



INGEN UNGE SKAL FØLE SIG ALENE

OPSTART TIL ELEVRÅD

Kære elevråd

I skal til at skabe jeres elevråd eller måske er i allerede i gang. Derfor vil vi invitere jer til at starte elevrådet op med Modstrøm kampagnen "*Ingen unge skal være alene på FGU*". Vi har lavet denne lille guide til, hvordan I kan komme i gang.

God fornøjelse!

MODSTRØM

EGMONT
Fonden

1 **TJEK IND - TJEK UD**

Hvorfor?

Tjek-ind og tjek-ud er en handling, hvor I får mulighed for at dele, hvordan I har det i starten og slutningen af elevrådsmødet. Det er en måde at give plads til, at man kan være med, uanset om man har en god eller en dårlig dag.

Hvordan?

- * Rejs jer op eller sæt jer i en rundkreds.
- * Brug 30 sek. på at overveje, hvad I vil dele med de andre med tanke på spørgsmålet: Hvordan har jeg det i dag?
- * Tag en runde, hvor man fortæller en af gangen. Man bestemmer selv, hvad man har lyst til at dele. Det vigtigste er, at I lytter til hinanden.

Alternativt

- * Lav en humørskala, hvor man kan sige, hvordan man har det på en skala fra 1-10.



2 DEL HISTORIER

Hvorfor?

Historiefortælling kan bruges til at lære hinanden at kende i elevrådet. Det er en måde at finde ud af, hvad I har til fælles, og om I måske ovenikøbet deler nogle af de samme værdier og drømme for fremtiden.

Hvordan?

- * Sæt jer i en rundkreds og sæt uret til 30 min.
- * Brug 2 min. på at tænke over en konkret situation, hvor du følte dig alene eller hvor du følte dig som en del af et fællesskab.
- * Nu skiftes I til at dele jeres historier med hinanden, mens de andre lytter. Man bestemmer selv, hvor meget man vil dele.
- * Når alle har haft muligheden for at fortælle en historie, så tal med hinanden om, hvad I har til fælles i historierne.

Alternativt

- * Nævn 3 gode ting og 3 ting, du savner på skolen.
- * Tal med hinanden om, hvad I har til fælles.



3 LAV EN ENERGIZER

Hvorfor?

En energizer er en leg, som I kan bruge til at ryste jer sammen som elevråd. Det er også en god måde at få ny energi og idéer på, når man har brug for en pause med bevægelse.

Stork, frø, gravid dame

- * Energizeren er en alternativ sten-saks-papir med kroppen.
- * Storken vises ved at klappe armene sammen som et næb. Frøen vises ved at sætte sig på hug, og gravid dame vises ved at læne sig lidt bagover og forme en cirkel med hænderne foran maven.
- * Del jer op i to hold. Hvert hold vælger i hemmelighed, hvem de vil være.
- * Stil jer op overfor hinanden og tæl ned 3, 2, 1 og vis, hvem I er.
- * Stork slår frø, frø slår gravid, gravid slår stork.
- * Det hold, der får bedst ud af 3 vinder.

Navneleg

- * Stil jer i en rundkreds og sæt uret til 5 min.
- * Brug 30 sek. på at tænke over noget, du godt kan lide at gøre - f.eks. "Jeg kan godt li at spille fodbold".
- * Gå nu rundt imellem hinanden og hils på f.eks.: "Jeg hedder Emilie, og jeg kan godt li at danse" og lyt til hvad den anden siger. Derefter gentager I hinandens navne og svar - altså "Du hedder Ahmed og kan godt li at spille musik".

Kan I hoppe på samme tid?

- * Stil jer i en rundkreds. Hvis I er mere end 7 personer, skal I dele jer op i to.
- * Hold hinanden i hånden. I må ikke sige noget, og I skal lukke øjnene.
- * Nu skal I hoppe på samme tid uden at kunne se hinanden eller snakke sammen.
- * Prøv et par gange.

4 LØS PROBLEMET

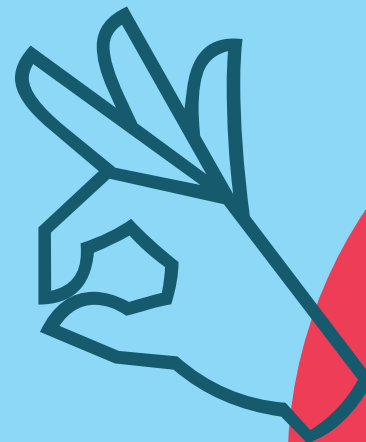
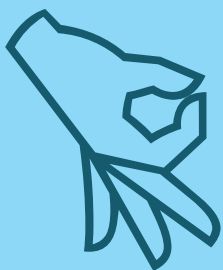
Hvorfor?

Som elevråd kan det føles godt at skabe sammenhold, og at komme hurtigt i gang med at gøre noget sammen for at løse et problem, man synes er vigtigt. Når I vælger aktiviteter, så tænk gerne over om de:

- ★ Er motiverende og sjove at deltage i.
- ★ Får flere af skolens elever med.
- ★ Bringer jer tættere på vores mål om, at ingen unge skal føle sig alene.

Idebank: Hvad skal vi sige til politikerne?

- ★ Gratis psykologhjælp til alle unge.
- ★ Trivselspolitik på alle skoler.
- ★ Efteruddannelse af lærere og vejledere.



Idebank: Hvad kan vi selv gøre?

Plakatstorm: Hæng plakater med *ingen unge skal føle sig alene på FGU* på skolen.

Tjek in og tjek ud: Få dit værksted med på at lave tjek ind og tjek ud i starten og slutningen af dagen eller aftal at mødes i en pause for at gøre det.

Socialt event: Lav en fredagsbar eller en udflugt for skolens elever eller på tværs af skoler. Invitér værkstederne til at være med til at producere det.

Buddy: Start en Buddy-ordning, hvor I sørger for alle elever får en buddy, som de kan tale eller skrive med.

Trivselssamtaler: Kæmp for at få fælles trivselsamtaler, hvor I taler om i fællesskab, hvordan I har det med en lærer eller linjeleder.

Lyttemøde: Invitér politikerne til at lytte til jeres ønsker på skolen.



Aktion: Lav en 'larmende stilhed' aktion, hvor I inviterer eleverne til først at være stille i et minut og så tale sammen i et minut. Film det og læg det på sociale medier.

Rød og grøn væg: Lav et event, hvor alle elever taler med hinanden om, hvad de er glade for på skolen (skrives på grønt papir), og hvad de savner (skrives på rødt papir). Vælg til sidst en sag, I vil arbejde for sammen.

5 FÅ FLERE MED!

Hvorfor?

Når I skal lave en aktivitet, har I brug for opbakning fra de andre elever og lærere.

Hvordan?

- * Start med at lave en brainstorm over, hvilke elever og lærere, der er oplagte at tale med først, og skriv deres navne ned på et fælles papir.
- * Aftal, hvad I konkret vil sige til dem, eller hvad I vil invitere dem til.
- * Tag til sidst en runde, hvor dem der har lyst kan melde sig til at tale med dem, I skal have fat i.



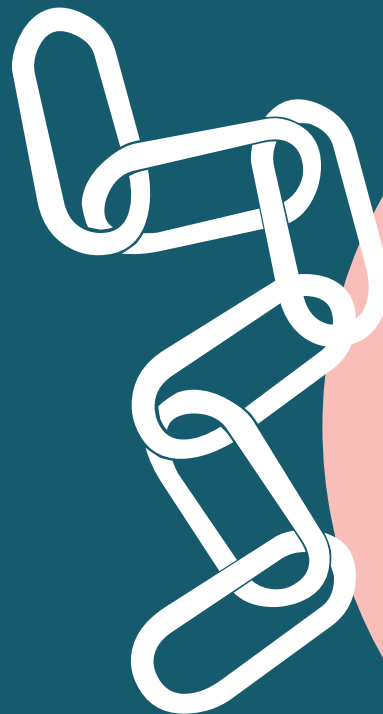
6 HVEM GØR HVAD?

Hvorfor?

Inden I er færdige med elevrådsmødet er det vigtigt, at I finder ud af, hvordan I får fat på hinanden, hvad der skal ske indtil I ses igen, og hvornår I tjekker ind næste gang. Sørg for, at alle ved, hvad det første skridt er.

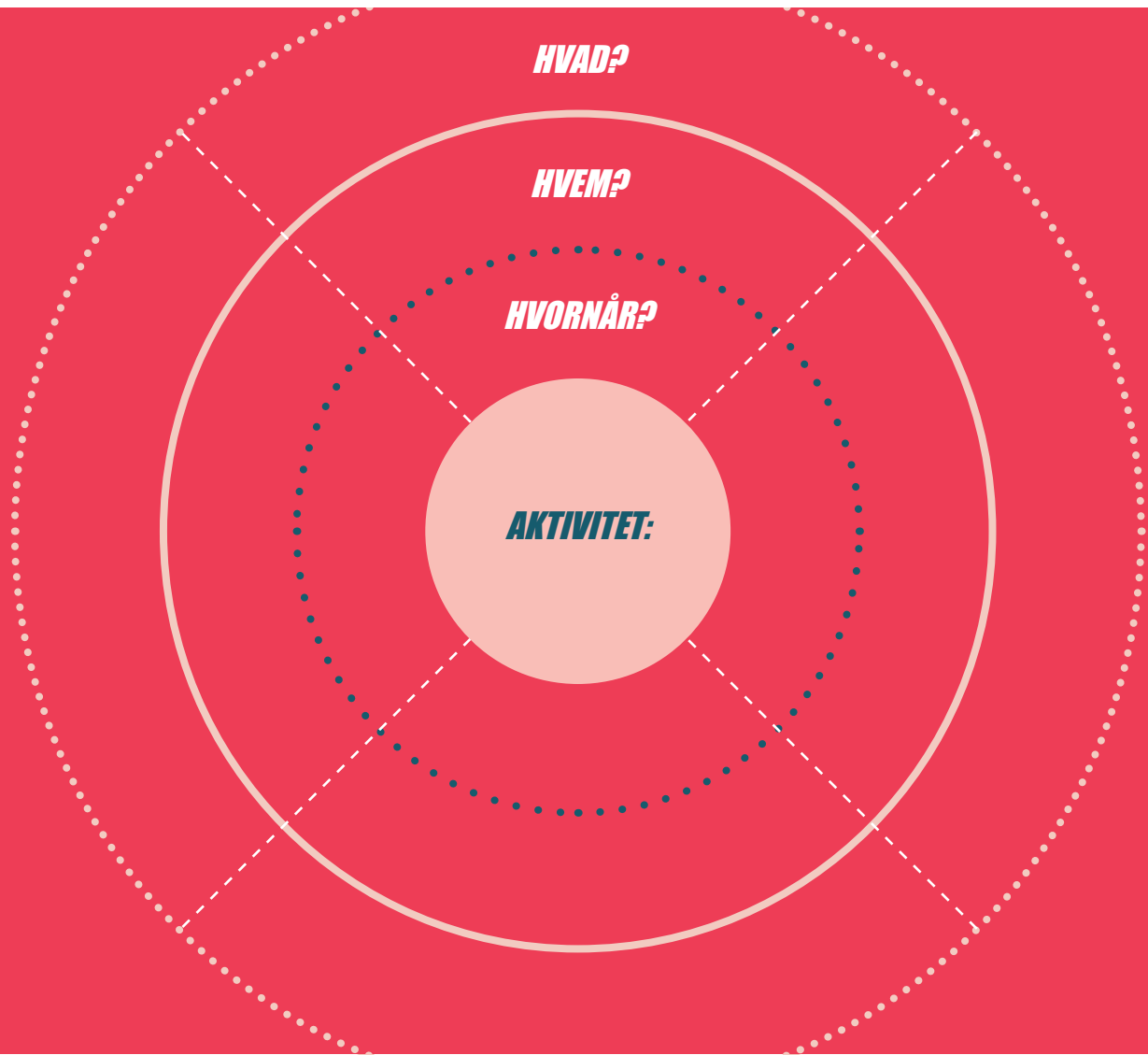
Hvordan?

- ★ Start med at samle op på, hvad I har aftalt. Hvem gør hvad for at I kommer godt i gang? I kan bruge cirklen på næste side til at udfylde eller tegne jeres egen.
- ★ Lav så en brainstorm på, hvordan I gerne vil få fat på hinanden. I kan oprette en Facebook-gruppe, en Messenger-tråd, eller hvad I ellers synes er bedst.



INGEN UNGE SKAL FØLE SIG ALENE

INGEN UNGE SKAL FØLE SIG ALENE



Modstrøm er en bevægelse af unge, der ikke går den lige vej. Vi kæmper for et bedre og mere rummeligt uddannelsessystem, og et samfund, hvor der er plads til at stikke ud og være sårbar.

Vi vil være FGU-elevernes talerør og elevorganisation, og vi arbejder for, at elevernes idéer og erfaringer bliver taget seriøst, mens FGU bliver til virkelighed. Samtidig bygger vi vores eget rummelige fællesskab, hvor vi deler historier, handler på vores frustrationer og har det sjovt sammen. Og du kan være med.

viermodstrom.dk

MODSTRØM