

Læsevejledning til RO øvelsen

Den følgende guide er opbygget til at få den bedst mulige samtale med eleverne. Fremgår et skema, som er opdelt i 3 kategorier.

De 3 kategorier er beskrevet nedenfor og skal hjælpe til at gøre det mere overskueligt og forståeligt at læse selve guiden.

Aktivitetsbeskrivelse

Beskriver øvelsens indhold og proces. Opdelt i et **hvad** og et **hvordan**.

Der vil ofte forekomme eksempler på vejledende formuleringer samt punkter, som man kan gennemgå kronologisk som facilitator. Det er vigtigt at understrege, at det er **forslag** til, hvad man kan sige og ikke et facit.

Formålsbeskrivelse

Forklarer øvelsen sammenhæng.

Denne kolonne er af størst pædagogisk betydning, fordi den konstant skal understøtte, at du ved **hvorfor** øvelsen er som den er det.

Som facilitator og deltager er formålet med denne at give tryghed i at bevæge sig mellem overgangene i dialogen med de unge.

Dialogisk greb

De greb som bliver præsenteret i denne kolonne har til formål at komme med praktiske eksempler og inspiration til **dialogisk pædagogik og facilitering**.

Derfor vil du i denne kolonne både blive præsenteret for konkrete tænkemåder, potentielle formuleringer og små 'fif' til hvordan du kan optimere øvelsens grundlæggende dialogiske formål.

Som beskrevet indledende – lad dig inspirere/guide, ikke styre.

 Aktivitetsbeskrivelse **Hvad?**

I denne øvelse skal de unge sidde stille på deres pladser i tre minutter uden at bruge mobil, dimser man kan pille ved, eller tale med hinanden. De skal blot være til stede og mærke rummet samt de tanker og følelser, der opstår.

 Hvordan?

1. Introducer de unge for øvelsen.
2. Sæt en timer på 3 minutter (brug gerne et æggeur i stedet for mobilen).
3. Saml op på øvelsen med en fælles samtale i plenum, hvor de unge inviteres til at dele, hvordan de oplevede stilheden – f.eks. om det var svært eller rart, hvilke tanker eller sanseindtryk de lagde mærke til, og om de eventuelt blev opmærksomme på et behov for distraktion. De kan starte i små grupper hvis dette er en nemmere måde for de unge at starte en dialog.

 Formålsbeskrivelse **Hvorfor?**

Formålet med øvelsen er at give de unge mulighed for at erfare og reflektere over, hvordan det opleves at være i ro, uden stimuleringer og distraktioner som mobiltelefon eller samtale. Vi ønsker at skabe en bevidsthed hos de unge, om hvordan stilhed og fravær af ydre input påvirker deres opmærksomhed, kropslige fornemmelser og indre liv (tanker, følelser og sanseindtryk).

Gennem refleksion og fælles dialog får de unge mulighed for at undersøge, om stilhed og ro er noget, de oplever som rart, svært, uvant, kedeligt, trygt eller måske utrygt og hvorfor.

Formålet er således at styrke de unges mentale nærvær og selvforståelse i forhold til behovet for konstant stimulering, samt at give et sprog for oplevelsen af ro.

 Dialogisk greb **Åbne spørgsmål**

Stil spørgsmål, der inviterer til refleksion frem for "rigtige svar".

 De unges eget sprog:

Giv plads til, at de unge kan bruge deres egne ord og billeder til at beskrive oplevelsen. Spørg evt.: "Hvis du skulle beskrive oplevelsen med et billede eller en stemning, hvad ville det så være?"

 Undersøgelse af sansninger

Spørg, om de unge lagde mere mærke til deres sanser under øvelsen. Lagde de f.eks. mærke til nogle lyde i rummet, deres krop, deres vejrtrækning, eller noget helt andet?

 TIDSRAMME

Introduktion: 2 minutter

Øvelsen: 3 minutter

Opsamling: 15 minutter

 Spørgsmål du kan stille de unge:

- Hvordan var det at sidde i stilhed i 3 minutter?
- Lagde du mærke til noget, du ellers ikke ville have lagt mærke til?
- Hvad foregik der i dine tanker?
- Var der noget, der gjorde det svært eller let?

Hvor mange gange på en dag udover at sove er i helt i ro uden stimulanser som mobil, musik, Netflix eller lign

Inspiration til det du kan sige:

Introduktion til øvelsen

Nu skal vi lave en lille øvelse, som handler om ro. Det er nemlig meget sjældent vi mennesker oplever helt ro uden påvirkninger udefra. Det kan også være med til at påvirke vores trivsel - at vi måske ikke lærer at være i helt ro. Så det skal vi prøve sammen. Det kommer til at foregå sådan, at jeg sætter en timer til 3 minutter, og så skal vi være helt stille og bare være til stede i rummet. I må gerne kigge rundt i rummet eller lukke øjnene, hvis I har lyst. Det er vigtigt, at I ikke har jeres mobiler fremme under øvelsen eller snakker med hinanden. Prøv bare at lægge mærke til, hvad der sker i rummet og inde i jer selv. Jeg skal nok sige til, når tiden er gået.

Under øvelsen:

- Deltag selv i øvelsen ved at finde en stol og sætte dig ned, så du ikke forstyrrer øvelsen ved at bevæge dig rundt i lokalet.

Giv plads til, at det kan føles lidt akavet, da det også kan være en del af oplevelsen, det er helt normalt.

Opsamling på øvelsen:

Så er de 3 minutter gået. Hvordan synes I, det var?

Brug herefter nogle af disse spørgsmål til at åbne op for en reflekterende dialog sammen med de unge:

- Hvordan var det at sidde i stilhed i 3 minutter?
- Lagde I mærke til noget, I ellers ikke ville have lagt mærke til?
- Hvad skete der inde i jer selv – kom der tanker, rastløshed, ro?
- Var der noget, der gjorde det svært eller let?

Afslutning

Tak for at dele jeres tanker om øvelsen. Det er spændende at høre, hvor forskelligt vi oplever ro og stilhed. Nogle af jer beskrev det som rart og afslappende, andre som uvant, lidt kedeligt eller måske lidt ubehageligt og det hele er helt okay.

Vi håber, øvelsen har givet jer en fornemmelse af, hvordan stilhed og ro kan påvirke os, når vi evt. ikke er vant til det.