

# Ensomhet

## Dag 2

TID

90 min  
inkl. pauser



Kunsten å lære



### OPPVARMING: 1, 2, 3- BLI TIL... MED VARIASJON DANSE-STOPP

<b>Dette skal skje:</b>	Elevene står på linje i rommet. Veileder setter på musikk og elevene skal danse til musikken, men når den stopper skal de bli til/mime det veileder sier, med fokus på følelser i dag. F. eks. «1, 2, 3- glad» eller «1, 2, 3- følelsen du får når du klarer noe du har øvet på lenge».
<b>Du trenger:</b>	Høytaler og mobil til musikk
<b>Forbered i forkant:</b>	Eventuelt forberede alternativer til kommandoer.
<b>Forbered i rommet:</b>	
<b>Slik ser rommet ut:</b>	Åpent rom

#### VEILEDNING:

1. Be alle elevene stille seg på en linje med ansiktet mot veileder. Forklar elevene at du kommer til å sette på musikk og elevene skal danse på linja de står på. Når musikken stopper sier veileder et ord eller en setning som de skal mime. Be de mime det første de kommer på og uten å kikke på de andre i gruppa. Kan eventuelt gjøres med to linjer hvis gruppa er stor. Da kan de to linjene bytte på å mime, eller stå slik at linjene står bak hverandre. Det er fordelaktig om elevene ikke ser hva de andre gjør, men heller improviserer «uhemmet» i starten.
2. Oppfordre elevene til å være raske til å bestemme seg for en bevegelse, uten å kikke på de andre klassekameratene. Fortell elevene at øvelsen gjøres i stillhet, altså uten å lage lyder til bevegelsene.
3. Veileder gir flere kommandoer til elevene. Se an øvelsen og gi kommandoer så lenge det er fruktbart.  
F. eks.:
  - 1, 2, 3- glad
  - 1, 2, 3- overrasket
  - 1, 2, 3- sint
  - 1, 2, 3- ensom
  - 1, 2, 3- forelsket
  - 1, 2, 3- trist

### REFLEKSJON: DAGENS FØLELSE MED FØLELSESKORT OG ORD FRA DAGEN

<b>Dette skal skje:</b>	Elevene reflekterer over økta ved å presentere sin følelse for dagen og si hvorfor de har den, denne gangen ved å vise et av følelseskortene veileder har med. Kan være en følelse fra økta eller fra hele dagen. F. eks. Jeg er glad fordi jeg har gjort noe morsomt i dag, jeg er sint fordi oppgaven var vanskelig eller jeg kjeder meg fordi vi har snakket så mye. Deretter si et ord fra økta, noe de husker godt, noe de likte o. l. F. eks. mime, ensom osv.
<b>Du trenger:</b>	Sett med følelseskort
<b>Forbered i forkant:</b>	
<b>Forbered i rommet:</b>	
<b>Slik ser rommet ut:</b>	Åpent rom

#### VEILEDNING:

1. Alle elevene står eller sitter i sirkel.
2. Be elevene tenke på dagens økt. Be dem tenke på en følelse de har hatt denne dagen eller denne økta og hvorfor de har hatt denne følelsen. F. eks. Jeg er glad fordi jeg har gjort noe morsomt i dag, jeg er sint fordi oppgaven var vanskelig eller jeg kjeder meg fordi vi har snakket så mye.
3. Be deretter elevene tenke på et ord de vil ta med fra økta, noe de husker ekstra godt eller noe de likte osv. F. eks. mime, ensom osv.
4. Denne dagen velger veileder hvem som skal presentere følelsen og ordet sitt ved å vise det valgte følelseskortet og forklare. Velg gjerne noen elever som ikke har fått sagt så mye høyt foran klassen denne økta.

### NOTATER

# Ensomhet

## Dag 2

TID

90 min  
inkl. pauser



Kunsten å lære



### HOVEDAKTIVITET: UTSTILLING OG TABLÅBILDER

<b>Dette skal skje:</b>	Elevene går på «utstilling» og kikker på hverandres tegninger (her kan sangen: Et ensomt troll spilles i bakgrunnen). Deretter trekker elevene fram elementer de la merke til eller fellestrekk blant tegningene, ved bruk av Titte-kortene med ulike fokusområder på. Så samtale om situasjoner en kan føle seg ensom i, og lage tablåbilder av dette.
<b>Du trenger:</b>	Tegningene av trollene fra dagen før, sett med Titte-kort til hver gruppe.
<b>Forbered i forkant:</b>	Sørge for at tegningene henger på veggen som i en utstilling, eventuelt henge de opp før undervisning. Skrive ut flere sett av Titte-kortene.
<b>Forbered i rommet:</b>	Henge opp tegninger om de ikke henger der allerede fra dagen før.
<b>Slik ser rommet ut:</b>	Åpent rom

#### VEILEDNING:

1. Veileder deler inn elevene i ulike titte-grupper med hver sine kort, og fokusområder for hva de skal se etter på bildene. Be elevene se på utstillingen i stillhet, og at dere etterpå skal snakke om hva de så. Elevene kan eventuelt også få tid til å snakke sammen i gruppene før de deler hva de så. (Her kan sangen: Et ensomt troll spilles i bakgrunnen).
2. Samtale i sirkel: Hva så elevene? Hva la de ekstra godt merke til? Hva likte de? Hva var trist, morsomt, fint, skummelt o. l.? Hva var felles/likt for alle tegningene? Og lignende spørsmål knyttet til titte-kortene. Hvis tid: finnes det en måte vi kan måle hvor ensomme trollene er på bildene? Hvordan, i så fall? Måle hvor triste de ser ut på en skala eller måle med linja hvor langt nedover munnene peker? Andre måter å måle det på?
3. Så over til samtale om: I hvilke situasjoner kunne disse trollene følt deg ensomme? Når er man aller mest ensom- når man er alene eller sammen med andre?
4. Tablåbilder: Del elevene inn i grupper på ca. 4, eventuelt mer eller mindre alt etter gruppas størrelse. Hver gruppe skal velge en situasjon hvor en kan føle seg ensom, og lage tablåbilde/frysbilde av det.
5. Visning av tablåbildene med sangen «Et ensomt troll» i bakgrunnen. Gruppene ser på hverandre og gir tilbakemelding. Veileder sørger for å gi tilbakemelding til gruppene, kort og med fokus på det positive. (Her kan fotsporene fra tema 5 eventuelt brukes).

#### NOTATER