

DEMOKRATI FITNESS

HVAD ER DEMOKRATIFITNESS?

Demokratifitness er en måde at styrke sine demokratiske muskler på, så man bliver bedre til at forstå sine egne og andres holdninger. Man træner bl.a. empati, aktiv lytning stillingtagen, accept af uenighed og evnen til at finde kompromiser.

På Skolefolkemødet 2019 arrangerede We Do Democracy demokratifitness. Dette ark er inspireret af dem. Hvis du vil vide mere om deres koncept og deres arbejde, kan du tjekke dem ud på: www.wedodemocracy.dk

DET SKAL I BRUGE:

- 1) En træner
- 2) En fløjte eller klokke til træneren
- 3) Spørgsmål, der starter med "Er du for eller imod..." (vælg selv hvor mange)
- 4) Evt. en linjedommer

SÅDAN GØR I:

STEP 1: BANEN MARKERS

Banen består af et midterfelt og to yderlinjer. Den ene yderlinje markerer FOR og den anden yderlinje markerer IMOD felterne. Brug gerne skilte, så man kan huske, hvilken side der markerer hvad.

STEP 2: ENIG ELLER UENIG?

Træneren læser et spørgsmål op, f.eks. "Er du for eller imod, at timerne bliver mobilfri?". Først er der et minuts tænkepause, hvor deltagerne mærker efter, hvad deres holdning er. Træneren markerer, når tænkepausen er slut. Derefter placerer deltagerne sig på banen og viser, om de er for eller imod det, der blev spurgt om. Træneren eller linjedommeren noterer, hvor mange der står på hver side af banen. Alle deltagerne går tilbage til midterfeltet, og step 2 gentages for hvert spørgsmål. Når træneren har stillet alle spørgsmål, og deltagerne har svaret på dem, går man videre til step 3.

STEP 3: PARDANNELSE

Træneren og linjedommeren har noteret, hvilke spørgsmål der var mest uenighed om. Det er de spørgsmål, det er sjovest at tage fat i til demokratifitness, fordi det er spændende at forstå, hvorfor deltagerne har forskellige synspunkter. Træneren gentager nu et af de spørgsmål, som der var stor uenighed om. Deltagerne fordeler sig igen på banen, ligesom før. Nu finder deltagerne sammen i par, så en fra FOR-feltet er sammen med en fra IMOD-feltet.

STEP 4: FORSTÅ OG FORKLAR

Nu skal de uenige parter forklare deres egen holdning og forstå deres partners holdning. Det sker i to delrunder.
1) Først forklarer parterne en efter en: "Jeg er for/imod, fordi...". Når den ene har forklaret, må den anden gerne stille opklarende spørgsmål. Når de to deltagere har forstået hinandens synspunkter, kan de gå videre.
2) Så forklarer parterne en efter en: "Jeg er uenig med dig, fordi...". Målet er at forstå, hvorfor de to parter har forskellige holdninger til det samme emne. Nogle gange giver samtalen anledning til, at en eller begge parter skifter holdning.

STEP 5: KOMPROMIS OG LØSNINGER

Nu skal de uenige parter diskutere, om det er muligt at finde et kompromis, så begge bliver tilfredse – eller om de skal acceptere at være uenige.

Man kan gentage step 3-5, hvis der er flere spørgsmål, som der var stor uenighed om blandt deltagerne.

STEP 6: TAK FOR DISKUSSIONEN

Sig tak for diskussionen til din samtalepartner og alle de andre deltagere.