STYR KROPPEN

MÅLSÆTNING

Eleverne træner forståelse af, at kropssprog er et vigtigt redskab i al kommunikation mellem mennesker. De får bevidsthed om hvilke signaler, man sender til andre via kroppen. Introduktionen samler eleverne om temaet.

ANTAL DELTAGERE

Fra 4.

VARIGHED OG FORUDSÆTNINGER

Fra 10 minutter.

Gulvplads, så alle kan sidde i halvcirkel og se hinanden, underviser og ophængte kopiark.

Print af ”[Styr kroppen- kopiark](https://www.dropbox.com/s/iek23go3v4bvsfr/315%20Styr%20kroppen%20-%20kopiark.pdf)”.

INSTRUKTION

Bed eleverne om at stille sig to og to med front mod hinanden. De skal stille sig i en afstand, som begge føler er god og rigtig. Spørg eleverne, om de er helt sikre på, at afstanden er passende. Måske nogle gerne vil justere lidt, når de har stået og mærket efter. Bed derefter eleverne om at strække armene ud mod hinanden. Kan de nå hinanden? Fortæl, at ofte stiller man sig med en afstand, hvor man lige akkurat ikke kan nå hinanden. Det gælder især, når man ikke kender hinanden. Indtil man ved, om den, man står overfor, er venligt stemt, er det mest trygt at være udenfor rækkevidde.

Mange mennesker vil føle ubehag ved, at én de ikke kender, stiller sig helt tæt på.

Grundlæggende er der 4 slags zoner, der bestemmer den afstand, de fleste mennesker har brug for, for at kontakten til andre føles god og afslappet:

* Den intime zone, 0-45 cm. F.eks. dem vi er følelsesmæssigt tæt på som venner og kærester.
* Den personlige zone, omkring 45-120 cm. F.eks. folk vi møder til en fest og ikke kender så godt.
* Den sociale zone, omkring 120-360 cm. F.eks. en fremmed håndværker, der kommer og skal ordne noget.
* Den offentlige zone, mere end 360 cm. F.eks. som foredragsholder i en større forsamling.

Bed eleverne om at nævne andre eksempler på uskrevne regler, der handler om, hvad vi gør med vores krop. F.eks.:

* Ikke pille næse, mens andre ser det.
* Ikke sidde med åben mund og lukkede øjnene, når nogen er i gang med at fortælle noget.
* Ikke røre ved fremmede. Medmindre de er kommet til skade.

Hæng ”Styr kroppen- kopiark” på tavle eller væg.

Fortæl eleverne, at der er lavet undersøgelser, der viser at det, vi påvirkes af i et budskab, fordeler sig således:

* Ord udgør 7 %
* Vokal (tonefald, talerytme og andre lyde) udgør 38 %
* Non-verbal kommunikation (kropssprog og mimik) udgør hele 55 %

Kilde: Allan og Barbara Pease: ”Kropssprog - hvad vi fortæller uden ord.”

Når man smiler og ler, opnår man lettere positive resultater sammen med andre. Når man spejler andres bevægelser og gør ligesom dem, oplever de samhørighed og føler sympati for én. Det kan være nyttigt at vide, og sådan findes der mange små fif, som kan gøre en forskel i forhold til det, man gerne vil i mødet med andre.

Der er grundlæggende to former for kropssprog: Et åbent og et lukket. Når I ser på billederne, er det tydelig at spotte.

Et åbent kropssprog forbindes ofte med venlighed, glæde og tillid. Positive følelser.

Et lukket kropssprog forbindes ofte med tristhed, usikkerhed og mistillid. Negative følelser.

Tag et kik rundt på eleverne. Går dem opmærksomme på, hvordan de sidder og står lige nu. Sig højt hvad du ser, og hvordan du tolker deres kropssprog signaler fx:

* Halvt liggende i stolen, med spredte ben = jeg er totalt ligeglad
* Tilbagelænet med krydsede arme og ben = jeg ser lige, om det her er noget for mig.
* Benene krydset. Overkroppen fremlænet, albuen støtter på låret og hagen støtter mod hånden = jeg lytter interesseret til det, du siger
* Knugede hænder der ligger i skødet, hovedet på skrå og blikket slået ned = jeg føler mig utryg.

OPSAMLING

Tal med eleverne om, at selvom man nogen gange bare har korslagte arme, fordi man trænger til

at hvile armene, eller ikke lige ved hvor man skal gøre af dem, er kroppen et redskab i al

kommunikation mellem mennesker. Man kan ikke ikke kommunikere, der er altid nonverbal

kommunikation tilstede. Derfor er det vigtigt at få styr på sin krop og de signaler, den sender til

andre. Så kommer man ikke til at stå med korslagte arme til en samtale, hvor man gerne vil gøre

et godt indtryk. Det handler temaforløbet ”Kropssprog” om.

SPØRGSMÅL TIL OPSAMLING

* Kender I eksempler, hvor I reagerer på andres kropssprog?
* Hvad har overrasket jer ved kroppens betydning for, hvordan vi opfatter hinanden?

TIPS

Lad eleverne arbejde med at tage billeder af hinanden i forskellige positioner. Analyser bagefter

billederne og tal om, hvordan kropssproget opfattes.