



Deltagelse for alle
Videnscenter
om handicap

KÆRE HOLDKAMMERATER

En øvelse til at synliggøre og normalisere
bekymringer ifm. med studiestart

Vejledning

Kære holdkammerater

Når man starter på en ny uddannelse, er det normalt at bekymre sig om, hvorvidt man er god nok, om man kan finde nogle at tale med og arbejde sammen med, om man passer ind på studiet mv. Disse bekymringer kan hurtigt føre til tanker om at være en af de eneste, der ikke kan finde ud af det, alle de andre har venner osv. Dette gælder ikke mindst for studerende, som i forvejen har negative erfaringer med at være del af fx klassefællesskaber.

Dette redskab skal give studerende mulighed for anonymt at dele deres tanker om studiestarten med deres studiekammerater og reflektere over disse ift. deres egne oplevelser. Dette skal bidrage til, at de studerende forholder sig til deres egne tanker om studiestarten og ikke mindst synliggøre, at de ikke står alene med bekymringer. Måske de kan spejle sig i hinandens forestillinger og tanker. Afslutningsvis bedes de studerende om at skrive et råd til kommende studerende, der bl.a. aktualiserer tanker om, hvad der er godt at gøre for at opnå positiv forandring, og sætter deltagerne i en hjælperolle. Målet med redskabet er, at det bidrager til, at de studerende i lavere grad tilskriver vanskeligheder i studiestarten dem selv, og i højere grad ser det som et vilkår som ny studerende.

Redskabet guider til tilrettelæggelse af en øvelse, hvor de studerende deler anonyme små breve/beskeder med hinanden om deres tanker ifm. studiestart, samt hver især reflekterer over dette, og forholder det til deres egne forestillinger og tanker.

Formål

Synliggøre og dermed bidrage til at normalisere bekymringer ifm. med studiestart.



Deltagelse for alle

Videnscenter
om handicap

Program

Deltagere

Øvelsen kan afholdes med et hold eller lign.

Hvornår

Øvelsen er velegnet ved studiestart eller i opstart af nyt hold.

Materialer

Padlet <https://padlet.com/>, eller anden lignende platform, der kan bruges til interaktive præsentationer, hvor deltagerne kan svare via smartphones eller pc.

Program for øvelsen

- Introduktion og rammesætning
- Fælles brevskrivning og læsning
- Individuel refleksion
- Afslutning – Mit bedste råd til nye studerende

Introduktion og rammesætning

- Beskriv formålet med øvelsen, og hvad der skal foregå
- Fortæl at besvarelsenerne er anonyme



Deltagelse for alle

Videnscenter
om handicap

Fælles brevskrivning

Fælles brevskrivning og læsning

Øvelsen udføres ved hjælp af Padlet eller anden lignende platform, der gør det muligt at skrive breve/beskeder hver især, der efterfølgende kan ses på den fælles skærm. Svarene vises på storskærm, som alle kan se.

De studerende bedes færdiggøre nedenstående tre sætninger og læse hinandens bidrag. Dette sker efter tur, så de først bedes færdiggøre den første sætning (5 minutter til dette). Herefter får de studerende tid til at læse hinandens bidrag. Dette gentages med den anden sætning og endeligt med den tredje og sidste sætning.

Sætninger, som de studerende bedes færdiggøre:

1. Kære nye holdkammerater. I forbindelse med studiestarten har jeg glædet mig til at...
2. I forbindelse med studiestarten har jeg bekymret mig for...
3. I forbindelse med studiestarten har det overrasket mig at... (Denne sætning kan udelades, hvis der ikke er tid).

Refleksion og afslutning

Individuel refleksion

Efterfølgende refleksionsspørgsmål (giv de studerende 2 minutter til at reflektere):

- Nu hvor du har læst dine nye holdkammeraters breve, hvilke tanker gør du dig så ift. dig selv og dit brev?
- Er der nogle af de andres tanker, følelser og bekymringer, du kan genkende?
- Er der noget, der har overrasket dig ved at læse dine holdkammeraters breve?

Afslutning - Mit bedste råd til en kommende ny studerende

Som afslutning på øvelsen, bedes de studerende om at besvare nedenstående spørgsmål på padlet:

- Mit bedste råd til en kommende ny studerende er...

Eventuelt kan de studerende som forberedelse have fået de tre første sætninger forinden, som de bedes reflektere over inden tidspunktet for øvelsen.