hip hop

MÅLSÆTNING

Eleverne øver sig i fælles opmærksomhed. De afprøver evnen til at fornemme dem, de er sammen med, og erfarer, at samhørighed er værdifuldt i et fællesskab.

ANTAL DELTAGERE

Fra 4.

VARIGHED OG FORUDSÆTNINGER

Fra 5 minutter.

Gulvplads, så alle kan stå i en cirkel.

INSTRUKTION

Bed eleverne om at stille sig parvis skulder mod skulder. Forklar eleverne, at de skal hoppe på samme tid. Det er en hjælp at gå ned i knæ, når hoppet skal times. De skal lukke øjnene og forsøge at fornemme hinanden. Ingen må styre og lave en fælles aftale ved fx at tælle højt 1,2,3 NU. Eleverne skal være stille under øvelsen; det styrker koncentrationen og den fælles fornemmelse. De må gerne grine, når et forsøg ikke lykkes, men gør opmærksom på, at de skal finde tilbage til koncentrationen.

Bed derefter eleverne om at gå sammen tre og tre. Gentag øvelsen.

Slut af med at samle alle i en cirkel, eleverne skal stå så tæt, at de står skulder ved skulder. Gentag øvelsen

Prøv flere gange, indtil I har opnået et tilfredsstillende resultat og en fælles opmærksomhed.

OPSAMLING

Tal med eleverne om, at den bedste måde at forhindre mobning på, er ved at lave noget sammen, hvor man f.eks. kan grine og snakke om det, der betyder noget. Har man erfaring med at være åben og have tillid til hinanden, så er det svært at acceptere, at nogen bliver mobbet uden at forsøge at løse problemet. Fortæl, at når man skal styrke et fællesskab, er det godt at øve sig i at fornemme, hvordan de andre har det. Når man lærer at være opmærksomme på hinanden, er det lettere at opdage, hvis nogen føler sig udenfor og lettere at gøre noget ved det.

SPØRGSMÅL TIL OPSAMLING

* Hvor mange oplevede at komme til at grine?
* Hvorfor kom I til at grine?
* Hvordan var det at grine sammen?
* Hvornår havde I den bedste oplevelse af at kunne fornemme hinanden?
* Prøv at beskriv en eller flere situationer, hvor andre gjorde noget for at få jer med i fællesskabet. Som f.eks. hvis man sidder alene og nogen spørger, om man vil sidde sammen med dem.
* Hvad synes I, vi kan gøre for at styrke fællesskabet her på skolen/i klassen?