

PAF-CIRKLEN

- beskrivelse

GRUNDØVELSEN FOR UDVIKLING AF PAF-KULTUREN

En PAF-cirkel har en utrolig effekt, som skaber et rum, hvor alle kan dele følelser og oplevelser med hinanden på en god måde. Cirklen er grundelementet, hvor der deles personlige, både gode og dårlige, oplevelser i tillid og med fuld opmærksomhed fra resten af klassekammeraterne.

Der arbejdes med mange forskellige temaer i cirklen, når først grundreglerne for at samle cirklen er lært. Der skabes hurtigt et rum, hvor der er tryghed og tillid sammen med den voksne, som holder cirklen.

At få skabt et rum, hvor der er nærvær og hjerterum, har stor betydning for, at eleverne kan skabe relationer imellem hinanden og relationer udenfor klassen.



En PAF-cirkel afholdes som udgangspunkt ved skoledagens start, men kan afholdes på alle tidspunkter af dagen.

Det kræver ofte en indkøringsperiode på ca. 14 dage, hvor cirklen afholdes flere gange om ugen. Dette for at etablere et fælles rum, hvor alle elever bliver trygge og har tillid til at være en del af cirklen.

I starten trænes samlingen af cirklen. Sæt rammerne for, hvordan du vil have, at cirklen skal samles i klasselokalet. Flyt eventuelt nogle borde, så der er plads til cirklen i midten af lokalet. Når cirklen er trænet, tager det under et minut at samle eleverne. Cirklen kan samles stående, via stole, eller ved at eleverne sidder på gulvet.

Senere kan cirklen afholdes andre steder som i skolegården og på udflugter. Samlingen og træningen gør, at alle lytter aktivt med det samme, at alle kan se hinanden og ved, at de skal være/er en del af cirklen. Når først cirklen er en del af ugeskemaet (f.eks. en til to gange om ugen), kan tidsrammen for øvelsen variere fra ti minutter til hele lektioner.

Cirklen er et oplagt sted at få snakket om mange forskellige temaer, der kan fylde hos eleverne. Det at tale højt om egne udfordringer eller få sagt højt, hvad der er den enkeltes elevs største interesse.

Fællesskabet styrkes, når vi alle kan spejle os i hinandens oplevelser og lære at lytte og forholde os til andre med udgangspunkt i deres oplevelse.

Det er vigtigt at lære at være nysgerrige på en klassekammerat og lade dem fortælle deres historie, uden at de bliver tolket eller gjort forkerte. Lige så vigtigt er det at give råd og opbakning fra eget sted, sådan at eleverne får følelsen af, at "det her er min klasse, og her hører jeg til, for vi forstår og støtter hinanden".

PAF-CIRKLEN

- sådan gør du

SÆT RAMMERNE I CIRKLEN

Det er vigtig, at klassen samles mod noget, der er rart, trygt og hyggeligt.

Der er **ALTID** kun én, der taler ad gangen - alle andre lytter.

Det er ikke tilladt at afbryde. Der aftales et fælles afslutningsord, når den, der taler, afslutter sin fortælling.

Find evt. et fælles ord for klassen, der betyder: "jeg ikke har noget at sige eller mere at sige om min oplevelse".

Resten af klassen kvitterer med at sige samme ord tilbage. Det kan være forskellige ord hver gang, og f.eks. har nogle klasser brugt ord som: Slut, gulerod, is, bum eller punktum.

SÆT STRUKTUR PÅ, HVORDAN DU SAMLER CIRKLEN

Rent praktisk skal der skabes gulvplads (husk at sige, at alle borde og stole flyttes stille og roligt).

Giv instruks om, hvordan de skal stille op i hvilken rækkefølge, f.eks. et tilfældigt sted i kredsen, skiftevis dreng-pige, alfabetisk efter fornavn eller efternavn, husnummer, fødselsdagsdato, eller hvad du finder på.

START MED AT SENDE ET HEJ RUNDT I CIRKLEN

Når alle sidder eller står i cirklen, og der er ro, starter den voksne med at sende et godmorgen, et goddag, et smil, et blink eller et hej rundt i urets retning. Den voksne starter med at dreje hovedet og har **øjeblikkelig (vigtigt)** med eleven til venstre og siger derefter med et nærvær og et smil: Godmorgen efterfulgt af elevens navn.

Denne elev hilser derefter på sidemanden til venstre på samme måde. Det er vigtigt, at det foregår i et roligt tempo, og at alle følger med. Mange elever nyder denne rolige og stille måde at sige goddag på, og det samler klassen i en fælles stemning.



SNAK OM DET POSITIVE FØRST

Tag en runde med snak om de gode positive oplevelser fra samme morgen eller fra dagen i går.

LÆR ELEVERNE AT SÆTTE ORD PÅ FØLELSERNE

Hver gang en elev fortæller, er det vigtigt at stille spørgsmålet:

Hvordan mærkede du oplevelsen i kroppen? Prøv at forklare, hvordan det føltes?

Bed også resten af klassen om at mærke den samme følelse.

Det er altid svært at sætte følelser på en oplevelse i starten, men med træning lærer eleverne, at det er nemmere, og at det gør en forskel for fortællingen. Eleverne bliver samtidig bedre til at mærke egen kropsfornemmelse, når andre elever fortæller deres historie.

PAF-CIRKLEN

- sådan gør du

SPØRGSMÅL TIL RUNDEN KAN VÆRE:

- Fortæl om en positiv oplevelse, hvor du havde en god kontakt med en anden person.
- Fortæl om en, der var venlig, smilede, eller som du fik et kram af, evt. mor eller far.
- Fortæl, hvor du oplevede, at der var en rar stemning – lagde du mærke til den?
- Fortæl, hvordan du kom ud af en dårlig situation på en god måde – hvornår fandt du ro bagefter?
- Sig en god ting, som du oplevede/mærkede/så i morges/i dag/ i går.
- Sig en god ting, som du ønsker/håber for i dag.
- Sig en ting, du godt kan lide at lave,
- Sig en ting, du er god til.
- Hvad drømmer du om at blive, når du bliver stor?
- Sig en god ting om sidemanden ved siden af dig.
- Sig en god ting om din klasse.
- Sig en god ting om din skole.
- Nævn en person i din hverdag, som har stor betydning for dig, og begrund hvorfor.
- Nævn, hvad I er gode til i din familie.
- Fortæl om din interesse.
- Fortæl, hvad/hvem der kan få dig til at grine.

Find selv på flere, eller lad børnene inspirere til nye spørgsmål.

Vær opmærksom på, om svarene må være lange eller korte.

Husk altid dette efter et svar: Bed alle om at føle/mærke i egen krop, når en kammerat fortæller sin historie.

