GÅ

MÅLSÆTNING

Eleverne træner at tage øjenkontakt og få bevidsthed om, hvad øjenkontakt kan betyde, når de gerne vil i kontakt med andre.

ANTAL DELTAGERE

Fra 5.

VARIGHED OG FORUDSÆTNINGER

Fra 5 minutter. Gulvplads til at stå i en cirkel.

INSTRUKTION

Eleverne står i en cirkel. Forklar at der er en afsender og en modtager af øjenkontakt i denne øvelse. Elev 1, udpeges til at være afsender. Elev 1 ser rundt på de øvrige og udvælger en anden elev fra gruppen, elev 2. Elev 1 viser hvem, ved at fastholde øjenkontakt med elev 2. Når den gensidige øjenkontakt er etableret, og elev 2 føler sig sikker på øjenkontakten, siger elev 2: ”Gå”. Det er altså den, der er modtager, der siger ”gå”. Elev 1 og elev 2 bytter plads. Elev 2 tager øjenkontakt med en ny, elev 3, som siger ”gå”, og de to bytter plads. Det er vigtigt, at det er modtageren, som siger ”gå”, og ikke afsenderen, da det sikrer, at øjenkontakten er tydelig for modtager.

Fortsæt indtil alle har prøvet mindst en gang. For at undgå en situation, hvor nogle følger sig ’valgt’ til sidst, kan man starte med at prøve en rækkefølge, der er fastlagt, som indledende runde. Eller man kan lade øvelsen køre længere end til, at alle har prøvet, så det ikke får fokus, at nogle prøver først og andre sidst.

OPSAMLING

Tal med eleverne om, hvordan de oplevede at tage øjenkontakt til en anden person.

Gør eleverne opmærksomme på, at man kun kan tage øjenkontakt med personer, som ser på én. Hvis man kigger ned eller væk, hvilket man ofte gør, når man er usikker og genert, så er man ikke kontaktbar for andre. Andre opfatter det måske som om, man ikke er interesseret i kontakt. Prøv at få eleverne til at kigge ned i gulvet og dernæst ud i rummet. Bed dem om at registrer forskellen i, hvordan de oplever rummet og de personer, som befinder sig i det.

Tal også om, at man skal respektere, når nogle ikke ønsker øjenkontakt. At det også kan være en måde at sige fra på, eller beskytte sig mod en kontakt man ikke ønsker.

SPØRGSMÅL TIL OPSAMLING

* Hvordan var det at tage øjenkontakt?
* Var der noget som gjorde det lettere eller sværere at tage øjenkontakt?
* Hvordan var det, når andre tog øjenkontakt til dig?
* Hvad signalerer du med øjenkontakt?

TIPS

Den person, som afsender øjenkontakten, kommer til at stå på den samme plads i cirklen. Spørg eleverne om de opdagede det. Øvelsen kan også bruges til både at øve, at alle har deres opmærksomhed det samme sted og at eleverne på skift oplever, at andre samler deres opmærksomhed om dem. Sidstnævnte kan være udbytterigt for elever, som har svært ved at håndtere opmærksomhed fx i en situation, hvor de skal fremlægge i klassen.

Er der elever i klassen, som har meget svært ved øjenkontakt, så kan man aftale at kontakt tages ved at sige elevens navn og sige ”gå”. Det træner eleverne i at tage kontakt på en anden måde.