

TEMA 1: Accept og balance

ØVELSE: Accept

Anbefalet

Formål

At deltagerne bliver bevidste om, hvad accept betyder for dem hver især.

Om øvelsen

"Den pædagogiske sol" bruges til at få deltagerne til at komme med bud på, hvad accept betyder for dem hver især. Øvelsen giver deltagerne mulighed for at drøfte og sparre om deres egen forståelse - og kan ligeledes være med til at fremme den enkeltes egen accept af livet med en kronisk sygdom.

I "Den pædagogiske sol" symboliserer "strålerne", at svarene ikke er i prioriteret rækkefølge. Der er ingen korrekte eller forkerte svar. "Den pædagogiske sol" stimulerer til egen læring, giver mulighed for individuel refleksion og sætter fokus på, hvad der er vigtigt for den enkelte deltager.

Forberedelse

Ingen.

Sådan igangsættes øvelsen

1. Underviseren introducerer øvelsen for deltagerne og forklarer, hvad formålet med "Den pædagogiske sol" er.
2. Underviseren tegner en cirkel med teksten "Hvad betyder accept for dig?" i midten. Cirklen kan tegnes på whiteboard eller flipover.
3. Underviseren beder deltagerne reflektere enkeltvis over, hvad accept er/betyder for dem, og hvad de tænker på, når der bliver sagt accept. Derefter beder underviseren deltagerne komme med eksempler i plenum.
4. For hvert svar deltagerne kommer med, tegnes der en streg ud fra cirklen. For enden af stregen skrives deltagerens svar. Stregerne symboliserer solens stråler.
5. Undervejs kan underviseren spørge ind til nogle af svarerne for at komme godt rundt om emnet og få deltagerne til at sætte flere ord på deres følelser, bekymringer, viden med mere.

Hjælpspørgsmål:

- *Hvordan har din hverdag ændret sig, siden du fik diagnosen?*
 - *Hvad tænkte du, da du fik at vide, at du har en kronisk sygdom?*
 - *Hvilke reaktioner oplevede du fra andre - ægtefælle/partner, familie, venner, kolleger med flere?*
6. Øvelsen afsluttes, når deltagerne ikke har flere svar. Solen gemmes. ▶▶



MATERIALER



- Whiteboard eller flipover.

TIPS TIL UNDERVISEREN

- Hvis deltagerne ikke selv kommer ind på emner, der er gennemgået i forløbet, kan disse nævnes eller spørges ind til som supplement til deltagerens svar. Det kan for eksempel være det psykosociale aspekt ved at have en kronisk sygdom.
- Hvis der er brug for at røre sig, kan øvelsen foregå stående.