



Metodikk og øvelser i OPPREIST TRO

TOMMEL-OPP-TOMMEL-NED

Når man kommer sammen i gruppa er det ikke alltid alle har det like bra. Det kan være ting som har skjedd tidligere på dagen, prosesser man står i, sykdom m.m. I de fleste sammenhenger sier man ikke så mye om hvordan man egentlig har det, når man møtes. I OPPREIST TRO-gruppene gir vi muligheten for at alle kan få være ærlige om hvordan de har det. Leder sier: *"Tommel-opp-tommel-ned"*, så strekker alle den ene armen frem og peker tommelen opp eller ned ettersom man har det bra eller ikke. Alle vet at man ikke trenger å si noe mer om det, hvis man ikke ønsker det selv. De som ønsker å si noe om situasjonen sin, gjør det etterpå i RUNDEN, *"Én positiv og én negativ"*.

SNAKKESTEIN

Det å oppleve å bli hørt, når man deler noe, er viktig. Særlig gjelder det når man deler ting som er personlig og sårbart. *"Snakkesteinen"* benyttes for å gi alle muligheten til å si noe, bli lyttet til og få snakket ferdig uten avbrytelser. Den som har steinen har nemlig krav på alles oppmerksomhet. Når steinen gis videre, gir det et tydelig signal til de andre om at man er ferdig. *"Snakkesteinen"* er med på å bygge en god samtalekultur. Det er lov å komme med spørsmål og respons til den som har steinen. Noen grupper dropper steinen etter noen samlinger, mens andre velger å beholde den. Velg en stein som er god å holde i, for eksempel en rund og glatt stein.

RUNDEN

Runden benyttes for å gi alle en anledning til å si noe. Den brukes i oppstart av hver gruppe, til *"Én positiv og én negativ"*, rett etter TOMMEL-OPP-TOMMEL-NED. Runden benyttes når man deler takke- og forbønnstemaer og når man skal be. Men runden kan også brukes i forbindelse med refleksjon. På denne måten gir lederne alle en mulighet til å si hva de tenker eller mener om et tema eller en aktuell situasjon.

POSITIV OG NEGATIV

Her får alle en mulighet til å dele én positiv og én negativ opplevelse de har hatt siste uken. Det er frivillig hva man vil dele. Her er det mange som deler hvis de ikke har det bra. Man kan la steinen gå forbi, hvis man ikke ønsker å si noe. Hvis noen bare har en positiv ting de vil dele, forsøker vi ikke å grave opp evt. negative ting. Men hvis de kun deler negative ting, utfordrer vi de til å dele noe positivt som har skjedd også. Dette er også stedet for å dele seirene våre.

UNDERVISNING / SAMTALE

Det er ikke meningen at undervisningen fra lederne skal dominere samlingene. Dette kan fort gå på bekostning av deltagelse og refleksjon fra ungdommene. Undervisningen fra ledernes side skal være i form av relativt korte innlegg, mer som introduksjon. Det er ungdommene som skal stå for mesteparten av snakkingen. Det betyr at du som leder skal stå for mesteparten av lyttingen. Still spørsmål som åpner opp for samtale og refleksjon. Og benytt RUNDEN hvis du ser at det bare er de samme som snakker. Gi ros til de som stiller gode spørsmål, gir gode svar og er ærlige.

REFLEKSJONSØVELSEN – VARM STOL

Lederne kommer med ulike påstander. Deltagerne reiser seg hvis de er enige og sitter hvis



de er uenige. Poenget med denne øvelsen er å finne ut hva man mener om ulike ting og tørre å stå for det. Man blir lyttet til og lærer seg opp til å lytte til andres argumenter. Det skapes et rom for refleksjon og bearbeidelse av holdninger og verdier. Her må det understrekes at det viktigste ikke er å svare "riktig". Det som er viktig er å tørre å være ærlig og stå for det og uttrykke hvorfor man mener som man gjør. Det er også lov å skifte mening underveis. Dette er en morsom øvelse som skaper mange gode diskusjoner og som åpner opp for flere perspektiver og nyanser omkring et tema. Hvis bare én eller to reiser seg, kan lederen spørre om hvorfor de valgte å reise seg, evt. ble sittende. Bekreft de som tør å være ærlige og som tør å mene noe annet enn alle andre.

ROLLESPILL - Ulike rollespill kan benyttes på enkelte temaer. Særlig der man skal oppøve en viss adferd, feks. grensesetting.

DAGENS UTFORDRING

Det er viktig å definere målene våre, si det ut og gjerne skrive det ned.

En av lederne spør på slutten av samlingen:

- *Hvis du skulle ta med deg en utfordring fra i dag, med tanke på dagens tema, hva skulle det være?*
- *Er det noe du ønsker å endre på? Hvordan vil du evt. gjøre det? (Kort stillhet)*
- *Noen som har lyst til å dele?*
De som vil, kan dele kort med gruppa hva de vil utfordre seg selv på.

UKENS REFLEKSJON- I tillegg får alle en konkret utfordring / eller et refleksjonsspørsmål som er relatert til dagens tema.

GJENNOMGANG AV FORRIGE TEMA

For å forsterke og bevisstgjøre den enkelte i prosessene de er i, bruker vi litt tid i første halvdel av hver samling på å se oss tilbake. Man bruker runden og hører hvordan det har gått med ukens utfordring/ refleksjon. Man stiller så følgende spørsmål:

- *Har du gjort deg noen tanker om det vi snakket om sist?*
- *Er det noe som har endret seg, i måten du er på, hvordan du tenker eller forstår ting?*
- *Hvis ja, kan andre ha merket det, tror du?*

BØNN

Man tar RUNDEN og gir alle mulighet for å komme med forslag til takke- og forbønnstemaer. Også personlige ønsker / behov for forbønn kommer inn her.

BØNNESTEIN

Bønnesteinen kan brukes i likhet med snakkesteinen for å tydeliggjøre hvem som har ordet og gi alle en mulighet for å delta i bønn. Den som har steinen kan be høyt eller inni seg. Man kan be kort eller lenge. Man kan også velge å la steinen passere. Når steinen gis videre, gir det et tydelig signal til de andre om at man er ferdig.

VELSIGNELSEN

Mange liker å avslutte samlingene med at en av lederne ber velsignelsen:

Herren velsigne deg og bevare deg. Herren la sitt ansikt lyse over deg og være deg nådig.

Herren løfte sitt åsyn på deg og gi deg fred. (Den aronittiske velsignelsen 4.Mos.6.24-26)

Eller så kan alle holder hverandre i hendene og be sammen om Guds velsignelse:

Velsign oss Gud Fader, Velsign oss Guds Sønn, Velsign oss Gud du Hellige Ånd.