MØD EN TYPE

MÅLSÆTNING

Eleverne får bevidsthed om, at mennesker påvirkes af hinandens kropssignaler. De afprøver, hvordan kropsholdninger og attituder påvirker oplevelsen af deres egen krop. De øver sig i at aflæse andres kropssprog, og blive bedre til at forstå sociale situationer og non-verbal kommunikation.

ANTAL DELTAGERE

Fra 6.

VARIGHED OG FORUDSÆTNINGER

Fra 15 minutter. Gulvplads, så eleverne kan stå på to rækker overfor hinanden. Kopi af ”[Mød en type – kopiark](https://www.dropbox.com/s/014btmk2s820fvk/316%20M%C3%B8d%20en%20type%20-%20kopiark.pdf).”

INSTRUKTION

Hæng ”Mød en type -kopiark” på væg eller tavle. Introducer de kropslige karakteristika for de fire typer. Brug de ord, der passer bedst til elevgruppen, og lad eleverne afprøve mimik og holdning. Spørg, om de har andre bud på, hvordan man viser de fire forskellige typer.

* Venlig/glad. F.eks. smil, liv i øjnene, åbne håndflader, rank holdning, opad- og udadrettede bevægelser med arme og hænder. Tænk på udtrykket ”kan ikke få armene ned.
* Genert/bange. F.eks. små, trippende skridt, hovedet på skrå med nedslået blik, nervøse hænder, der piller, holder om sig selv og skuldrene trukket op mod ørerne. Enten stivnede eller hektiske bevægelser.
* Sløv/træt. F.eks. gabe, øjne og mund slapper af, hovedet hænger, hagen falder ned mod brystet, falder sammen i ryggen, vægten på det ene ben og fødderne slæber.
* Overlegen/sej. F.eks. brystkassen er skudt frem, hagen løftet, slentrende gang, hænderne i siden, fastholder øjenkontakt.

Bed eleverne om at stå på to rækker med front mod hinanden, så alle har en makker overfor sig. Hvis muligt med mere end 5 meters afstand. Større afstand giver mere tid til, at eleverne mærker, hvordan den ændrede kropsholdning påvirker dem, og hvordan det opleves at møde den valgte type.

Underviser vælger en af de fire typer, og alle forsøger at imitere typen ved at ændre på kropsholdningen. Eleverne skal gå imod hinanden med den ændrede kropsholdning. Giv eleverne et tegn, sig fx ”*GÅ*”. Fortæl eleverne, at når makkerparrene står foran hinanden, skal de give sig tid til at opleve mødet med den anden, inden de går forbi hinanden og bytter plads med

makkerne.

Bed eleverne om at rykke en plads til højre, så alle får en ny makker.

Vælg en ny type og gentag øvelsen. Når eleverne har prøvet de fire typer, vælger de frit, hvilken type de vil være. En genert type kan således møde en sej type, og en bange type kan møde en glad.

Lad eleverne gætte deres partners type. Bed nogle af elever om at nævne 2-3 karakteristika ved deres makkeres mimik og kropsholdning, der fik dem til at gætte på netop den type.

Lad eleverne frit prøve at vælge type et par gange.

OPSAMLING

Tal med eleverne om, hvordan vi gør os forestillinger om andre kun ved at observere deres kropsholdning og mimik. Gør eleverne opmærksomme på, at ved at blive bevidste om, hvordan de bruger deres krop, kan de påvirke deres egen fornemmelse af, hvordan de er til stede i deres krop, når de møder andre. Desuden kan eleverne arbejde med, at blive bedre til at aflæse andres kropssignaler, ved at bevidstgøre sig om detaljer i øvelsen.

SPØRGSMÅL TIL OPSAMLING

* Hvilken type var let at lave, og hvilken var svær? Hvorfor?
* Tænker I over, hvad jeres krop signalerer?
* Hvordan påvirkede det jer at møde de forskellige typer?
* Kender I de fire typer fra jer selv? I hvilke situationer? Andre typer?

TIPS

Eleverne kan hilse på hinanden, når de mødes og udvikle små samtaleforløb.

Har du elever, der tror, de ikke kan lave øvelsen, fordi de ikke umiddelbart identificerer sig med en type, fx glad, så understreg, at det ikke handler om, hvordan de selv er. De skal bare afprøve, om de får en anden oplevelse af sig selv, når de ændrer kropsholdning. Og afprøve samt observere detaljerne i de forskellige kropssignaler.