BRUG TEATRET
I UNDERVISNINGEN

ØSTRE GASVÆRK TEATER · REPUBLIQUE /REVOLVER · FOLKE TEATRET · BETTY NANSEN TEATRET · nørrebro

INTRO

Start timen med at lande i rummet. Det kan skabe en god ro og forankre fællesskabet, hvis du bruger 5 min. på at guide dine elever gennem følgende øvelse. Du kender dine elever bedst, så skriv til, og tag fra, som du lyster, så det passer til netop din klasse. Alle elever skal sidde ned under hele øvelsen. Brug god tid mellem hvert spørgsmål/afsnit, så eleverne kan nå at reflektere over spørgsmålene. Fortæl dine elever, at de skal undlade at tale under øvelsen – de skal altså ikke svare højt på spørgsmålene, men blot tænke for dem selv.

AT LANDE I RUMMET

Sæt dig godt til rette. Luk øjnene. Ånd dybt ind, og giv slip.

Har du sovet godt i nat?
Hvem var den første person, du talte med? Kan du huske, hvad du sagde?

Hvordan har din dag været indtil nu?

Hvordan føles stolen, du sidder på egentlig?
Tag en god indånding, og åbn øjnene. Kig dig omkring.
Er der et sted, du hellere ville sidde?

Se rundt på dine klassekammerater. Luk øjnene. Hvem taler du næstmindst med her i klassen? Er der noget, du kunne tænke dig at vide om den person? Åbn øjnene igen.

Hvis du skulle vælge en af de andres frisure, hvis frisure ville du så vælge?

Hvem i klassen har du sidst sagt tak til?

Hvem i klassen har du allermest lyst til at få en krammer af?

Vend dig mod din nabo. Kig på hinanden, og hav øjenkontakt. Bare afslappet og nysgerrigt og venligt; det er ikke en stirre-konkurrence. I skal sidde sådan i 30 sekunder, som starter nu (*30 sek. pause*). Sig stille tak til hinanden for nærværet.

Kig så ud i rummet. Bliv siddende, og prøv at se, hvor mange du kan få øjenkontakt med i de næste 30 sek., som starter nu (*30 sek. pause*). Luk øjnene.

Ånd dybt ind og ud. Gør det igen, men prøv at gøre det sammen med dine klassekammerater, så I finder en fælles rytme.
(*klassen trækker sammen vejret ind og ud 3-5 gange*)

Åbn øjnene igen, og mærk, at I alle er en del af dette rum (og det nærvær I sammen har skabt).

ØSTRE GASVÆRK TEATER · REPUBLIQUE /REVOLVER · FOLKE TEATRET · BETTY NANSEN TEATRET · nørrebro