1-2-3

MÅLSÆTNING

Eleverne træner at være nærværende og i samspil med hinanden. De erfarer, at nye input og overraskelse giver fornyet energi og opmærksomhed i en relation.

ANTAL DELTAGERE

Fra 2.

VARIGHED OG FORUDSÆTNINGER

Fra 10 min.

Gulvplads, så eleverne kan stå i par med plads omkring sig.

INSTRUKTION

Bed eleverne gå sammen i par. Hvert par skal udnævne en A og en B

Trin 1: A og B skiftes til at sige et tal højt fra 1-3. A begynder med ”1”, B siger ”2” og A siger ”3.” A og B skal fortsætte uden stop, sådan at tallene kører i ring. B siger derefter”1”, A siger ”2” og B siger ”3”. Lad eleverne fortsætte et par minutter. Eleverne kan udfordres ved at sætte tempoet op. Ros eleverne og fortæl, at det jo går rigtigt godt, men at det godt kan blive lidt kedeligt og forudsigeligt at skiftes til at tælle til tre. Så nu kommer der en ny opgave.

Gentag denne instruks i de efterfølgende trin.

Trin 2: Skift ”1” ud med et klap. A begynder, uden at sige noget, med et klap i hænderne. B siger ”2” og A siger ”3”. B fortsætter med et klap og mønstret gentages

Trin 3: Skift ”2” ud med et hop.

Lad B starte denne gang. B begynder med et klap, A hopper og B siger 3. A fortsætter med et klap og mønstret gentages

Trin 4: Skift ”3” ud med et ”hej”.

A begynder med et klap, B hopper og A siger ”hej”. B fortsætter med et klap og mønstret gentages.

OPSAMLING

Tal med eleverne om, hvad de oplevede, mens de lavede øvelsen. Kunne de mærke, at de blev mere opmærksomme på hinanden, havde det sjovt eller blev udfordret, når der skete noget nyt i øvelsen. Fortæl, at i et venskab er vi tit meget nysgerrige og opmærksomme lige når vi har lært hinanden at kende, fordi alt er nyt, og noget af det gode ved at have venner er, at de kan bibringe en noget nyt, som f.eks. at komme med ideer, man ikke selv ville have fundet på.

Gør eleverne opmærksomme på, at hvis de begynder at kede sig sammen med en eller flere venner, er det måske fordi de skal finde på noget nyt sammen. Ligesom i øvelsen.

SPØRGSMÅL TIL OPSAMLING

* Har I eksempler fra jeres eget liv, hvor det er blevet kedeligt at være sammen med en ven, fordi I altid laver og siger det samme?
* Hvad kan gøre, at det bliver ved med at være interessant og sjovt at være sammen?
* Hvornår er det rart, at der altid sker det samme og man ikke skal tænke så meget?
* Har I prøvet at blive meget overrasket over noget som en ven har sagt eller gjort?

TIPS

Elever der er kognitivt udfordret, kan sige højt hvad der sker: ”klap, hop, hej”, som en hjælp til at huske rækkefølge og handling, og holde tempoet nede.

Eleverne kan selv finde på erstatninger for 1, 2 og 3. f.eks. ”1” er englehop, 2 ”mæææ” og tre ”high five.”