

#26

Be the 'I' in kind**Formål**

At lære at være noget for fællesskabet og mærke, hvad det gør ved en selv at gøre en forskel i andre menneskers liv.

**Forberedelse**

Kort forberedelsestid:

- Læs 'Sådan gør I'.
- Se filmen *How to Change the World with Kindness*.
Varighed 1.41 min. Findes på hjemmesiden: www.meandwe.dk.
- Hvis elevgruppen har svært ved engelsk kan filmen *Circle of Kindness* vises i stedet for. Varighed 2.45.
Findes på hjemmesiden: www.meandwe.dk
- **Vær opmærksom på, at denne aktivitet strækker sig over 7-10 dage og kræver en opsamling efterfølgende.**

**Materialer**

En tavle og et stykke kridt. En elevs mobiltelefon.

**Sådan gør I**

- Aktiviteten afvikles i k-grupper. Oplægget kan afholdes i plenum, hvorefter k-grupperne går hver til sit.
- Varighed ca. 2 x 40 min.
- Start med et kort oplæg om gode gerninger – det kan lyde sådan her, men gør det til jeres eget:

.....

Sonja Lyubomirsky er professor i psykologi ved Stanford University og er en af de ledende forskere inden for feltet positiv psykologi. Lyubomirsky har i flere år forsket i 'random acts of kindness' (tilfældige gode gerninger). Et af hendes mest kendte forsøg foretaget i 2005 handlede netop om praktisering af altruisme blandt de studerende på universitetet.

I seks uger skulle de studerende dagligt udføre venlige handlinger. Resultaterne viste, at de studerende, der deltog i forsøget, rapporterede et højere niveau af lykke og velbefindende end kontrolgruppen. Forsøget fastslog, at venlige handlinger direkte øger ens velbefindende.¹⁹

Forskningen viser altså, at når vi gør gode gerninger for andre, så øges vores eget niveau af positive emotioner. Vi bliver simpelthen mere glade. Og andre mennesker bliver glade. Det er win-win. Når vi er i overskud, er det lettere at huske sig selv på at gøre noget godt for andre. Ja, vi har ligefrem mere lyst til det, end når vi er i underskud. Det smarte er bare, at det netop også er, *når* vi er i underskud, at vi skal gøre de små tjenester, fordi det vil få os til at føle overskud. Det kan naturligvis være svært, men det er rart at vide, at små ting, kan få os i bedre humør og øge vores positive emotioner. Lyubomirskys forskning understøttes af mange andre forskningsforsøg.²⁰

-
- Se filmen *How to Change the World with Kindness* eller *Circle of Kindness*.
 - Fortæl nu eleverne, at dette er baggrunden for den aktivitet, I skal lave nu. Fortæl eleverne, at I sammen skal lave en lille videooptagelse, og at den kommer til at handle om venlighed og det at gøre en forskel.
 - Med store bogstaver, der højdemæssigt fylder det meste af tavlen skrives K, N og D. Lav et mellemrum mellem K og N. Det er eleverne på skift, der skal udgøre I'et. Det fortæller du dem.
 - Hver elev forbereder nu svar på disse tre spørgsmål. Gør dem det klart, at det, de skriver ned, forpligter de sig på, da de skal handle på det inden for den næste uge samt fortælle det i videoen. Giv dem 10 minutter hertil:
 - Jeg vil bidrage til fællesskabet med ...
 - Jeg vil gøre en god gerning ved at ...
 - Jeg vil være noget for ... ved at ...
 - Optag nu hver enkelt elev med en af elevernes mobiltelefoner. Eleven der optages, stiller sig på I'ets plads. Hvert klip skal vare max. 20-30 sek.
 - Bed k-gruppen om at klippe det sammen efterfølgende.
 - Efter en uge eller maks ti dage følges der op med en ny videooptagelse. Nu svarer eleverne på og siger i videoen:
 - Det, jeg gjorde, var ...
 - Det blev modtaget på denne måde ...
 - Det gjorde det her ved mig ...
 - Bed k-gruppen om at klippe det sammen efterfølgende.
 - Når filmen er færdigklippet, ser k-gruppen den sammen og samler op.



Kommentar

- Aktiviteten kan afvikles på en aftenvag, hvor k-læreren har mulighed for at samle sin k-gruppe.
- Hvis eleverne har brug for eksempler på gode gerninger, så giv dem nogle, men lad dem forsøge først, så det ikke bliver dine ideer, de tager på sig. En del af øvelsen er netop, at de selv skal formulere deres gode gerninger. Eksempler kan være: Lyt opmærksomt til en ven, tilbyd din hjælp i køkkenet, start en samtale med en, du ved, ville blive glad for det, giv et kompliment, hold døren for en osv.
- Aktiviteten kan afvikles i december måned som nissevenner. Dermed sikres det, at alle elever oplever, at der bliver gjort en god gerning for dem.



Opsamling

- Opsamlingen sker efter 7-10 dage.
- Hvordan var det bevidst at sætte sig for at gøre en god gerning/en forskel for et andet menneske?
- Hvordan var det at skulle sige det højt?
- Tænker du, at det gjorde en forskel, at du forpligtede dig over for din k-gruppe?
- Hvad overraskede dig ved denne aktivitet?
- Hvad vil du huske tilbage på, når du om 3 måneder skal fortælle om jeres video?
- Hvordan vil du bruge din nye viden om 'science of kindness' fremadrettet?



Læringspunkter

- At gøre noget godt for andre, gør også mig glad.
- Når jeg siger noget højt, er sandsynligheden, for at det kommer til at ske, højere.
- Det er dejligt at bidrage til fællesskabet.