

Navn på aktiviteten	LIVSTREET
Beskrivelse	<p>Før du bestemmer deg for å gjøre denne aktiviteten, som kan være ganske personlig, må du være sikker på at deltakerne føler seg trygge på hverandre og er i stand til å lytte til hverandre på en respektfull måte!</p> <p>Aktiviteten handler ikke om kunstneriske ferdigheter. Illustrasjonen brukes kun for å gi struktur til aktiviteten.</p> <p>Instruer gruppen ved at du først selv tegner et stort tre på tavle eller flipover: Nederst er røttene, jorda ligger over som en horisontal linje, deretter reiser stammen seg oppover, og grenene sprer seg utover. Så tegner du noen enkle blader og frukter som henger på treet. La det være nok plass i de forskjellige delene til å kunne skrive ord.</p> <p>Deretter forklarer hva delene på treet står for (og du kan notere stikkord ved hver del):</p> <ul style="list-style-type: none"> • I røttene: Hva du er forankret i. Dette kan være din familie, ditt fødested, personer og hendelser fra barndommen som har formet deg osv. Skriv ned alle elementene som er viktige for deg i din utvikling. • I jorda som treet er forankret i: Det du holder på med i dagliglivet. Dette kan være arbeidet ditt, en hobby eller en aktivitet du liker å bruke tid på. • På stammen: Dine verdier og talenter, i henhold til deg selv og andre. • I grenene: Dine ønsker og drømmer for fremtiden. Hva du ønsker å oppnå på lang og på kort sikt. • I bladene: Navnene på personer som har hjulpet deg med å komme dit du er og/eller kan hjelpe deg med å realisere dine drømmer og ønsker. • I fruktene: Hva du ønsker å se av resultater i fremtiden, hva du vil legge igjen, hva som kan være ditt bidrag til samfunnet. <p>Etter instruksjonen lar du deltakerne tegne sitt personlige tre og bruke den tiden de trenger for å tenke og skrive ned hva som er naturlig ut fra deres egen livsfortelling. Når de er ferdige, la tegningene ligge og ta en pause fra aktiviteten.</p> <p>Etter pausen (som kan vare en time eller en dag, uavhengig av hva som passer), be deltakerne om å se på tegningen sin</p>

	<p>på nytt og reflektere og stille spørsmål ved det de har notert ned: Hvorfor nevnte jeg den opplevelsen i røttene? Hvorfor nevnte jeg den personen som en hjelper i bladene osv. Be dem også se etter mulige koblinger mellom de forskjellige delene. Dette kan også være en oppgave for dem å gjøre hjemme mellom to økter.</p> <p>I neste økt sammen med gruppen, deler du de inn i par. Hvert par viser hverandre sine livstrær og deler med hverandre hva de har notert ned i de ulike delene. Den som forteller, behøver ikke å fortelle alt eller svare på et spørsmål som kan være for vanskelige eller personlige.</p> <p>Som lærer er det viktig å observere mens parene deler med hverandre. Hvis noen føler seg ukomfortable med å svare på spørsmål, hold deg nær og involver deg i samtalen.</p> <p>Etter parsamtalene samler du gruppen igjen.</p> <p>Spør om noen ønsker å dele sitt livstre med resten av gruppen (valgfritt!).</p>
Mål	<ul style="list-style-type: none"> • Å (bedre) forstå sammenhenger mellom ens fortid/røtter, nåtid, verdier, talenter, fremtidige ønsker og mennesker som spilte eller spiller en viktig rolle for hvem man er nå og hvordan man ønsker å være i fremtiden • Å få selverkjennelse og selvinnsett • Å skape en fortelling om sitt eget liv
Ferdigheter i fokus	<p>Uttrykke seg selv Presentere seg selv Skriveferdigheter Lytteferdigheter Formidle informasjon Empati</p>
Hvorfor er denne aktiviteten egnet for å fremme samfunnsdeltakelse og integrering?	<p>Aspektene nevnt i 'målene' er sentrale for enhver person som søker å integrere seg på 'en sunn måte' (som betyr: uten å miste sin egen identitet, ønsker, ambisjoner osv.)</p>
Type aktivitet	<p>Teambuilding Personlig utvikling</p>
Gruppestørrelse	<p>Små grupper (mer enn 2) Store grupper</p>

Varighet	1 + time
Forberedelser	<p>Opptil 15 min</p> <p>Nødvendig materiell: Papir og penner til alle deltakere</p> <p>Forberedelse: Hvordan instruere, forklare og modellere</p>
Oppsummering eller evaluering (hvis relevant)	<p>Spør deltakerne om de tror at det å tegne livets tre har hjulpet dem å få bedre selvinnsikt og/eller innsikt som kan hjelpe dem å finne en personlig historie som de kanskje kan dele ved en senere anledning. Snakk også sammen om hvordan andres livsfortellinger kan inspirere, lære oss noe nytt og kanskje gi tro og håp. Opplevde noen i gruppa dette?</p>
Variasjoner (hvis relevant)	<p>Hvis du er i tvil om deltakerne føler seg trygge/sterke nok til å gjøre denne aktiviteten, kan det være bedre å be deltakerne lage et tankekart i stedet.</p> <p>Du kan bruke delen med ønsker og drømmer til en tilleggsoppgave: Deltakerne kan lage et moodboard for å visualisere målene for fremtiden.</p> <p>I stedet for å legge til informasjonen i ord, kan deltakerne (også) bruke bilder for å gi informasjonen. Vær oppmerksom på at det kan ta litt ekstra tid å finne de riktige bildene!</p>
Tips!	<p>I den ideelle situasjonen vil deltakerne være i stand til å koble sammen de forskjellige delene av treet ved å spørre og svare i par. Hvis du merker at de fortsatt synes dette er veldig vanskelig, kan du hjelpe dem ved å stille spørsmål selv. For eksempel: tror du at tingene du har skrevet i 'røttene' dine har noe å gjøre med tingene du har skrevet på stammen og i grenene?</p>