


Øvelse: Dit liv i korte sætninger

 : 15 min

 : Papir og skriveredskaber til hver deltager

Hvad? En skriveøvelse med forskellige spørgsmål, som deltagerne individuelt skal reflektere over og skrive ned

Hvorfor? Fordi deltageren får mulighed for at reflektere over sig selv – samtidig med, at det giver dig viden om den unge gruppe, du arbejder med

Hvordan?

1. Deltagerne skal have et papir og en blyant. Du giver dem fire sætninger, som de skal afslutte. Sætningerne bestemmer du helt selv, men vi har ofte brugt de her fire:
 1. Jeg synes selv, jeg er god til...
 2. Jeg synes selv, jeg er dårlig til...
 3. Jeg synes, skolen burde være bedre til...
 4. Jeg synes, samfundet burde være bedre til...
2. Hvilke sætninger, du skal give, afhænger af din målgruppe. For nogle er det mega nemt at svare på store, abstrakte spørgsmål, mens det kan få andre til at stå helt af. Overvej for eksempel, hvordan du selv vil afslutte sætningen "jeg drømmer om...". Måske har du allerede et svar, men hvis du ikke normalt tænker i de baner, kan det være ret svært at grave frem i en øvelse, der varer få minutter. Herunder kan du se en række eksempler på andre sætninger, du kan overveje at bruge
3. Deltagerne skal stræbe efter at lave så mange afsluttende sætninger som muligt til de fire startsætninger. Giv dem kun en sætning ad gangen, så de kan fokusere på den
4. Når øvelsen er slut, kan du samle papirene sammen og læse svarene, når du har tid til det. Du kan også tage en plenumrunde, hvor deltagerne skal læse en eller flere af deres sætninger op

Eksempler på andre startsætninger:

- Jeg følte mig sidst motiveret, da jeg...
- Sidst jeg kedede mig, var, da jeg...
- Jeg elsker at...
- Jeg hader at...
- I min firtig bruger jeg mest tid på...
- Jeg kunne godt tænke mig at være bedre til at...
- Om fem år er jeg...
- Om 10 år er verden...

