KLAP KROPPEN

MÅLSÆTNING

Eleverne øver at mærke deres krop, og at de er afgrænset i forhold til andre. De arbejder med at give og tage imod berøring.

ANTAL DELTAGERE

Ingen begrænsninger.

VARIGHED OG FORUDSÆTNINGER

Ca. 3 minutter. Gulvplads så alle kan stå op.

INSTRUKTION

Fortæl eleverne, at huden er:

* vores største organ. Den har et areal på omkring 2 m2 og vejer ca. 3 kilo.
* stedet, hvor den største del af vores følesans stimuleres.
* overalt på kroppen og fyldt med mange millioner nerveender, som reagerer på fx kulde og varme, eller når noget er rart og gør godt samt smerte.
* en klar grænse mellem en selv og andre.

Når vi aktiverer huden, oplever vi stemninger som accept, trøst, kærlighed. Hvem kender ikke til behovet for et kram eller skulderklap?

MÆRK DIN HUD

Bed eleverne om at mærke deres krop lige nu.

Eleverne skal klappe sig selv på kroppen med enten flad hånd eller løst knyttet næve for at mærke deres hud og få en ”her er jeg” fornemmelse. På hovedet bruges fingerspidserne med let bøjede fingre.

Instruer eleverne og giv dem 1-2 minutter, så de kommer rundt på hele kroppen.

Instruktion: Start med at klappe ned langs armene, ydersiden af benene og inderside af benene. Giv balderne en ordentlig tur; det kan de godt tåle. Vær forsigtig på maven. Det er vigtigt, at det føles rart. Klap jer på brystkassen, skulderne og halsen. Brug fingrespidserne i ansigtet og på toppen af hovedet.

Instruktion til parøvelse: Eleverne kan gå sammen to og to og skiftes til at klappe hinanden. Her undlader man de steder på kroppen, hvor berøring kan føles intimiderende (køn, bryst og balder). Den, der klappes på, bestemmer hvor på kroppen det er ok, og instruerer den anden, så det føles rart. Giv hver elev 1-2 minutter til at blive klappet og sig højt, når de skal bytte.

MÆRK RYGGEN

Denne variation har fokus på ryggen. Bed eleverne gå sammen med en partner i nogenlunde samme højde. Fortæl at de skal forestille sig den ene er et solidt træ, den anden en stor bjørn. Bjørnen kradser sin pels ved at gnubbe sin ryg op ad træet. Eleverne må gerne bruge kræfter, men det skal være rart for begge. Forklar eleverne, at selvom træets opgave er at blive stående, så bjørnen ikke falder, mens den kradser sig, skal bjørnen holde balancen og kunne stå selv, hvis den anden flytter sig.

OPSAMLING

Tal med eleverne om deres kropsfornemmelse. Bed dem om at sætte helt enkle ord på, så de bliver fastholdt i deres egen oplevelse - og hører hinandens. Det kan være ord som: Rart, mærkeligt, levende, sjovt.

Gør eleverne opmærksomme på, at aktivering af huden og kroppen ved at klappe eller banke med løs hånd, er en effektiv måde at mærke sig selv på i situationer, hvor man er følelsesmæssigt presset.

SPØRGSMÅL TIL OPSAMLING

* Er der forskel på, hvordan I oplevede kroppen før I begyndte på øvelsen og så nu? Hvis ja, hvilken?
* Var der steder på kroppen, som det føltes godt at klappe/banke på?
* Kender I situationer, hvor det er en hjælp at kunne aktiver og berøre huden? Fx når man er bange, og trænger til at blive beroliget eller er ked af det eller skrubforvirret?

TIPS

Elever, som har svært ved kropskontakt, kan bruge en væg eller dørkarm at gnubbe ryggen mod.

Eleverne kan også gå sammen i tre- eller firemandsgrupper og skiftes til at klappe en person. Det træner evnen til tillidsfuldt at tage imod og gavner fællesskabsfølelsen blandt eleverne.