**Leg: "Fredens Cirkel"**

**Formål:** At skabe refleksion og samtale om, hvad fred betyder for den enkelte og for fællesskabet.

**Antal deltagere:** 6-20 teenagere  
**Tid:** 30-45 minutter  
**Materialer:** Papkort eller papir, tuscher, evt. musik og stearinlys for stemning

**Sådan gør du:**

1. **Introduktion (5 min):**  
   Facilitatoren introducerer temaet fred:

Fred er ikke bare fravær af krig. Det kan også være andet, som måske er lige så vigtigt. Her er forskellige beskrivelser af, hvad der er fred

**Politisk og international fred**

Dette refererer til fraværet af krig og væbnet konflikt mellem nationer eller grupper. Det indebærer ofte våbenhvile eller fredsaftaler, diplomati og forhandling, stabilitet og sikkerhed

**Social fred**

Fred i et samfund betyder, at der er harmoni mellem grupper og individer. Det indebærer fravær af vold og kriminalitet, retfærdighed og lighed, samarbejde og tolerance

**Indre fred**

På det personlige plan handler fred om en følelse af ro og balance i sindet. Det kan opnås gennem meditation eller mindfulness, accept og selvindsigt, at leve i overensstemmelse med sine værdier

**Filosofisk eller spirituel fred**

I mange religioner og filosofier er fred et ideal eller en tilstand af oplysning, hvor man er forbundet med noget større end sig selv – Gud, universet eller naturen.

1. **Individuel refleksion (10 min):**  
   Hver deltager får et kort og skriver eller tegner:
   * Et ord, billede eller symbol der repræsenterer fred for dem.
   * En situation hvor de har oplevet fred.
   * En tanke om, hvordan man kan skabe mere fred i verden.
2. **Fredens cirkel (15-20 min):**  
   Deltagerne sidder i en cirkel og deler deres kort én efter én.  
   Efter hver deling kan gruppen stille spørgsmål eller kommentere kort.
3. **Fælles refleksion (10 min):**  
   Facilitatoren samler op:
   * Hvad har vi lært om fred?
   * Var der noget, der overraskede jer?
   * Hvordan kan vi tage det med os i hverdagen?

**Variationer:**

* Lav en collage af alle kortene som et "Fredens kunstværk".
* Brug musik eller naturlyde under refleksionen for at skabe ro.
* Afslut med en kort meditation eller stilhed.