

# Skab dig i fællesskabet



# Hvem er vi og hvad vil vi?

Vi er en specialegruppe fra Den frie Lærerskole i Ollerup, Sydfyn. I forårssemestret 2013 fandt vi sammen for at lave speciale, som afslutning på vores femårige læreruddannelse. Vores formål var:

- *at undersøge hvilke rammer skolen kan skabe for udvikling af elevernes selvforståelse og det at indgå i et fællesskab.*
- *at blive klogere på hvordan netop disse rammer skaber øget trivsel og støtter læringsmiljøet.*

De rammer vi fandt frem til er beskrevet kapitelvis i denne håndbog.

Desuden var vores mål, at vi på baggrund af den viden vi tilegnede os og de tilgange vi afprøvede, at udvikle materialer med henblik på at kunne fremme arbejdet med elevernes selvforståelse og det at indgå i et fællesskab i skolen, hvilket denne e-bog er.

Fordi nærværende arbejde ikke indeholder en teoretisk gennemgang anbefales læseren i slutningen af hvert afsnit, hvor du kan finde

mere om det pågældende emne. Denne e-bog er primært ment som en inspirationskilde for lærere i hvordan de kan udvikle deres elevers selvforståelse og evner til at indgå i fællesskaber.

I vores specialerapport har vi dog behandlet emnerne teoretisk. Hvis du gerne vil læse rapporten, har kommentarer eller gerne vil i kontakt med os kan du gøre det via hjemmesiden:  
<http://skab-dig-i-faelleskabet.weebly.com/>

Vi ønsker dig god fornøjelse med læsningen,

Jonas Dalmose, Soroush Zand, Kata Ökrös, Anne-Margrethe Rasmussen, Maja Hviid, Pia Keller Sørensen og Jeppe Johnsen.



# Selvforståelse og fællesskab

“Part of the task of education is to connect ourselves with ourselves...  
...the other great task is to connect to each other through the power of empathy, intuition and mutuality.”

Sir Ken Robinson



# Introduktion

Som det fremgår af citatet på foregående side så anser vi det som skolens dannelsesopgave at ruste eleverne til at leve et dueligt liv, hvor de er i stand til at tage udgangspunkt i dem selv, ud fra en viden og forståelse af hvem de er som individer. Denne kendskab giver de bedste betingelser for at de kan leve et liv hvor de indgår i relationer med en empatisk tilgang. Og hvor de formår at indgå i fællesskabet og dets krav med deres fødder solidt plantet i en nærværende opmærksomhed der kan møde omgivelsernes op- og nedture med sindsligevægt. Dette er hvad vi mener med selvforståelse & fællesskab.

Elevernes selvforståelse og evne til at indgå i fællesskaber kan ikke alene forbedres vha. de øvelser der kan læses om i denne håndbog. Som enhver lærer ved, så er der mange andre omstændigheder såsom lærer-elevrelationen, skolekulturen,

hjemmet osv. som er vigtige for elevens dannelse. Det ville være naivt at tro at empati, eller andre af vores emner, blot behøver 15 minutter i skoleskemaet for at eleverne bliver empatiske. Mennesker er komplicerede væsener som i dag lever komplicerede liv. Derfor kræver det af læreren, som gerne vil give sine elever en dybere forståelse for dem selv, et menneskesyn som ikke er begrænsende og kategorisk men nysgerrig og åben overfor eleverne. Det kræver ligeledes at eleverne selv er nysgerrige og åbne, men også at kollegaerne, lederen og hjemmet er det og gerne vil støtte læreren.

Dog kan man selvfølgelig godt prøve noget nyt uden at slå et kæmpe brød op. Måske af den grund kan læreren bruge ideer fra denne håndbog med eleverne for at eksperimentere. Hvem ved hvad det vil føre til for elever og skolesamfund?

Ansvar for at skabe nogle anstændige og trygge rammer for eleverne under disse øvelser hviler på lærerens skuldre. Han/hun må sikre at elevernes privatliv forbliver deres egen sag og ikke en skolesag. Ligeledes skal eleverne forstå hvorfor øvelserne inddrages i undervisningen og hvad de kommer af.

Derfor er der i begyndelsen af hvert kapitel en kort beskrivelse af hvad teorien bag øvelserne er og hvorfor vi synes de er relevante (se også evt. *Forord*). Desuden følger der efter hvert afsnit kildehenvisninger samt forslag til hvor der kan findes mere viden om øvelserne. Dette anbefaler vi for at bogens praksisorienterede tilgang med vægt på øvelser suppleres med en nødvendig dybdegående viden, som altid er lærerens to vægte han skal kunne balancere med i sin undervisning.

# Hvordan skal håndbogen bruges?

## HVAD OG HVORFOR?

Vi har valgt at vejlede læseren med to symboler der medfølger hver øvelse. Disse er naturligvis kun vejledende. De skal dog gerne hjælpe læseren til at vurdere om den pågældende øvelse er relevant for den undervisning vedkommende forbereder.



Symbolet angiver med et “Ja” eller “Nej” om der er særlige forberedelser til at kunne udføre øvelsen. Du kan læse i teksten hvad den konkrete forberedelse drejer sig om.



Symbolet angiver med ét tal eller et interval hvor mange minutter øvelsen er tiltænkt at vare.

Bogens andet og tredje kapitel omhandler emner mindfulness og empati, som samtlige forfattere til bogen har bidraget til. Disse, som resten af bogens kapitler, indeholder redskaber til hvordan man kan gennemføre øvelser med eleverne for at udvikle deres evne til at være nærværende og empatiske.

Forfatterne har hver især arbejdet med et individuelt emne som er inddelt i følgende kapitler (4-10):

- Mental sundhed
- Opmærksomhed
- Fantasi
- NLP
- Følelsernes intelligens
- Girafsprø
- Fællesskab

Til hvert emne er der nogle øvelser som vi selv har fundet på, blevet inspireret af fra forskellige kilder og nogle få som vi har hentet uden redigering. Læseren er velkommen til at videreudvikle på øvelserne og tilpasse dem til den aldersgruppe man arbejder med. Desuden anbefales læreren at vurdere øvelsernes sværhedsgrad ifht. sin målgruppe.

Det er svært at vejlede i gruppestørrelse og målgruppe fordi det kan være meget forskelligt fra klasse til klasse. Vi havde tænkt at øvelserne både kan bruges i indskoling, mellemtrinnet og udskoling. Vi anbefaler at læreren selv tænker kreativt, for at tilpasse øvelserne.

# Mindfulness

“Walk as if you are kissing the Earth with your feet.”

Thich Nhat Hanh



## HVAD OG HVORFOR?

Termen 'mindfulness' er delvist en engelsk oversættelse af pali-ordet sati, der er det sprog, Buddhas lære oprindeligt blev formidlet på for 2600 år siden. Sati konnoterer med ord som bevidsthed, opmærksomhed og hukommelse.

"Mindfulness" eller tilstedeværelse, som det betyder, handler om en særlig måde at være bevidst på eller at se på og defineres ofte som en vågenhed, der fremkommer ved at være opmærksom og til stede i nuet på en bestemt måde – intentionelt, vedvarende og ikke-dømmende (Kabat-Zinn, 1990)

Tilstedeværelse i den bredeste betydning handler om at vågne op og være opmærksom, herunder på bevidstheden selv - "at holde bevidstheden levende med hensyn til den foreliggende virkelighed" (Hanh, 2006).

Formålet er at slippe illusionen om adskilthed fordi det giver én overskud. Ved at praktisere mindfulness, kommer eleverne til at være i harmoni med sig selv, og derfor bidrager de bedre til fælleskabet. *(Læs videre på næste side...)*

## ØVELSE 1

# Mindfulness i forhold til vrede



Nej



10-15

**Formålet** med øvelsen er at håndtere sin vrede på en medfølelse måde samt at opdage årsagen til én's vrede.

**Genkendelse** er første af tre trin i øvelsen. Når man bliver opmærksom på, at man er opfyldt af vrede, stopper man op og koncentrerer sig om sit åndedræt. Man er måske anspændt, hjertet slår hurtigere, og måske trækker man vejret overfladisk. Åndedrættet forbinder krop og sind og beroliger. Man observerer åndedrættet uden at ville ændre det.



**Accept** er andet trin i øvelsen. Man accepterer, at der er vrede i én, uden at udtrykke vreden eller fortrænge den. Man forsøger at holde vreden i favnen som en mor, der holder sit grædende barn. Når man forsøger at acceptere smerte, er det som at træde ind i en ildebrand. Det udstyr, man har brug for som „brandmand“, er medfølelse. Medfølelse kan næres og holdes i live gennem opmærksomhed på åndedrættet. Disse trin vil afføde ro og koncentration og berede vejen for, at man kan indse de dybere grunde til vreden.

**Indsigt** er tredje og sidste del af øvelsen. Med afsæt i roen og koncentrationen forsøger man at finde den dybere årsag til ens smerte og følelse af vrede. Medfølelse kommer af forståelse for, hvorfor smerten findes. Man har indset, hvorfor man var vred, og kan nu handle ud fra indsigten.



Mindfulness gør eleverne bevidste om tankernes og følelsernes subjektive og forbigående kvalitet. Desuden skaber mindfulness positive følelser som er med til at udvide opmærksomheden, og det gør at eleverne får det nemmere ved at tage informationer ind. En følelsesmæssig balance i den enkelte elev fører til større uselvskhed i klassen. Jo mere positive følelser man har til et andet menneske, desto større samhørighed oplever man med et andet menneske.

Mindfulness er et redskab til at bearbejde al de store mængde informationer vi får hver dag. Ved at bruge tid på at fordøje de nye informationer, mindsker man risikoen for at informationerne hober sig op og giver uro i form af mental, kropslig og følelsesmæssig stress.

I denne tid, hvor der er stor vægt på individualisering, kan man føle sig afskilt og uafhængig. Det giver følelsen af en konstant mangeltilstand, som kan udfyldes af samhørighed, blandt andet ved hjælp af mindfulness.

Det kræver, at man tør blive stille og lydhør over for det, som er i én selv, imellem sig selv og den anden, og i den anden.



# At spise et æble i slow motion



Ja



20

**Dette** er en øvelse i at komme til stede i nuet, ved at slå autopiloten fra og opleve, hvordan verden ser ud uden den. For langt de fleste mennesker er et æble noget fuldstændig almindeligt, som de har smagt hundredevis af gange. Et stykke frugt med en tynd skræl, forholdsvis saftig kød, en stilk og et kernehus i midten. Når vi spiser et æble, registrerer vi nok, om det er modent, om det smager godt i forhold til et eller andet diffust sammenligningsgrundlag, af tidligere spiste æbler og om det er så saftigt, at det er nødvendigt at finde en serviet. Men det er kun en meget lille del af vores opmærksomhed, der indgår i denne registrering. Vi har i den græd vænnet os til at spise æbler, at processen foregår automatisk.

**Denne** øvelse går i al sin enkelthed ud på at spise et æble, som var det første gang. At spise det langsomt og omhyggeligt, at hæfte sig ved hver eneste lille oplevelse, der indgår i processen om at bruge mindst 20 minutter på det.

**At** spise et æble består af en lang række af delvis gentagne momenter. Det begynder med, at man sidder med æblet i hånden. Man mærker dets overflade, om det er varmt eller koldt, dets størrelse, dets vægt, dets fasthed- Samtidig kigger man på det, oplever farverne, strukturen i skrællen, stilkens størrelse og form, æblets form – nogle gange helt rundt, nogle gange med enkelte flade sider. Det er også muligt at lugte til det, konstatere om det dufter kraftigt eller svagt. Det er muligt at smage på skrællen uden at bide i den og konstatere om den smager af noget. Man sidder ikke med et æble i hånden, man sidder med dette æble i hånden.

**Derpå** tager man en bid. Ganske langsomt bøjer man armen og fører æblet op til munden, sætter tænderne i skrællen og bider til. Et æble giver en helt særlig lyd, når man bider i det. Kontakten med æblekødet sender en strøm af smagsimpulser af sted. Saften fra æblet lægger sig i munden og kødet sønderledes, mens man ganske langsomt tygger på den første bid. Når man har tygget et stykke tid (og her er den første væsentlige udfordring: at blive ved med at tygge langsomt selvom bidden i munden efterhånden forsvinder), er den før så faste bid blevet til en klumpet mos af kød, spyt og saft.

**Man** er nu parat til at synke. Mundhulen lukker sammen, musklerne i den bageste del af tungen arbejder, adgangen til spiserøret åbnes og det er næsten umuligt at konstatere, præcis hvilke dele af munden det er, der fører den nemtyggede bid ned i spiserøret og videre ned i maven.



**Tilbage** i munden er der kun få steder, en følelse i tænderne af at være blevet brugt, smagen i mundhulen og ofte en stærk trang til hurtigt at tage en bid mere. Men igen, giver man sig tid til at betragte æblet. Konstatere hvad biddet har gjort ved dets form, hvordan kødet under skrællen ser ud, overgangen mellem skræl og kød, hånden der holder æblet. Igen, kan man indsnuse luften, smage uden at bide, berøre kødet med fingeren og mærke den fugtige og let ru overflade. Derpå føres æblet atter til munden og man bider i den, måske denne gang i kanten af det hul, man lavede før. Dermed gentages processen og ganske langsomt, stykke for stykke fortærer man hele æblet, oplever hvordan de forskellige dele af æblet føles og smager forskelligt, hvordan maven påvirkes og mættes på den helt særlige måde, et æble mætter ved at skabe en underlig følelse af et hul i maven.

**Det** skal tage mindst 20 min at spise et æble på denne måde. Når man derefter ser sig omkring, bevæger sig, indsnuser duften, er det på en hel ny måde. Man ser detaljerne omkring sig, opfatter nuancerne i sanseimpulser, man modtager fra sin krop – musklernes bevægelser, taktiliteten i de overflader man berører, duften og lyde. Autopiloten er slået grundigt fra og verden er frisk og ny.

**Forberedelsen** består i at have et æble med til hver elev.

# At prøve ikke at tænke



Nej



10

**Med** denne øvelse træner man sig i ikke at tænke i nogle øjeblikke, som er en ret svær opgave. Et godt redskab til, hvordan man sætter tankerne på ”standby” og dermed øge at være nærværende.

**Dette** er en øvelse, der søger grænser. Det er umuligt slet ikke at tænke. Så længe man er vågen og ved sine fulde fem, kan det ikke lade sig gøre eller kun i meget kort tid. Man kan altså ikke gøre andet end at prøve. Til gengæld kan man blive bedre og bedre til det, man kan nærme sig til det umulige mere og mere. Nogle lykkes det for at strejfe det, andre når aldrig længere end til at skimte det i horisonten.

**Hvorfor** er det umuligt ikke at tænke? Det ville stille os uden for det menneskelige. Det ville rive os ud af sprogets konstante rummel. Vi ville glide over i dvale, i det blotte, øjeblikkelige, dyriske liv. Eller (og det kommer i virkeligheden ud på ét) vi ville tippe over i det guddommelige, det bundløse, uendeligt synkende, umælende. Muligvis er tænkning en sammenstriking af begge dele? Ikke ren guddommelighed,

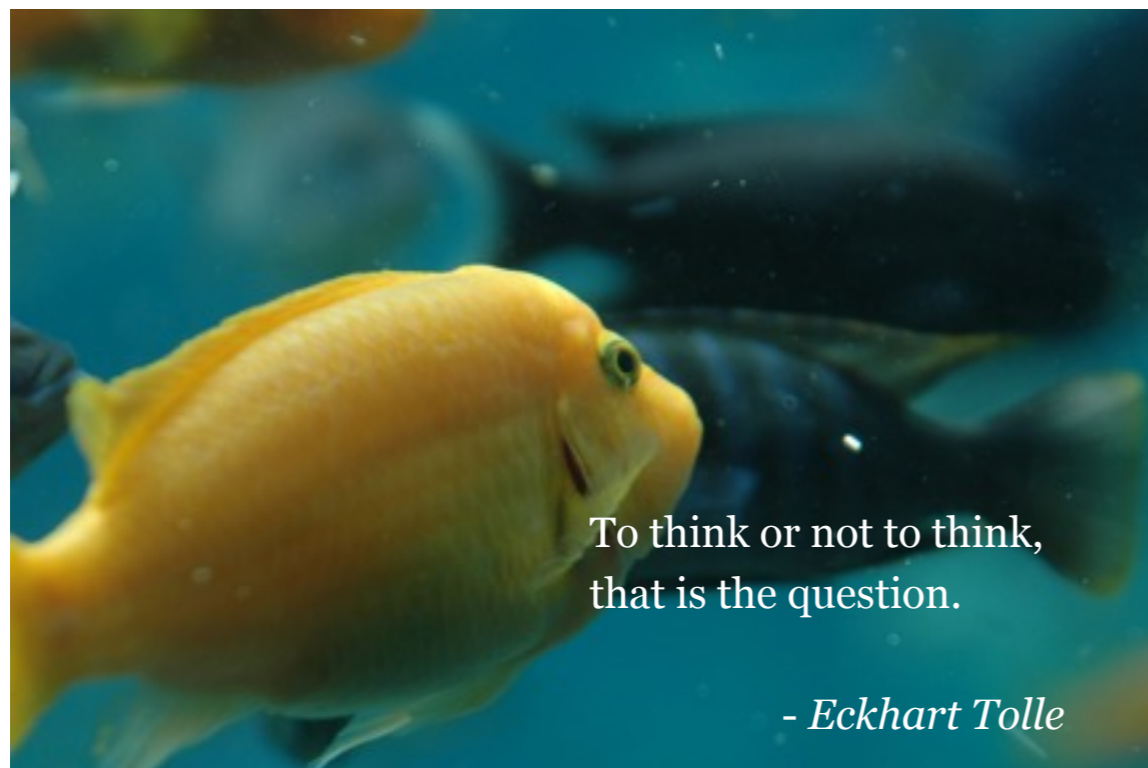
heller ikke ren dvale, men en måde at presse sig frem på mellem evigheden og øjeblikket. Eller mellem tavsheden og ordene, mellem nærvær og fravær, mellem væren og intet, osv.

**Under** alle omstændigheder stopper den aldrig helt. Der kan højst være tale om forbigående, velafgrænsede afbrydelser. Men da de findes, er det forsøget værd at afprøve dem. Man skal gå langsomt og gradvist til værks. Skridt for skridt. Den første betingelse er ikke at være anspændt; at man lader tingene ske. Viljen kan på dette felt kun medvirke indirekte, fra sidelinjen. Det drejer sig ikke om et projekt, der skal føres ud i livet, og det nytter slet ikke noget at tænke på, at man ikke vil tænke. Det er mere nyttigt fra starten at være klar over, at øvelsen ikke lykkes. Før eller siden bliver man nødvendigvis indhentet af en tanke. Det kan kun mislykkes. Derfor er selv det mindste fremskridt værdifuldt i sig selv.

**Den** mest effektive form for træning går ud på at lade tankerne komme og gå. Hold dem nede (det er muligt), men heft dig heller ikke ved dem (det er muligt). Betragt tankerne, der strømmer gennem hovedet på dig, som skyerne, der svæver over himlen: uomgængelige og fjerne. Vær ligeglad som himlen. Gør dig gennemsigtig som den, giv ikke op, beskæftig dig mindre og mindre med, hvad der glider forbi.

**Bliv** stående ud i siden, uden for rammen, men med et vågent øje på det, der er inde i den. Det er alt. Bliv ved med at registrere dine sanseindtryk (farve, lys, åndedræt, hud, muskler og omgivende lyde), men uden at lade dem blive bevidste eller a fortiori del af en tanke eller en sætning. Og tag så endelig – nogle gange – de sidste, bittesmå skridt helt hen til himlens gennemsigtighed, det tomme lys, det ubevægelige, der formløse.

**Lykkes** det dig i nogle korte øjeblikke, kan virkningerne blive langvarige. I hvert fald rækker de langt ud over de øjeblikke, hvor de sker. Ja, selv hvis det drejer sig om et enestående øjeblik, varer de ved. Prøv først i 10 minutter og forlæng så tiden gradvist til 20 minutter, og senere 30 minutter.



# Lyt til klokken



Ja



1

**Formålet** er at samle elevernes opmærksomhed og bringe ro før der gives ny instruktion på klassen. Det er derfor også en træning af opmærksomheden.

**Klokken** bruges som et "anker" for elevernes opmærksomhed. Eleverne instrueres i at lægge al opmærksomheden på lyden, når de hører klokken. Når de ikke kan høre mere, skal de række en hånd i luften.

**Forberedelsen** består i at anskaffe sig en klokke, syngeskål el. et andet instrument med en tydelig og vedvarende klang.

# To og to på opdagelse



Ja



20-25

**Formålet** er at lære at turde lukke øjnene, og mærke efter at lære at sige til og fra, og skabe en stærk indre kerne.

**Eleverne** går sammen to og to, og den ene får bind for øjnene. Den blinde makker ledes rundt i rummet og mærker på ting.

**Du** skal bruge et område eller rum der er stort nok til at eleverne kan gå rundt to og to uden at støde ind i hinanden.



# Glasvasen



Ja



10-15

**Formålet** er at skabe nysgerrighed i eleven om hvad tanker er, hvordan vi kan opleve dem og skabe ro i dem. Desuden er formålet at give eleverne en erfaring på egen krop af, hvordan det at hvile i opmærksomhed påvirker én. Endvidere er formålet at bevidstgøre eleverne om sanserne og deres påvirkning på vores opfattelse af en given situation.

**Vasen** med vand står på et bord. Eleverne sidder så de alle kan se hvad der foregår. Læreren fortæller om, hvordan hovedet kan blive fyldt af tanker om alt muligt, og hvordan de kan løbe af med os, hvis vi stresser rundt. Samtidig hældes der natron og glimmer i skålen, og der røres rundt med pinden, så det hvirvler rundt i glasset.

**Læreren** fortæller så om, hvordan man kan få tankerne til at falde til ro, og hvordan man får klarhed i hovedet, ved at slappe af. Samtidig holder han op med at røre, hvilket bevirker at natronen lægger sig i bunden af vasen, og glimmeret på vandoverfladen, og vandet igen bliver gennemsigtigt.

**Eleverne** kan derefter være med til at røre i vasen, hælde mere glimmer og natron i osv. eller de kan fremstille deres eget glas og røre i det. Man kan i et syltetøjsglas med låg lave en slags rystekugle, som har samme effekt.

**Forberedelsen** er at have en stor glasvase (eller skål), natron, glimmer (fra hobbyforretniger), en rørepind og vand i vasen.



# Lav din egen tanketorsk



Ja



30

**Formålet** er at give alle en følelse af at de har bidraget med noget særligt til timen. Øvelsen kan også sætte spørgsmål i gang om egen identitet og rolle i fællesskabet.

**Eleverne** fremstiller hver deres fisk (torsk). Opgaven er at tegne eller skrive på fisken, eller lave tænkeboblere til den der beskriver hvad eleverne tænker på lige nu, eller er optaget af. Indimellem kan man ringe med klokken. Så kan eleverne rette opmærksomheden på lyden, når de hører klokken. Når de ikke kan høre mere, skal de række en hånd i luften.

**Forberedelsen** består i at anskaffe sig en klokke, papir, pap, glanspapir lim, saks, maling, farveblanter osv.





# Rosinøvelsen



Nej



5-10

**Formålet** med øvelsen er at opleve at selv en lille ting som vi normalt ikke tænker over, kan blive en stor oplevelse. Måske man endda bliver mere opmærksom på de små ting man ellers tager for givet efter man har lavet øvelsen.

**Først** deles en rosin ud til hver elev. Læreren gør opmærksom på at rosinen ikke skal spises endnu.

**Læreren** guider eleverne igennem øvelsen således:

Se på rosinen, læg mærke til farven, formen.

Føl på rosinen, nuldr den, føles den hård/blød?

Duft til rosinen? Dufter den sødt/velkendt?

Tag en lille bitte bid med fortænderne. Hvordan smager det?

Læg den på tungen. Mærk hvordan rosinen føles i munden. Hvordan smager den uden at tygge?

Tag hele rosinen i munden, og flyt den rundt på tungen,

Tyg en lille smule på den, læg mærke til om den smager anderledes forskellige steder i munden

Spis nu rosinen færdig meget langsomt.

Man kan efterfølgende snakke om oplevelsen, eller lade den stå for sig selv.

**Forberedelsen** består i at medbringe en pakke rosiner.



# Åndedræt



Nej



2-8

**Formålet** er at give elever en oplevelse af hvordan de kan bruge deres åndedræt som ankerpunkt for deres opmærksomhed. Åndedrættet bærer vi altid med os, og det kan med en smule øvelse blive et nyttigt redskab til at finde ind til opmærksomhed og indre ro.

**Før** undervisning begyndes etableres en rolig atmosfære i rummet. Bed eleverne sætte sig godt til rette på en stol. Bed eleverne placere deres hånd på maven. Dernæst tager de 3-5 dybe vejtrækninger. Imens eleverne trækker vejret, ber læreren eleverne i at rette deres opmærksomhed mod hånden, som ligger på maven. Senere retter eleverne deres opmærksomhed på næsen og luften som passerer ind og ud. For elever der ikke er vandt til denne øvelse, er det en stor udfordring. Som lærer kan man hjælpe sine elever til en positiv oplevelse ved kontinuerligt at bringe dem tilbage til et givent opmærksomhedspunkt. Det er vigtigt at understrege, at det er helt naturligt at tankerne vandrer. Hermed kan man forhindre, at eleven føler sig utilstrækkelig når det gentagne gange taber sit fokus.



# Stopdans i slowmotion



Ja



4-6

**Formålet** er at træne opmærksomhed og føle sig som en del af et fællesskab på samme tid.

**Eleverne** instrueres i at lægge deres fulde opmærksomhed på musikken. Når musikken spiller, skal de holde sig i bevægelse, men med mindst mulig hastighed. Når musikken stopper skal de "fryse". Som en variant kan man variere ved at lade eleverne bevæge sig som forskellige dyr i slowmotion.

**For** at åbne rummet op og skabe engagement er det en god ide, at læreren selv tør træde ind i rummet og deltage i legen.

**Forberedelsen** er at finde dansemusik og musikanlæg til øvelsen.



# At forbinde punkterne



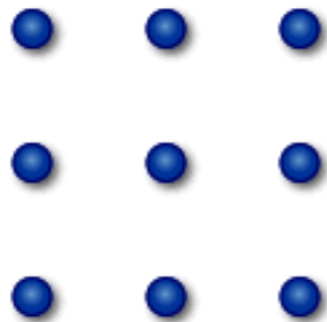
Nej



10

**De** fleste mennesker retter deres opmærksomhed mod ting, som ikke er. På grund af begrænsningerne i, hvor meget vores opmærksomhed kan håndtere ad gangen, er vi derfor nødt til at overlade størstedelen af det, der faktisk er (altså nuet), til autopiloten. Men dermed er vi forhindret i at være nærværende, for nærvær er netop at være opmærksomt til stede i nuet – det modsatte af at lade autopiloten håndtere det. Dette er en øvelse i at tænke ud over rammerne, at tænke noget nyt.

**Forbind** flest mulige af de ni punkter med fire linjer uden at løfte blyanten. Hver linje skal være lige, og hvor den anden skal den næste begynde. Hvor mange punkter kan du forbinde? Se facit i slutningen af e-bogen i noter.



# Kildeangivelse

Øvelse 1: Nikolaj Flor Rotne and Didde Flor Rotne, Mindfulness i pædagogikken (København: Hans Reitzel, 2011, pp. 98–99.

Øvelse 2: Ernest Holm Svendsen: Nærvær , en praktisk guide til at leve i nuet s. 46.

Øvelse 3: Roger-Pol Droit: Se ned på stjernerne. s. 89.

Øvelse 4: Ernst Holm Svendsen: Nærvær, en praktisk guide i at leve i nuet s. 49.

Øvelse 5: Sabrina Justesen Leoni: “Mindfulness for børn og unge - teori og praktiske øvelser”.

---

## Læs mere om mindfulness

Linda Lantieri & Daniel Goleman: Udvikling af følelsesmæssig intelligens

Mark Williams og Danny Penman: Mindfulness - a practical guide to finding peace in a frantic world

Lone Svinth samt en række bidragsydere: Nærvær i pædagogisk praksis

Nikolaj Flor Rotne og Didde Flor Rotne: Mindfulness i pædagogikken

Mindfulness og empati i skolen, DVD, Interview med Jes Bertelsen.

# Empati

“Self-absorption in all its forms kills empathy, let alone compassion. When we focus on ourselves, our world contracts as our problems and preoccupations loom large. But when we focus on others, our world expands. Our own problems drift to the periphery of the mind and so seem smaller, and we increase our capacity for connection - or compassionate action.”

Daniel Goleman



## HVAD OG HVORFOR?

Ordet stammer fra græsk *empathia* 'sindsbevægelse, lidenskab'. Det er evnen til at mærke, forstå egne følelser, samt forstå og leve sig ind i andre menneskers følelser, roller og situation.

For at fungere godt socialt, og etablere gode kontakter er det vigtigt at man udvikler sin indlevelse, mentaliseringsevne; evne til at føle og opleve som andre, at kunne leve sig ind i andres roller og at kunne aflæse andres følelser.

For at få et godt læringsmiljø i klassen og sikre at den nødvendige indlæring kan foregå, er det vigtigt at livet i klassen bliver venligt, respektfuldt og nærværende. Det er her empatien og opmærksomheden kan udvikles og fornemmelsen for nødvendigheden af samhørighed og fællesskab grundlægges.

Fra lærerens side er det vigtigt at kunne etablere den nærværende og empatiske kontakt som er nødvendig for at kunne skabe gode relationer. For at kunne gøre det, har lærerne brug for at udvikle deres selvberoenhed, deres kontakt til deres indre styrke og dømmekraft.

## ØVELSE 1

# Empati ved visualisering



Nej



15-20

**Formålet** med visualiseringsøvelsen er at mærke empati for andre. Der tages udgangspunktet i de nærmeste relationer hvorefter man går længere og længere ud i ens omgangskreds for derefter at mærke empati for alle mennesker.

**Bed** eleverne om sætte sig ned et behageligt hvor de kan have ret ryg uden anstrengelser. Herefter lukker de øjnene. Du indleder øvelsen med vejlede i at de skal tage 5 dybe og langsomme vejrtrækninger med hånden på maven. Herefter skal de vende tilbage til almindelig vejrtrækning og lade hånden hvile et sted, f.eks. lårene. Hvis de oplever at deres tanker vandrer under øvelsen skal de bare vende opmærksomheden tilbage til øvelsen.

**De** skal nu mærke deres brystkasse indefra og mærke skuldrene sænke sig og slappe af. Nu skal de tænke på én fra deres familie. Det skal være nogen de har det let sammen med og holder af. Når de har valgt vedkommende, skal de

med en kærlig og nænsom intention rette deres opmærksom på denne person. De skal lade kærligheden for denne person vokse. Giv dem 1-2 minutter til at gøre dette ved hver person.

**De** skal herefter tænke på en ven med samme kærlige og nænsomme intention. Den næste de skal vælge skal være en bekendt. Til sidst de skal forestille sig de tre personer stående foran sig med den første nærmest. De skal forestille sig at deres kærlighed går ud til hver eneste af dem og videre ud i verden. Således skal de forestille sig kærligheden sprede sig ud i mere og mere komplicerede linier som i et netværk. De skal se sig selv som midtpunkt for dette netværk. Herefter skal de mærke for en sidste gang kærligheden vokse sig større og større i dette netværk som én helhed. Efter et 1-2 minutter bedes eleverne at vende deres opmærksomhed tilbage og åbne øjnene når de er klar.





# Hånden på hjertet



Nej



5

**Formålet** med øvelsen er at eleverne lærer at tænke empatisk ved at sende andre gode tanker.

**Læg** hånden på hjertet og træk vejret ind og ud et par gange. Mærk varmen i din hånd, mens du ånder ind og ud. Tænk på én som du føler dig elsket af eller har det godt med. Det kan være en forælder, bedsteforælder, en god ven eller et kæledyr. Eleven bestemmer helt selv hvem han/hun tænker på. Sig at man kan tænke på et øjeblik, hvor man fik et kram eller et smil eller grinte sammen med nogen. Sig til eleverne at de skal mærke den følelse, som de mærkede det øjeblik.

**Send** den person et venligt og positivt ønske om, at han eller hun må have det godt. Feks. ønsk for personen at han/hun må være sund og rask, glad og lykkelig, have det sjovt osv.

**Bagefter** kan man sige til eleverne at de skal prøve at tænke på en de kender der har det svært eller har haft det svært og sende denne person gode tanker.



# At tage en andens perspektiv



Ja



20-30

**Med** denne øvelse træner man børnenes indlevelsesevne og fleksible tænkning.

**Alle** mennesker ser på verden med deres egne øjne. Når vi lærer at analysere en situation, og at overføre den til vores egen, så kan vi så småt se på verden gennem andres øjne. Når vi selv græder, fordi knæet bløder, så overfører vi den erfaring til en grædende pige med en blødende albue: det må gøre ondt, fordi hun faldt. Hun græder fordi hun bløder på albuen. Det kræver så konkret en perspektivtagning, som almindelige toårige behersker.

**Men** hvis man nu bare ser en grædende pige, så kan man sammen med barnet prøve sig frem med gætteri og fleksibel tænkning. Hvorfor mon hun græder? Hvad kan få dig til at græde? Hvad kan få andre børn til at græde? Kan vi komme i tanke om andre ting, der kan gøre børn kede af det?

**Man** kan øve perspektivtagning i dagligdagen, når man ser andre mennesker: hvordan ville det være at være så høj, så lille, så gammel, eller at bruge kørestol, eller være fattig/rig osv. Eller man kan sammen med barnet undre sig over, hvorfor andre handler og siger, som de gør.

**Man** kan ikke vide med sikkerhed, hvorfor andre handler og siger sådan og sådan, men man kan prøve at forestille sig at være dem. Man kan gætte på, hvad der får dem til at handle sådan – med udgangspunkt i, hvordan man selv ville handle.

**Dagligdagen** er fuld af oplagte eksempler til træning af indlevelsesevne: hvorfor går han af sted med en pung i hånden/ et håndklæde under armen? Hvor mon de skal henne med al den bagage i bilen? Hvorfor mon de griner så højt?

**Øvelsen** kan evt. laves som en skriveøvelse.

**Denne** øvelse går ud på, at omformulere du-budskaber til jeg- budskaber. Følgende skal du kommunikere ud til eleverne.

**Tag** nogle du-budskaber, eller nogle negative tanker du måtte have om en anden person, og find ud af, hvad budskabet eller tankerne fortæller om dig selv.

# Bruge penge



Nej



15-30

**Øvelsens** formål er todelt: at finde ud af, hvilke følelser og ønsker forskellige personer har – hver for sig, fordi de er forskellige. Samt at finde ud af, hvilke fællestræk kan være mellem forskellige små og store børn, mellem forskellige voksne, mellem forskellige gamle mennesker. Altså dannelse af forestillinger om følelsesmæssige forskelle og ligheder.

**Læreren** skal sige følgende:

**Her** er 500 kroner. Hvad tror du, at:

- Mor vil bruge 500 kroner til?
- Elisabeth (lærer) vil bruge 500 kroner til?
- Lasse (kammerat) vil bruge 500 kroner til?
- Amalie (lillesøster) vil bruge 500 kroner til?
- Du vil bruge 500 kroner til?

**Man** kunne også lave en konkret opgave om fællestræk, for eksempler ud fra 500 krone-sedlen:

- ”Hvad kan vi købe for 500 kroner, som vi alle i familien ville være glad for?”
- ”Hvad kan vi lave på en turdag, som alle i gruppen gerne vil?”
- ”Hvad kan vi lave i skolekøkkenet, som alle i gruppen vil blive glade over at få til frokost?”

**Man** kan også opstille mere generelle spørgsmål:

- ”Hvad vil de fleste børn/fleste voksne blive glade over?”
- ”Hvad vil de fleste børn/fleste voksne være bange for?”
- ”Hvad vil de fleste børn/fleste voksne blive kede af?”
- ”Hvad vil de fleste børn/fleste voksne blive vrede/sure over?”



# Gæt en følelse



Ja



30-60

**Denne** øvelse træner børnene i at aflæse en situation, og at forestille sig hvad, der kan være årsag til en følelse.

**Materiale** til træning af forestillingsevne kan hentes fra dagligdagen, fra bøger, billeder og lege.

**Et** barn går udenfor med en voksen, og han trækker et kort blandt flere kort med tekst som "lidt glad", "meget glad", "lidt bange", "meget bange", "lidt ked af det" og "meget ked af det". Han går ind i klassen igen, hvor han skal vise følelsen for de andre, der skal gætte på følelsen. Eleverne går ud på skift, så alle får tur og øvelse.

**En** kortere eller længere snak om den pågældende følelse kan handle om årsager: Hvad kan man være lidt eller meget bange for/glad for? Hvem har prøvet at være bange for tordenvejr? Det er vigtigt, at den voksne kommer ind med støtte og forslag, inden barnet afviser opgaven med "Det aner jeg ikke. Jeg er ikke ham." Læreren eller den voksnes hjælp til at danne forestillinger om mulige årsager kan bestå i konkrete

forslag: "Kan det være det eller det?"; hvor barnet kan vælge mellem to muligheder. Eller læreren kan komme med et mere åbent forslag, som lægger op til, at barnet danner konkrete forestillinger. F.eks. kan læreren spørge: "Hvilket slags dyr kan man være bange for?" eller "Hvad kan der være i en gave, som man vil blive glad for?"

**Læreren** kan også give eksempler på sammenhænge for at hjælpe med overføring. "Kan du huske, du blev bange for de store tordenbrag, da vi var i sommerhuset. Jeg blev også bange. Alle bliver vist lidt bange for tordenbrag. Tror du, drengen på billedet også ville blive bange for tordenbrag?"

**Forberedelsen** består i at medbringe billeder fra bøger som inspiration.

# Empatisk kommunikation



Ja



30-60

**Empati** er vigtig for at man fungerer godt i et fællesskab. Empati gør at man føler sig elsket. Det er dejligt at være elsket, slemt at blive drillet, men værst at blive ignoreret. Empati kan betegnes som det modsatte af ignorering. Det er vigtigt som lærer at vide hvordan eleverne har det.

**De** færreste ved præcis hvordan de andre har det. Man behøver dog alligevel ikke at give op da det har vist sig at have en helbredende virkning på folk bare at gætte på hvordan de har det og så spørge dem om det. Det vigtigste er ikke om vi gætter rigtigt, men derimod om vi er fuldstændig tilstede i dette øjeblik, uden at tage noget med fra fortiden eller at planlægge fremtiden. Koncentrere sig om hvad der lever i den anden person, hvilke følelser der er i den anden person netop i dette øjeblik. Det kan være en fordel at kende mange ord på følelser, men ellers må man bare bruge dem man har fx. kan man gætte; “føler du dig glad lige nu?” Modparten kan så sige, ja, men jeg er også lidt træt og sulten. Dette at man bliver spurgt om hvad man føler, viser at spørgeren interesserer sig

for den adspurgte. Følgende er essensen af øvelsen:

1. Man betragter en anden person.
2. Man prøver at gætte hvad denne føler lige nu.
3. Man spørger denne om det man gættede fx. “Føler du dig ...følelse...?”
4. Man sammenligner det man gættede med personens svar.

På denne måde føler den anden person sig set (altså det modsatte af ignoreret), hvilket er godt. Man bliver med tiden selv bedre og bedre til at gætte rigtigt. Og hvem ved, måske en dag har man opøvet en 100%’s evne til at vide hvordan andre har det.

# Giv en gave



Ja



30-60

**Formålet** med denne øvelse er at styrke evnen til at fornemme hinanden samt hinandens behov. Når man taler om empati bevæger man sig på grænsen til fakta og gisninger om et andet menneskes behov. I denne øvelse bliver man udfordret på sin intuition.

**Øvelsen** starter med at alle deltagere kommer ud på gulvet, man fanger en makker og fortæller kort hinanden om dagen indtil nu. Så skal man give en fiktiv gave, en gave man ud fra personens humørudstråling tænker ville gøre dennes dag bedre. Man bytter herefter rolle og der snakkes om hvilke overvejelser der blev gjort undervejs.



# At flytte opmærksomheden



Ja



10-15

**Formålet** er at flytte sin opmærksomhed fra det, man skaber – tegningen, sangen, bevægelsen – og lytte ind mod hvor kreativiteten kommer fra.

**Sæt** eleverne i gang med en kreativ process. F.eks. at tegne, male, synge, skrive, mm. Og lav stoplegen. Frys bevægelsen og så slap af. Mærk åndedrættet. Prøv at mærke efter hvor bevægelsen kom fra. Stop op. Mærk kroppen indeni. Mærk vejrtrækningen. Lyt efter der hvor valget af farveblyant, bevægelsen over papiret kom fra. (Du finder det ikke, men lyt!)

**Forberedelse:** redskaber til at tegne, musik til at danse, blyant og papir til at skrive osv. **Forberedelse:** redskaber til at tegne, musik til at danse, blyant og papir til at skrive osv.



# At vælge med hjertet



Nej



15

**Formålet** er at flytte sin opmærksomhed fra det, man skaber – tegningen, sangen, bevægelsen – og lytte ind mod hvor kreativiteten kommer fra.

**Sæt** eleverne i gang med en kreativ process. F.eks. at tegne, male, synge, skrive, mm. Og lav stoplegen. Frys bevægelsen og så slap af. Mærk åndedrættet. Prøv at mærke efter hvor bevægelsen kom fra. Stop op. Mærk kroppen indeni. Mærk vejrtrækningen. Lyt efter der hvor valget af farveblyant, bevægelsen over papiret kom fra. (Du finder det ikke, men lyt!)

**Forberedelse** er at finde redskaber til at tegne, musik til at danse, blyant og papir til at skrive osv.

# Massage



Nej



10-20

**Formålet** er at røre ved hinanden som virker på det fleste afslappende, tillidsskabende og trykghedsgivende. Formålet er at lade mennesker jævnligt give hinanden en eller anden form for fysisk berøring, imens de samtidig er opmærksomme på eksempelvis deres eget hjerte eller deres eget åndedræt.

**Eleverne** finder sammen to og to. De aftaler om det er i orden at de giver og tage imod massage. Den ene sætter sig på en stol, den anden står bagved.

**Du** som sidder ned: Lad dine hænder hvile afslappet på dine lår eller i dit skød. Du mærker efter føddernes og gulvets kontakt. Du mærker dit åndedræt. Indimellem mærker du dit hjerte.

**Du** som står op: Du mærker dine fødder og dit åndedræt. Fødderne skal stå godt. Du mærker din krops tyngdepunkt. Du slapper af og hviler kroppen ned i det. Indimellem mærker du dit hjerte. Læg dine hænder på den andens skuldre.

Læg begge to mærke til måden kontakten er på. Der kan være varme, tyngde, sitren, lethed eller andet.

Lad dine hænder stryge ned over den andens overarme roligt nogle gange. Du kan lægge dine håndflader nedenunder den andens nakke øverst på rygsøjlen og med hånden lave nogle langsomme, æltende bevægelser fra midten ud på skulderne.

Du kan også berøre ryggen fra nakken ned mod lænden med præcise, men blide tryk med tommelfingrene på hver side af rygsøjlen. Du kan slutte af med at lave nogle langsomme strøg fra skulderne ned over overarme, albuer, underarme, yderside af hænder. Og dernæst fra nakken ned mod lænden.

Du som sidder må gerne sige "AH!" hvis det er rart. Eller "AV!" hvis det bliver for hårdt. Det skal det ikke være.

# At ønske andre det bedste



Nej



10-20

**Empati** er en medfødt evne. Hvorvidt empatien kommer til udtryk, afgøres af om mennesket befinder sig i et miljø hvor empatiske handlinger er en del af miljøet. Denne øvelse skal sætte fokus på den gode følelse, som det at udvise empati giver. Ved at mærke den gode følelse på egen krop, vil man sandsynligvis få lyst til at bringe den ind i de sammenhænge man indgår i. Empatien bliver en del af miljøet, hvis der fokuseres på den. Formålet med øvelsen er at mærke hvad empatiske handlinger gør ved vores krop og sind

**Gennem** denne forholdsvis lette øvelse, får alle deltagere forhåbentlig en fornemmelse af hvor lidt der skal til for at handle empatisk, og at det er noget alle kan gøre. Dermed bidrager øvelsen til selvforståelse.

**Deltagerne** instrueres i at de skal ud og gå en tur for dem selv. På deres vej skal deltagerne i tankerne ønske dem de møder alt mulig held og lykke uden at sige noget. Det gælder om at indstille sindet på venlighed, og ellers lægge mærke til hvad øvelsen gør ved en.



# Kildeangivelse

Øvelse 2: “Mindfulness for børn og unge - teori og praktiske øvelser” af Sabrina Justesen Leoni.

Øvelse 3: Anne Vibeke Fleischer: Set med børns øjne – om menneskeforståelse.

Øvelse 4: Anne Vibeke Fleischer: Set med børns øjne – om menneskeforståelse. s. 82.

Øvelse 5: Anne Vibeke Fleischer: Set med børns øjne – om menneskeforståelse. s. 103.

Øvelse 6: Øvelsen er inspireret af teorien bag *Ikkevoldelig Kommunikation* også kaldet *Empatisk kommunikation* el. *Girafsprøeg*.

Øvelse 9: Øvelsen er inspireret af bogen *Empati, det der holder verden sammen*, s. 108.

Øvelse 10: Fra bogen: *Empati, det der holder verden sammen* s. 76.

Øvelse 11: *Empati, det der holder verden sammen* s.110.

---

## Læs mere om empati

Arthur P. Ciaramicoli og Katherine Ketcham:  
*Empati - Evnen til at leve sig ind i et andet menneske*

Interview med Jes Bertelsen: *Mindfulness og empati i skolen*,  
DVD

Helle Jensen, Jes Bertelsen, Jesper Juul, Michael Stubberup,  
Peter Høeg og Steen Hildebrand: *Empati - det der holder  
verden sammen*.

# Mental sundhed

AF MAJA HVIID

“Hvis det lykkes at skabe et miljø, hvor skolebørns mentale sundhed fremmes, rækker det selvfølgelig ud over skolen. Børnene vil lære at skabe meningsfuldhed og få styrket deres positive selvopfattelse. Deres selvbilleder vil harmonere med den virkelighed, de er en del af. Deres dannelse vil rumme værdier, der gør, at de kan handle aktivt og selvbeskyttende. Mentalsundhed er i denne forståelse ikke blot et redskab til eliminering af risikoadfærd. Målet er også mental sundhed ‘i sig selv’, dvs. at skolebørnene får øget selvværd og oplevelser af at være ‘med’, ‘høre til’ og at blive ‘regnet for noget’.”

Karen Wistoft



# HVAD OG HVORFOR?

Mental sundhed er et komplekst begreb, hvis betydning der kan findes mange forskellige forklaringer på. Typisk beskrives mental sundhed som en tilstand vi er i, når vi er i stand til at handle i – og tage stilling til den kontekst vi indgår i. Det betyder at det er graden af hvor godt vi ”lykkedes” der afgør hvor mentalt sunde vi er. Hvis mental sundhed handler om at handle og lykkedes opstår der et problem. For rigtig mange mennesker handler og lykkedes hver eneste dag, men har det stadig forfærdeligt inden i. Hvis mental sundhed skal rumme det hele menneske bliver man nød til at koble at ”handle og lykkedes” med en dimension der tilgodeser til det enkelte menneskes oplevelse af situationen. Hvert menneske har sin personlige fortid, fremtid og nutid. Tilsammen danner fortid, nutid og fremtid den selvforståelse og dermed den oplevelse man indgår i konteksten med. Ved kun at betegne mental sundhed som at “handle og lykkedes” glemmes det enkelte menneskes oplevelse, hvilket er skadeligt for den mentale sundhed og selvforståelsen. I stedet bør man tænke “handle, lykkedes og oplevelse.”

## ØVELSE 1

# At mærke efter hvad man føler i situationen



Nej



10-15

**Formålet** med øvelsen er at styrke den mentale sundhed i hverdagen ved at blive bevidst, på en ikke dømmende måde, om hvordan man har det. Underviseren fungerer i denne øvelse som meditationsleder.

**Eleverne** ligger/sidder på liggeunderlag, eller på gulvet. Der kan evt. afspilles noget beroligende musik. Eleverne guides til at mærke efter hvilken følelse de har lige nu. Uanset hvilken følelse de har skal de forestille sig at de hilser venligt på den, og spørge hvad følelsen vil dem. Derefter instrueres eleverne til at acceptere følelsen og lade den være.

**Ønsker** man en mindre meditativ udgave af denne øvelse, kan man anvende trafiklysmodellen til at beskrive (og evt illustrere) samme proces.

**Rød** betyder “Stop op”. Gul betyder “Mærk efter”. Grøn betyder “fortsæt ud fra det du mærkede.” Disse kan bruges i hverdagen til at lave små pauser i undervisningen.

# Kildeangivelse

Øvelse 1: Nikolaj Flor Rotne and Didde Flor Rotne, Mindfulness i pædagogikken.

Øvelse 2: Karen Wistoft ; Trivsel og selvværd, mental sundhed i skolen.

---

## Læs mere om mental sundhed

Karen Wistoft ; Trivsel og selvværd, mental sundhed i skolen

Karen Wistoft: [www.dr.dk/Danskernes](http://www.dr.dk/Danskernes) akademi (Mental sundhed i skolen)



# Opmærksomhed

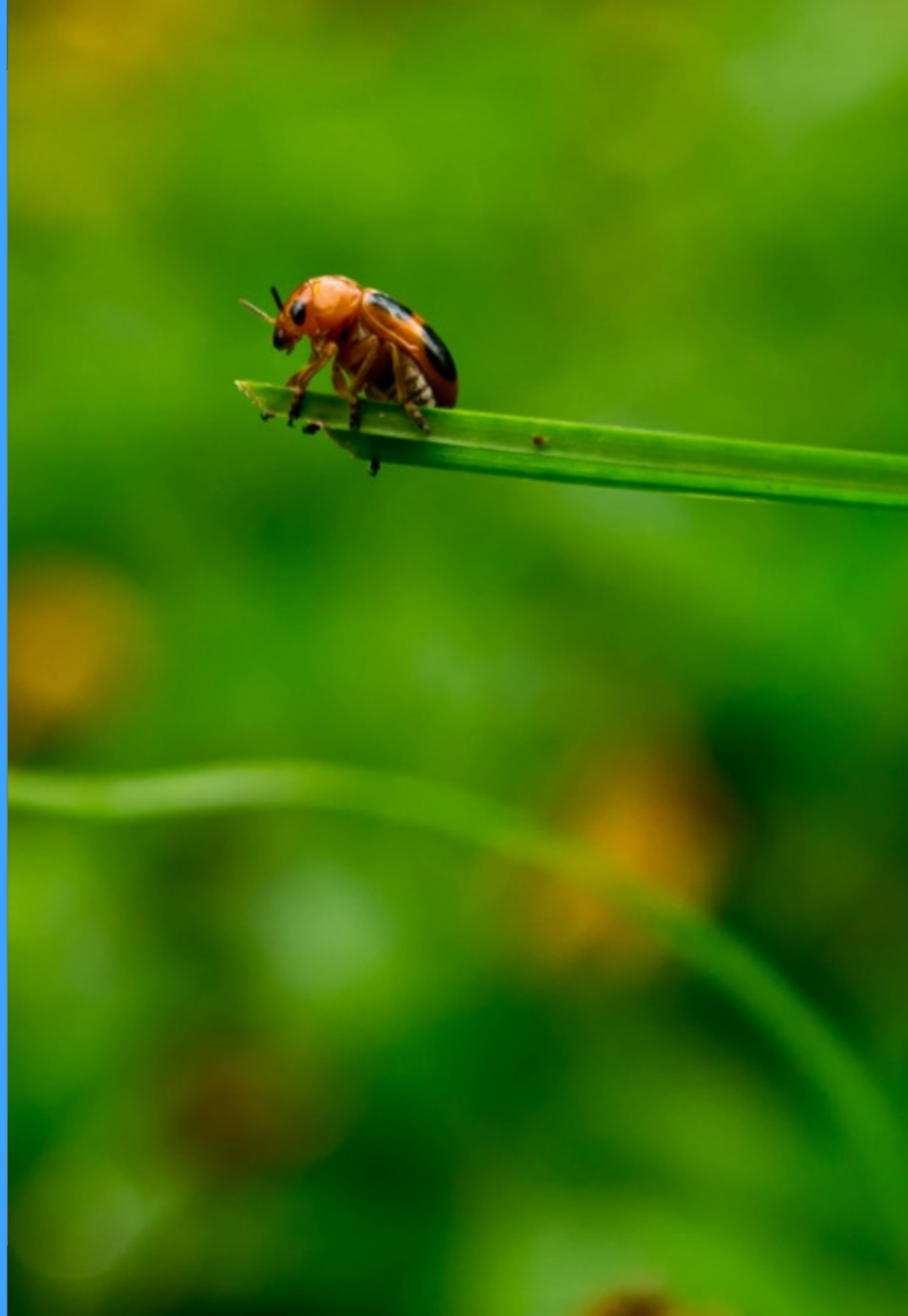
AF JEPPE JOHNSEN

“I am not absentminded. It is the presence of mind that makes me unaware of everything else.”

G.K. Chesterton

“The present moment is filled with joy and happiness. If you are attentive, you will see it.”

Thich Nhat Hanh



## HVAD OG HVORFOR?

Opmærksomhed henviser her til et menneskets kapacitet til at opretholde sit mentale fokus. Fokus kan være rettet mod et objekt i menneskets bevidsthed eller uden for mennesket i dets omgivelser.

Et menneskes evne til at erkende er afhængig af flere faktorer. Et centralt element er opmærksomhed samt noget at rette denne opmærksomhed på. Det er med andre ord nødvendigt at have en vis kapacitet til opmærksomhed hvis man skal gennemføre en analyse og frembringe et nyt erkendelsesniveau. Uden god opmærksomhed vil kvaliteten af en analyse være ringe. Ønsker vi at studere en billes anatomi må vi rette vores fulde opmærksomhed på billen. Ønsker vi at forstå vores egen menneskelige kompleksitet, herunder vores psykiske dynamikker, må vi nødvendigvis rette opmærksomheden der i mod.

### ØVELSE 1

## Ler-modellering som port til opmærksomhed



Ja



10-25

**Det** primære formål er at give eleverne oplevelsen af at hvile i opmærksomhed. Sekundært vil øvelsen træne elevens evne til at blive i opmærksomhed. Herudover bidrager øvelsen til at udvikle sociale bånd og samhørighed eleverne imellem.

**Enhver** god underviser bør befinde sig fagligt et eller flere indsigts niveauer højere end de elever han eller hun ønsker at løfte. Det er således vigtigt for alle opmærksomhedsøvelser at underviseren har erfaring med opmærksomhedstræning og vedvarende forsøger at udvikle sin egen kapacitet til opmærksomhed. Via denne proces vil underviseren opnå direkte erfaring med opmærksomhedstræningens principper, kvaliteter og faldgrupper. For at lade eleverne hvile trygt i øvelsen er det vigtigt at underviseren er tillidsvækkende og selv udviser ro.

**Før** undervisning begyndes etableres en rolig atmosfære i rummet. Bed eleverne sætte sig godt til rette to og to (f.eks. siddende på gulvet). Eleverne får bind for deres øjne. Hvert par får en genstand udleveret.

**Eleverne** skal nu 1) Sansse objektet. 2) Genskabe i fællesskab formen på dette objekt i ler. Efter et stykke tid kan man lade lermodellerne rotere så de kan sanse hinandens modeller. Øvelsen kan fortsættes med en ny genstand enkeltvis eller i par.

**Læreren**s centrale opgave under hele forløbet er at bringe eleverne ud i deres kropslige opmærksomhed. Opmærksomhed er svært at opretholde og det er derfor nødvendigt at læreren under processen udfører et vist niveau af mundtlig guidning for at føre elevernes opmærksomhed tilbage i deres kropslige sanser. Afspil gerne roligt musik i baggrunden. Eleverne kan lave øvelsen enkeltvis eller i par. Forbered dig ved at finde tilpas svære objekter til modellering.



# Spejling & kropsbevidsthed



Ja



10-20

**Formålet** er at lade eleverne indtræde i opmærksomhed med kroppen som det primære redskab. Sekundært udvikler øvelsen større kropsbevidsthed og bidrager til at udvikle samhørighed og fællesskab eleverne imellem.

**Øvelsen** kan afvikles på forskellige måder. Grundlæggende er der to roller i legen/øvelsen. De to roller er "lederen" og "den spejlende". Indled gerne ved at samle alle i en rundkreds. Som lærer starter du med at agere leder, og du beder eleverne spejle dine bevægelser. Giv dernæst rollen som "leder" videre til eleverne på skift.

**I** en anden variant står eleverne parvis to og to overfor hinanden. De skiftes til at agere leder og spejl. Denne organisering kan opleves mere tryk, da man som "leder" ikke har bevågenhed fra hele klassen på samme tid.

**Byg** selv videre og lav dine egne variationer. Legen kan udvikles på mange måder. Lav fx. benspænd med hastighed, bevægelse som robotter, dyr osv. Musik kan fungere understøttende til øvelsen.

# Duft og smag



Ja



10-20

**Formålet** er at lade eleverne indtræde i opmærksomhed via fokus på smag og lugtesans.

**For** at opnå den bedste effekt skal eleverne have bind for øjnene. Eleverne sidder på gulvet i en cirkel. Hver elev modtager en genstand med en karakteristisk duft. Øvelsen er dernæst blot at iagttage duften og holde fokus på denne iagttagelse i ca. 1-2 minutter, hvor man sender sin genstand videre og modtager en ny.

**Igen** skal eleverne have bind for deres øjne. Princippet for øvelsen er det samme som for øvelsen til lugtesansen. I stedet for en duft skal eleverne smage på det som bliver sendt rundt. Instruer eleverne i at spise meget langsomt og bed dem rette opmærksomhed på både smag såvel som konsistens.

**Hvis** man ønsker, kan man gøre det til en konkurrence eller blot tage en snak om hvilke smag og duftoplevelser man oplevede. Man må påregne lidt tid til at finde egnede smags- og duftobjekter. Man kan organisere sig i en kreds på gulvet eller ved bordene.



# Kildeangivelse

---

## Læs mere om opmærksomhed

Mogens Hansen: Børn og opmærksomhed

[www.børnlivskundskab.dk](http://www.børnlivskundskab.dk)

# Fantasi

AF PIA KELLER SØRENSEN

“I am enough of an artist to draw freely upon my imagination. Imagination is more important than knowledge. Knowledge is limited. Imagination encircles the world.”

Albert Einstein



## HVAD OG HVORFOR?

Fantasi, eller forestillingsevne, er evnen til at kunne forestille sig noget der ikke er virkeligt, at kunne tænke “ud af boksen” og evnen til anderledes og kreative, måske skæve, indfald. Fantasi udvikler derfor på indlæringsevnen, da man lærer at tænke selvstændigt og dermed skabe selvforståelse.

Ved at udvikle på fantasien, styrker man evnen til at tænke nyskabende og innovativt. Dette gør at man lærer at kunne tænke ud over sig selv og udvikler dermed indlevelse i andre mennesker og lærer at tænke og handle empatisk. Man kan styrke børns fantasi ved fortællinger, legetøj osv, hvor ikke alt er “afsløret”, altså hvor barnet får mulighed for selv at bruge sin spirende fantasi.

### ØVELSE 1

## Fantasirejse



Nej



10-15

**Formålet** med øvelsen “Fantasirejse” er at deltagerne styrkes i at kunne forestille sig noget, der ikke er virkeligt. At sætte sig i andres sted og føle empati. Det største formål med denne øvelse er at lære at se ting som ikke er klarlagt af den der styrer processen, men at man bliver guidet lidt på vej.

**Deltagerne** starter med at ligge sig godt til rette med lukkede øjne. Hvis det er børn kan man sige at de kan lukke øjnene, når de føler sig klar til det. Øvelsen består i at deltagerne skal først forestille sig at de betragter sig selv, liggende der på gulvet. Man bruger et par minutter på at betragte sig selv og du beder deltagerne beslutte sig for at de vil svæve lidt fra gulvet. De betragter stadig sig selv liggende dernede, mens de nu svæver under loftet eller frem og tilbage i lokalet. Hvordan føles det at kunne flyve? Du siger at de beslutter sig for at åbne døren og flyve op på taget. Da de står på taget føler de sig





som konger/dronninger og kigger udover hele området. Hvad ser de? Du siger til deltagerne at de beslutter sig for at flyve en tur ud til stranden. Hvad ser de på vejen til stranden? De ankommer til den skønneste strand i det dejligste vejr. Hvad sker der på stranden? Du giver dem noget tids pause, men også små input til de deltagere som kunne have svært ved at forestille sig hvad der sker. F.eks. nogle børn der leger, en der taber sin is, et par teenagere der kysser, en tyk mand der snorker, nogle der spiller bold osv. Du fortæller at der sidder en lille dreng og græder og fortæller deltagerne at de flyver hen til ham. Hvad gør de? Giver ham et knus eller hjælper ham hen til sin mor han er blevet væk fra? Efter deltagerne flyver fra drengen nyder de tiden lidt på stranden inden de

beslutter sig for at flyve hjem. Hvad ser de på vejen vejen? Sæt refleksioner i gang omkring hvad har de oplevet på stranden? De lander på taget og er trætte efter den lange flyvetur. Du beder dem flyve ned i lokalet, hvor de stadig ligger og slapper helt af. Du beder deltagerne betragte sig selv ligge der fuldstændig rolige og afslappede. De skal nu stille lægge sig tilbage i sig selv. Når deltagerne er klar må de åbne øjnene og ligge et par minutter indtil de er klar til at rejse sig.

## ...Og hvad skete der så?



Nej



10-20

**Formålet** med øvelsen er, at man lærer at tænke videre på en historie der ellers ville virke som færdig. At man lærer at tænke videre og presses til at forestille sig hvad der så skete. Man bruger sin fantasi og lærer at kunne tænke videre og selvstændigt.

**Man** er sammen to-og-to. Du giver en startsætning (eks. i en bagerbutik...). Deltagerne fortæller så en historie og hver gang de går i stå siger den anden: ..."og hvad skete der så?" Når man mærker at de går helt i stå beder man dem om at bytte så den anden får mulighed for at fortælle. Du kommer med en nu sætning (eks. ved elefanterne i Zoo...) De gentager på samme måde som før. Du mærker hvornår de ikke kan mere. Men det er vigtigt i denne øvelse at deltagerne ikke giver op, når de føler historien er færdig, men at man bliver lidt presset til at bruge fantasien.

# Historie ud fra genstande



Ja



20-60

**Formålet** med at fortælle en historie ud fra en ting er at det sætter fantasien igang om at skabe en fortælling. Man lærer at forestille sig noget, som ikke er givet på forhånd og selv danne sin fantasifulde historie. Du medbringer en række forskellige genstande, gerne lidt flere end der er deltagere. Du vælger om man må se hvilken genstand man vælger eller om man trækker en tilfældig ting. Begge dele er gode, men det er måske bedst at starte med at deltagerne selv vælger. Senere kan man så lade dem trække “i blinde”, når de er blevet trygge ved øvelsen. Deltagerne får tid til at skrive en historie, hvor genstanden skal være omdrejningspunkt. Sæt jer i en rundkreds bagefter og fortæl/læs historien højt for hinanden.

**Forberedelsen** ligger i at have en pose med en genstand til hver deltager.

# Fantasifortælling



Ja



5-20

**Formålet** med øvelsen er at deltagerne lærer at bruge deres fantasi til at skabe en historie, som er langt fra det der er det umiddelbare. At de lærer at se muligheder og ikke begrænsninger.

**Du** giver en tilfældig genstand til hver deltager. De tænker et øjeblik (et par minutter) over hvad der genstand er og kan. Det øvelsen går ud på er at man fortæller en historie ud fra genstanden, som ikke er det rigtige. Eksempel: en deltager trækker et fyrfadslys og fortæller en historie og at det er et piskeris der er særligt godt fordi den lille ting der ligner en væge afgiver noget der smager helt specielt...osv. Øvelsen handler om at fortælle så langt fra det som genstanden i virkeligheden er. God idé hvis du starter med at fortælle om en ting inden de overvejer historien, så alle er med på hvad øvelsen går ud på.



# Kildeangivelse

---

## Læs mere om fantasi

Jørn Martin Steenhold: Børn leg og drømmeuniverser

John Andersen: Børns leg

Frank Smith: At tænke

# NLP

## AF KATA ÖKRÖS

“To believe that someone else is responsible for your emotional state is to give them a sort of psychic power over you they do not have...we really do generate our own feelings. No one else can do it for us. We respond and are responsible. To think other people are responsible for our feelings is to inhabit a billiard ball, inanimate universe.”

John Seymour



# HVAD OG HVORFOR?

NLP er en filosofi om, hvordan vi ved hjælp af vores sprog kan påvirke vores egne tanker og dermed også den måde vi tænker på. Vores nervesystem (Neuro) har et komplekst sprog (Lingvistisk) i form af indre billeder, lyde, følelser og ord, som vi konstant bruger til at bearbejde (Programmering) virkeligheden med. På den måde danner vi vores egen opfattelse af virkeligheden, og det er den opfattelse, der har betydning for, hvordan vi fungerer.

NLP rummer en praktisk viden om, hvordan vi bevidst kan bruge vores sinds ubevidste sprog til at skabe positive forandringer for os selv og andre. Kommunikation omfatter det, som foregår mellem os, men det handler også om det, der foregår indeni os. I et informationssamfund er det meget naturligt at beskæftige sig med både den eksterne og sin egen interne (indre) dialog. NLP beskæftiger sig med begge dele. NLP beskriver, hvordan vi kommunikerer med hinanden, og den sammenhæng der er mellem vores tanker og vores kropssprog og adfærd.

## ØVELSE 1

# At gøre den svage oplevelse til en stærk oplevelse



Nej



10-15

**Formålet** med denne øvelse er at gøre en svag oplevelse til en stærk én. Eleverne har i løbet af deres liv haft kraftfulde oplevelser, der har haft en stor indflydelse på hvem de er i dag. Det kan både have været traumatiske såvel som triumferende oplevelser. Fælles for oplevelserne er at de betyder meget for hvor de befinder sig, hvem de kender, hvordan de opfører sig i deres dagligdag mm. Det kan være oplevelser som forelskelse, venskab, flytning, forældres skilsmisse, uheld, drømme, sportspræstationer, dødsfald i familien, en inspirerende bog eller et væld af andre muligheder. Vi har alle haft dem. Altså ikke de samme oplevelser, men hver vores unikke oplevelser. Med denne øvelse kan eleverne gøre deres svage oplevelser til stærke. I følgende øvelse skal du sige følgende for at lede eleverne:

**1:** Tænk tilbage på en oplevelse du har haft. En oplevelse der måske var ubehagelig i øjeblikket, men som siden er blevet en vigtig hændelse i dit liv, fordi du gav det en positiv betydning. Vi kalder dette den stærke oplevelse.

Tag tiden til at lave den øvelse nu, straks når du har læst instruktionerne.

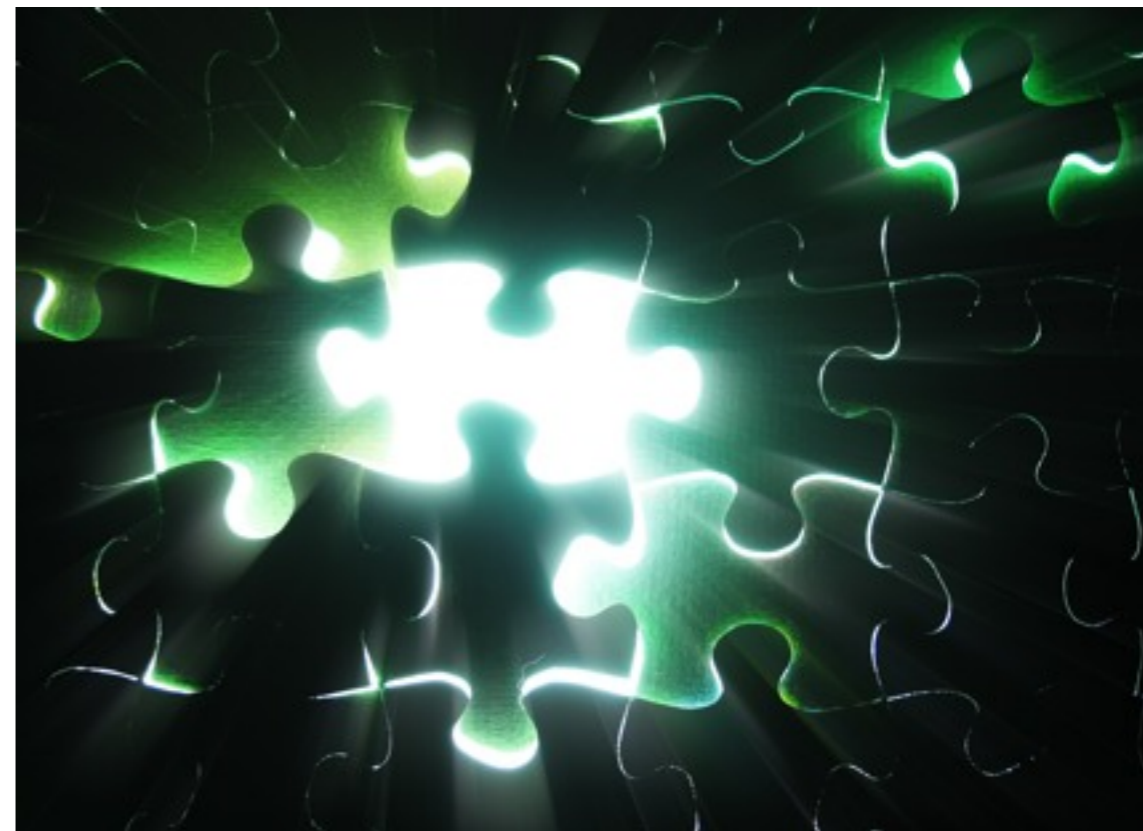
Bemærk hvad der gjorde oplevelsen til noget positivt. Hvad du end gjorde, så er det din opskrift for at finde styrke, der hvor det er allersværest. Det er stærkt at have adgang til denne viden.

Tag lidt tid til at undersøge den stærke oplevelse. Hvordan blev det til en stærk oplevelse?

Så bare stop og læg den stærke oplevelse væk, indtil vi får brug for den igen.

**2:** Tænk nu på en anden oplevelse. En oplevelse der stadig har fået lov at smerte dig, den dag i dag. Gå tilbage til den oplevelse – vi kalder det den svage oplevelse – men se situationen på afstand.

Se situationen som observerede du dig selv sidde i en biograf. Se dig selv sidde midt i salen imens oplevelsen udfolder sig på lærredet, oppe fra kontrolrummet.



**3:** Brug nu hvad du har lært om at tage noget ubehageligt og gøre det til en stærk oplevelse.

Du står i kontrolrummet og kan lave alle de ændringer der skal til for at gøre den svage oplevelse til en stærk oplevelse. Så stærk at du nyder at se den på biograflærredet.

Så stærk at den kan styrke dig den dag i dag, til at lave de forandringer du behøver.

Hør lyden af en lås der låser den nye, stærke oplevelse på plads så den forbliver en styrke for dig. Udforsk den så.

Er du glad for din nye, stærke oplevelse?

Hvis nej, så prøv igen – øvelse gør mester

Hvis ja, så prøv igen med en ny oplevelse der bliver endnu stærkere – øvelse gør mester.



# Fra du-budskaber til jeg-budskaber



Nej



10-20

**Dette** er en ærlighedsøvelse. Når man fortæller vennerne, kæresten, familien noget om dem, hvor man var ærlig, kan det ende med at vedkommende bliver såret eller vred og afvisende. Mange af os er tilbøjelige til at være ærlige om hvad vi synes om den anden, og det som velkommende gør. Med andre ord handler ærligheden om den anden. Dette er ikke rigtig ærlighed. Ærlighed er at tale om sine egne følelser, tanker og sine egne intentioner. De færreste mennesker er bevidst uærlige. Vi er i de fleste tilfælde blot uopmærksomme på, at vi faktisk snyder os selv, ved enten at fortie noget, der skulle have været sagt, eller ved at være misforstået ærlige ved at komme med du-budskaber.

**Denne** øvelse går ud på, at omformulere du-budskaber til jeg-budskaber. Følgende skal du kommunikere ud til eleverne.

**Tag** nogle du-budskaber, eller nogle negative tanker du måtte have om en anden person, og find ud af, hvad budskabet eller tankerne fortæller om dig selv.

- Hvad er du evt. usikker på, ked af, såret over osv.?
- Hvad er din positive intension bag du-budskabet eller de negative tanker? F. eks.

## Eksempel 1

”Jeg synes du er uinspirerende at være sammen med.”

Sandheden bag dette budskab kunne f. eks. Være: “Jeg keder mig, og jeg er afhængig af, at du sørger for at underholde mig, og at jeg føler mig levende. Jeg er bange for, at min kedsomhed kan ødelægge vores forhold, så jeg vil gerne finde ud af en måde at være sammen på, hvor jeg kan føle mig levende og inspireret.”

## Eksempel 2

”Jeg føler ikke at du er særlig god til at tage dig af børnene.”

Sandheden bag dette du-budskab kunne f. eks. Være: “Jeg er bekymret for anden måde du og ungerne fungerer sammen på. Der er nogle ting, jeg gerne ville have du skulle gøre anderledes i forhold til dem, men jeg er usikker på, hvordan jeg kan få dig det forklaret. Det piner mig at se, hvordan de forsøger at komme i kontakt med dig, og at du tilsyneladende ikke bemærker det.”

Jeg vil gerne have dig til at lytte til mig, og prøve at forstå mine tanker og følelser omkring dig og børnene.

# Udadrettethed- indadrettethed



Nej



5-10

**Denne** øvelse hjælper os i at skærpe vores evne i at kigge indad og udad – og skifte mellem de to oplevelsesverdner.

**Du** leder øvelsen ved at sige følgende til eleverne.

- 1.** Lad som om, du er en marsboer, et væsen fra en anden planet. Dette væsen har to kontakter: INDVENDIG og UDVENDIG. Når INDVENDIG-kontakten er tændt, har du kun adgang til interne informationer og oplevelser. Når UDVENDIG kontakten er tændt, har du kun adgang til eksterne informationer og oplevelser.
- 2.** Kontakterne sidder i tindingerne på hver side af hovedet. Den venstre kontrollerer INDVENDIG, højre kontrollerer UDVENDIG.
- 3.** Rør ved din venstre tinding og gå rundt i lokalet. Husk, at du er opmærksom på interne oplevelser: følelser, tanker, lyde, ord, du siger til dig selv. Gå rundt i rummet nogle gange.

**4.** Rør nu ved din højre tinding og gentag øvelsen, går rundt i lokalet. Denne gang er du kun opmærksom på eksterne oplevelser: farver, former på de ting, der er i lokalet, møblernes overflade, vinduernes form, temperaturen, luftstrømme, de lyde, der kommer udefra. Gå rundt nogle gange.

**5.** Når du har kontrol over begge ”kontakter”, så øv dig i at skifte fra den ene side til den anden: fra intern til ekstern og omvendt. Når dertil, hvor let berøring flytter dig fra den ene oplevelsesverden til den anden.

**6.** Opdag, at evnen til at gå fra indadrettethed til udadrettethed er under din kontrol og tilgængelig for dig til enhver tid.

# Energiregnskab



Nej



1-2 uger

**Denne** øvelse hjælper i at få et overblik over hvilke nogle ting man gør, som “koster” meget energi og hvilke nogle ting man burde gøre noget mere. Det forbedrer ens evne til at sig til eller fra i forhold til hvor meget opmærksomhed man giver til de bestemte aktiviteter.

**Lav** dag for dag i en periode (fx en eller 2 uger) et detaljeret regnskab med hvad du bruger din tid på, og hvad du oplever som giver energi henholdsvis tager energi (følelsesmæssigt/ psykologisk, det kan godt være at det giver dig energi, selvom du bliver fysisk træt). Marker de aktiviteter der GIVER energi med +1 / +3 / +9 – altså en “accelereret” karakter for, hvor gode de er for dig. Tilsvarende med de aktiviteter, der tapper dig for energi. -1/ -3/ -9.

Begynd løbende at rette ind, så du bevidst fravælger alt det der tapper dig og tilvælger alt det, der giver energi. De der trækker meget energi (-9) skal have maksimal opmærksomhed i forhold til at blive afskaffet / ændret / uddelegeret. Der er selvfølgelig noget, der ikke kan fravælges,

men vær så “hård” du overhovedet kan, og læg der mærke til, om det du synes er svært at vælge fra er noget DU gerne vil eller noget du gør for nogens skyld eller fordi det er noget “man” skal / bør / ...

De opgaver / aktiviteter der dræner dig for energi kan du gøre tre ting med

- forlade den. dvs. direkte at stoppe med aktiviteten, gøre det sjældnere eller uddelegere / tørre den af på en anden.
- fixe den: altså forandre aktiviteten til at være på en måde hvor den tager mindre eller måske ligefrem kommer til at give energi. Enten ved at forandre selve aktiviteten eller ved at forandre omstændighederne omkring den. Fx. om du gør det alene eller sammen med andre, tidspunktet på dagen, værktøjet du bruger eller andet – hvordan kunne det være sjovt at gøre det?
- forandre dit mind-set. Altså finde en anden måde at tænke på / om opgaven eller aktiviteten.
- Endelig kan du blive ved med at hade at gøre det du bare ikke KAN slippe for, men det er den klart “dyreste” løsning målt på energi.

# Fokus på adfærd



Nej



30

**Øvelsens** formål er at blive mere bevidst om egne adfærdsfejl og andres. Dette er en øvelse i at give og modtage kritik på en venlig og konstruktiv måde.

**Eleverne** finder to og to sammen. Lav to lister med henholdsvis

- 10 af dine egne adfærdsfejl og
- 10 af din partners adfærdsfejl

- og beskriv hvad hver enkelt fejl gør ved den anden part. Lav derefter to lister med henholdsvis

- 10 af dine egne gode eksempler på adfærd og
- 10 af din partners gode adfærdspunkter

- og beskriv hvad hver enkelt “god gerning” gør ved den anden part. Det er klart, at du må gætte mere eller mindre omkring, hvad dine egne fejl (henholdsvis gode punkter) er og hvad de gør ved din partner.

**Husk** at det skal være punkter, der handler om KONKRET adfærd som den anden har en chance for at lave om på eller gøre mere af. Altså ikke “du er altid negativ” men fx. “når du kritiserer mig i andres påhør, gør det mig flov og ked af det og jeg har ikke lyst til at gå ud sammen med dig”.

**Du** og din partner løser begge to opgaven. I må gerne “sammenligne” jeres respektive lister – bagefter! Det er vigtigt at i hver især først laver jeres fire lister uden den andens hjælp eller indblanding.

# Kildeangivelse

Øvelse 1: <http://maltelange.dk/blog/st%C3%A6rke-oplevelser/>

Øvelse 2: <http://maltelange.dk/blog/st%C3%A6rke-oplevelser/>

Øvelse 3: Ole Vadum Dahl: Grundbog i NLP I. s. 98.

Øvelse 4: <http://www.tomasfriis.dk/artikler/%C3%B8velser-hjemmeopgaver/energiregnskab/>

Øvelse 5: <http://www.tomasfriis.dk/artikler/%C3%B8velser-hjemmeopgaver/fokus-pa-adf%C3%A6rd/>

---

## Læs mere om NLP

Ole Vadum Dahl: Grundbog i NLP kommunikation og terapi.

Joseph O'Connor og John Seymour: Bliv bedre til at undervise med NLP

Anné Linden: NLP i hverdagen Værktøjer til et bedre liv

Robert Dilts: Så kan du godt tro om igen...

# Følelsernes intelligens

AF SOROUGH ZAND

It is very important to understand that emotional intelligence is not the opposite of intelligence, it is not the triumph of heart over head - it is the unique intersection of both.

David Caruso



## HVAD OG HVORFOR?

Howard Gardner har som en af de første i nyere tid talt for følelserne som en intelligensform. Siden er emnet populariseret med Daniel Golemans bestseller, *Følelsernes intelligens* (1995). Der findes flere definitioner på hvad følelsernes intelligens er, og sidstnævnte har følgende:

- 1) Selvbevidsthed; at genkende sine følelser.
- 2) Håndtering af følelser på passende vis så vi beroliger os selv og bevarer balancen.
- 3) Motivation; at bevare fokus og kanalisere følelser imod ønskede resultater.
- 4) Genkende andres følelser; at have empati for andre og forstå andres synsvinkel.
- 5) Relationshåndtering; at indgå i alskens relationer på en let måde.

Disse egenskaber er nødvendige for dannelsen af følelsesmæssige sunde og hele mennesker. Elevers selvforståelse og relationskompetence styrkes når følelsers intelligens udvikles (fremover FI).

## ØVELSE 1

# Journal skrivning



Ja



30-45

**Formålet** med journalskrivning er at udtrykke, blive bevidst om og reflektere over sine følelser. Følelser tager plads i os selvom vi ikke er opmærksomme på dem. Når eleven bliver bevidst om f.eks. en bekymring, integreres tanker og følelser og løsningsmuligheder ses. Herefter kan eleven igen vende sin opmærksomhed tilbage til den faktiske læringsituationen.

**Introducer** eleverne for journalskrivning ved at stille dem et spørgsmål om hvordan de håndterer svære følelser. Giv et eksempel på hvad du selv gør når du bliver vred. Ud fra denne snak præsenter dem for ideen om journalskrivning. Forklar dem hvad den kan bruges til. Sig til dem du gerne vil afprøve det sammen med dem i 2 gange om dagen og forklar hvorfor. Til næste time kan du medbringe bøgerne. De kan evt. starte med at pynte dem så de får et personligt islæt. Forberedelsen ligger i at gennemtænke hvorfor du gerne vil afprøve dem. Forsøg at anvende journalen regelmæssigt i f.eks. 2 uger. Husk at evaluere med eleverne hvad de fik ud af det. De mindste elever kan bruge dem til at tegne i og fortælle med.

# Empati & journal



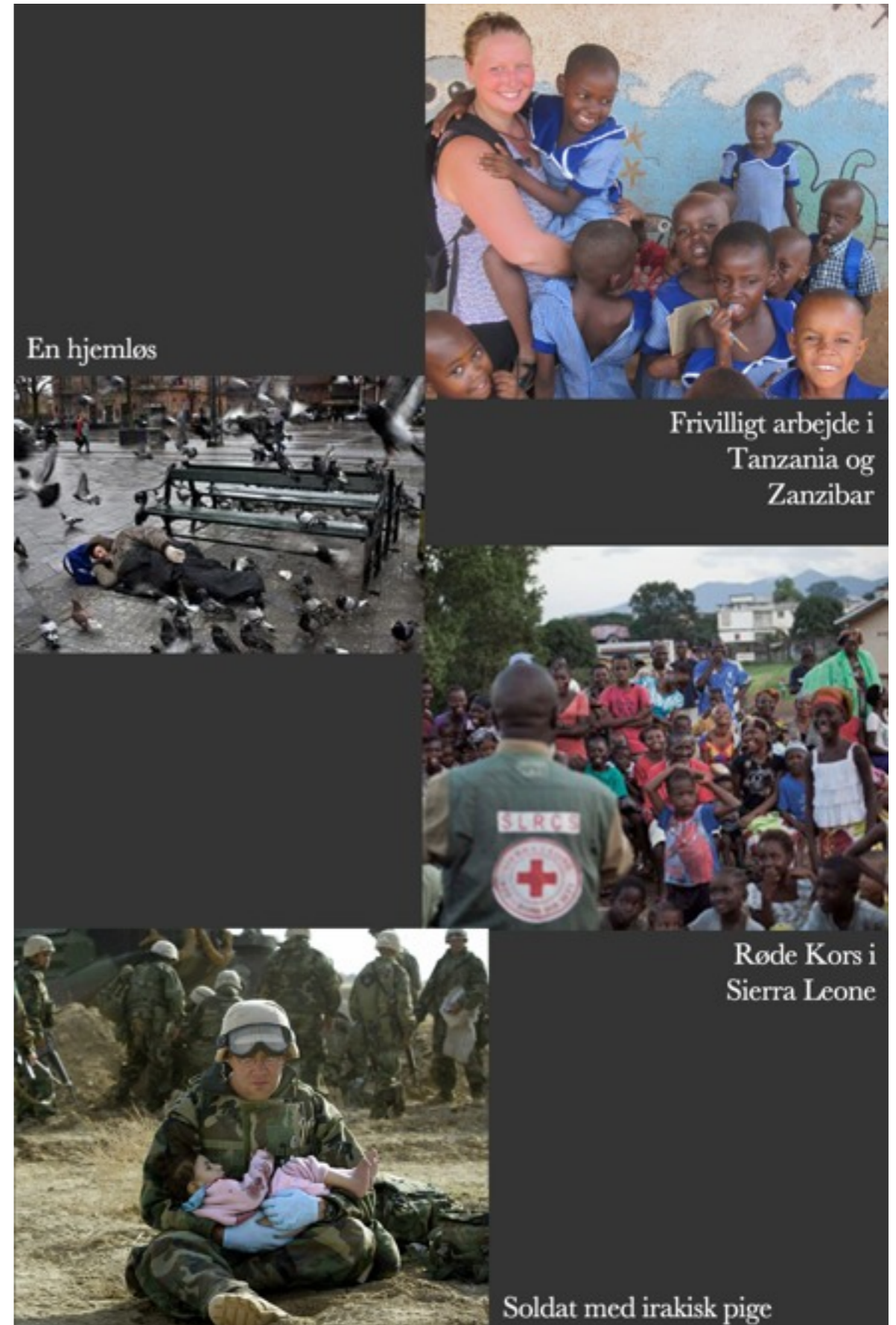
Ja



45-60

**Formålet** med øvelsen er at eleverne bliver opmærksomme på hvordan de reagerer følelsesmæssigt på det de oplever i hverdagen. De udvikler deres FI og beslutningskompetence fordi de lærer at vælge at handle empatisk på en situation, der er følelsesmæssig svær for dem selv og andre.

**Medbring** en tankevækkende og følelsesmæssig rørende fortælling fra hverdagen der passer til elevernes aldersgruppe. Det kan være en nyhedsartikel om krig, en tv-udsendelse om socialt udsatte, radio-udsendelse om velgørenhedsarbejde el. lign.. Gennemgå stoffet sammen med eleverne. Dernæst snak med eleverne om de følelser det har vækket i dem såsom frygt, vrede, medfølelse m.v. og lad dem føre samtalen. Lad nu eleverne skrive et brev til nogle af de involverede fra det gennemgåede hvor de udtrykker deres følelser og meninger. Herefter kan eleverne spørges om de har nogle ideer til hvordan man kan tage initiativ til at gøre noget velgørende eller hjælpsomt. Hvis der er ideer der er realiserbare så lav en plan i fællesskab for hvordan I vil gribe det an og udfør den.



En hjemløs

Frivilligt arbejde i  
Tanzania og  
ZanzibarRøde Kors i  
Sierra Leone

Soldat med irakisk pige



# Historie & journal



Ja



45-60

**Formålet** med øvelsen er igennem fortælling at kunne leve sig ind i andres følelser. Dette vil hjælpe eleven i at håndtere situationer hvor andre har det svært f.eks. venner og familie. Derudover er formålet at eleven bevarer en sund distance til andres følelser igennem sin refleksion samtidig med at han forstår dem og anerkender dem.

**Forbered** en mundtlig fortælling eller find en bog at læse højt fra som eleverne kan relatere til. Det kan omhandle temaer såsom venskab, søskendeforhold, forældre osv. Det skal være en historie der fanger elevernes opmærksomhed. Snak bagefter med eleverne om de kan forstå hvorfor personerne fra fortællingen handler som de gør. Hvilke følelser mon der ligger bag? Bed eleverne om at skrive i deres journal som om de var en af de fiktive personer. Afslut med at alle læser højt i plenum hvad de har skrevet.

# Færdiggør en sætning



Nej



10-20

**Formålet** med øvelsen er at få sat ord på nogle følelser og tanker som er uvante og derfor er med til at skabe forståelse for én selv. Desuden kan øvelsen også bruges til at lære hinanden bedre at kende i en gruppe.

**Du** forbereder en række sætninger som er passende til dine elever. Måske kan du vælge et særligt tema eller blande mange slags spørgsmål. Eleverne skal så starte sætningen i deres journal ligesom du har vist det, for derefter at afslutte sætningen med deres egne ord. Du kan opfordre eleverne til at uddybe hvad de mener med den første sætning så det fører til en tekst hvor de kan lære noget nyt om dem selv.

**Sætningerne** kan lyde sådan her:

*“Jeg bliver ked af det / glad / lykkelig / bange når...”*

*“Mine bedste kvaliteter er...”*

*“I dag følte jeg...”*

*“Hvis jeg oplever mig udfordret i klassen...”*

# Digte



Ja



40-50

**Formålet** med at arbejde med digte er at udvikle elevernes empati, selvbevidsthed, selvaccept og selvforståelse. Desuden er formålet med denne øvelse at lære flere ord der beskriver følelser samt at opnå selvbevidsthed og relationskompetence.

**Du** forbereder en masse små kort hvorpå der står en følelse. Lav mange så der er nogle at vælge imellem. Find et digt der passer til din målgruppe som er simpelt at forstå og omhandler nogle følelser. Diskuter de sammenligninger eller metaforer der måtte være. Nu kan eleverne selv skrive nogle digte ud fra de kort du har med. Fortæl dem at digtene gerne må være personlige men ikke private, giv eksempler. Der skabes en intim stemning når eleverne læser teksterne op.

**Alternativt** kan eleverne være med til at brainstorme om en hel masse følelser, som de så kan vælge en ud fra. De kan også vælge at udforme digtet i en æstetisk form der passer til følelsen, f.eks. et lyn, en tåre eller et hjerte. Desuden kan de også udfordres i at lave en akrostikon hvor hver bog eller ord danner et nyt ord. Det oprindelige ord kan så være en følelse, der uddybes i nogle sætninger, så det bliver til et digt.

**Duo-digte** kan være med til at vise relationer på en sjov måde. Du kan få inspiration af digtene her og eleverne kan i par lave nogle duo-digte sammen. Disse kan efterfølgende opføres. Til sidst kan I snakke om følelser og hvordan de indvirker på vores relationer til hinanden.

*August vs. ven*

Hvorfor vil han ikke lege med mig?

Gad vide hvor August er?

Han har så mange venner, måske har han glemt mig?

Mon ikke han spiller fodbold med de andre?

Nu skal jeg være helt alene i frikvarteret.

Det er meget sjovere at lege sammen.

*Nervøs vs. Velforberedt*

Jeg er nervøs

Hun ser velforberedt ud

Jeg tror ikke at jeg kan gøre det her

Jeg er sikker på at hun gør det godt

Jeg håber at jeg består

Hendes selvtillid vokser for hver dag

Så det nu

Nej, hvor er det flot

Jeg gjorde det! Det var ikke så slemt

Hun er god til eksamener

Gamle gummistøvler på

Lange dråber på mit

hoved

Achuuuu!

Det var sjovt

# Musik



Ja



40-50

**Formålet** med at bruge musik er at anvende dens evne til at påvirke os følelsesmæssigt. Den kan bl.a. skabe en afslappet stemning og reducere stress. Formålet i følgende ideer er at blive bevidst om følelseslivet ved at anvende musik.

**Afspil** en samling af korte musikstykker for eleverne. Imens kan eleverne notere eller tegne hvordan de bliver påvirket. Herefter følger en samtale om de enkelte musikstykkers følelsesmæssige tolkning, hvad følte de? Du kan også lade eleverne være med til at finde musik til bestemte følelser.

**Desuden** kan eleverne også skrive lyrik rap, rim og remse som de kan opføre for hinanden.

**Giv** eleverne simple instrumenter. Lav ordkort med følelser. Træk så et ordkort som I skal improvisere i fællesskab. Du kan evt. dirigere så eleverne spiller skiftevis.

**Som** små afbræk i undervisningen kan du også spille afslappende musik for eleverne imens de ligger ned.



# Ordforråd



Ja



20-25

**Formålet** med følgende øvelse er at udvikle elevernes ordforråd når det kommer til at sætte ord på deres følelser. Desto mere avanceret vores sprog er for følelser jo bedre kan vi aflæse egne og andres følelser når vi oplever dem.

**Man** kan udvikle en “ordbank” sammen med eleverne. I første omgang kan eleverne bidrage med de ord på følelser som de kender såsom f.eks. glad, sur, ked af det m.v. Løbende kan læreren så introducere nye ord. Eleverne kan fortælle hver gang de har hørt om et nyt ord. Således kan der i fællesskab laves en planche eller lignende visuelt udtryk der minder eleverne om deres ordbrug om deres følelser.

**Forberedelsen** er at finde redskaber til at lave en planche.

# Biblioterapi



Ja



45-60

**Formålet** med biblioterapi er at anvende fortællinger til at belyse personlige problemstillinger. Som lærer vil man kunne på en indirekte måde hjælpe en elev i sin klasse uden at man taler om elevens problemer, hvis det er svært for eleven. I bearbejdning af historien kan der for eleven opstå nye ideer til håndtering af problemet, skabes åbenhed i samtale, eleven kan føle sig accepteret og nye værdier kan kommunikeres.

**Som** lærer skal man først erkende problemet eller situationen som eleven eller eleverne er involveret i. Dernæst skal man vælge en passende bog eller fortælling. Fortællingen kan gives til eleven og evt. forældrene eller den kan læses i klassen. Efterfølgende kan der opfølges i klassen vha. samtale og måske videre arbejde med temaet på kreativ vis.

**Eleverne** kan gentage fortællingen. I samtalen kan læreren fokusere på de relevante spørgsmål ifht. et gældende problem. Eleverne kan reflektere over historien ud fra egne erfaringer og sætte sig ind i historien med empati for de fiktive personer. Hvis det er passende, kan problemet nævnes. Til slut opfordres eleverne til at komme med løsningsforslag.



# Historie & journal



Ja



30-45

**Formålet** med øvelsen er at få sat en refleksion i gang hos eleverne. Desuden er formålet at eleverne får vakt deres nysgerrighed og lærer at tænke på en ny måde om nogle vigtige spørgsmål, der har at gøre med deres følelser, livskvalitet eller andre vigtige emner der er vedkommende.

**Medbring** en række citater. Du kan finde dem på internettet. Hvis de er på engelsk så kan du oversætte dem for eleverne. Eleverne kan enten få samme citat eller forskellige. Hvis de får samme citat er det oplagt at mødes i en cirkel og udveksle tanker. Det kan være du som vejleder af samtalen skal sætte i gang med dine egne tanker. Giv eleverne god tid, hvis det er første gang de prøver det. Gør det klart for dem at de ikke skal blive enige.

*“Enhver kan blive vred, det er nemt; at blive vred på den rigtige person og i den rigtige grad, og af den rigtige grund, og på den rigtige måde, det er ikke i alles magt, det er ikke nemt.”*

*- Aristoteles*

# Situationsspil



Ja



45-60

**Formålet** med situationsspil er at udvikle elevernes indlevelsesevne og empati, både dem der spiller en rolle og dem der betragter. Ældre elever, som kan have sværere ved at vise følelser, vil kunne bruge deres følelser i et situationsspil uden at de udstiller sig selv. Samtidig kan situationsspil bruges til at bringe svære emner op som ellers kan være for smertefulde eller pinlige for eleverne at snakke om.

**Man** kan let udvikle nogle situationer i samspil med eleverne. Der bør vælges emner som er alderssvarende og meningsfulde for eleverne. Start med at varme op med sjove og upersonlige situationer, bevæg jer gradvist til nogle lidt følsomme situationer for til sidst at prøve nogle svære. Når du skriver en situation er det vigtigt at skrive hvor de er og hvad rollernes indbyrdes relation er. Desuden kan du også give dem et tidspunkt. Det er vigtigt at de indbyrdes relationer har nogle modsatrettede hensigter der skaber en konflikt. Det er ikke meningen at konflikten løses i spillet men tages op efterfølgende i en snak i plenum. Derfor er det også vigtigt at du stopper situationsspillet når det ikke fører nogle veje.

**Her** følger to eksempler på situationsspil.

*Situation: Mark og John spiller bold sammen. Josefine dukker op.*

*Josefine: Du elsker at spille med bold og vil gerne være med.*

*Desuden synes du at Mark og dig er gode venner.*

*Mark: Du vil gerne have Josefine med i spillet fordi du ikke vil gøre hende ked af det.*

*John: Du vil gerne spille videre, bare jer to, fordi du mener at Josefine vil have Marks opmærksomhed.*

*Situation: Marie og Josefine er blevet gode venner på efterskolen og deler værelse med Magda. Lige nu har de siddet og diskuteret noget personligt om Josefines nye kæreste. Magda kommer ind.*

*Magda: Du vil gerne være gode venner med de andre og lære dem at kende.*

*Marie: Du vil gerne have at Josefine og dig forbliver bedste venner, og vil derfor ikke dele hende med Magda.*

*Josefine: Du vil gerne lære Magda bedre at kende, men du er genert.*

**Det** vigtigste, når du skriver nogle hensigter til eleverne hvor de skal improvisere et situationsspil, er, at give dem én hensigt der vil være forbundet til nogle følelser. Det afhænger af skuespillerens fortolkning hvilke følelser det drejer sig om. Du kan gøre det mere eller mindre tydeligt for skuespilleren i selve hensigten. Men det kan være svært at spille en følelse, så læg vægten på hensigten.

Spillene kan efterfølges af en snak hvor publikums oplevelser kan inddrages. Her kan det være en ide at publikum netop ikke kender rollernes hensigter og følelser. Derfor bliver de nødt til at bruge deres indlevelsesevne til at forstå rollerne.



**Her** kan eleverne diskutere de problemstillinger der dukker op i situationsspillene. Således kan eleverne blive opmærksomme på hvilke værdier de selv har, og hvilke handlinger og følelsesmæssige reaktioner der både er og ikke er i overensstemmelse med disse værdier. Måske du skal stille nogle spørgsmål til eleverne for at få snakken i gang.

**Sidst**, men ikke mindst, er det en ide at introducere situationslegene som leg og ikke drama, hvis eleverne er uvante med drama. Herved forbliver forventninger lave, man undgår faldgruber og der er mindre sandsynlighed for at nogle elever udvikler præstationsangst.

# Hvilken følelse?



Nej



20-30

**Formålet** med øvelsen er at skabe et rum til at snakke om følelser. Desuden er det en god mulighed for eleverne i at se følelser udefra som kan være kompliceret for dem selv at opleve. Dette kan være med til at udvikle deres følelsesmæssige intelligens.

**Medbring** en beholder med papirlapper hvorpå du eller klassen har skrevet en masse følelser ned. Lad eleverne finde sammen i grupper hvor de skal vælge et lap papir med en bestemt følelse. Lad eleverne nu udvikle en sketch der passer til følelsen. Eleverne kan nu vise hinanden deres sketches. Publikum kan gætte hvilken følelse gruppen havde trukket. Der kan efterfølgende være en snak om hvorfor vi mennesker reagerer følelsesmæssigt forskelligt på den samme situation.

# At skrive et manuskript



Ja



45-60

**Dramatisering** kan have en stor værdi for elevernes fremtidige handle- og beslutningskompetencer fordi de kan få sat deres personlige hverdagsoplevelser i perspektiv ved at se konsekvenser af deres beslutninger kan være for andre. Denne øvelse giver desuden eleverne mulighed for at diskutere med hinanden forskellige handlemuligheder i trygge omgivelser. Endeligt kan de blive mere selvbevidste om egne følelser imens de spiller.

**Skriv** et manuskript med en åben slutning. Det er vigtigt at du stopper i et afgørende tidspunkt hvor personernes valgmuligheder er åbne. Her er et eksempel:

*Den tredje maj var Jeppe's fødselsdag. Det var søndag og der var gjort klar derhjemme med kage, boller og en masse pynt. Da klassekammeraterne kom, blev Jeppe genert og havde svært ved at deltage i legen. På et tidspunkt stod tre drenge og spillede fodbold i haven, men Jeppe ville ikke være med. Han sad på sin gynge og kiggede på drengene. Men så...*

# Lermodellering og følelser



Ja



60-90

**Kunst** bruges af mange til at formidle og give udtryk for følelser. Det kan selvfølgelig være alle slags følelser. Brugen af kunst kan give elever succesoplevelser når de skaber et personligt produkt. Det kan være med til at give dem en bedre forståelse af dem selv ved at lade følelserne komme til udtryk. Følelser som det kan være svært at sætte ord på.

**Afspil** noget behagelig musik i baggrunden. Giv eleverne noget ler. Lad dem massere leret imens de mindes en stærk følelsesmæssig oplevelse de har haft fornylig. Lad dem nu udtrykke følelsen de har oplevet i et udtryk i leret. Efterfølgende kan de forsøge at male med akvarel for at få følelserne udtryk endnu mere klart. Efterfølgende kan eleverne dele deres følelser med hinanden.

**Du** kan forberede dig ved at finde passende musik, ler og malegrej.

# Billedkunst



Ja



45-60

**Formålet** med at anvende kunst er at eleverne bliver mere selvbevidste. Eleverne lærer at håndtere følelser ved f.eks. at få givet afløb for vrede.

**Diskuter** med eleverne en række følelser og snak om hvilke billeder der passer til følelserne. Det kan f.eks. være glæde som solskin, vrede som vulkan, m.v.

**Vis** eleverne nogle billeder fra blade, kunstudstillinger eller andre steder, hvorefter I kan diskutere hvad det er for nogle følelser der er udstillet.

**Lad** eleverne selv tegne og male nogle følelser som både kan være i konkrete symboler og fremstillinger eller i abstrakt form, vha. f.eks. akvarel.

**Forberedelsen** ligger i at finde billeder samt redskaber til det kunstneriske udtryk.

# Billeder og fortællinger



Ja



60-90

**Formålet** med at bruge billedkunst er at det giver eleverne en følelse af mestring og giver anledning til refleksion. De kan bruge det kreative arbejde til at håndtere en udfordring som de står overfor, da der kan skabes et rum til refleksion.

Dermed er det kreative arbejde med til at udvikle elevernes følelsesmæssige intelligens.

**Billedkunst** kan inddrages sammen med litteraturlæsning. Efter en gennemgang af en fortælling kan eleverne forestille sig hvad karakterne må have følt. De kan tage snakken i små grupper og derefter fælles i plenum. Herefter kan eleverne lave individuelle eller kollektive billedlige udtryk som personerne må have følt. Her kan bruges mange slags materialer f.eks. kollager, tegning, akryl m.v.

**Du** skal finde en fortælling der er passende til din målgruppe. Litteraturvalget kan tilpasses elevernes hverdagsliv ved at omhandle mobning, kærlighed, ensomhed m.v. Derudover skal du forberede de kreative arbejdsredskaber.

# Kildeangivelse

Samtlige øvelser er inspireret fra bogen af Shahnaz Bahman & Helen Maffini, *Developing Children's Emotional Intelligence*.

---

## Læs mere om følelsernes intelligens

Daniel Goleman: *Følelsernes intelligens*

Shahnaz Bahman & Helen Maffini, *Developing Children's Emotional Intelligence*.

# Girafsprög

AF JONAS DALMOSE

“Every criticism, judgement, diagnosis, and expression of anger is the tragic expression of an unmet need.”

Marshall B. Rosenberg

“You can't make your kids do anything. All you can do is make them wish they had. And then, they will make you wish you hadn't made them wish they had. ”

Marshall B. Rosenberg





## HVAD OG HVORFOR?

Girafsprø, Ikkevoldelig kommunikation, empatisk kommunikation eller girafsprø er en metode til at kommunikere på som er opfundet af den amerikanske psykolog Marshall B. Rosenberg.

Metoden gør det muligt at løse selv meget "svære" situationer ved at tale sammen i stedet for at gribe til andre (ofte mere voldelige) metoder.

Når man lærer Girafsprø lærer man at se empatisk uden at vurdere hvad der egentlig sker i en given situation. At føle efter hvordan man påvirkes af det man observerer (sanser) i en retning der enten opfylder ens behov eller ikke opfylder ens behov. Til sidst lærer man at klart anmode om hvad man ønsker af den anden for at gøre livet mere levende uden at det lyder som en ordre, men i stedet et ønske som modparten føler sig fri til at imødekomme, hvis de kan.

Ved som barn at lære at lytte med hjertet og at udtrykke klart hvad man føler og hvilke behov man har, for tilsidst at anmode om det der betyder mest for ens livssituation netop i dette øjeblik, bliver man bedre til at takle mindre behagelige situationer og at finde ud af hvad man selv står for.

Her følger nogle øvelser til lærere der gerne selv vil lære girafsprø så de efterfølgende kan bruge det i undervisningen og inspirere eleverne til at lære det.

## ØVELSE 1

# Observation eller evaluering?



Nej



20-30

**For** at afprøve din færdighed i at skelne mellem observationer og evalueringer, kan du lave følgende øvelse. Sæt en ring rundt om nummeret ud for de af udsagnene, som er rene observationer uden nogen evaluering iblandet.

1. "Da jeg bad Maria om, være venlig at lytte til mig, svarede hun uhøfligt tilbage."
2. "Toby fortalte mig, at hunden havde ædt hans hjemmearbejde."
3. "Jeg hørte en fra sjette klasse sige "Du er dum." til en fra tredje klasse."
4. "Hun er meget klog."
5. "Du er en fantastisk forfatter."
6. "Jeg kan ikke komme i tanke om en dag i denne uge, hvor hun er ankommet til skolen, før klokken ringede."

7. "Han er en bølle."
8. "Hun fortalte mig, at hun havde indlæringsvanskeligheder."
9. "Jeg så hende snakke og le med tre andre piger, mens hun pegede på den nye elev."
10. "De var meget forstyrrende."

**Her** er Marshal B. Rosenbergs svar på øvelse 1:

1. Hvis du satte en cirkel om dette nummer, er vi ikke enige. Jeg betragter "uhøfligt" som værende en evaluering. Et eksempel på en observation uden vurdering kunne være: Da jeg bad Maria om at være venlig at lytte til mig, svarede hun: "Jeg behøver ikke at lytte til nogen som helst!"
2. Hvis du satte ring om dette nummer, er vi enige i, at der blev udtrykt en observation, uden at den blev blandet med en vurdering.
3. Hvis du satte ring om dette nummer, er vi enige i, at der blev udtrykt en observation, uden at den blev blandet med en vurdering.
4. Hvis du satte ring om dette nummer, er vi ikke enige. Jeg betragter "meget klog" som værende en vurdering. En

observation uden vurdering kunne være: "Hun besvarede hvert spørgsmål til min tilfredshed i alle hendes afsluttende eksamener."

5. Hvis du satte ring om dette nummer, er vi ikke enige. Jeg betragter "fantastisk" som værende en vurdering. En observation uden vurdering kunne være: "I din historie brugte du mindst tre afsnit til at beskrive hver persons liv."
6. Hvis du satte ring om dette nummer er vi enige i at der blev udtrykt en observation, uden at den blev blandet med en vurdering.
7. Hvis du satte ring om dette nummer, er vi ikke enige. Jeg betragter "bølle" som værende en vurdering. En observation uden vurdering kunne være: "Seks elever fortalte mig, at han truede dem, hvis de ikke gjorde, hvad han sagde" eller "jeg har ved flere lejligheder set ham tage bolden ud af hænderne på de andre elever i frikvartererne."
8. Hvis du satte ring om dette nummer er vi enige i, at der blev udtrykt en observation, uden at der var i blandet en vurdering. Selvom jeg betragter "indlæringsvanskeligheder" som en vurdering, vil udsagnet "hun fortalte mig, at hun havde indlærings vanskeligheder" være en observation af, hvad hun gjorde.

9. Hvis du satte ring om dette nummer, er vi enige i, at der blev udtrykt en observation, uden at der blev blandet en vurdering ind.
10. Hvis du satte cirkel om dette nummer, er vi ikke enige.  
Jeg betragter "forstyrrende" som værende en evaluering.  
En observation uden vurdering vkunne være: "De grinte højere end jeg brød mig om, da jeg var i gang med at give instruktioner."

## At udtrykke følelser



Nej



20-30

**Hvis** du gerne vil se, om vi er enige omkring verbalt udtryk af følelser, så sæt en ring omkring nummeret foran hvert af de følgende udsagn, hvor følelser er udtrykt verbalt.

1. "Jeg føler, at du er vred."
2. "Jeg er glad for at se, at du har gjort rapporten færdig."
3. "Jeg føler mig ked af det, fordi jeg gerne vil have, at alle føler en form for tilhørsforhold til skolen, og jeg ser, at du ikke gør."
4. "Du er yndig."
5. "Da du viste den nye elev rundt, følte jeg mig så glad."
6. "Jeg er taknemmelig for, at du fortalte mig, hvad der bekymrer dig."
7. "Jeg føler det som om, at I elever ikke prøver så hårdt, som I kan."
8. "Jeg er bekymret for, at I ikke har tid til at gøre det færdigt."
9. "Når du ikke gør, hvad jeg siger, føler jeg mig ikke respekteret."
10. "Jeg er glad for at se, hvor meget du lærer."

**Her** er Marshal B. Rosenbergs svar på **øvelse 2**:

1. Hvis du satte ring om dette nummer, er vi ikke enige. Jeg betragter ikke "du er vred" som en følelse. For mig udtrykker det, hvad den talende tror, den anden person føler, mere end hvad den talende selv føler. Når som helst ordene "jeg føler" er efterfulgt af ordene "I", "du", "han", "hun", "de", "den", "det", "som" eller "som om" er det efterfølgende som regel ikke, hvad jeg vil betragte som en følelse. Eksempler på at udtrykke en følelse kunne være: "Jeg er bekymret for ..." eller "Jeg er nysgerrig ..."
2. Hvis du satte ring om dette nummer, er vi enige om, at der verbalt blev udtrykt en følelse.
3. Hvis du satte ring om dette nummer, er vi enige om, at der verbalt blev udtrykt en følelse.
4. Hvis du satte ring om dette nummer, er vi ikke enige. Jeg betragter ikke "vidunderlig" som værende en følelse. For mig udtrykker det, at den talende vurderer den anden person som vidunderlig, snarere end hvad den talende føler. Et udtryk for følelsen kunne være: "Jeg er henrykt..." eller "Jeg bliver glad, når jeg ser dig"
5. Hvis du satte ring om dette nummer, er vi enige om, at der verbalt blev udtrykt en følelse.
6. Hvis du satte ring om dette nummer, er vi enige om, at der verbalt blev udtrykt en følelse.
7. Hvis du satte ring om dette nummer, er vi ikke enige. For mig udtrykker sætningen, hvad den talende tror, den anden person gør. Dette er generelt tilfældet, når ordene "jeg føler" er efterfulgt af ordet "som". Et udtryk for følelsen i denne situation kunne være: "Jeg bliver ked af det og bekymret, når jeg ser det arbejde, I har afleveret.
8. Hvis du satte ring om dette nummer, er vi enige om, at der verbalt blev udtrykt en følelse.
9. Hvis du har sat ring om dette nummer, er vi ikke enige. Jeg betragter ikke "ikke respekteret" som en følelse. For mig udtrykker det, hvad den talende tror, den anden person gør. En udtrykt følelse i denne situation kunne være: "Jeg føler mig skuffet ..." eller "Jeg er ked af det..."
10. Hvis du satte ring om dette nummer, er vi enige om, at der verbalt blev udtrykt en følelse.

# At anerkende behov



Nej



20-30

**For** at øve dig i at identificere behov, så sæt ring omkring de udsagn, hvor den talende erkender sit ansvar for sine følelser og viser, hvordan hans eller hendes følelser er forbundet med vedkommendes egne behov.

1. "Jeg føler mig lettet over, at du vendte tilbage på det tidspunkt, fordi jeg var bekymret for din sikkerhed."
2. "Jeg føler rystet, når jeg hører dig kalde hende navne, fordi jeg har brug for respekt for alle."
3. "Jeg er begejstret for din rapport."
4. "Jeg bliver såret, når jeg hører dig sige 'Jeg er ligeglad'."
5. "Når du kommer for sent til timen, føler jeg mig frustreret."
6. "Det gør mig vanvittig, når du laver kruseduller på dit papir."

7. "Jeg føler det som om, at I elever ikke prøver så hårdt, som I kan."
8. "Jeg er bekymret for, at I ikke har tid til at gøre det færdigt."
9. "Når du ikke gør, hvad jeg siger, føler jeg mig ikke respekteret."
10. "Jeg er glad for at se, hvor meget du lærer."

**Her** er Marshal B. Rosenbergs svar på øvelse 3:

1. Hvis du satte ring om dette nummer, er vi enige om, at den talende erkender sit ansvar for sine følelser.
2. Hvis du satte ring om dette nummer, er vi enige om, at den talende erkender sit ansvar for sine følelser.
3. Hvis du satte ring om dette nummer, er vi ikke enige. For at udtrykke behov og tanker kunne den talende have sagt: "Jeg er begejstret for din rapport, fordi jeg længe har villet lære mere om delfiner."
4. Hvis du satte ring om dette nummer, er vi ikke enige. For mig udtrykker dette udsagn, at den anden persons opførsel alene bærer ansvaret for den talendes følelser. Det afslører ikke den talendes behov og tanker, som forårsagede følelserne. For at gøre dette kunne den talende have sagt:

"Når du siger 'Jeg er ligeglad', bliver jeg såret, fordi mit behov for hensyn ikke bliver opfyldt."

5. Hvis du satte ring om dette nummer, er vi ikke enige. For at udtrykke behov og tanker i følelser, kunne den talende have sagt: "Når du kommer for sent til time, bliver jeg frustreret, fordi jeg har behov for at bruge vores tid på en måde, som bidrager til alles læring."

6. Hvis du satte ring om dette nummer, er vi ikke enige. For at udtrykke behov og tanker i følelser kunne den talende have sagt: "Når du skriver sjusket på dit papir, bliver jeg vred, fordi jeg har behov for at behandler vores ressourcer på en ordentlig måde."

7. Hvis du har sat ring om dette nummer, er vi enige i, at den talende erkender sit ansvar for sine følelser.

8. Hvis du satte ring om dette nummer, er vi ikke enige. For at udtrykke behov og tanker i følelser kunne den talende have sagt: "Jeg er glad, når jeg ser jer hjælpe hinanden, fordi jeg værdsætter samarbejde og fælles læring."

9. Hvis du satte ring om dette nummer, er vi ikke enige. For at udtrykke behov og tanker i følelser, kunne den talende have sagt: "Jeg er uforstående, når du gør sådanne ting. Jeg vil gerne forstå, hvilke behov du forsøger at opfylde."

10. Hvis du har sat ring om dette nummer, er vi enige i, at den talende erkender sit ansvar for sine følelser.

10. Hvis du har sat ring om dette nummer, er vi enige i, at den talende erkender sit ansvar for sine følelser.

# At udtrykke anmodninger



Nej



20-30

**For** at se om vi er enige om, hvad klart udtrykte anmodninger er, sæt ring omkring nummeret ud for de af følgende udsagn, hvor den talende klart udtrykker en anmodning om en konkret handling.

1. "Jeg vil gerne have, at du er respektfuld."
2. "Jeg vil have, at I lytter opmærksomt, når jeg taler."
3. "Jeg vil gerne have, du fortæller mig, hvordan du opfatter mine mål for det her projekt."
4. "Jeg vil bede dig om at komme til tiden i fremtiden."
5. "Jeg vil gerne have, du fortæller mig, om du er villig til at planlægge et møde for at tale om, hvad der skete i dag med dig og Toby."
6. "Jeg vil gerne have, at I gør jer mere umage."

7. "Jeg vil gerne have, du lægger alle de materialer, du har arbejdet med væk inden for de næste fem minutter."
8. "Jeg vil gerne have, at du med dine egne ord fortæller mig, hvad der foregår."
9. "Jeg vil gerne have, at I rækker hånden i vejret, hver gang I ikke forstår mine anvisninger. Er der nogen, der ikke er parate til det?"
10. "Jeg vil gerne have, at vi er fair over for hinanden."

**Her** er Marshal B. Rosenbergs svar på øvelse 4:

1. Hvis du satte ring om dette nummer, er vi ikke enige. For mig udtrykker ordet "respektfuld" ikke en klar specifik handling, som den talende ønsker. Den talende kunne have sagt: "Jeg vil gerne have, I svarer på mine spørgsmål eller fortæller mig, hvilke afjeres behov, der forhindrer jer i at gøre det."
2. Hvis du satte ring om dette nummer, er vi ikke enige. For mig udtrykker ordene: "lytte opmærksomt" ikke en klar specifik handling, som den talende ønsker. Den talende kunne have sagt: "Når jeg er færdig med at sige, hvad jeg nu vil sige, vil jeg gerne have I fortæller mig, hvad I hørte mig sige."
3. Hvis du har sat ring om dette nummer, er vi enige om, at udsagnet klart udtrykker, hvad den talende ønsker.



4. Hvis du satte ring om dette nummer, er vi ikke enige. For mig udtrykker ordene: "komme til tiden" ikke en klar specifik handling. Den talende kunne have sagt: "Jeg vil gerne have, at I fortæller mig, om I er parate til at have jeres jakker og rygsække pakket væk og sidde på jeres pladser, når klokken ringer?"

5. Hvis du har sat ring om dette nummer, er vi enige om, at udsagnet klart udtrykker, hvad den talende ønsker.

6. Hvis du satte ring om dette nummer, er vi ikke enige. For mig udtrykker ordene: "gøre jer mere umage" ikke en klar specifik handling, som den talende ønsker. Den talende kunne have sagt: "Jeg vil gerne have, at I fortæller mig, hvad jeg kan gøre for at støtte jer i at bevare fokus på jeres arbejde, indtil I er færdige med det?"

7. Hvis du har sat ring om dette nummer, er vi enige om, at udsagnet klart udtrykker, hvad den der taler ønsker.

8. Hvis du satte ring om dette nummer er vi ikke enige. For mig udtrykker ordene: "med dine egne ord" ikke en klar specifik handling. Den talende kunne have sagt: "Jeg vil gerne have, du fortæller hende, hvad hun gjorde, som du ikke syntes om, hvad du føler og hvilke af dine behov, der ikke blev opfyldt."

9. Hvis du har sat ring om dette nummer, er vi enige om, at udsagnet klart udtrykker, hvad den der taler ønsker.

10. Hvis du satte ring om dette nummer, er vi ikke enige. For mig udtrykker ordene: "fair over for hinanden" ikke en klar specifik handling. Den talende kunne have sagt: "Jeg vil gerne have, at du fortæller mig, om du er med på, at hver person kun tager én tur, indtil alle har fået en tur."

# At skelne mellem at lytte empatisk og ikke at lytte empatisk



Nej



20-30

**Her** er en øvelse, der viser, om vi er enige omkring empati. Sæt ring om nummeret på de af nedenstående udsagn, i hvilke en person B svarer empatisk på, hvad der foregår inden i person A.

1. Person A (elev): Ingen kan lide mig.  
Person B (lærer): Jo, de kan. De kender dig bare ikke så godt, fordi du er sky.
2. Person A (elev): Jeg kan ikke løse de her Matematikopgaver. Jeg er dum.  
Person B (lærer): Føler du dig frustreret og vil du gerne forstå matematikken bedre?
3. Person A (forælder): Min datter vil ikke tale med mig om noget som helst.  
Person B (lærer): Har du prøvet at lytte mere?
4. Person A (skoleleder): Du bliver nød til at forbedre dine elevers prøveresultater.  
Person B (lærer): Er du bekymret, og ønsker du at beskytte os for ubehagelige konsekvenser, der kunne indtræffe, hvis vi ikke får bedre prøveresultater?
5. Person A (elev): Pat er altid lærerens kæledægge.  
Person B (lærer): Er du sur på mig, fordi jeg ofte spørger hende, om hun vil hjælpe mig?
6. Person A (elev): Jeg hader skolen.  
Person B (lærer): Jeg ved lige, hvordan du føler. Jeg kunne heller ikke lide skolen, da jeg var i din alder.
7. Person A (elev): Jeg synes, det er uretfærdigt, at de andre klasser får længere pauser, end vi gør.  
Person B (lærer): Det er, fordi de er yngre.
8. Person A (forælder): Du giver dine elever for meget hjemmearbejde. Min datter græder hver aften, når hun prøver på at komme igennem det.  
Person B (lærer): Føler du dig bekymret for din datters helbred og velbefindende?
9. Person A (elev): Jeg vil ikke tale om det.  
Person B (lærer): Jeg kan ikke se, hvordan vil skal løse det her, hvis du ikke vil snakke om det.
10. Person A (elev): Jeg vil ikke have, at klokken ringer. Jeg bliver aldrig færdig med min historie.  
Person B (lærer): Føler du dig frustreret, fordi du virkelig gerne vil blive færdig med historien nu, hvor du er så tæt på?

**Her** er Marshal B. Rosenbergs svar på **øvelse 5**:

- 1 Jeg satte "ikke ring om dette udsagn, fordi jeg hører, person B give forsikringer og tilbyde en analyse i stedet for empatisk at lytte til, hvad der foregår i person A. Person B kunne have sagt: "Er du ked af det, fordi du virkelig gerne vil have venner?"
- 2 Hvis du satte ring om dette udsagn, er vi enige. Jeg hører, at person B empatisk modtager det, person A udtrykker.
- 3 Jeg satte ikke ring om dette udsagn, fordi jeg hører, person B giver råd i stedet for empatisk at modtage det, person A udtrykker.
- 4 Hvis du satte ring om dette udsagn, er vi enige. Jeg hører, person B empatisk modtager det, person A udtrykker.
- 5 Jeg hører, person B påtage sig ansvar for person A's følelser i stedet for empatisk at modtage, det der foregår i person A. Person B kunne have sagt: "Er du frustreret, fordi du gerne vil have flere chancer for at hjælpe?"
- 6 Jeg hører, person B antage at han/hun har forstået og herefter tale ud fra sine egne følelser i stedet for empatisk at modtage det, der skete i person A. Person B kunne have sagt: "Føler du dig frustreret, og har du brug for mere hjælp til det her?"
- 7 Jeg hører, person B forklare i stedet for empatisk at modtage det, der foregår inden i person A. Person B kunne have sagt: "Er du oprevet, fordi du gerne vil have, at alle bliver behandlet retfærdigt her på skolen.
- 8 Hvis du satte ring om dette udsagn, er vi enige. Jeg hører person B empatisk modtage det, person A udtrykker.
- 9 Jeg hører, person B give udtryk for sine egne muligheder i stedet for empatisk at modtage det, der sker inden i person A. Person B kunne have sagt: "Er du ked af det, og vil du have noget tid for dig selv til at få styr på dine følelser?"
- 10 Hvis du satte ring om dette udsagn, er vi enige. Jeg hører person B empatisk modtage det, person A udtrykker.

# At høre behovet bag et "Nej"



Nej



20-30

**For** at kunne skabe fælles mål og en atmosfære af gensidig respekt, i stedet for at påtvinge andre vores ønsker, er det gavnligt at øve sig i at høre hvilke behov, folk siger "Ja" til, når de siger "Nej" til vores anmodninger. Sæt ring om de udsagn, hvor person B er i stand til at høre person A's behov, når person A siger "Nej"

1. Person A (Elev): Nej, jeg vil ikke bruge min fritid på at hjælpe hende.  
Person B (Lærer): Vi skal hjælpe hinanden alle sammen.
2. Person A (Elev): Jeg behøver ikke gøre honnør for flaget.  
Person B (Lærer): Hvis du ikke gør det, kommer du til at stå til regnskab over for skoleinspektøren.
3. Person A (Forælder): Jeg vil ikke tvinge min datter til at gøre noget, hun ikke tror på.  
Person B (Lærer): Det lyder som om, du ønsker at støtte din datter i at være ærlig og tro mod sig selv.
4. Person A (Skoleleder): Nej, du kan ikke afskaffe karakterbladene i din klasse.  
Person B (Lærer): Jeg kan ikke blive ved med at være en del af et system, som rangordner børn, og som bidrager til stress og skånselsløs konkurrence.
5. Person A (Elev): Jeg vil ikke lave gruppearbejde.  
Person B (Lærer): Prøv nu bare at give det en chance.
6. Person A (Elev): Den her opgave er bare så åndssvag. Jeg laver den ikke.  
Person B (Lærer): Vil du gerne sikre dig, at det arbejde du laver, giver mening?
7. Person A (Elev): Jeg vil ikke sige, jeg er ked af, at jeg gjorde det, når jeg ikke er det.  
Person B (Lærer): Jeg er bange for, at du vil blive ked af det, hvis du ikke gør det.
8. Person A (Forælder): Jeg er ikke villig til at sidde og høre dig fortælle mig, hvad der er i vejen med mit barn.  
Person B (Lærer): Det lyder som om, du gerne vil have mere balance i vores samtale, og måske gerne vil høre nogle af de ting, jeg beundrer og værdsætter ved dit barn, ud over det som bekymrer mig.
9. Person A (Elev): Du kommer ikke til at opleve, at jeg citerer digte.  
Person B (Lærer): Synes du ikke, det er cool?
10. Person A (Elev): Det er bare så kedeligt at farve kort.  
Person B (Lærer): Vil du gerne finde en anden måde at lære geografi på?

## Her er Marshal B. Rosenbergs svar på øvelse 6:

- 1 Jeg satte ikke ring om dette udsagn, da jeg ser person B belære person A med den intention at pålægge ham skyld i stedet for at høre, hvad der sker inden i person A. Jeg tror, at person A har brug for respekt for sin autonomi og støtte i forbindelse med den måde, han vælger at bruge sin tid på.
- 2 Jeg opfatter det, som om person B fremsætter en trussel i stedet for at høre, hvad der foregår i person A. Mit gæt er, at person A har behov for at værne om sin autonomi.
- 3 Hvis du satte ring om dette udsagn, er vi enige i, at person B forsøger at høre person As behov.
- 4 Jeg opfatter det, som om person B, i stedet for at høre person A's behov, kommer med sin mening på en måde, der antyder at person A er galt på den. Jeg gætter på, at person A har brug for ansvarlighed og effektivitet.
- 5 Jeg opfatter det, som om person B reagerer med et forslag i stedet for at høre person A's behov. Jeg gætter på, at person A har brug for at beskytte sig mod nogle frustrationer eller utilfredshed i stil med, hvad hun før har oplevet i gruppearbejde.
- 6 Hvis du satte ring om dette udsagn, er vi enige i, at person B forsøger at høre person A's behov.
- 7 Hvis du satte ring om dette nummer, er vi ikke enige. Jeg hører person B fremsætte en trussel og forsøge at tvinge ved at gøre person A bange i stedet for at høre person A's behov. Jeg ville måske spørge: "Har du brug for empati for den smerte, du oplever?"
- 8 Hvis du satte ring om dette udsagn, er vi enige i, at person B forsøger at høre person A's behov.
- 9 Jeg opfatter det, som om at person B undersøger og spørger efter en mening i stedet for at høre de behov, som person A har. Et svar, som ville indikere at person B lytter efter person A's behov, kunne være, "Vil du gerne beskytte dig selv mod smertelige følelser, som flovhed og angst?"
- 10 Hvis du satte ring om dette udsagn, er vi enige i, at person B forsøger at høre person A's behov.

# Beskyttende brug af magt vs. straffende brug af magt



Nej



20-30

**En** central skelnen mellem beskyttende brug af magt og straffende brug af magt er, at den eneste intention hos den, der bruger beskyttende magt, er at beskytte, mens intentionen hos den, der bruger straffende magt, er at straffe (ved at true, afstraffe fysisk eller ved at forsøge at påføre skam eller skyld). I de følgende situationer skal der sættes ring om de numre, hvor lærerens handling er et klart eksempel på anvendelse af beskyttende magt.

1. I spisebordskvarteret ser læreren en elev slå en anden elev. Læreren er bange for, at nogen skal komme noget til, så hun beder den elev, hun så slå, om med det samme at gå hen til rektors kontor og vente, indtil hun kommer og tale med ham.
2. En lærer stiller en elev et spørgsmål, og eleven svarer ikke. Læreren tænker: "Hvor uforskammet! Jeg skal vise dig!" og siger til eleven, at han skal blive efter timen.
3. En forælder er mødt op i klassen for at vise lysbilleder fra familiens tur til Brasilien. Under forevisningen er der en elev, der, selv efter at læreren adskillige gange har bedt ham om at holde op, laver høje lyde, som distraherer de andre. Læreren, der føler sig frustreret og gerne vil

have klassen til at koncentrere sig om lysbilledshowet, beder eleven om at gå ud og sætte sig på gangen, indtil forevisningen er forbi.

4. Da en lærer lægger mærke til, at en gruppe elever puffer til hinanden med stokke, siger hun til dem: "Stop lige med det samme, før nogen kommer noget til. Jeg vil gerne have, at I kommer her og sætter jer ned, indtil I finder frem til en sikker måde at lege sammen på."
5. En lærer siger til en elev: "Jeg har igennem hele ugen fortalt dig, at du skal holde op med at kaste bolden efter de andre elever, men jeg kan se, at du fortsat gør det. Du skal blive i klaseværelset i de to næste pauser og rengøre tavlen!"
6. En lærer vender tilbage efter at have været væk fra klasselokalet i fem minutter og ser eleverne løbe rundt i stedet for at sidde ved deres borde og læse, som hun bad dem gøre. Hun siger: "Det ser ikke ud som om I kan finde ud af at blive på jeres pladser, så det må I øve jer i ved blive på jeres pladser de første ti minutter af spisebordskvarteret."
7. En lærer siger til sin klasse, at hun er meget skuffet over antallet af lave karakterer ved den seneste standpunktsprøve. Derefter afleverer hun prøverne, mens hun offentliggør hver elevs resultat. Da hun afleverer prøven med det dårligste resultat, ryster hun misbilligende på hovedet.
8. En elev løber meget hurtigt ned ad gangen og støder ind i en lærer på vejen. Læreren stopper ham og beder ham om at sætte sig ned. Så forklarer hun ham årsagen til, at der er en regel mod at løbe inde i skolens bygninger og beskriver de uheld, der er sket på grund af, at nogen har løbet inde på gangen.

**Her** er Marshal B. Rosenbergs svar på **øvelse 7**:

1. Hvis du satte ring om dette nummer, er vi enige i, at læreren i denne situation højst sandsynligt bruger magten for at beskytte og ikke for at straffe, i det vi antager, at hun har tillid til, at rektor ikke vil straffe barnet.
2. Hvis du har sat ring om dette nummer, er vi ikke enige. Læreren tanker afslører den form for dom, der ofte forbindes med intentionen om at straffe.
3. Hvis du har sat ring om dette nummer, er vi ikke enige. Det er ikke klart for mig, hvad lærerens intention er ud fra de informationer, der er givet.
4. Hvis du har sat ring om dette nummer, er vi enige i, at dette er et eksempel på beskyttende magtanvendelse.
5. Hvis du har sat ring om dette nummer, er vi ikke enige. Det er ikke klart for mig, hvad lærerens intention er ud fra de informationer, der er givet. Jeg formoder, at intentionen var at straffe.
6. Hvis du satte ring om dette nummer, er vi ikke enige. Som i den foregående situation er lærerens intentioner ikke klare. Jeg formoder, at intentionen var at straffe.
7. Hvis du satte ring om dette nummer, er vi ikke enige om at dette er et eksempel på beskyttende magtanvendelse. Ved at offentliggøre prøveresultaterne og ved at blive ved med at udtrykke sin skuffelse over de elever, der har fået lave karakterer, vil jeg tolke det, som om hun forsøger at straffe disse elever ved at indgyde dem skyld.
8. Hvis du satte ring om dette nummer, er vi enige i, at lærerens tænkning er i harmoni med den beskyttende brug af magt.



# Øvelse i at adskille observation og evaluering



Nej



10-20

**Beslut** hvilke af følgende udsagn, der er ren observation og hvilke, der indeholder analyse og evaluering.

1. Du kommer altid for sent.
2. Når jeg hører, du siger, at du ikke har lyst til at....
3. Det er for høj en pris for den rejse.
4. Det er forkert, hvad der står i den artikel.
5. Jeg kan se, at du er vred.
6. Det regner.
7. Hvor er du dygtig.
8. Den rejse koster mere, end jeg har råd til.
9. Klokken er fem minutter over otte.
10. Du har ikke leveret hammeren, du lånte, tilbage.
11. Du er meget betænksom.
12. Du kommer en time senere, end vi havde aftalt.

13. Sikke et dejligt vejr det er.
14. Den udsendelse har jeg hørt før.
15. Vi har aftalt at være der klokken ti.
16. Du er ikke klædt varmt nok på.

**Forfatterens** svar på **øvelse 8** i at adskille observation og evaluering.

1. Evaluering.
2. Observation.
3. Evaluering.
4. Evaluering.
5. Evaluering.
6. Observation.
7. Evaluering.
8. Observation
9. Observation.
10. Observation.
11. Evaluering.
12. Observation.
13. Evaluering.
14. Observation.
15. Observation.
16. Evaluering.



# Øvelse i at udtrykke ansvar for følelserne og adskille dem fra analyse og dom, og fra hvad vi mener, at andre gør mod os



Nej



10-20

**Beslut** hvilke af følgende udsagn, der beskriver følelser - hvilke, der blander analyse og dom ind - hvor ansvaret fralægges - eller hvor jeg camouflerer noget, jeg mener, at en anden gør mod mig, som en følelse.

1. Jeg er vred.
2. Jeg føler mig træt.
3. Jeg føler, at det er meget vigtigt.
4. Jeg føler mig glad.
5. Jeg føler mig trådt på.
6. Han får mig altid til at føle mig dum.
7. Det føles latterligt.
8. Jeg føler, at vi må ses igen.
9. Jeg føler mig tilsidesat.
10. Jeg er bange.
11. Du gør mig forvirret.

12. Du gør mig lykkelig.
13. Jeg føler mig frustreret.
14. Jeg føler mig uretfærdigt behandlet.
15. Jeg føler mig overset.

**Forfatterens** svar på **øvelse 9** i at udtrykke ansvar for følelserne og adskille dem fra analyse og dom, og fra hvad vi mener, at andre gør mod os.

1. Følelse.
2. Følelse.
3. Analyse og dom.
4. Følelse.
5. Noget, jeg tænker, at andre gør mod mig.
6. Jeg fralægger mig ansvaret.
7. Dom.
8. Analyse.
9. Noget, jeg tænker, at andre gør mod mig.
10. Følelse.
11. Jeg fralægger mig ansvaret.
12. Jeg fralægger mig ansvaret.
13. Følelse.
14. Noget, jeg tænker, at andre gør mod mig.
15. Noget, jeg tænker, at andre gør ved mig.

# Øvelse i at udtrykke sig på Giraf



Nej



10-20

**Beslut** hvilke af følgende udsagn, der er ren observation og hvilke, der indeholder analyse og evaluering.

1. Du kommer altid for sent.
2. Når jeg hører, du siger, at du ikke har lyst til at....
3. Det er for høj en pris for den rejse.
4. Det er forkert, hvad der står i den artikel.
5. Jeg kan se, at du er vred.
6. Det regner.
7. Hvor er du dygtig.
8. Den rejse koster mere, end jeg har råd til.
9. Klokken er fem minutter over otte.
10. Du har ikke leveret hammeren, du lånte, tilbage.
11. Du er meget betænksom.
12. Du kommer en time senere, end vi havde aftalt.

13. Sikke et dejligt vejr det er.
14. Den udsendelse har jeg hørt før.
15. Vi har aftalt at være der klokken ti.
16. Du er ikke klædt varmt nok på.

**Forfatterens** svar på **øvelse 8** i at adskille observation og evaluering.

1. Evaluering.
2. Observation.
3. Evaluering.
4. Evaluering.
5. Evaluering.
6. Observation.
7. Evaluering.
8. Observation.
9. Observation.
10. Observation.
11. Evaluering.
12. Observation.
13. Evaluering.
14. Observation.
15. Observation.
16. Evaluering.

# Kildeangivelse

Øvelserne 1-7: Rosenberg, Marshall B., Livsberigende uddannelse med ikkevoldelig kommunikation (Frederikshavn: Dafolo, 2005)  
Øvelserne 8-10: Bülow, Claus, Girafsprøget - empatisk kommunikation: et sprog fra hjertet: et redskab til konfliktløsning (Ruds Vedby: Skab Dit Liv, 1997)

---

## Læs mere om Girafsprøget

Bülow, Claus, Girafsprøget - empatisk kommunikation: et sprog fra hjertet: et redskab til konfliktløsning (Ruds Vedby: Skab Dit Liv, 1997)

Rosenberg, Marshall B, and Birthe Gaj Nielsen, Ikkevoldelig Kommunikation i Pædagogisk Arbejde ([Søndersø]: Rosenlund Kurser, 2004)

Rosenberg, Marshall B., Livsberigende uddannelse med ikkevoldelig kommunikation (Frederikshavn: Dafolo, 2005)

Raaschou, Nina, Fra konflikt til dialog i skolen: overvejelser og værktøjer (Vejle: Kroghs Forlag, 2003)

# Fællesskab

AF ANNE-MARGRETHE RASMUSSEN

”Mennesket lever i et fællesskab i kraft af de ting, de har til fælles, og kommunikation er den måde, hvorpå de får ting fælles.”

John Dewey



## HVAD OG HVORFOR?

Fællesskab er en samling af mennesker, som bindes sammen af noget de har til fælles, hvilket vil sige noget de er enige om, har samme synspunkt på eller f.eks. en interesse de deler med hinanden. Fællesskab kan også være sammenhold.

Når man enten er i et fællesskab eller skal indgå i nye fællesskaber, bliver man tvunget til at se indad. Man skal stille sig selv nogle spørgsmål om hvorfor man indgår, hvordan man indgår og hvordan man kan yde sit til at skabe et godt fællesskab. Man skal prøve at forstå sig selv, forstå sine handlinger og motiver. Man bliver tvunget til at kunne forstå og sætte sig ind i et andet menneske og dets holdninger og følelser. Man skal kunne tage hensyn og turde vise sig selv.

### ØVELSE 1

## Brøl med dine medmennesker



Nej



20-30

**Formålet** med øvelsen er at mærke at man giver noget af sig selv og herved er med til at bidrage til samhørighed. For nogle kan øvelsen være lidt grænseoverskridende og dette kan i sig selv være samhørighedsskabende. Med denne øvelse kan man også opleve at få "luft" man bliver, renses og ser tingene klart, samtidig kan det også skabe en fælles eufori og glæde.

**Deltagerne** bliver bedt om at komme ud i det fri, gerne et sted hvor man ikke umiddelbart bliver forstyrret af ydre omgivelser (nogen der kigger på, væk fra situationer der kan hæmme deltagerne.) Midt på en mark er derfor ofte oplagt. Alle stiller op i en lukket cirkel. Deltagerne får nu at vide de skal finde deres inderste råstyrke og brøle et dybt langt brøl helt nede fra maven. Ofte kan det være svært at få alle med. En ide er at alle kigger på hinanden og brummer lidt. Derefter skal de vende ryggen til hinanden kigge ned i jorden mens de laver lyde, i takt med de langsomt vender krop og ansigt op mod himlen bliver deres lyde/brøl højere indtil de har nået klimaks. Nu er alle kendt med følelsen og vender sig nu med front mod hinanden, hvor de igen kigger på hinanden og

herefter vender ansigtet op mod himlen og giver slip og brøler. Man kan herefter afhængig af stemningen og euforien tage en snak om hvordan de oplevede det. Alternativt kan man lade den gode energi flyde og holde den sammen.



# Hvis du nu var et dyr...



Nej



30-40

**Formålet** med at skulle modellere det dyr man kan identificere sig med, er at når man skal omsætte sine egne evner og mangler til noget håndgribeligt, bliver man tvunget til at se indad og reflektere over sit eget selvbillede. Når man herefter viser sit dyr og forklarer for de andre deltagere hvorfor man har valgt netop det dyr, bliver ens medmennesker bevidst om den pågældendes selvbillede og der kan her opstå en forståelse for hvorfor der handles som der gør.

**Deltagerne** får udleveret en klump modellervoks og bliver bedt om at skabe det dyr de bedst kan identificere sig med. Dette skal gøres i stilhed, evt med beroligende baggrundsmusik efter eget valg. Derefter skal deltagerne vise det for de andre samt forklare hvilke evner og mangler deltageren kan spejle i det dyr de har valgt. Eks. Er der en der vælger en bjørn, den er udadtil stor og robust men kan godt lide ro og bliver ofte irriteret med mange forstyrrende elementer omkring sig. Man kan herefter i fællesskab snakke om hvordan man som gruppe kan styrke deltageren i at kontrollere sine udbrud ved uro.

**Øvelsesholderen** medbringer modellervoks så alle kan få en klump på størrelse med en mandarin.



# Kildeangivelse

---

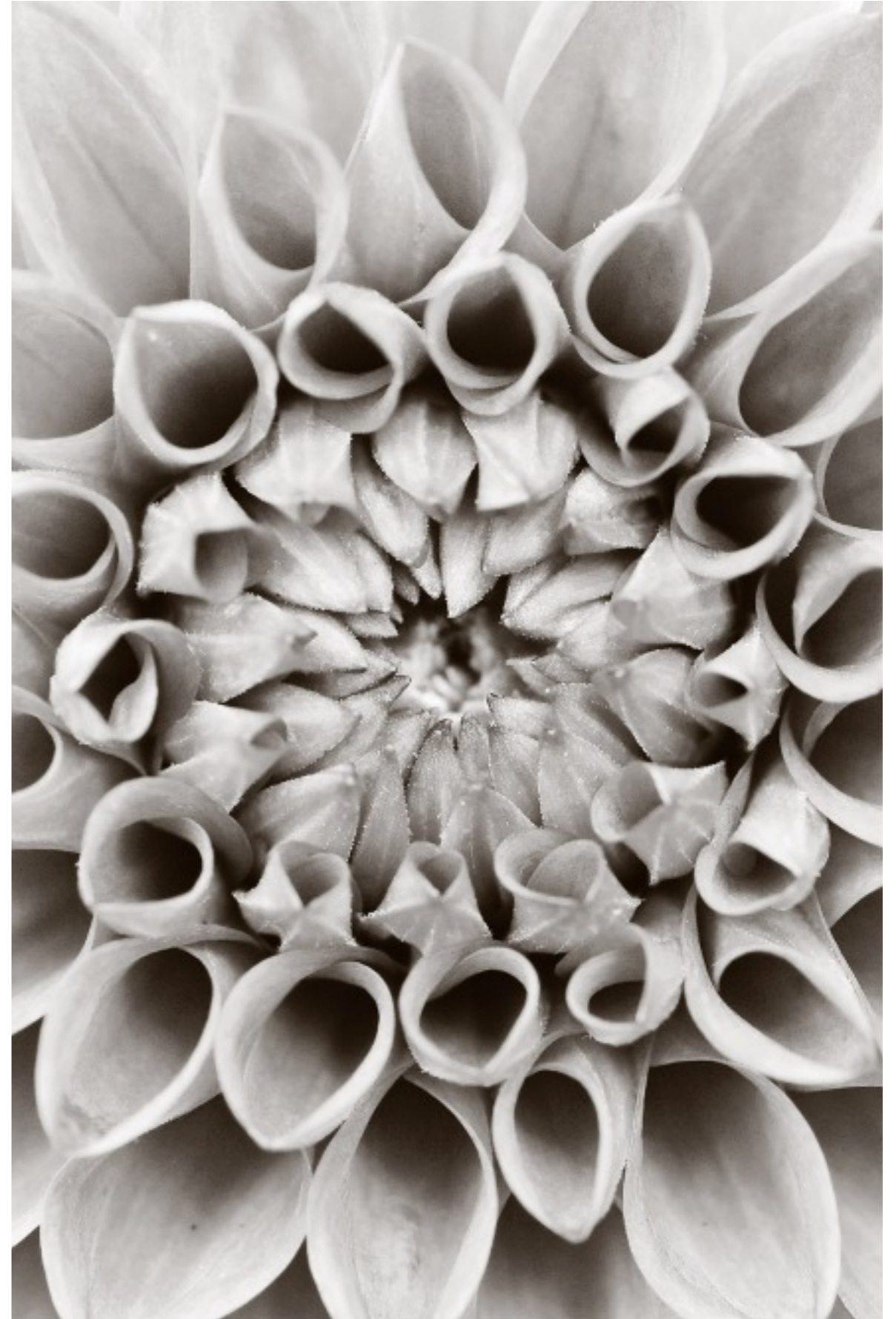
## Læs mere om fællesskab

Jan Tønnesvang, Skolen som vitaliseringsmiljø

Helle Jensen: Pædagogisk relationskompetence



# Noter



Facit til øvelsen, “At  
forbinde punkterne”

