



### 3. Tips til undervisningen

Nedenfor er nogle gode råd til, hvordan din undervisning bliver interessant og god. For at skabe overblik har vi inddelt afsnittet i tre dele: 1) Gode råd til din instruktørrolle, 2) Gode råd til formidling samt 3) Tips til at etablere et godt læringsmiljø.

#### 1. Gode råd til din instruktørrolle

En god instruktør har:

- Viden om sit emne.
- Struktur og en rød tråd i sin præsentation.
- Entusiasme, der stimulerer kursisternes interesse.
- Fokus på at interagere med kursisterne og at skabe dynamik i undervisningen.
- Respekt for den enkelte kursist.

Vær velforberedt og et skridt foran

- Vær klar, når kursisterne kommer.
- Vær tilbage, før pausen slutter.
- Hav styr på forplejningen.
- Hav materialer klar til uddeling.
- Hav dit materiale klar, før du skal bruge det, så du fx har lagt dine øvelser klar i den rækkefølge, du skal bruge dem i.

Vær opmærksom på ikke bare at tale *til* kursisterne. Forsøg at engagere hver kursist i undervisningen gennem:

- Øjenkontakt.
- Spørgsmål.
- Entusiasme.
- Tilstrækkelig tid til spørgsmål og diskussionsoplæg.
- Pauser ved behov.
- Anerkendelse af kursisternes bidrag til undervisningen hver gang.
- Anerkendelse af kursisternes viden og kompetencer.



### Skab tryghed

- Hvis du vil have en kursist til at læse op fra manualen eller fra en slide, så spørg efter en frivillig. Vælg ikke en tilfældig. Nogle kursister vil måske føle sig utilpasse ved at skulle læse op for andre.
- Når KRYDS-handleplanen gennemgås, er det en god idé at benytte en af kursisternes egne erfaringer med en person, som har brug for Psykisk førstehjælp. Det er dog vigtigt ikke at presse kursisterne til at fortælle om eksempler fra deres eget liv, hvis de ikke føler sig tilpas med dette, da det kan være svært at dele personlige oplevelser, specielt hvis man ikke har en nær relation til sine medkursister.

### Hold pauser

- Hold en pause, hvis kursisterne virker rastløse eller fraværende. Du kan også bruge Energizers til at skabe energi eller et skift i undervisningen.

## **2. Gode råd til formidling**

### Varier aktiviteterne i undervisningen

- Gør fx brug af: filmklip, visuelle modeller og figurer, cases, læsning i manualen, diskussionsoplæg, øvelser og cases.

### Gør det forståeligt

- Hvis du har svært ved at skrive på whiteboard, så skriv med blokbogstaver. Skriv altid stort ó når skrift er svær at læse, skyldes det ofte skriftstørrelsen. Som udgangspunkt er farverne sort og blå nemmest at læse på et whiteboard.
- Når du læser op fra en slide, så læs op fra computeren, så dit ansigt ó og dermed din stemme ó er vendt mod kursisterne. Undgå at vende dig mod sliden for at læse op, da det kan være svært at høre dig tydeligt og kan skabe en unødvendig afstand til kursisterne. Når du har skrevet på flipoveren, så stil dig ligeledes bag ved den, så du taler frem mod kursisterne og ikke med ryggen til dem.



### Spørgsmål fra kursister

- Brug en side på en flipover eller en del af en tavle, hvor de spørgsmål, som kursisterne kommer i tanke om undervejs i kurset, kan parkeres, indtil der er mulighed for at vende tilbage til dem. På den måde bliver kursisters spørgsmål anerkendt og tidsplanen, og den røde tråd kan holdes i undervisningen. Det har vi kaldt en *øspørgsmålparkeringsplads*
- Det kan være nødvendigt at bede kursisterne om at gemme spørgsmål til sidst i sessionen for at holde tidsplanen. På den måde får du bedre kontrol over tidsstyringen og den røde tråd i sessionerne. Brug gerne *øspørgsmålparkeringspladsen*
- Hvis du ikke kender svaret på et spørgsmål, så lad ikke, som om du kender det. Det er ikke forventet, at du som instruktør kender alle svarene. Tilbyd at finde ud af det. Det skaber troværdighed at være ærlig.
- Vær dog sikker på, at du vender tilbage til spørgsmålene, så deltagerne ikke får en fornemmelse af, at deres spørgsmål bliver ignorerede. Hvis spørgsmålene ikke falder inden for kursets rammer, fx hvis de spørger meget indgående til behandling af bestemte lidelser, så fortæl, at det er tilfældet, og at spørgsmålet derfor ikke bliver skrevet på *øspørgsmålparkeringspladsen*

### Opsummer centrale pointer

- Husk, at opsummere centrale pointer løbende og at orientere kursisterne om formålet med øvelserne, jf. det gamle undervisningsmotto:

Fortæl, *hvad* du vil fortælle

Fortæl *det*, du vil fortælle

Fortæl, hvad du *fortalte*

- Vær ikke bange for gentagelser i forhold til brug af KRYDS-handleplanen.

### Forhold til dig kursisters målgruppe

- Før du går i gang med vidensoplæggene, er det en god idé at spørge kursisterne, hvor meget de kender til hhv. depression, angst, psykose og misbrug. Derved kan du nemmere kortlægge kursisters viden og vil have nemmere ved at relatere oplæggene til deres praksis. Inddrag efterfølgende gerne kursisters perspektiver i oplæggene.
- Styrk deltagernes opfattelse af relevans. Kursisterne på Psykisk førstehjælp forventes at være motiverede, da de har tilmeldt sig på eget initiativ. Imidlertid kan du styrke deltagernes motivation yderligere ved løbende at tydeliggøre, hvordan den nye viden kan overføres til og anvendes i konkrete og genkendelige sammenhænge i kursisters hverdag.



- I forhold til KRYDS-handleplanen kan det være en fordel at formidle forskellige konteksters og relationers betydning for Psykisk førstehjælp. Der er forskel på at give Psykisk førstehjælp til en fremmed, en kollega, en pårørende, en ven etc.
- Det kan også være en god idé løbende at spørge ind til, hvor meget kursisterne ved om det emne, der undervises i. Hvis deltagerne sidder inde med meget viden om et emne, kan man gå hurtigere hen over dette, da deltagerne hurtigt kan miste koncentrationen, hvis man gentager for meget af den viden, de allerede har.

### **3. Tips til at etablere et behageligt læringsmiljø**

#### Etabler fælles rammer for det bedste læringsmiljø

- Det kan være en fordel at prioritere at etablere nogle fælles rammer/grupperegler for at skabe det bedste læringsmiljø. Du kan fx inddele kursisterne i små grupper og bede dem om at nævne tre ting, som bidrager til et effektivt læringsmiljø, og herefter skrive bidragene op på flipoveren/tavlen, så de er synlige gennem de fire sessioner.

#### Interaktion i og med gruppen

- Følgende nøgleord kan tjene som inspiration i forhold til at italesætte den ønskede adfærd i gruppen: ikke-dømmende, punktlig, respektfuld, imødekommende, interaktion, humor, deltagelse, fortrolighed, lytter til hinanden, én person snakker ad gangen, alle spørgsmål anerkendes på trods af forskellig forhåndsviden i gruppen. Disse nøgleord kan tages op med gruppen.

#### Tilstedeværelse mentalt og fysisk

- Opfordr til at deltage i undervisningen. Italesæt evt., at undervisningen bliver meget mere levende, hvis man deltager og byder ind. Kursisterne har således også et ansvar for at gøre undervisningen spændende og relevant.
- Italesæt og sæt rammer i forhold til brug af mobiltelefoner under kurset. Herunder kan du nævne, at det tager energi og motivation fra underviseren, at folk sidder med mobiltelefonen.
- Opfordr til at overholde tidspunkter for pauser, fortæl, at der er meget materiale, der skal gennemgås, og det derfor er afgørende, at alle overholder tidsplanerne for pauser.
- Sig, at deltagerne gerne må stille spørgsmål og komme med kommentarer, men at der er en stram tidsplan, hvorfor du forbeholder dig retten til at styre, hvilke spørgsmål og kommentarer der får lov til at fylde. Understreg, at grunden til, at nogle spørgsmål og kommentarer ikke får så meget plads, ikke er, at de er uinteressante, men at det udelukkende skyldes tidsplanen og stofmængden.