ROSERUNDEN

MÅLSÆTNING

Eleverne øver sig i at give hinanden ros og komplimenter. De får bevidsthed om, at der findes forskellige grader af ros og komplimenter. Eleverne oplever den stemning, en positiv omtale kan skabe.

ANTAL DELTAGERE

Fra 4.

VARIGHED OG FORUDSÆTNINGER

Fra 10 min.

Stole til halvdelen af deltagerne.

Gulvplads, så stolene kan stå i en cirkel.

INSTRUKTION

Stil stolene i en cirkel. Placer stolene, så alle sidder med venstre side ind mod midten. Der skal være mindst 1 meter mellem stolene. Del eleverne i A og B.

B sætter sig på en stol, og A stiller sig med front mod B, så de har øjenkontakt. Fortæl eleverne, at A, der står op, skal forestille sig, at B på stolen er en, de gerne vil gøre et godt indtryk på og få en god kontakt med. Derfor skal A sige noget pænt og rosende til B.

Fortæl eleverne, at de gerne må tage udgangspunkt i det, de selv godt kan lide at høre. Formålet er at øve sig i at lære at rose og komplimentere andre.

Vælg enten at arbejde med at sige noget til hinanden, som man mener - eller vælg at arbejde ud fra noget man forestiller sig, som er fantasifuldt. Til dette sidste, kan man forinden arbejde med begrebet fantasi og lave fx øvelsen ’Stop motion’, hvor man fantaserer en historie sammen.

På den måde undgås usikkerhed hos eleverne i forhold til, om det der siges til en er oprigtigt eller ej.

Alternativt kan man også arbejde med forudbestemte sætninger - således at eleverne ikke selv skal formulere sig i situationen. Det kan fx være: den farve på din trøje klæder dig godt; dit hår sidder pænt; jeg bliver glad når du siger noget venligt til mig; når du smiler glimter dine øjne mm. Med 5-6 sætninger, som gruppen evt. sammen har lavet på en tavle, kan man fokusere udelukkende på dette at øve sig i at sige noget positivt til en anden, og lytte til noget positivt sagt til en.

FØRSTE RUNDE

I denne runde roser eleverne hinanden på en synlig ting. Noget man kan se.

Trin 1: Komplimentet/rosen skal være på et almindeligt og afslappet niveau. Giv eleverne et par eksempler f.eks.:

* De øreringe klæder dig godt
* Du ser pæn ud med din nye hårfarve
* Seje sko

Efter max et minut siger underviser ”skift,” og alle A’er går frem (dvs. i retning med front mod B’er) til en ny B’er. Lad eleverne prøve 3-4 skift, så A prøver at komplimentere flere forskellige B’er.

Trin 2:Komplimentet/rosen skal forstærkes. Nu skal der roses for fuld udblæsning. Skamroses. Giv eleverne et par eksempler f.eks.:

* Du ser helt fantastisk ud med de øreringe – wauu!
* Du ser virkelig pæn ud med den nye hårfarve, den får dine smukke øjne til at stråle endnu mere.
* Ej, hvor har du købt de seje sko, de er bare de fedeste sko, jeg nogensinde har set.

Skift 3-4 gange, så A fortsat møder forskellige B’ere at skamrose.

Underviser siger ”byt”. A og B skifter plads. Nu er det A’ernes tur til at få et kompliment/ros af B. Gentag ovenstående.

ANDEN RUNDE

I denne runde roser eleverne hinanden på en egenskab. Noget man er eller kan. Denne runde kan være mere sårbar at arbejde med, så vær meget klar på, om I arbejder med fantasi (og gør så det fantasifulde tydeligt og underholdende – f.eks.: ’hvor er det bare flot du vandt verdensmesterskabet i flødebollespisning - 200 flødeboller på 2 minutter, wauu) - eller om I arbejder med udsagn I mener. I sidste tilfælde er det godt at forberede sig med støtte, sådan at man har noget at sige til alle, og ikke skal stå og lede efter ordene. Ligeledes her kan I arbejde med forudbestemte sætninger, så eleverne kan vælge ud fra sætninger I har skrevet op på en tavle - evt. med billedstøtte til.

Gentag mønstret fra 1. runde.

Trin 1. Komplimentet/rosen skal være på et almindeligt og afslappet niveau. Giv eleverne et par eksempler f.eks.:

* Du er sød
* Du er god til fodbold
* Du er en god ven

Trin 2: Komplimentet/rosen skal forstærkes. Nu skal der roses for fuld udblæsning. Skamroses. Giv eleverne et par eksempler f.eks.:

* Du er så super sød – jeg er bare så glad for at kende dig.
* Du er så vildt god til fodbold, at jeg tror, du bliver bedre end Messi.
* Jeg har aldrig haft en ven, der så sjov og god at være sammen med. Du er min allerbedste ven.

OPSAMLING

Tal med eleverne om den virkning, det har at få ros og komplimenter. At det giver øget selvtillid at få ros og positiv opmærksomhed. At andre synes godt om en, når man giver ros, og det skaber gensidig sympati. Gør opmærksom på, at det betyder noget at sige ros og komplimenter højt og ikke kun tænke på det. Det er det, at det bliver sagt, der skaber den gode effekt. At det er selv det, at man vil hinanden det godt, der er meningen med at sige noget positivt til hinanden. Man vil gerne gøre hinanden glade og signalere at man vil det godt. Fortæl, at det er et rigtig godt scoretrick at komme med ros og komplimenter, og det styrker et kæresteforhold at kunne give hinanden ros og komplimenter.

SPØRGSMÅL TIL OPSAMLING

* Hvordan har I det med at give ros? Er det pinligt, svært, mærkeligt eller nemt?
* Hvordan har I det med at få ros?
* Hvornår har I oplevet, at ros eller et kompliment har gjort jer glade? Fortæl?
* Har I oplevet at ros eller komplimenter har gjort jer usikre? Hvordan?

TIPS

Efter øvelsen kan eleverne skrive vendinger, stikord, tegne og lave en collage, med sætninger, ord og billeder, de har brugt i øvelsen. Hæng en eller flere plancher op, så eleverne har en idébank til, hvad de kan sige for at øve sig i at sige noget positivt til andre.