

Retten til tryghed

Øvelse 2 – Når det utrygge bliver trygt

Afpresset på Snapchat – utryg historie

Rasmus er begyndt at skrive med en person på Snapchat, som han ikke kendte i forvejen, men som fortæller ham, at han ser sød ud og er interesseret i ham. Det er rart at have nogen at snakke med, og Rasmus deler flere og flere hemmeligheder og historier om sig selv. Efter de har snappet i et par dage, bliver tonen pludselig anderledes. Personen beder Rasmus om at sende et nøgenbillede. Først er han tøvende, men personen presser på, og truer med at stoppe med at skrive. Af frygt for at miste kontakten, sender Rasmus et billede. Personen truer dog nu med, at billedet vil blive delt offentligt, hvis Rasmus ikke sender personen penge. Rasmus ved ikke, hvad han skal gøre. Det føles umuligt at fortælle det til nogen, for hvad hvis billedet bliver delt, og alle finder ud af det? I stedet forsøger Rasmus at finde pengene og sender dem afsted. Personen lover at slette billederne, men i stedet kommer der endnu flere krav om flere penge. Rasmus føler sig fanget og magtesløs, men tør stadig ikke søge hjælp hos nogen.

Afpresset på Snapchat – tryg historie

Rasmus er begyndt at skrive med en person på Snapchat, som han ikke kendte i forvejen, men som fortæller ham, at han ser sød ud og er interesseret i ham. Det er rart at have nogen at snakke med, og Rasmus deler flere og flere hemmeligheder og historier om sig selv. Efter de har snappet i et par dage, bliver tonen pludselig anderledes. Personen beder Rasmus om at sende et nøgenbillede. Først er han tøvende, men

_____ . Personen truer dog nu med, at billedet vil blive delt offentligt, hvis Rasmus ikke sender personen penge. Rasmus ved ikke, hvad han skal gøre.

_____ . Personen lover at slette billederne, men i stedet kommer der endnu flere krav om flere penge. Rasmus føler sig fanget og magtesløs, men tør stadig ikke søge hjælp hos nogen.

Retten til tryghed

Øvelse 2 – Når det utrygge bliver trygt

Nervøs for at fremlægge – utryg historie

Liam skal for første gang fremlægge foran hele klassen. Opgaven har krævet mange timers forberedelse, og han har brugt lang tid derhjemme på at øve sig. Men hver gang tanken om at stå foran klassen dukker op, fyldes han af uro og nervøsitet. Der er en konstant frygt for at glemme, hvad der skal siges, for at tale for hurtigt eller for at ryste på hænderne, så det bliver tydeligt for alle, hvor nervøs han er. Liams tidligere erfaringer med at tale foran andre har ikke været gode, hvilket gør frygten endnu større. På dagen for præsentationen føler han, at maven knuder sig sammen, og det eneste, han ønskes, er at undgå hele situationen. Tanken om at skulle udsættes for de andres blikke og potentielt deres latter gør situationen uoverkommelig og utryg.

Nervøs for at fremlægge – tryk historie

Liam skal for første gang fremlægge foran hele klassen. Opgaven har krævet mange timers forberedelse, og han har brugt lang tid derhjemme på at øve sig. Men hver gang tanken om at stå foran klassen dukker op, _____

Liams tidligere erfaringer med at tale foran andre har ikke været gode, _____

På dagen for præsentationen føler han, _____

Tanken om at _____



Retten til tryghed

Øvelse 2 – Når det utrygge bliver trygt

Konflikt i vennegruppen – utryg historie

Maria har i lang tid været en del af en tæt vennegruppe. De har delt mange gode oplevelser og har altid støttet hinanden, men for nylig opstod der en konflikt om, hvad de skulle lave i weekenden, hvilket førte til en ophedet diskussion. Siden da har to af vennerne trukket sig væk, og begyndt at lave ting sammen uden at invitere Maria med. De undgår øjenkontakt og har stoppet de daglige samtaler og sjov. Den elev, der er blevet holdt udenfor, føler sig nu isoleret og usikker på, hvad der egentlig skete. Der er en frygt for, at vennegruppen er ved at gå i opløsning, og at det aldrig bliver, som det var før. Hver dag i skolen føles som en test, hvor hun håber på en mulighed for at genoprette kontakten, men i stedet mærker afstanden vokse.

Konflikt i vennegruppen – tryk historie

Maria har i lang tid været en del af en tæt vennegruppe. De har delt mange gode oplevelser og har altid støttet hinanden, men for nylig opstod der en konflikt om, hvad de skulle lave i weekenden, hvilket førte til _____

_____ Siden da har to af vennerne _____

_____. Der er _____, at vennegruppen er ved at gå i opløsning, og at det aldrig bliver, som det var før. Hver dag i skolen føles som _____



Retten til tryghed

Øvelse 2 – Når det utrygge bliver trygt

Ny fritidsaktivitet – utryg historie

Ellen beslutter sig for at starte til en ny fritidsaktivitet, noget som længe har været et ønske. Ved første træning opdager hun dog hurtigt, at de andre deltagere er langt mere erfarne. Der er en klar forventning om, at alle skal kunne følge med i træningen, men Ellen har svært ved at holde tempoet og føler sig hurtigt bagud. Træneren er optaget af at instruere de andre, og der er ingen, der tager sig tid til at hjælpe hende. Når der skal samarbejdes i par, bliver hun ofte valgt som den sidste, hvilket forstærker følelsen af at være udenfor. Hver træning bliver en udfordring for hendes selvtillid, og der opstår en voksende utryghed ved at skulle deltage, fordi frygten for at fejle eller blive udstillet foran de andre hænger som en skygge over hver træning.

Ny fritidsaktivitet – tryk historie

Ellen beslutter sig for at starte til en ny fritidsaktivitet, noget som længe har været et ønske. Ved første træning opdager hun dog hurtigt, at de andre deltagere er langt mere erfarne. Der er en klar forventning om, at alle skal kunne følge med i træningen, men Ellen har svært ved at holde tempoet og føler sig hurtigt bagud. Træneren er

_____.

_____. Når der skal samarbejdes i par, _____

_____.

_____.

Hver træning bliver en _____

_____.

_____.



Retten til tryghed

Øvelse 2 – Når det utrygge bliver trygt

Presset stemning derhjemme – utryg historie

Misha oplever, at stemningen derhjemme er blevet presset, efter at forældrene er begyndt at skændes ofte. De høje stemmer og hårde ord mellem forældrene fylder huset med uro, og det påvirker Mishas humør og følelse af tryghed. Hver gang skænderierne begynder, trækker hun sig tilbage til sit værelse, men lydene trænger stadig igennem væggene. Misha forsøger at ignorere det og koncentrere sig om lektier eller hobbyer, men det er svært at finde ro, når der hele tiden er en frygt for, hvad der kan ske næste gang. Hver aften lægger Misha sig i sengen med en knude i maven og håber, at næste dag bliver bedre, men usikkerheden fylder alle tanker og gør det svært at slappe af og føle sig tryk derhjemme.

Presset stemning derhjemme – tryk historie

Misha oplever, at stemningen derhjemme er blevet presset, efter at forældrene er begyndt at skændes ofte. De høje stemmer og hårde ord mellem forældrene fylder huset med uro, og det

_____.

Hver gang skænderierne begynder, _____

_____. Misha forsøger at _____

_____.

Hver aften lægger hun sig i sengen _____

_____, og føle sig

tryk derhjemme.

