

Jeg er... under mærke-uppen - Mærkeguide

Trin 1: Når mærket møder spejderne

Varighed: ca. 30 - 60 minutter

For at introducere spejderne til mærket tager du som leder en snak med spejderne om mærkets mål. Forklar dem, at lige nu er I på vej fra barn til voksen, og I udvikler jer utrolig meget både fysisk og mentalt. Vi er forskellige, og det skal vi prøve at forstå og acceptere gennem aktiviteter, hvor vi prøver os selv af. Vi skal lære at sortere i de ydre påvirkninger, vi får i hverdagen, så vi er bedre rustet til at tage egne valg og finde vores egen mening.

Det er store spørgsmål, så en god idé er at tage mærket på et vinter-møde, hvor I tænder et stort bål, sørger for varm drikke og sidder om bålet og snakker. Det er nemmere at diskutere livets store spørgsmål ved et bål...

- Hvad betyder det "at blive påvirket af sine omgivelser"?
- Hvad betyder "selvstændighed"?
- Hvad er et "kropsideal"?
- Hvad er forskellen på dig i virkeligheden og dig på de sociale medier?
- Hvad tror du forskellen er på andres sociale medier og dem i virkeligheden?
- Hvordan vil du gerne være, når du bliver ældre?
 - Hvad vil du holde fast i?
 - Hvad glæder du dig til bliver anderledes?

Hvis det bliver for tungt med ren snak, kan I gå direkte på nogen af øvelserne, der kommer ind på de samme emner.

Trin 2: Mærkets elementer - fremgangsmåde

Mærkets mål lægger op til, at man primært har fokus på to ting:

1. Personlig udvikling med fokus på selvstændighed
2. Dreng og pigers kropsidealer

En god måde at introducere spejderne til mærket, vil være at starte med at lave øvelser, der skal gøre spejderne bevidste om deres styrker og svagheder. Se aktivitet 1 og 2 i aktivitetsguiden.

Trin 3: Del med andre

Varighed: 10 min

På Facebook og Instagram kan I dele historier og billeder om gode oplevelser med “Jeg er..”. På Instagram og andre medier kan I tage #Mærkeluppen #Vi rykker verden @kfumspejderne osv.

Du kan som leder også indsende dine aktiviteter til [aktivitetsdatabasen](#) til hjælp for andre, eller skrive til os på arbejdsprogram@kfumspejderne.dk.

Aktivitetsguide:

Der er mange måder man kan arbejde med at blive opmærksom på egne grænser og identitet.

Aktivitet 1: Kendte og nye roller i patruljen.

Hvem er kortlæser, knobinder, båltænder, kok, omsorgsfuld, modig, stærk, går forrest, kan skabe enighed, lede andre?

Er der nye roller, du gerne vil prøve?

- Prøv at lave en kendt opgave, hvor I fordeler rollerne anderledes, end I plejer.

Aktivitet 2: Fokus på de stærke sider.

Hjælp hinanden med at se jeres stærke sider. Det gør det lettere at udnytte, hvad hver enkelt i patruljen kan.

Hver patruljemedlem skriver en seddel med to gode ting om andre i patruljen. Derefter forklarer alle, hvad de har skrevet på sedlerne og hvorfor.

Aktivitet 3: Filter og virkelighed

Tag billeder af hinanden og leg med filtre og tilpasninger. Hvor “perfekte” kan I gøre billederne og hinanden?

- Hvad er forskellen på billederne og virkeligheden?
- Når I ser på kendissers Instragram-feed – hvor virkeligt er det?

Aktivitet 4: Et personligt fysisk mål.

Patruljerne sætter personlige fysiske mål – enten hver for sig eller fælles. Del jeres fremskridt med hinanden, træn sammen og hjælp hinanden med at holde fast i målet.

Aktivitet 5: Rygnings skadelighed.

Lær om rygnings skadelighed for helbredet. I kan evt. tage [quizen på siden \(scroll lidt ned\)](#).

Aktivitet 6: Catwalk

Patruljens medlemmer klæder sig som det modsatte køn og går catwalk. Det er op til planlæggerne at finde ud af, hvor langt den skal tages ud med kjoler, bukser, make-up, kunstigt skæg også videre. Hvad betyder kønsroller for udseende og adfærd? Hvordan er der forskel på karikeringen af kønnene?

Aktivitet 7: Den gode stol

En spejder sætter sig i en stol, mens de øvrige i patruljen står uden om. De øvrige i patruljen skiftes til at nævne de gode egenskaber hos spejderen i centrum. Der skiftes, når der enten ikke er mere at sige, eller spejderne har sagt det antal gode egenskaber, som I er blevet enige om. Aktiviteten slutter, når alle har været i den gode stol.

Aktivitet 8: Kendt personlighed med indflydelse

Find billeder og video af en kendt personlighed, der har indflydelse på, hvordan folk opfører sig, taler, går klædt med videre. Find ud af, hvordan personen påvirker andre? Er det en positiv eller negativ indflydelse? Hvordan afgøres dette? Lad spejderne være med til at finde disse personligheder, da de er mest med på, hvad der rør sig, og hvad unge og folk generelt lader sig påvirke af.

Aktivitet 9: Brev til dig selv

Skriv et brev til dig selv. I brevet skal du skrive, hvad du gerne vil holde fast i, hvad du glæder dig til og hvad du vil ændre. Gem brevene i en æske i hytten og åbn dem igen, når der er gået et stykke tid.