TAK VÆL ÍMÓTI

Ítøkiligar loysnir til ta góðu móttøkuna í felagsskapinum

Til tín, sum ert virkin í einum skipaðum felagsskapi

FUR

ABC FYRI SÁLARLIGA HEILSU

Ver virkin · Ver saman · Ver hugbundin

ISF 1939

Myndir: Eirikur Meitilberg | Snið: Meitilberg.com | Prent: Føroyaprent | Útgivið 2019

TAK VÆL ÍMÓTI

Tilfarið í faldaranum er til tín, ið ert virkin í einum skipaðum felagsskapi - t.d. einum ítróttarfelag, skótaliði, frítíðarvirksemi ella í sjálvbodnum virksemi yvirhøvur. Sama um tú hevur ábyrgdina, ert luttakari, hjálparfólk, venjari, leiðari ella foreldur, so hevur tú ein stóran leiklut, tá ið nýggj børn, ung og vaksin leggjast aftrat.

Smáar, einfaldar gerðir kunnu gera stóran mun - íblásturin fært tú her.

Tilfarið tekur m.a. støði í royndum hjá barna- og ungdómsfelagsskapum og verkætlanini ABC fyri sálarliga heilsu um, hvat hevur avgerandi týdning, tá ið nýggj leggjast aftrat.

Vit vóna við hesum faldaranum at vera við til, at øll fara til hús við kensluni "Her havi eg hug at koma aftur", tá ið tey byrja í einum nýggjum felagsskapi. Tíverri er tað ikki altíð so, men her fært tú einfaldar loysnir og uppskot um, hvussu tú tryggjar ta góðu móttøkuna.

TÝDNINGURIN, SMÁAR GERÐIR HAVA

Her eru 4 dømi frá felagsskapum við sjálvbodnum frítíðarvirksemi. Dømini eru lýst við einari vánaligari móttøku **(skrivað á reyðum)** og síðani við einari góðari móttøku **(skrivað á grønum).**

Harafturat eru punkt undir hvørjum dømi við gerðum og loysnum umframt spurningar, sum mælt verður til, at tit taka upp í felagsskapinum at tryggja ta góðu móttøkuna, sum hóskar tykkara felagsskapi.

Dømini vísa, hvussu smáar gerðir kunnu hava stóran týdning fyri tann einstaka.

KENNIR TÚ TAÐ – AT STANDA VIÐ KENSLUNI: "HER HAVI EG VERULIGA HUG AT KOMA AFTUR"?

Tær týðandi gerðirnir í dømunum ganga aftur í flest øllum felagsskapum. Tað er ikki altíð tað stóra, ið krevst fyri at tryggja ta góðu móttøkuna, og sum ger av, hvørt tú hevur hug at koma aftur.

T.d.:

- at vit fáa eitt smíl
- at tónin og blíðskapurin er góður
- at vit kenna okkum sædd og viðurkend

DØMI 1

RÚNI
8 ÁR

Rúni er átta ár og er til skótafund fyri fyrstu ferð. Leiðarin sær, at ein nýggjur skóti er møttur, peikar á eina patrulju og biður hann stilla seg aftast. Rúni kennir ongan. "Í dag fara vit at pionera!" rópar leiðarin, og allir skótarnir fara í gongd. Rúni veit ikki, hvat hendir, og hann heldur seg tí uttanfyri, meðan hinir skótarnir pionera. Tá ið skótafundurin er liðugur, stilla skótarnir aftur upp í patruljur. "Næstu ferð renna vit forðarenning, so minnist til at vera væl útgjørd og væl ílatin," sigur leiðarin, áðrenn øll fara til hús. Rúni veit ikki, hvat forðarenning er, og hann veit heldur ikki, hvussu hann skal vera útgjørdur ella ílatin. "Eg haldi ikki, at eg tími aftur til skótar," hugsar Rúni, tá ið hann fer til hús.

Rúni er átta ár og er til skótafund fyri fyrstu ferð. Leiðarin sær, at har er ein nýggjur skóti, og fer yvir at heilsa upp á hann. Aftaná rópar leiðarin á Músabróður. "Músabróðir, hetta er Rúni, sum skal vera í tykkara patrulju. Petur, tú ert elstur og patruljuførari, so tú mást ansa eftir, at Rúni eisini lærir nakað!" Petur biður øll í patruljuni heilsa upp á Rúna, áðrenn skótarnir stilla upp í patruljur aftur. "Í dag fara vit at pionera!" rópar leiðarin. Petur og hinir í Músabróður fara út við Rúna og vísa honum, hvat tað er at pionera. Tá ið skótafundurin er komin at enda, sigur leiðarin, at næstu ferð skulu tey renna forðarenning, so tey mugu vera væl útgjørd og væl ílatin. Petur greiðir Rúna frá, hvat forðarenning er, og at hann má hava matpakka, regnklæði og heita troyggju við. At enda lærir Rúni patruljurópið hjá Músabróður, áðrenn fundurin er liðugur. Leiðarin fer yvir og heilsar upp á mammu Rúna. Hann greiðir frá, hvat tey hava gjørt í dag, og hvat tey fara at gera næstu ferð. "Eg má fara at finna regnklæðini fram til næsta skótafund!" hugsar Rúni, tá ið tey ganga til hús.

TÝÐANDI GERÐIR

- Sum leiðari heilsar tú upp á tann nýggja og sigur, hvør tú ert, og at tú ert leiðari
- Tryggja tær sum leiðari, at tann nýggi veit, hvørji hini eru í hansara bólki, liði, patrulju o.ø. – og at hini eisini vita av tí nýggja
- Tryggið tykkum, at tann nýggi veit, hvat ið fer at henda
- Havið felags samling, tá ið byrjað og endað verður
- Heilsa upp á foreldrini og fortel eitt sindur um, hvat er farið fram, og um okkurt er, sum tann nýggi skal hava við til næstu ferð

SPURNINGAR AT ARBEIÐA VIÐ Í FELAGSSKAPINUM

1. Hvussu kann ein fyrireika seg sum leiðari at taka ímóti einum nýggjum?
2. Hvussu kunnu tit tryggja, at tann nýggi veit, hvat fer fram, og kann vera við beinanvegin?
3. Hvat kunnu tit gera fyri at skapa týðiligar karmar, sum øll eru kunnað um?

DØMI 2

SÁRA 27 ÁR

Sára er 27 ár og vil gjarna arbeiða sjálvboðin í endurnýtsluhandli. Hon hugsar nógv um náttúruna, og henni dámar væl tankan um at endurnýta lutir og klæðir. Hon hevur ofta verið í handlinum, men hetta er fyrstu ferð, at hon skal arbeiða har. Hon er spent, men eisini eitt sindur fjálturstungin, tí hon heldur ikki, at hon kennir nakran av hinum. Tá ið hon kemur, er ongin, ið setur hana inn í arbeiðið, og øll eru farin í gongd – hon veit ikki, at tey sjálvboðnu ofta møta frammanundan at orðna ymiskt, áðrenn handilin letur upp. Hon spyr onkran av hinum, hvat hon kann gera, og tey senda hana yvir at rudda bøkurnar. Eftir vaktina hoyrir hon, at fleiri fara út at eta saman, men hon fer heim, tí eingin bjóðaði henni við.

Sára er 27 ár og hevur leingi hugsað um at gjørt okkurt sjálvboðið arbeiði. Hon hugsar nógv um náttúruna, og henni dámar væl tankan um at endurnýta lutir og klæðir, og tí hevur hon søkt um at arbeiða sjálvboðin í endurnýtsluhandlinum, har hon ofta keypir. Hon er spent at byrja. Tá ið hon møtir, stendur leiðarin og bjóðar øllum hjálparfólkunum vælkomnum, og tað ger, at Sára kennir seg væl. Leiðarin veit, at ein nýggj skuldi byrja, og tekur sær tíð til at práta við hana og greiða henni frá handlinum. Hann fær hana eisini at heilsa upp á hini hjálparfólkini. Tá ið arbeiðsdagurin er liðugur, verður Sára boðin við út til ein drekkamunn saman við hinum hjálparfólkunum. Sára er sera glað um toymið hjá sær og kennir seg væl ímillum teirra.

TÝÐANDI GERÐIR

- Tryggja tær, at boðini um nýggj fólk eru komin út til leiðaran ella til tann, ið hevur ábyrgdina
- Gev onkrum ábyrgdina av at bjóða vælkomin og at taka sær av nýggjum fólkum. Nýt t.d. eina vinaskipan
- Heit á onnur fólk, ið eru virkin í felagsskapinum, um at hjálpa til og at práta við tey nýggju
- Tað hevur týdning, at tey nýggju ikki kenna seg einsamøll. Bjóða teimum at sita hjá tær, so tey kenna seg vælkomin og við í felagsskapinum
- Set tíð av til eina lítla hugnaløtu saman eftir fundir, tiltøk o.a.
- Skipa ein bólk, ið tekur sær av sosialum tiltøkum, t.d. jólaborðhaldi og útferðum

SPURNINGAR AT ARBEIÐA VIÐ Í FELAGSSKAPINUM

1. Hvussu kunnu øll fyrireika seg í felag, tá ið nýggj leggjast aftrat?
2. Kunnu tit hava ávís fólk, sum taka sær av teimum nýggju, t.d. eina vinaskipan?
3. Hvørjar karmar kunnu tit skapa, sum tryggja, at nýggj hava møguleika at kenna øll hini í felagsskapinum?

DØMI 3
HELENA 12 ÁR

Helena er 12 ár og hevur gingið til fimleik í einum nýggjum felagi í tríggjar vikur. Henni dámar væl venjingina, tí hon hevur gjørt fimleik í fleiri ár og elskar tað, men hon kennir ikki hinar genturnar. Viðhvørt venja tær styrki, og Helena hevur lagt til merkis, at tá fara nakrar av gentunum ofta saman í ein bólk. Um venjingin er eyka hørð, rópa tær í kór: "UHA", og so flenna tær í kíki. Helena skilir ikki hví og veit ikki rættiliga, um hon skal gera tað sama, ella hvat hatta er fyri nakað. Venjarin sigur teimum, hvat tær skulu gera, og so rættar hon, tá ið tær gera okkurt skeivt, men sigur annars ikki nógv meira enn tað. Eftir venjing fara nakrar av hinum gentunum yvir í felagshølini. Helena fer ikki við. Hon sníkir seg spakuliga avstað uttan at siga farvæl, og eingin varnast, at hon er farin.

Helena er 12 ár og er stutt síðani farin at ganga til fimleik í einum nýggjum felagi, og hon kennir ikki hinar genturnar. Hon hevur gjørt fimleik í fleiri ár, og henni dámar tað væl. Viðhvørt er venjingin hørð, og tvær av hinum gentunum hava sagt Helenu, at einaferð var ein dani her og undirvísti teimum, og hann bað tær rópa "UHA", tá ið tær gjørdu okkurt, sum kendist eyka hart. Tær vilja hava Helenu við at rópa, tá ið tær venja hart. Tað sýrar í ørmum og beinum, og hinar rópa "UHA" - Helena rópar eisini við. Venjarin hjálpir við teimum venjingunum, sum tær ikki megna nóg væl enn, og hon rósar teimum, hvørja ferð okkurt eydnast, ella tá ið tær gera sítt besta. Eftir venjingina biðja hinar hana koma við í felagshølini, har ein mamma hevur sett frukt og vatn fram til teirra. Saman flenna tær at UHA-rópinum, og tá ið tær fara heim, sigur Helena: "Vit síggjast mánadagin, UHA."

TÝÐANDI GERÐIR

- Legg merki til tey nýggju og tak tey við í sosiala felagsskapin - eisini uttan fyri formligu skránna
- Set orð á felags siðir, vanar og sjálvfylgjur sum t.d. herróp ella innanhýsis málbrúk, so at øll vita um tað
- Brúka spøl, har øll kunnu vera við, og har førleikar og støði ikki eru avgerandi
- Nevn, sum leiðari øll børnini minst eina ferð saman við onkrum jaligum orði

SPURNINGAR AT ARBEIÐA VIÐ Í FELAGSSKAPINUM

1. Hava tit nakrar felags siðir, vanar og annað, ið tit halda vera sjálvsagt, sum tit eiga at siga teimum nýggju frá?
2. Kunnu tit gera okkurt smávegis hugnaligt saman, tá ið formliga skráin er av, ella áðrenn hon byrjar?

DØMI 4

MARTIN 16 ÁR

Martin er 16 ára gamal og møtir til drama fyri fyrstu ferð. Hann gleðir seg og er spentur. Eftir at hann hevur tikið sær góða tíð at lata seg úr, fer dramalærarin framvið uttan at heilsa upp á hann. Tá ið hann kemur inn í hølið, sær hann bert onnur ung, sum hann ongantíð hevur møtt áður. Tey hyggja øll at honum, men siga einki, og Martin veit ikki, hvussu hann skal bera seg at. Tey fara í gongd beinanvegin. Hini børnini duga alt so væl og hava tað stuttligt saman - Martin roynir at fylgja við. Tá ið Martin fer heim, kennir hann seg ikki væl og hugsar, at hatta tímir hann ikki aftur. Hann kendi seg ongantíð sum part av hópinum, og tað varð ikki so stuttligt, sum hann hevði væntað.

Martin, sum er 16 ár, fer til drama fyri fyrstu ferð. Hann gleðir seg. Dramalærarin er í gongini og kemur beinanvegin ímóti honum, smílist og tekur í hondina á honum: "Hey, tú mást vera Martin. Eg eiti Hanna. Vælkomin." Har eru longu møtt fleiri onnur ung, sum sita til reiðar á pallinum. Tvær gentur spyrja Martin, hvussu hann eitur, um hetta er fyrstu ferð, hann roynir drama, og um hann kennir nakran av hinum. Martin kennir seg væl. Dramalærarin skipar fyri at blanda bólkarnar nakrar ferðir, har tey m.a. spæla navnaspøl, so Martin lærir nøvnini hjá hinum. Tey royna nógvar stuttligar venjingar - okkurt dugir Martin longu væl, og annað má hann venja seg við. Dramalærarin greiðir væl frá, soleiðis at Martin fær fylgt við. Hini børnini eru eisini sera hjálpsom. Tá ið Martin skal fara heim, sigur Hanna: "Eg vóni, at tú hevði tað stuttligt, tú vart í øllum førum væl við. Vónandi kemur tú aftur næstu ferð." Martin ætlar sær heilt víst at koma aftur.

TÝÐANDI GERÐIR

- Heilsa og tak í hondina á teimum nýggju og ver forvitin eftir at fáa at vita meira um viðkomandi
- Skipa luttakararnar tvey og tvey ella í bólkar, so tað ikki er tann nýggi, sum má finna út av tí
- Lat øll siga, hvussu tey eita, ella rópa nøvnini upp hvørja ferð
- Blanda nýggjar og gamlar limir, so tey nýggju lættari koma í samband við øll hini.
- Fylg upp og spyr tey nýggju, hvussu tey trívast, og sig teimum, at tú vónar, at tey koma aftur.

SPURNINGAR AT ARBEIÐA VIÐ Í FELAGSSKAPINUM

1. Hvussu kunnu tit syrgja fyri, at øll tosa við øll, og at tit skifta ímillum bólkasamansetingar?
2. Hvussu kann tann einstaki hjálpa til við at bjóða nýggjum vælkomnum?

TÝDNINGARMIKIÐ AT MINNAST TIL

- Hav fastar mannagongdir fyri, hvussu tit taka ímóti nýggjum
- Vís teimum nýggju serligan ans og áhuga
- Broyt ofta bólkasamansetingarnar, so at allir luttakararnir læra hvør annan at kenna
- Virð ymiskleika, at t.d. summi ikki vilja vera í miðdeplinum, tó at tey eisini hava tørv á, at onnur vísa teimum áhuga
- Hóast øll hava ábyrgd av at taka væl ímóti og vísa nýggjum limum, luttakarum ella íðkarum til rættis, so er tað eitt gott hugskot, at ein "vinur" fær ábyrgdina burturav
- Kunna um felags siðir, vanar og annað, sum tit rokna sum sjálvsagt
- Tryggja, at nýggj hava møguleikan at vita, hvat fer fram, so tey kunnu vera við

SJÁLVT SMÁAR GERÐIR HAVA STÓRAN TÝDNING!

Tilfarið er fingið til vega í samstarvi millum ÍSF, FUR og ABC fyri sálarliga heilsu. Danski faldarin "Tag godt imod", sum DGI hevur givið út, er brúktur sum grundarlag. Faldarin er tillagaður, og dømini hava føroyskir barna- og ungdómsfelagsskapir skrivað.

fur.fo
facebook/foroyau

folkaheilsa.fo
facebook/abcfyrisalarligaheilsu

isf.fo
facebook/itrottasambandid