HÅNDEN PÅ SKULDEREN

MÅLSÆTNING

Eleverne øver at mærke om noget føles kropsligt rart eller ubehageligt. De får bevidsthed om at forventninger præger ens oplevelser.

ANTAL DELTAGERE

Fra 4.

VARIGHED OG FORUDSÆTNINGER

Ca. 5 minutter. Gulvplads så eleverne kan stå parvis og gå rundt mellem hinanden.

INSTRUKTION

Del eleverne op i to grupper. Kald den ene gruppe A og den anden B. Bed A´erne om at finde en partner fra B gruppen. Der er to trin i øvelsen.

Trin 1:Alle B’er skal lægge en flad hånd på skulderbladet af A’erne.

Underviser forklarer, at A’erne skal forestille sig, at hånden på skulderen føles venlig og rar. A’erne må gerne stå og bevæge sig, mens B’s hånd følger med. A’erne skal leve sig ind i forestillingen i 15-20 sek.

Bed eleverne om finde en ny B partner og gentag øvelsen et par gange. Byt roller så A’erne nu lægger en hånd på B’erne. Gentag øvelsen og byt partner.

Trin 2: B’erne lægger atter en flad hånd på skulderbladet af A’erne.

Denne gang skal A’erne forestille sig en hånd, som er ubehagelig og irriterende.

A’erne må ryste hånden af sig ved at bevæge skulderen i ryk frem og tilbage. B lægger hånden tilbage på skulderbladet, når A ryster den af sig. Og den rystes af igen. A’erne skal leve sig ind i forestillingen 15-20 sek. Byt partner, så A prøver øvelsen med forskellige B partnere. Byt roller, så A’erne nu lægger hånd på B’erne. Gentag øvelsen og lad også B’erne prøve forskellige A partnere.

Slut øvelsen af med trin 1, så der sluttes af med en rar og venlig følelse. Byt roller, så både A og B slutter med en god følelse.

Vigtigt: Hånden skal lægges på samme måde ved trin 1 og 2. Det er kun informationen om hvilken forestilling der følger med hånden, som er forskellig.

OPSAMLING

Tal med eleverne om, at den hånd de fik på skulderen gjorde præcis det samme hver gang. Så det var forventninger, der var forskellige i denne konkrete øve-situation. Gør eleverne opmærksom på, at forventninger ofte bygger på tidligere erfaringer, man har gjort sig. Det kan være helt reelt, at en hånd på ens skulder *er* forskellig - rar eller irriterende - alt efter situationen. Men man kan have gavn af at undersøge, hvordan forventninger farver ens oplevelser. I øvelsen var det forventningen om en hånd på skulderen opleves venlig eller irriterende. Spørg om de kender til sådanne erfaringer. Det kan være om glasset er halvtomt eller halvfyldt.

Spørgsmål til opsamling

* Oplevede I at hånden mærkedes forskelligt ved trin 1 og trin 2, selv om hånden gjorde det samme? Hvis ja, hvordan?
* Gjorde I jer nogle tanker om, hvorfor hånden var rar eller irriterende? Fx en der lægger hånden på skulderen for at ville hjælpe, eller en der lægger hånden på skulderen for at sige: ”Vi skal lige have en alvorlig snak.”
* Kender I situationer fra jeres hverdag, hvor forventninger påvirker jer? Fx forventninger til at noget er irriterende – og så bliver det irriterende?
* Har I oplevet, at jeres forventninger til en situation eller person ikke holdt stik? Hvis ja, fortæl?

TIPS

Det kan være nødvendigt at understrege, at der reelt er nogle ting, som man ikke bryder sig om, og at det netop er passende at reagere imod sådanne. Øvelsen kan derved også træne og bevidstgøre den kropslige reaktion i at markere en grænse.