



BERGEN
KOMMUNE

Senter for Migrasjonshelse

ISBRYTERØVELSER FRA LIVSMESTRINGSFAGET

Dette hefte inneholder:

- Beskrivelse av øvelsene
- Tips til gjennomføring

ØVELSENE

Historien bak navnet mitt	3
Gå inn i sirkelen.....	4
Det er min venn.....	5
Bli kjent.....	6
Introduksjon	7
Bare ved å se på meg	8
Min favoritt rett.....	9
Vedlegg.....	10

HISTORIEN BAK NAVNET MITT

1

Deltakerne sitter i sirkel.

2

Deltakerne skriver fornavnet sitt på en lapp. Deretter blir deltagerne etter tur bedt om å dele betydningen bak navnet deres. For eksempel: «Hva er navnets opprinnelse?», «Hva betyr navnet for dem?», «Hvordan har navnet hatt betydning i deres liv og livserfaringer?», «Religiøs betydning av navnet?», «Oppkalt etter familiemedlem?», «Har navnet kulturell betydning?».

3

Diskusjon ledet av lærer. Hadde noen av deltakerne forutinntatte meninger eller antagelser om noen sitt navn før denne øvelsen?

Tilhørende produkt:

Video med demonstrasjon av øvelsen.

4

Diskusjon om eventuelle mellomnavn og dobbeltnavn (navn med bindestrek). For eksempel: «Hva betyr de? Hva er grunnen til at noen har flere navn?».

5

Øvelsen oppsummeres med diskusjon i plenum: «Hvordan opplevde deltagerne denne øvelsen?».

Tips til gjennomføring

1. Hvis deltakerne ønsker kan de også dele religiøst tildelte navn, navn som bare brukes av nære familiemedlemmer eller kulturelle tilpasninger av navnene deres.
2. Tilpass øvelsen til deltakernes utdanningsnivå. For eksempel:

Hvis noen av deltakerne er analfabeter, kan læreren be alle deltakere om å si deres navn høyt istedenfor å skrive det ned.

3. Denne øvelsen er fin å bruke i starten av fjerde samling som omhandler identitet.

GÅ INN I SIRKELEN

1

Deltakerne står i sirkel.

2

Læreren leser opp en rekke utsagn for deltakerne – ett utsagn av gangen (se forslag til utsagn på s.10).

3

Deltakerne bes om å gå inn i sirkelen dersom de er enig med utsagnet som blir lest opp.

4

Øvelsen oppsummeres med diskusjon i plenum:

Hvordan opplevde deltakerne øvelsen?

Hvordan kjentes det å stå alene i sirkelen?

Hvordan kjentes det å stå sammen med andre?

Tilhørende produkt:

Video med demonstrasjon av øvelsen.

Tips til gjennomføring

1. Det er ikke alltid deltakerne er like komfortable med å identifisere seg med noen av de mer personlige uttalelsene i øvelsen. Så før du begynner, oppmuntre dem til å være modige. Men husk også å understreke at de selv må føle hva som kjennes riktig for dem, og at de selv bestemmer om de vil gå inn i sirkelen eller ikke.
2. Denne øvelsen er fin å bruke i den siste økten som handler om diskriminering og lovverket i Norge.

DETTE ER MIN VENN

1

Deltakerne sitter parvis.

.

.

2

Deltakerne forteller om seg selv til den andre. Eksempel på samtaleemne kan være felles interesser, hobbyer, jobb, familie, o.l..

.

.

.

3

Etter en stund samler læreren parene – og hver av deltakerne forteller om sin venn – partner.

Tilhørende produkt:

Video med demonstrasjon av øvelsen.

Tips til gjennomføring

1. Husk å informere deltakerne at de selv velger hvor mye de vil dele om seg selv til sin partner.
2. Denne øvelsen kan brukes i en av de første øktene slik at deltakerne kan bli bedre kjent med hverandre.

BLI KJENT

1

Læreren ber deltakerne om å sette seg i en sirkel.

•

•

2

Deltakerne bes om snu seg til sin sidemann og jobbe i par. Hvert par blir bedt om å finne 10 ting som de har til felles – med unntak av det åpenbare (f.eks. at de begge er mennesker, har samme kjønn eller lignende).

•

•

•

3

Hvert par presenterer det de har kommet fram til for hele klassen.

•

•

4

Øvelsen oppsummeres med diskusjon i plenum: «Hvordan opplevde deltagerne denne øvelsen?».

Tilhørende produkt:

Video med demonstrasjon av øvelsen.

Tips til gjennomføring

1. Husk å informere deltakerne at de selv velger hvor mye de vil dele om seg selv til sin partner.
2. Denne øvelsen er fin å bruke i starten av andre samling, slik at deltagerne kan bli bedre kjent med hverandre.

INTRODUKSJON

1

Læreren deler deltakerne inn i par. Eksempel på hvordan inndeling kan gjennomføres (i en gruppe på 12 deltakere): Lærer nummerer to sett med lapper 1-6, og fordeler lappene blant deltakerne. Deltakere som har blitt tildelt lapp med samme tall er nå partnere i øvelsen og blir bedt om å sitte sammen.

2

Deltakerne forteller om seg selv til sin partner. Eksempel på tema kan være deltakernes hobbyer, interesser, jobb, familie, e.l..

3

Etter en stund samler læreren parene – og hver av deltakerne forteller om sin venn – partner.

Tilhørende produkt:

Video med demonstrasjon av øvelsen.

Tips til gjennomføring

1. Husk å informere deltakerne at de selv velger hvor mye de vil dele om seg selv til sin partner.
2. Øvelsen er fin å bruke i første samling, slik at deltakerne blir kjent med hverandre.

BARE VED Å SE PÅ MEG

1

Læreren ber deltakerne om å sette seg i en sirkel.

2

Lærer ber hver deltaker (en av gangen) om å fullføre følgende setninger: «Jeg heter ____ og jeg er fra _____. En ting du ikke kan se bare ved å se på meg er _____. Dette er viktig for meg å fortelle deg fordi _____.»»

3

Øvelsen oppsummeres med diskusjon i plenum: «Hvordan opplevde deltagerne denne øvelsen?»».

Tilhørende produkt:

Video med demonstrasjon av øvelsen.

Tips til gjennomføring

1. Husk å informere deltakerne at de selv velger hvor mye de vil dele om seg selv til sin partner.
2. Lærer kan være med å sette tonen ved å være den første som deler sine egne svar.
3. Denne øvelsen er fin å bruke i starten av fjerde samling som handler om identitet.

MIN FAVORITT RETT

1

Læreren ber deltakerne om å sette seg i en sirkel.

2

Læreren ber deltakerne om å fortelle om sin favoritt rett. Svaret følges opp med oppfølgende spørsmål. Eksempel på oppfølgende spørsmål: «Hvorfor er akkurat denne matretten deres favoritt? Kan du fortelle oss noe om rettens opprinnelse? Hvilke assosiasjoner har du/dere til denne matretten?»

3

Øvelsen oppsummeres med diskusjon i plenum:
«Hvordan opplevde deltagerne denne øvelsen?».

Tilhørende produkt:

Video med demonstrasjon av øvelsen.

Tips til gjennomføring

1. Lærer kan være med å sette tonen ved å være den første som deler sin egen favoritt rett.
2. Denne øvelsen er fin å bruke i andre samling som handler om stress, søvn og kosthold.

VEDLEGG

Utvalg av forslag til utsagn for øvelsen "Gå inn i sirkelen" (s. 4):

- 1 Jeg er det yngste/mellomste/eldste/eneste barnet i min familie.
- 2 Jeg er adoptert.
- 3 Jeg ble oppdratt av en aleneforelder/besteforeldrene mine/et par av samme kjønn.
- 4 Jeg gikk på offentlig/privat/hjemmeskole.
- 5 Ukrainsk er/er ikke mitt førstespråk.
- 6 Jeg er flerkulturell.
- 7 Jeg identifiserer meg som LHBTQIA+.
- 8 Jeg har slitt med å definere min seksuelle legning/kjønnsidentitet.
- 9 Jeg er førstegenerasjonsstudent.
- 10 Jeg har en synlig/usynlig funksjonshemming.
- 11 Jeg har vært i terapi før.
- 12 Jeg har følt meg diskriminert.
- 13 Jeg er redd for at jeg kan ha diskriminert noen.
- 14 Jeg har følt meg urolig når det er mange tilstede.
- 15 Noen ganger føler jeg at jeg ikke tilhører (navn på institusjon).

IMDi



IMDi

Integrerings- og
mangfoldsdirektoratet

IMDi sine anbefalte mål:

[Livsmestring i et nytt land |
Introduksjonsprogrammet \(imdi.no\)](#)

Bergen Kommune



BERGEN
KOMMUNE

Senter for Migrasjonshelse

Senter for Migrasjonshelse Ressursside:

semiprosjekt.no

