

Vennskap

Dag 5

TID

90 min
inkl. pauser



Kunsten å lære

TEMA

3



OPPVARMING: GÅ I TALLGRUPPER

Dette skal skje:	Grappa skal bli vant til å lytte til instruksjoner mens de beveger seg. I tallgrupper samtaler og lager elevene stillbilder om tillit og trygghet.
Du trenger:	
Forbered i forkant:	
Forbered i rommet:	
Slik ser rommet ut:	Åpent rom

VEILEDNING:

1. Klassen går i rommet. Bruk hele rommet. Hver og en går alene uten å komme borti noen andre. Juster tempo, blikkretning, avslappa skuldre, hender ut av lommer osv. med vennlige instruksjoner. Fokus på å fylle rommet, ikke komme borti hverandre, ikke gå i sirkel, øke tempoet uten å kolliderer, blikkontakt med smil og hei.
2. Avansering: Gå helt lydløst uten å senke tempoet.
3. Deretter: Si et tall, og elevene danner en gruppe med det antallet deltakere, så fort som mulig (skal ikke rekke å velge gruppesammensetning).
Når det ropes et tall, går elevene i grupper. I gruppene:
 - a) **Hva er tillit? Hva betyr det «å ha tillit til noen»?** Snakk sammen i grappa. Blir dere enige? Hør hva gruppene har funnet ut.
 - b) **Lag et frys-bilde med overskriften «tillit». Hvordan kan det bildet se ut?** Lag et bilde sammen.
 - c) **Hvorfor er det viktig å være trygg? Hva skjer hvis vi ikke er trygge? Lag to bilder: Trygg og utrygg.** Vis samtidig alle gruppene, med klapp som overgang (som dag 1).
4. Felles refleksjon: Hva kom dere fram til i gruppene?

REFLEKSJON: TANKELESERE

Dette skal skje:	Gjennom å lese hverandres tanker, gående to og to, reflekterer elevene over det å være/ikke være en god venn, og om tillit og trygghet.
Du trenger:	
Forbered i forkant:	
Forbered i rommet:	
Slik ser rommet ut:	Åpent rom

VEILEDNING:

1. Dele elevene inn i par på en annen måte enn tidligere i uka.
2. Parene kan finne et sted i rommet de ønsker å starte fra. Ikke bruk for lang tid på dette, hjelp heller med å finne ledige plasser om noen synes det er vanskelig.
3. Be elevene om å stå ved siden av hverandre. De kan gjerne starte med å være så tett at de har en kroppsdel inntil hverandre.
4. Spør om det går bra med alle. Hvis alt er i orden, kan de begynne å gå - langsomt.
5. Fortell at de nå skal overføre tanker til hverandre. Det er ikke lett og det kan ta lang tid å få det til. Det kan hjelpe å være tett og ha kroppskontakt.
6. Vi begynner. Den laveste i paret starter med å tenke over en gang i økta du følte deg som en god eller dårlig venn for noen andre. Velg en av de, og tenk hardt på det. Minn om at det er viktig at man bestemmer seg for hva man skal tenke, og at man deretter kun tenker på det, og at man tenker så hardt man kan. Prøv å presse tanken ut av hodet og inn i hodet på den andre. Når eleven er klar/har tenkt ferdig, gir den et tydelig nikk med hele hodet til den andre. Så er det den andre partneren sin tur. Tillegg: Stille et ekstra spørsmål (om tillit/trygghet) fra økta, på samme måte.
7. Be parene snakke sammen og gjette hva den andre tenkte på. Skjønnte du om partneren valgte en gang hen følte seg som en god eller dårlig venn?
8. Felles refleksjon: Hvordan var det å gå og overføre tanker? Var det lettere eller vanskeligere? Hvorfor? Hvordan kan vi bli bedre på å overføre tanker? Tips fra dem som fikk til.

NOTATER

Vennskap

Dag 5

TID

90 min
inkl. pauser



Kunsten å lære

TEMA

3



HOVEDAKTIVITET: HVORDAN VÆRE EN GOD VENN (SKAPE TILLIT OG TRYGGHET I KLASSEN)?

Dette skal skje:	Eleven skal lære om tillit og trygghet gjennom øvelser i par og i grupper.
Du trenger:	En bunke med A4-ark, ett bind for øynene til hver gruppe i del 3: Bombe
Forbered i forkant:	
Forbered i rommet:	
Slik ser rommet ut:	Åpent rom

VEILEDNING:

1. Se hverandre - SPEILING

1. Begynne med å snakke om dagens tema: Hvordan være en god venn? I dag skal vi øve på det.
2. Be gruppa stille seg på to rekker, rett ovenfor hverandre, ansikt til ansikt.
3. Alle elevene på høyre rekke er speil. Alle på venstre rekke er mennesker som ser i speilet.
4. Menneskene kan ikke bevege seg rundt i rommet, men må se i speilet. Vis eksempel før alle begynner.
5. Etter en liten stund bytter elevene, slik at de på høyre rekke er mennesker, og de på venstre side er speil.

Husk å lage rolige bevegelser, og ikke herme etter lyd.

AVANSERING: Mennesket skal lage ulike ansiktsuttrykk/ulike følelser som speilet skal speile.

AVANSERING 2: Speilet har ulike følelser: Speilet er forelska i mennesket. Skal herme etter bevegelsene, men i tillegg uttrykke negative følelser for mennesket. Speilet er sint på, spotter, gjør narr av mennesket. Skal herme etter bevegelsene, men i tillegg uttrykke negative følelser for mennesket.

REFLEKSJON: Hvordan var det å gjøre dette? Når ble det evt. vanskelig? Hvordan var det å følge mennesket, når du var speil? Hvordan ser vi hverandre til vanlig? Annerledes her?

2. Tillit og trygghet - Falle/Ta imot.

1. Vise med eksempel først. To holder sirkusgrep – en faller bakover, to tar imot.
2. Samtale: Hva skal til for at dette skal oppleves og være trygt? La elevene komme med innspill, og vær innom:
A) Tillit – fortjene tillit (og lett å miste) B) Trygge den som skal falle (være en god venn du kan stole på) C) Seriositet (holde ordentlig, ikke slippe. Det oppleves gjerne skummelt, og å tulle gjør det utrygt)
3. Del i grupper på tre.
4. Gjennomføre øvelsen kollektivt: En og en gruppe gjennomfører mens alle andre står og ser på (for å sikre at alle tar det på alvor).
5. Felles refleksjon: Hvordan opplevdes dette? Opplevde du det trygt å falle i armene til de andre?

3. Tillit og trygghet – Bombe

1. Spre ark på gulvet, arkene er bomber.
2. Del inn i minst 4 lag. Hvert lag stiller seg bak en linje på rekke.
3. Den første i rekka får bind for øynene.
4. Laget skal nå veilede den med bind for øynene forbi bombene.
5. Veilederen må si ifra når bomben sprenger. Hvis det skjer må eleven gå tilbake i gruppa si.
6. Veilederen kan gi enkle tips til hvordan man kan kommunisere bedre, men forsøk å la elevene finne bedre måter selv.
7. Målet er å få hele laget over til den andre sida.
8. Utfordringa her er at det blir mye lyd fra alle sider i rommet og den som har bind for øynene vil ha problemer med å forstå hvem som snakker til den.
9. Elevene må finne måter å nå fram til hverandre på uten å rope.

NOTATER