

WATCH

Ideer og inspiration til gruppevejledning

Claudia H. Dose

28. november 2013, Odense

*Årsmøde for studie- og
erhvervsvejledere på de videregående
uddannelser*

Det kommer jeg ind på

- Baggrunden for WATCH
- Gruppeprocesser – lidt teori
- WATCH helt praktisk
planlægning – gennemførelse – evaluering
- Eksempler på sessioner
- Betydning for vejledere og hele organisationen

WATCH – udvikling af WATCH-konceptet

Björg J. Birgisdóttir

Master in School Counselling – leder den faglige afdeling på Islands Kunstakademi

Sigríður Jónsdóttir

BA i pædagogik- leder af Studenterrådgivningen på Reykjaviks Universitet

Anna Sigurðardóttir

Master of Human Relations – indehaver af vejlednings- og karrieretræningsbureau



WATCH – navnet er program

- What
- Alternatives
- Thinking
- Coping
- Hoping



Emnerne i sessionerne

- **Session 1** **Introduktion**
- **Session 2** **Studievaner – Få styr på din tid**
- **Session 3** **Stress**
- **Session 4** **Bekymringer**
- **Session 5** **Udsættelse af arbejdsopgaver**
- **Session 6** **Livsstile**
- **Session 7** **Studievaner – At tage noter**
- **Session 8** **Venner**
- **Session 9** **Mine styrker og svagheder**
- **Session 10** **Sundhed**
- **Session 11** **Internettet**
- **Session 12** **At træffe valg**
- **Session 13** **Selvværd**
- **Session 14** **Fremtiden**
- **Session 15** **Opfølgning**

WATCH i UU-Sjælsø 2011-2013/2014

	ANTAL SKOLER	ANTAL	DELTAGENDE VEJLEDERE
2011-2012	4 grundskoler	30 unge	4 vejledere
2012-2013	5 grundskoler 10. klasse på 3 skoler Fælles UDP-forløb med Jobcenter Allerød	67 unge	10 vejledere
2013-2014	7 grundskoler 10. klasse på 4 skoler Fælles UDP-forløb med fire Jobcentre Drenge-WATCH 16-19årige	Ikke alle WATCH-grupper er i gang p.t.	11 vejledere

Sagt om WATCH

Deltagerne

- Watch-programmet var hyggeligt og hjælper meget. Det har gjort, at jeg føler mig bedre tilpas i skolen. Jeg har også fået et bedre fremmøde og synes, at det er blevet vigtigere at klare mig godt i fagene.
- ”Jeg har især været glad for at lære at sætte mål og finde ud af at jeg rent faktisk kan nå dem. Det vil jeg fortsætte med.”
- ”Jeg har lært, at der kan være mange perspektiver på et problem, og at det er muligt at løse det.”

Sagt om WATCH

- ”Jeg kunne rigtig godt lide Watch-programmet og synes, at det var godt at få snakket om alt det der er svært ved skolen og familien.”
- ”Det gode ved WATCH er snakke under de forskellige emner, fællesskabet, stemningen og hjælpen fra de andre”
- ”At mødes i WATCH-gruppen er noget jeg går og ser frem til, sådan glæder mig til hver uge”

Overordnet målsætning

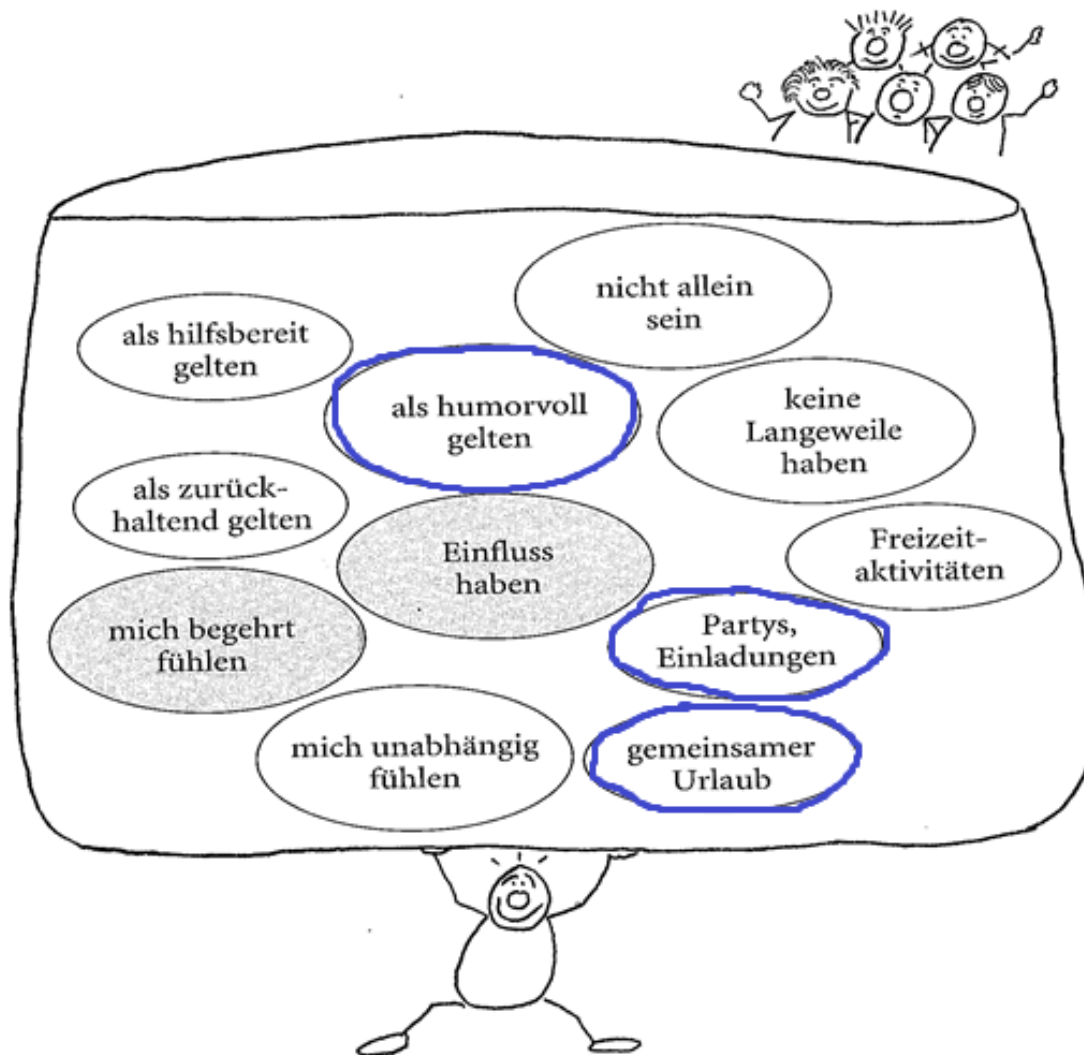
Forløbet fokuserer på at opnå følgende mål:

- at yde systematisk støtte til frafaldstruede, så de udvikler positive tilgange
- at forberede de unge på deres fremtidige arbejde og bibringe dem færdigheder med hensyn til at træffe valg og lægge planer for fremtiden
- at bistå unge med at vælge positive mestringsstrategier, når de møder vanskeligheder i livet.

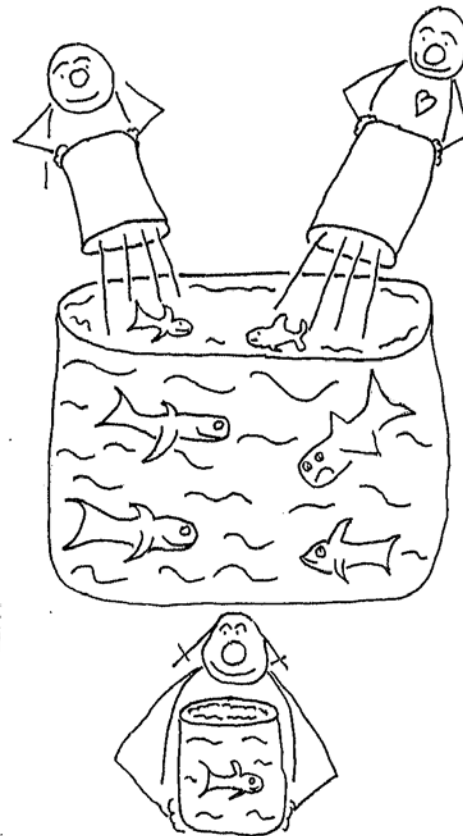
Hvornår er en gruppe en gruppe?

- 3-20 deltagere ?
- Fælles opgave eller fælles mål
- Mulighed for ansigt til ansigt kontakt
- Deltagerne mødes regelmæssigt hen over et vist tidsrum

Det individuelle mål-akvarium



Gruppens mål-akvarium



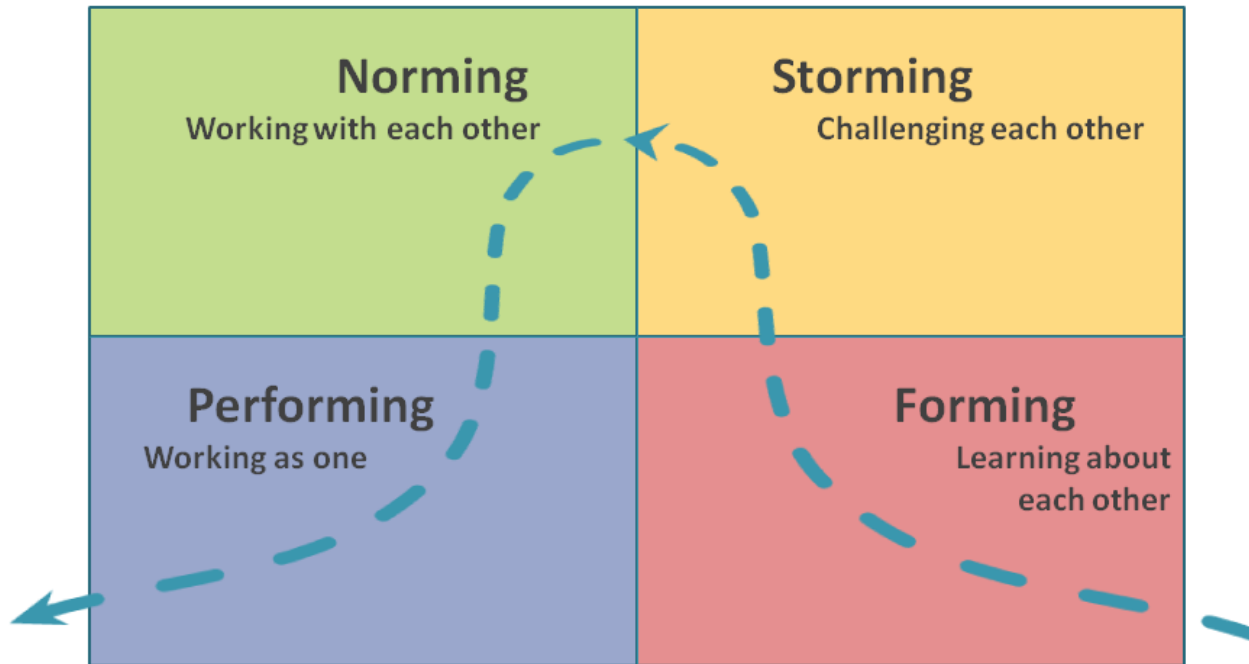
Et gruppeforløb er som en buket i en vase

- Etablering
- Uvej
- Normdannelse
- Arbejde
- Opløsning



Bruce Tuckmans udviklingsteori for grupper

Forming, Storming, Norming, Performing...



F. eks. Stormingfasen

- Glimt på himlen – prøveballoner
- Torden og lynild
- Lavtryk

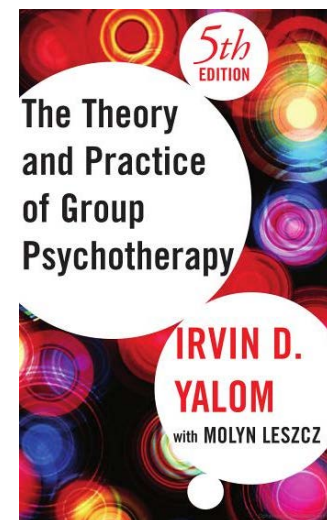
- Hvad er facilitators rolle?
Hverken fredsengel eller fyrværkerimester

- Tydelig markering af at uvejret er overstået > norming



Terapeutiske virkningsfaktorer - Irvin D. Yalom

- etablering af håb
- følelsen af at have noget til fælles
- videregivelse af informationer – direkte rådgivning
- at gøre en forskel for andre
- imiterende adfærd
- samhørighed inden for gruppen
- at rette op på dysfunktionelle familieerfaringer
- udvikling af sociale færdigheder
- interpersonel læring
- katarsis
- eksistentielle erfaringer



Overvejelser FØR et WATCH-forløb

- Skab alliancepartnere f.eks. (ledelse/ årsgangsteam/kontakt-/klasselærere)
- Udvælgelse af elever evt. i samarbejde med alliancepartnere
- Individuel samtale med udvalgte elever
- Overvejelser om mentorinddragelse
- Praktisk planlægning (tidspunkt, mapper, lokale, timer, logbog, uddelingskopier, indkøb, flipovere)
- Facilitators rolle

Overvejelser UNDER et WATCH-forløb

- Regler om f.eks. fortrolighed, mobil, afbud og kommen for sent (Evaluering 1, øvelser og målsætning)
- Rollen som facilitator, deltagernes roller
- At fungere som personlig og social støtte
- Vanskelige emner undervejs
- Flexibilitet vedr. rækkefølge af sessioner
- Vær forberedt på uforudsete ting
- Føre logbog
- Løbende individuelle samtaler
- Den rette afslutning



Overvejelser EFTER et WATCH-forløb

- Sammenskrivning af elevernes evaluering
- Feedback til lærere (læs evt. sammenskrivning op)
- Opfølgningssession med elever
- Evt. ekstra opfølgning (f.eks. lige inden FSA)

Alfa og omega: evaluering

- Faglig, social, personlig evaluering i første session
- Effektevaluering v.h.j. samme skema ved afslutning
- Evaluering af WATCH- forløbet

Alfa og omega: at arbejde med mål

- De små skridts succes
- Overskuelige mål
- Realistiske mål
- Fra faglige til mere personlige mål

Sessionernes standardopbygning

- Facilitator hilser på deltagerne – sidste uges mål tages op.
- Facilitator hilser på evt. gæstefacilitator og præsenterer sessionens emne
- Uddelingskopier
- Gruppedeltagerne sætter sig nye mål for den kommende uge.

Eksempel på en session

- **Session 4 – Bekymringer**
- Diskussion og fremlæggelse af mål
- Bekymringer – Diskussion/gæstefacilitator
- At udfordre irrationelle tanker,
Baggrundslæsning til deltagerne
- Opgaver: ABC-Tænkning, Liste over tanker
- Gruppediskussion og mål for den kommende uge

Facilitators mål for session 4

Mål

- at forklare, hvad irrationelle tanker er, og hvordan deres indflydelse på den enkelte kan mindskes
- at give deltagerne en forståelse af, at de kan vælge at nulstille deres tænkning.

Sessionens mål

- Ved sessionens afslutning har deltagerne:
- fået redskaber til at bekæmpe eller fjerne irrationelle tanker
- lært teknikker til at håndtere bekymringer
- talt om deres negative indre dialog.

Session 5

- **Session 5 – Udsættelse af arbejdsopgaver**
- Diskussion og fremlæggelse af mål
- Udsættelse af arbejdsopgaver/Perfektionisme–
Diskussion/gæstefacilitator
- Hvorfor udsættes arbejdsopgaver? Sådan overvindes
trangen til at udsætte arbejdsopgaver. Perfektionisme
– Godt eller dårligt? – Baggrundslæsning til
deltagerne
- Mål for den kommende uge

Eksempler på bøvl undervejs

- En deltager fylder for meget
 - En deltager bidrager ikke helhjertet
 - Gruppen vil i perioder ikke lade sig flytte af facilitator
- men næste session bliver en succes, alligevel?!

Positive overraskelser

- Deltagerne
 - agerer som positivt udvalgte
 - møder til tiden
 - er oprigtigt interesserede i at udvikle sig
 - lytter til hinanden
 - får aha-oplevelser: kan stress også ses som noget positivt?!
 - lærerne beretter om en ungs faglige fremskridt
- Facilitator
 - mestrer også vanskelige situationer
 - vokser med opgaven
 - kvalificerer sin vejledning

Hvad fik du ud af deltage i WATCH?

- Mindre stresset
- Mere viden om diverse uddannelser
- Mod på livet
- Lidt større selvtillid
- Mere bevidst om fremtiden
- Glad igen
- Kender mig selv bedre
- Kommet ud af min boble
- Har fået venner

Sagt om WATCH i afslutningssessionen

- "WATCH er som en energidrik"
- "Hvis WATCH var en film, skulle den hedde Friends"
- "WATCH er som at cykle: når man har lært det, glemmer man det ikke igen."

Deltagerdiplom WATCH

Kære

Til lykke med at du har gennemført WATCH – programmet

Jeg håber, at du vil åbne WATCH-mappen indimellem og tænke tilbage på forløbet.

*At du vil dele med andre, hvor du har været, hvor du er og hvor du er på vej hen.
I håbet om at du vil se betydningen af, hvad der er vigtigt i dit liv.*

De bedste ønsker fra

UU-vejleder

En facilitators tilbageblik

- Ved evalueringen af forløbet gav de unge udtryk for, at de havde rykket sig i forhold til sig selv, havde fundet ro med deres beslutninger om fremtidig uddannelse, gerne ville have gruppen til at fortsætte og mente, at rigtig mange kunne få gavn af at være med i WATCH.
- At sige ret farvel: Tab er en del af en vejledningsrelation

Efter WATCH-forløbet

Vejlederne siger

- Det er helt vildt, som det rykker!
- Ved at arbejde med WATCH opdagede jeg, at jeg på en ny måde kan bidrage med livsvejledning, som et vigtigt fundament i arbejdet med unge, der er i risiko for at droppe ud af uddannelserne.
- WATCH tilbyder unge et rum, de har behov for! – Og en metode, vi vejledere har brug for.
- For mig har det været fantastisk spændende og meget meningsfuldt at arbejde med WATCH-programmet.

Kollegial sparring

- Organisatorisk læring
 - anerkendende vejlederkolleger – at dele sine erfaringer med kolleger og ledelsen
 - etablering af håb
 - følelsen af at have noget til fælles
 - videregivelse af informationer
 - at gøre en forskel for andre
 - udvikling af sociale færdigheder
 - imiterende adfærd
 - interpersonel læring
 - samhørighed inden for gruppen
 - katarsis
-
- Studiegrupper