noget vi *havner i*, når vi på grund af manglende erfaringer og ressourcer samt omstændigheder føler os udfordret over egen evne. Hvis et barn er udfordret i en læringssituation, vil barnet have svært ved at undgå at havne i et lukket tankesæt – derfor er det den voksnes opgave at justere på omstændighederne, sådan at barnet får nye erfaringer og strategier.

Lukket tankesæt

Når vi har et lukket tankesæt, ser vi læring som noget der er enten-eller. Enten kan man mestre – eller også kan man ikke. Her har man ofte tendens til at vælge de nemme opgaver, og man giver hurtigt op, når der opstår en forhindring eller modstand. Her forbindes dygtighed med at gøre noget hurtigt og fejlfrit, og af frygt for at skulle se 'dum' ud, giver man kun sjældent alt, hvad man har - for tænk hvis man alligevel ikke er god nok.

Åbent tankesæt

Når vi har et åbent tankesæt, ser vi læring som en proces. Her siger man 'ja' til nye faglige og sociale udfordringer, og man giver ikke op, selv om det bliver vanskeligt. Forhindringer og modstand mødes med nysgerrighed, og man er afsøgende. Man ser indsats, som noget der kan være vejen til mestring, og man ved at fejl, er en naturlig del af at lære nyt.

De to tankesæt kan variere afhængig af kontekst. Fx kan man godt have et meget lukket tankesæt i matematik, og et åbent tankesæt i dansk. Det, der er afgørende er, at vi sammen træner at skabe eller bibeholde et åbent tankesæt.

Endnu

På camp ser vi potentiel læring overalt, og fejl opleves ikke som noget negativt – tværtimod, det er blot endnu en mulighed for at få nye erfaringer. Derfor bruger vi vendingen '... ENDNU'. Denne vending henviser til en processuel tilgang ift. opgaver eller situationer, hvor vi er modige og kaster os ud i noget nyt, eller noget vi ikke er lykkedes med før. I vendingen ligger også en erkendelse af, at når noget er svært, så er det ikke nødvendigvis umuligt, men det kræver øvelser og nye færdigheder, hvis vi vil nå vores mål.

Forberedelse af PL

I forberedelsen af PL kan vi med fordel gøre brug af aktivitetshjulet, der er en model til at beskrive, analysere, justere og udvikle aktiviteter. Aktivitetshjulet er en syntese af flere forskellige idrætsdidaktiske modeller og er et forsøg på at indfange alle de parametre, som der kan skrues på for at skabe/justere en bevægelsesaktivitet til forskellige rammer, mål og børnegrupper. Aktivitetshjulet består af en procesring (yderste ring), en indholdsring (midterste ring) og en syntesering (inderste ring), som hver især indeholder forskellige kategorier. De forskellige ringe er indbyrdes forbundet og ændringer i en kategori i en ring, kan få betydninger for kategorierne i de øvrige ringe. Nedenfor beskrives de forskellige kategorier kortfattet.



Den yderste ring (procesring)	Den midterste ring (indholdsring)	Den inderste ring (syntesering)
<ul style="list-style-type: none"> Fokus... er aktivitetens grundlæggende idé eller kvalitet, hvilken animerer aktivitetens deltagere til at handle på bestemte måder. Kvaliteter kan fx være konkurrence, samarbejde, æstetik, leg, mestring, eksperimenter, oplevelse mv. Fokus kan opleves forskelligt fra deltager til deltager og kan både være noget som italesættes i fællesskab eller forbliver som tavs viden. 	<ul style="list-style-type: none"> Krop... dækker over alt det som den enkelte krop gør i aktiviteten og således hvilke kropslige færdigheder, som er på spil i aktiviteten. Det kan være alt fra at gå og løbe til at kaste og gribe. Tid... omhandler hvor lang tid en given aktivitet skal vare, og hvor lang tid der går, før justeringer foretages. Retningslinjer... er alt det som børnene kan, skal og må i aktiviteterne med andre 	<p>Energi... er et øjebliksbillede af den dynamik, som er i aktiviteten. Energien er svær at sprogliggøre, men kan være oplevelsen af, at "det her kører bare". Hvor er det fedt!" eller "der er et eller andet, som ikke virker øv." Energien er påvirket af alle de øvrige kategorier, hvorfor justeringer i disse kategorier kan bidrage til at løfte energien eller modsat få den til at dale.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Formidling... omhandler trænerens igangsætning og forklaring af aktiviteten ved brug af krop, sprog, artefakter, visuelle hjælpemidler mv. En vigtig pointe i denne sammenhæng er, at formidlingen med fordel kan kombinere fx krop, sprog og artefakter for at bidrage til en øget forståelse af aktiviteten. • Feedback... kan sidestilles med formativ evaluering, som både kan foretages af træneren og børnene. I praksis kan det være at mærke efter og tænke over aktivitetens oplevede fokus, deltagernes oplevelse af aktiviteten og /eller forslag til justeringer for at fremme et andet fokus. • Deltagelse... omhandler måden hvorpå målgruppen tænker, handler og interagerer i aktiviteten. Denne kategori kan kobles til barnets forudsætninger. 	<p>ord aktivitetens regler. Et eksempel på en retningslinje er, at børnene kun må kaste en bold med deres non-dominante arm.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rum... omhandler det fysiske aktivitetsrum og de potentialer og udfordringer som dette indeholder. Eksempler på rum kan være en badmintonbane i en stor idrætshal eller et læsehjørne i et klasselokale, skolegården, et skovareal, en legeplads mv. • Rekvisitter... er genstande/redskaber som anvendes i aktiviteten (fx ketchere, bat, bolde, stave, kegler, overtrækstrøjer mv). Rekvisitter adskiller sig fra rum ved at være flytbare. Fx lygtepæle og bænke en del af byens rum, men kan sagtens have en funktion til parkour. • Relationer... dækker over delinger, grupperinger og roller. Eksempler på relationer kan være, at to hold spiller mod hinanden i basketball, hvor spillerne på hvert hold har forskellige positioner. Et andet eksempel er ståtrold, hvor en er fanger, og de øvrige deltager både skal forsøge at befri og undgå at blive fanget. 	
---	--	--

PL-øvelser

Her følger en introduktion til hver enkelt PL-øvelse herunder formål og fremgangsmåde.

Dag 1: Mønsterbold

Tid	Aktivitet	Materialer
09.15-09.45	Morgensamling <ul style="list-style-type: none">• LK introduceres til det åbne og lukkede tankesæt• Vis klip med Bambi og Stampe (https://www.youtube.com/watch?v=a-zu1ZEKFYE):<ul style="list-style-type: none">- Forudsætninger: Hvilke forudsætninger har vi for at lykkes?- Kontekst: Hvilken øvebaner er til rådighed for os?- Vi udfordrer os selv, vi gør det sammen og vi bliver ved: Samarbejdet mellem Bambi og Stambe• Dagens strategi: Træning af LKs mestringsstrategier i situationer, hvor omstændighederne justerer• Fire voksne eller børn kan demonstrere PL-øvelsen mønsterbold	<ul style="list-style-type: none">• Plakat: Det åbne tankesæt• Forskellige slags bolde
15.15-15.30	Introduktion til øvelsen Formål: LK introduceres til det åbne tankesæt.	<ul style="list-style-type: none">• Klistermærke eller kort: Det åbne tankesæt• Det åbne tankesæt

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stil jer i en rundkreds, armene på skulderen på sidemanden, så man får en perfekt teamcirkel Dernæst lad armene komme ned langs siden 2. Kort oplæg om åbent tankesæt: Hjernen er som en muskel - når vi træner den, bliver den stærkere! Brug plakat og klistermærker til at understøtte din fortælling 3. "Hvornår har du et åbent/lukket tankesæt? Læg en hånd på hovedet, når du har fundet et eksempel" - "Del dit eksempel med gruppen" 4. "Hvor vil du gerne styrke dit åbne tankesæt? Læg en hånd på skulderen, når du har fundet et eksempel" - "Del dit eksempel med gruppen" 	<p>Klistermærker i PL-kasse til zonen</p> <p>Plakater i samlet kasse</p>
<p>15.30-15.50</p>	<p>Mønsterbold</p> <p>Formål: LK træner deres mestringsstrategier i en ramme, hvor vi kan synliggøre justeringer af omstændighederne.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Øvelsen går ud på, at LK og voksne i zonen skal finde ud, hvordan de får sendt bolden rundt til alle i zonen. Spørg zonen: <ul style="list-style-type: none"> - Hvordan sender vi bolden rundt til hinanden på en god måde? - Hvad er en god aflevering? - Hvad hvis man ikke er usikker på at gribe bolden? 2. Ved igangsættelsen indikerer PL-træneren med sit kropssprog, at gruppen skal stå i en cirkel omkring træneren. Dette er dog ikke et krav blot et eksempel på, hvordan 'vi' aflæser hinanden og antager, at vi har forstået opgaven. Målet er, at gruppen løsriver sig fra denne 'fastlåste' antagelse og prøver sig frem med andre opstillinger. 3. Træneren fortæller at øvelsen ikke har nogen regler ENDNU! Og at det kun er træneren der kan udstikke regler. Træneren kaster nu bolden til en tilfældig deltager samtidig med, at hun/han siger sit eget navn. Observer hvad der sker. Modtageren vil måske spørge hvad hun/han skal gøre. Instruktøren svarer ikke - men trækker bare på skulderen! 	<ul style="list-style-type: none"> • Forskellige slags bolde <p>Sportsting i materialerummet</p>

Deltageren vil nu kaste bolden videre til en ny i "kredsen" og vil måske sige sit navn og øvelsen fortsætter, indtil én af deltagerne får bolden 2. gang. Stop øvelsen og introducer regel nr. 1 og regel nr. 2

- Regel nr. 1: Man må kun modtage bolden én gang
- Regel nr. 2: Bolden skal kastes til den samme person hver gang!

4. Variation:

- Når øvelsen kører godt med X antal bolde kan man bytte pladser ved at man følger efter bolden. Der skal stadig kastes til den samme person.
- I kan også prøve at ændre retningen, sådan at mønstret laves baglæns.
- Hvis man har en gruppe, der glædes ved konkurrence, kan man dyste om; Hvor længe kan øvelsen køre? Hvor mange bolde kan i holde i gang?
- Brug forskellige slags objekter: Papirkugler, ærteposer, tennisbolde eller bløde plastikbolde.
- Kast strømmlines således, at man kaster på den samme måde, som den man modtager fra.

5. Spørg LK, om de har ideer til at ændre eks opstillingen/organiseringen for at øge hastigheden:

- Skal vi ændre måden vi står på?
- Hvordan kan vi kaste til hinanden, så vi øger chancen for at alle kan gribe
- Hvordan skal vi kommunikere?

6. Afprøv LK's bud

<p>15.30-16.00</p>	<p>Opsamling og tjek-ud</p> <p>Formål: LK skal have en forståelse af, hvad det åbne tankesæt er, og de kan sætte ord på, hvordan de har trænet mestringsstrategier.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Anerkend LKs indsats! 2. Snak med LK om: <ul style="list-style-type: none"> - Hvad skete der i øvelsen? - Hvordan forbedrede I jeres tid? - Kan man bruge det i skolen eller et andet sted? - Hvordan har vi trænet at have et åbent tankesæt i dag? 2. Træneren skriver relevante bud ned og placerer dem rundt om "åbnet og lukket". 3. Lav en afsluttende high-five cirkel, hvor alle på tur giver hinanden en high-five 4. Når børnene tjekker ud fra PL, sætter de deres navneskilt på humørtavlen 	<ul style="list-style-type: none"> • Plakat: Det åbne tankesæt • Papkort • LK's navneskilte • Humørtavlen
--------------------	---	---

Dag 2: ...ENDNU

Tid	Aktivitet	Materialer
09.15-09.45	<p>Morgensamling</p> <ul style="list-style-type: none"> • LK introduceres ENDNU • Dagens strategi: Træning af LKs forståelse af, hvad hvordan de kan bruge ENDNU som en strategi når de er på nye eller udfordrende øvebaner • Fire voksne demonstrerer øvelsen <i>Det kan jeg ikke...ENDNU</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Plakat: ENDNU • Udvalgt aktivitet
15.15-15.30	<p>Introduktion til øvelsen</p> <p>Formål: LK motiveres til at kaste sig ud i at øve noget, det godt kunne tænke sig at blive bedre til.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. LK læser alle udsagn op for "Jeg er ikke god til det... endnu" 2. Lav call-back med gruppen: lærer: "jeg forstår det ikke" - LK: "endnu!" 3. Fortæl LK om udbuddet af de 6 aktiviteter - defineret af de voksne: <ul style="list-style-type: none"> - Dans og sjipling - Gøgl og kasteteknik - Stå på hoved (OBS modtagning) og akrobatik (brug inspiration fra første dag) - Grib endelig de interesser, der er på jeres zone 4. Stil jer i en rundkreds, armene på skulderen på sidemanden, så man får en perfekt teamcirkel. Dernæst lad armene komme ned langs siden 	<ul style="list-style-type: none"> • Klistermærke eller kort: ENDNU • Visualisering af mulige aktiviteter

	<p>5. Træneren instruerer:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tænk på en ting, du gerne vil blive bedre til? - Læg en hånd på hovedet, når du har fundet et eksempel - Del dit eksempel med din sidemakker - I dag får I muligheden for at øve noget, I vil blive bedre til. Man må gerne øve sig sammen med en anden fra zonen. I kommer ikke til at konkurrere mod andre, men I kommer til selv at blive bedre - I må selv vælge, hvad det skal være. Tænk over hvad du gerne vil blive bedre til i dag og læg en hånd på skulderen, når du har noget - I får 20 min til at øve jer - Det blot er en opstartsøvelse, hvor de kan komme i gang med at øve sig på nye skills, eller noget de gerne vil være bedre til. På dag 5 skal alle LK vise zonen eller en zonevoksne en video, hvor de fortæller: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Hvad de har øvet sig på ▪ Hvordan de har øvet sig ▪ Hvordan de er blevet bedre ▪ Afslutningsvis viser LK dét lærte <p>6. Aktiviteterne foregår ved baser forberedt af de voksne på forhånd</p> <p>7. LK sætter deres navneskilt ved den aktivitet, de gerne vil øve</p>	
<p>15.30- 15.50</p>	<p>...ENDNU</p> <p>Formål: LK oplever, at når de øver sig, så oplever de fremskridt.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alle LK er i gang ude på posterne med den aktivitet, der gerne vil øve 2. Ledige voksne tager de LK, der ikke ved, hvad de vil med rundt og se hvad de andre laver, så de kan blive inspireret 3. Træneren går rundt blandt LK: hjælp og støt dem 	<ul style="list-style-type: none"> • Gode ting fra materialerummet: sjippetov, hulahopringe, bolde fx fodbold til jonglering, kængurustylte, jongleringsbolde, gøglerudstyr, etc.

<p>15.30-16.00</p>	<p>Opsamling og tjek-ud</p> <p>Formål: LK skal have en forståelse af, hvad hvordan de kan bruge ENDNU som en strategi til at åbne deres tankesæt, når der er noget de gerne vil træne.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Anerkend LKs indsats! 4. Snak med LK om: <ul style="list-style-type: none"> - Hvad lavede du? - Gjorde du en indsats? - Blev du bedre/slog du din egen rekord? - Hvordan/Hvorfor blev du bedre? - Hvordan kunne du bruge ordet ENDNU, når du blev udfordret? - Kan man bruge det i skolen eller et andet sted? 5. Træneren skriver relevante bud ned og placere dem rundt om plakat åbnet og lukket 6. Lav en afsluttende high-five cirkel, hvor alle på tur giver hinanden en high-five 7. Når børnene tjekker ud fra PL, sætter de deres navneskilt på humørtavlen 	<ul style="list-style-type: none"> • Plakat: Det åbne tankesæt • Plakat: ENDNU • Papkort • LK's navneskilte • Humørtavlen
--------------------	---	--

Dag 3: Stol på mig

Tid	Aktivitet	Materialer
09.15-09.45	<p>Morgensamling</p> <ul style="list-style-type: none"> • LK får genopfrisket, hvad det åbne tankesæt er • Dagens strategi: Træning af strategier til samarbejde i krævede situationer, hvor et ellers åbent tankesæt udfordres • Et voksenhold demonstrer sammen med udvalgte børn øvelsen <i>Stol på mig</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Plakat: Det åbne tankesæt • 2 kopper • 4 spande • 2 snore (5 meter) • To øjenbind <p>Materialer i PL-kasse til zonen + Spande/beholdere i materialerummet</p>
15.15-15.30	<p>Introduktion til øvelsen</p> <p>Formål: LK motiveres til at træne deres kompetencer til samarbejde og kommunikation.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stil jer i en rundkreds, armene på skulderen på sidemanden, så man får en perfekt teamcirkel. Dernæst lad armene komme ned langs siden 2. Træneren instruerer: <ul style="list-style-type: none"> - I bliver delt op i 2 hold - Det gælder om at få en kop med vand, der hænger fat i en snor gennem banen - Få så meget vand igennem som muligt på 7 minutter - Personen med koppen har bind for øjnene/lukkede øjne - De andre guider med ord, men uden at røre fysisk. Når personen er kommet frem og tilbage med koppen, så skal en ny person igennem banen - Det hold, der har fået den største mængde vand gennem banen har vundet - Først, får I 3 minutter til at bygge modstanderholdets bane med en snor. Giv ekstra tid hvis der er brug for det, men uden at sige det 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 kopper med hank • 2 lange snore • 2 målebægre • 2 beholdere til vand som man kan dykke koppen i

<p>15.30-15.50</p>	<p>Stol på mig</p> <p>Formål: LK træner at samarbejde om at løse en udfordring, der kræver, at man bibeholder et åbent tankesæt.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Al materialet står klar ved de 2 baner, som træneren har valgt. 2. Del holdet i 2. 3. Send de 2 hold af sted. Tæl ned fra 10, sæt i gang. Sig når der er 30 s tilbage (eller hvad der giver mening) 4. Lad holdene komme til deres bane + bed dem stille sig i rækkefølge fra nr. 1 til nr. x i den rækkefølge de vil igennem banen. 5. Tæl ned fra 10 og råb GO! 6. Observér hvordan de samarbejder og griber øvelsen an. Lad en voksen observere: hvem tager lederskab, hvem bliver passiv, hvem kommer med ideer, etc. 7. Sidste 10 sek! STOP! 8. Anerkend den gode indsats. Aflæs mål + evt. Matematik fra dl til liter el. Lign. Se hvem der har vundet. 9. Bed LK om at reflektere over, hvad de vil gøre anderledes for at skabe tryghed og tillid, når de om lidt skal gentage øvelsen: <ul style="list-style-type: none"> - Hvad gik godt? - Hvem havde hvilke roller? - Skal vi bytte roller? - Hvad kan gøres bedre? - Hvad vil I gøre anderledes? - Beslut en ny strategi! 10. Lav øvelsen igen: Lad evt. Et LK tage tid hvis han/hun ikke er engageret/med. Så lever de nogle gange op. Giv dem evt. lidt ekstra tid uden at sige det, så de får en ekstra kop vand i. 	<ul style="list-style-type: none"> ● 2 kopper med hank ● 2 lange snore ● 2 målebægre ● 2 beholdere til vand som man kan dyppe koppen i
--------------------	---	--

<p>15.30-16.00</p>	<p>Opsamling og tjek-ud</p> <p>Formål: LK får en forståelse af, hvad hvordan de kan bruge samarbejde som en strategi til at bibeholde et åbent tankesæt, når de skal løse en svære udfordring.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Anerkend LKs indsats! 2. Snak med LK om: <ul style="list-style-type: none"> - Hvad lavede I? - Blev du udfordret? Hvad gjorde du, da du blev udfordret? - Klarede I den bedre 2. gang? - Hvad gjorde I godt som hold? - Hvordan bidrog du til teamet? - Hvad vil du gøre anderledes næste gang? 3. Træneren skriver relevante bud ned og placere dem rundt om plakat åbnet og lukket 4. Husk LK på at blive med at træne de skills, de har sat sig for at lave en videopræsentation om 5. Lav en afsluttende high-five cirkel, hvor alle på tur giver hinanden en high-five 6. Når børnene tjekker ud fra PL, sætter de deres navneskilt på humørtavlen 	<ul style="list-style-type: none"> ● Plakat: Det åbne tankesæt ● Papkort ● LK's navneskilte ● Humørtavlen
--------------------	--	---

Dag 4: Tårnhøj

Tid	Aktivitet	Materialer
09.15-09.45	<p>Morgensamling</p> <ul style="list-style-type: none"> • LK får genopfrisket, hvad det åbne tankesæt er • Dagens strategi: Træning af strategier til samarbejde i en situation, hvor LK skal tænke ud af boksen for at komme i mål med opgaven • Et voksenhold demonstrer øvelsen <i>Tårnhøj</i> • Efterfølgende kan voksenholdet dyste mod et børnehold 	<ul style="list-style-type: none"> • Plakat: ENDNU • Objekter i morgensamlingslokalet
15.15-15.30	<p>Introduktion til øvelsen</p> <p>Formål: LK motiveres til at træne deres kompetencer til samarbejde og kommunikation.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stil jer i en rundkreds, armene på skulderen på sidemanden, så man får en perfekt teamcirkel. Dernæst lad armene komme ned langs siden 2. Træneren instruerer: <ul style="list-style-type: none"> - Mål: bygge det højeste tårn. Tårnet skal starte på gulvet / jorden og må ikke blive støttet af noget som fx en mur eller snor fra loftet - 1 LK ad gangen vælger 2 ting, de skal bruge til deres holds tårn - De får 5 min til at bygge det højeste tårn. Giv ekstra tid, hvis de er godt i gang. - Del zonen i to grupper 	

<p>15.30-15.50</p>	<p>Tårnhøj</p> <p>Formål: LK træner at samarbejde om at løse en udfordring, der kræver, at man bibeholder et åbent tankesæt.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Øvelsen sættes i gang 2. Tag billeder af gruppernes tårn 3. Når tiden er gået, snakker gruppen om: <ul style="list-style-type: none"> - Hvad gik godt? - Hvad kunne I gøre anderledes? 4. Læg alle ting tilbage på plads 5. Runde 2: 1 LK ad gangen vælger 2 ting, de skal bruge til deres holds tårn. Der er igen afsat 5 minutter til øvelsen 6. Tag billeder af gruppernes tårn 	<ul style="list-style-type: none"> • Objekter i lokalet
<p>15.30-16.00</p>	<p>Opsamling og tjek-ud</p> <p>Formål: LK får en forståelse af, hvilke strategier de kan bruge til at samarbejde i en situation, hvor de skal tænke ud af boksen for at komme i mål med opgaven.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Anerkend LKs indsats! 2. Snak med LK om: <ul style="list-style-type: none"> - Klarede I den bedre 2. gang? - Hvad gjorde I godt som hold? - Hvordan bidrog du til teamet? - Hvad vil du gøre anderledes næste gang? 	<ul style="list-style-type: none"> • Plakat: Det åbne tankesæt • Papkort • LK's navneskilte • Humørtavlen

- | | | |
|--|--|--|
| | <ol style="list-style-type: none">3. Træneren skriver relevante bud ned og placere dem rundt om plakat åbnet og lukket4. Husk LK på at blive med at træne de skills, de har sat sig for at lave en videopræsentation om5. Lav en afsluttende high-five cirkel, hvor alle på tur giver hinanden en high-five6. Når børnene tjekker ud fra PL, sætter de deres navneskilt på humørtavlen | |
|--|--|--|

Dag 5: Spindelvæv

Tid	Aktivitet	Materialer
09.15-09.45	<p>Morgensamling</p> <ul style="list-style-type: none"> • LK får genopfrisket, hvad det åbne tankesæt er • Dagens strategi: Træning af strategier til, at forstå, hvordan andres reaktioner påvirker ens tankesæt • Et voksenhold demonstrer sammen med udvalgte børn øvelsen <i>Spindelvæv</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Plakat: Det åbne tankesæt • Reb <p>Materialer i PL-kasse til zonen</p>
15.15-15.30	<p>Introduktion til øvelsen</p> <p>Formål: LK motiveres til at træne deres kompetencer til samarbejde og kommunikation.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stil jer i en rundkreds, armene på skulderen på sidemanden, så man får en perfekt teamcirkel. Dernæst lad armene komme ned langs siden. Sid i rundkreds. 2. Introducer øvelsen i lokalet og gå derefter ud til spindelvævet. <ul style="list-style-type: none"> - Alle LK skal igennem spindelvævet - Hvert felt må kun bruges én gang - LK skal samarbejde om, at alle kommer igennem spindelvævet - LK skal lægge en strategi for, hvordan de vil samarbejde om opgaven. 3. Træneren skal italesætte udfordringen i, at skulle igennem spindelvævet. LK skal forstå, at de ikke kan løse opgaven alene, men skal bruge hinanden for at lykkes med opgaven. 	

<p>15.30- 15.50</p>	<p>Spindelvæv</p> <p>Formål: LK træner at samarbejde om at løse en udfordring, der kræver, at man bibeholder et åbent tankesæt.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gå ud til spindelvævet 2. Lad LK undersøge spindelvævet. De må dog ikke gå i gang med at løse opgaven 3. Træneren instruerer: <ul style="list-style-type: none"> - I denne samarbejdsøvelse skal I som gruppe forsøge at komme gennem spindelvævet uden at "røre/deformere" det. Hullerne ml. jorden og vævet er lukkede og kan ikke bruges. - Mindst en person skal hjælpes ovenover nettet - Når I har fået en person gennem et af hullerne bliver hullet lukket (vises ved at der sættes en klemme) - I skal finde ud af nogle metoder/måder, således at I kan få flest muligt af jer gennem spindelvævet - I får mulighed til at planlægge og forberede jer i op til 2 min. hvis I ønsker det - Øvelsen kan være meget grænseoverskridende for nogle, så derfor skal I respektere, hvis en eller flere ikke ønsker at deltage 7. OBS: Mange voksne er ivrige efter at hjælpe og dermed kommer de til at give LK løsningerne. Det er der ikke så meget læring i. Husk at LK skal have lov til at prøve selv først. Mange grupper vil ikke lægge en strategi selvom de bliver opfordret til det. Lad dem prøve uden at I blander jer og så følg op på det bagefter og lad så gruppen prøve igen. LK vil hurtigt se, at det går bedre, når man laver en plan og samarbejder om at udføre den. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reb • Klemmer <p>Materialer i PL-kasse til zonen</p>
-------------------------	---	---

	<p>8. Snak med LK om:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvad gjorde I godt som hold? - Hvordan bidrog du til teamet? - Huskede I at sige JA? - Hvad vil du gøre anderledes næste gang? - Beslut en ny strategi! <p>9. Lav øvelsen igen og opfordre LK til at benytte den nye strategi</p>	
15.30-16.00	<p>Opsamling og tjek-ud</p> <p>Formål: LK får en forståelse af, hvilke strategier de kan bruge til at samarbejde i en situation, hvor de skal tænke ud af boksen for at komme i mål med opgaven.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Anerkend LKs indsats! 2. Snak med LK om: <ul style="list-style-type: none"> - Hvad var jeres første tanke, da I så spindelvævet? - Hvordan fungerede jeres samarbejde? - Hvordan var samarbejdet vigtigt, for at I kunne lykkes med at løse opgaven? - Har I før oplevet at samarbejde med andre, gjorde situationer nemmere at håndtere? - Hvad var jeres styrker ift. øvelserne? - Hvad tager I med jer fra øvelsen i dag? 7. Træneren skriver relevante bud ned og placere dem rundt om plakat åbnet og lukket 8. Husk LK på at blive med at træne de skills, de har sat sig for at lave en videopræsentation om 3. Lav en afsluttende high-five cirkel, hvor alle på tur giver hinanden en high-five 4. Når børnene tjekker ud fra PL, sætter de deres navneskilt på humørtavlen 	<ul style="list-style-type: none"> ● Plakat: Det åbne tankesæt ● Papkort ● LK's navneskilte ● Humørtavlen

Dag 6: Human Packman

Tid	Aktivitet	Materialer
09.15-09.45	<p>Morgensamling</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opsamling på Det åbne tankesæt og ENDNU • Dagens strategi: • Et voksenhold demonstrer sammen med udvalgte LK øvelsen <i>Human Packman</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Plakat: ENDNU • Plakat: Det åbne tankesæt • Bind for øjnene til halvdelen af de voksne (brug eventuelt et mundbind, en bluse eller lad dem bare lukke øjnene) • 4 kegler til at definere en bane <p>Materialer i PL-kasse til zonen</p>
15.15-15.30	<p>Introduktion til øvelsen</p> <p>Formål: LK motiveres til at træne deres kompetencer til samarbejde og kommunikation.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stil jer i en rundkreds, armene på skulderen på sidemanden, så man får en perfekt teamcirkel. Dernæst lad armene. Sid i rundkreds. 2. Saml op på læringen i PL indtil nu, brug materiale fra opsamlingen de forgangne dage 	

15.30-15.50	<p>Human Pacman</p> <p>Formål: LK træner at samarbejde om at løse en udfordring, der kræver, at man bibeholder et åbent tankesæt.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Opstil en bane med 4 kegler (gerne 20x20 meter eller 40x40 meter. Afhænger af antallet af deltagere) 2. Træneren instruerer: <ul style="list-style-type: none"> - Inddel LK i par - I parrene tager den ene bind for øjnene/lukker øjnene og den anden agerer joystick og skal styre makkeren med bind for øjnene rundt på banen - Joysticket skal gå ved siden af makkeren hele tiden, og kan kun styre ved at sige noget (ingen kropskontakt!). Fx kan joysticket sige: Frem, tilbage, til højre, til venstre, drej rundt mv. - Når parrene har vænnet sig til at hhv. styre og blive styret udvælges et Pacman-par. Pacman-parret skal nu forsøge at fange de øvrige par. Hvis et par bliver fanget bliver de ligeledes Pacman. Når et par bliver Pacman skal makkeren der styres, strække armene ud for kroppen og lave kontinuerlige klap med hænderne, så det ligner Pacman, som spiser - Legen stopper, når der et makkerpar tilbage, som ikke er blevet fanget. 3. Snak med LK om: <ul style="list-style-type: none"> - Hvordan var det? - Var det nemt at vise tillid og lade sig føre? - Blev det lettere med tiden? - Hvad er et godt råd du vil give den anden, der skal prøve nu? 4. Runde 2: Byt roller <ul style="list-style-type: none"> - Læg mærke til de indre oplevelser i kroppen - Kommunikér hvad du har brug for 	<ul style="list-style-type: none"> • Bind for øjnene til halvdelen af LK (brug eventuelt et mundbind, en bluse eller lad dem bare lukke øjnene) • 4 kegler til at definere en bane
-------------	--	--

	<p>Variationer: LK må kun kommunikere nonverbalt gennem prik, klap eller lignende. Joysticket må kun bevæge sig rundt udenfor banen Hvis Pacman-parret fanger et andet makkerpar bytter rollen.</p> <p>5. Snak med LK om:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hvad får dig til at få dig til at vise tillid til joysticket? - Hvordan var det? - Var det nemt at vise tillid og lade sig føre? - Blev det lettere med tiden? 	
15.30-16.00	<p>Opsamling og tjek-ud</p> <p>Formål: LK får en forståelse af, hvad hvordan de kan bruge samarbejde som en strategi til at bibeholde et åbent tankesæt, når de skal løse en svære udfordring.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Anerkend LKs indsats! 2. Snak med LK om: <ul style="list-style-type: none"> - Hvad var let/udfordrende - Hvad tager I med jer fra øvelsen i dag? - Hvilke strategier kan man bruge til at træne sin vedholdenhed/styrke? - Hvad er det vigtigste i tager med jer fra PL – nævn en ting! 3. Træneren skriver relevante bud ned og placere dem rundt om plakat åbnet og lukket 4. Husk LK på, at de enten skal fremvise deres videopræsentation for en voksen eller blot vise en voksen, hvordan de har træne deres særlige skill og ...ENDNU 5. Træneren samler op på PL og uddeler klistermærkerne: Vi udfordrer os selv, vi gør det sammen og vi bliver ved 6. Lav en afsluttende high-five cirkel, hvor alle på tur giver hinanden en high-five 7. Når børnene tjekker ud fra PL, sætter de deres navneskilt på humørtavlen 	<ul style="list-style-type: none"> ● Plakat: Det åbne tankesæt ● Plakat: ENDNU ● Papkort ● Klistermærker: Vi udfordrer os selv, vi gør det sammen og vi bliver ved ● LK's navneskilte ● Humørtavlen

Bilag

Styr på vejtrækningen (mindfulness)

Tid: Ca. 15 min

Gruppestørrelse: Individuelt

Fokus: LK arbejder med at få en bevidsthed omkring deres vejtrækning, og hvordan de kan bruge strategier til selvkontrol i udfordrende situationer.

Beskrivelse: De fleste LK vil have nemt ved at puste en ballon op. De har styr på teknikken og de ved, hvordan de skal blæse samtidig med, at de stemmer ballonen mod læberne. Men hvad sker der, når omstændighederne ændrer sig?

1. Bed først LK om at puste deres ballon op, mens de står op i afslappet position. Her har de fleste LK nemt ved at bruge kendte teknikker, og de får nemt luft fra lungerne og ud i ballonen.
2. Bed derefter LK finde nye positioner at puste ballonen op i fx hink, stå på hænder eller liggende. Når LK bliver udfordret på omstændighederne i deres ballonoppustning, bliver de pludselig udfordret. Det der før var lige til, er pludselig mere udfordrende.
3. Fælles opsamling:
 - Hvad får denne øvelse dig til at tænke over?
 - Hvad sker der, når du går fra at lykkes uden besvær, til at føle dig udfordret?
 - Hvordan kan du bruge din erfaringer med oppustningsteknikker, når du bliver udfordret på omstændigheder fx husk en rolig og kontrolleret vejtrækning.

Morder (tillidsøvelse)

Tid: 5-10 minutter

Gruppestørrelse: 8-15

Fokus: LK arbejder med at skabe positiv opmærksomhed omkring hinanden ved øjenkontakt samt tryghed, der øger tilliden til hinanden i gruppen.

Beskrivelse:

1. LK stiller sig i en cirkel.
2. Alle kigger ned jorden og udvælger i sine tanker én af de andre i kredsen. Øvelsesfacilitatoren tæller ned... "1" ... "2" ... "3" ... NU!
3. På "NU" kigger alle direkte på dén, som de havde valgt ud.
4. Hvis to personer kigger på hinanden på samme tid, dør de begge – allerhelst med et rædselsudbrud, drabelige bevægelser og vilde ansigtsudtryk (det gør øvelsen sjovest).
5. De tilbageværende i cirklen rykker sammen og tager endnu en runde, og sådan fortsættes der, indtil kun to står tilbage som vindere.

Tip: Facilitatoren kan give et rædselsvækkende og sjovt eksempel som start – det gør det lettere for LK også at give den gas.

Buzz-øvelse (samarbejdsøvelse)

Tid: 5-10 minutter

Gruppestørrelse: ca. 10

Fokus: LK skal træne dét at have et åbent tankesæt, når de er afsøgende og møder modstand. Det gør de ved at samarbejde om at afsøge en for dem ukendt rute. Brug kopiarket 'Buzz'

Beskrivelse:

1. LK vælger et felt at træde på enten ligefrem eller diagonalt.
2. Når LK træder forkert korrigeres de ved at træneren siger "BUZZ".
3. Herefter må et nyt LK gøre et forsøg.
4. LK kan støtte hinanden i at huske felterne.
5. Når LK har identificeret den rette vej, skal alle LK alle gennemføre banen.
6. Efter at LK har gennemført banen evalueres samarbejdet:
 - Hvordan påvirkede det dig, at når du blev buzzede tilbage til start?
 - Hvad betyder den enkeltes attitude for gruppens samspil?
 - Hvordan kunne I støtte hinanden i, at blive ved med at have et åbent tankesæt i forhold til finde nye veje?
 - Hvad får sådan her en øvelse dig til tænke i forhold til det at have et åbent tankesæt?