

#18

Hvordan lader du op?

**Formål**

At give eleverne mulighed for at reflektere over, hvordan de bedst lader op.

**Forberedelse**

Kort forberedelsestid:

- Læs 'Sådan gør I'.
- Print elevark: Sådan lader jeg op. Findes på hjemmesiden: www.meandwe.dk.
- Fortæl eleverne, at de skal medbringe skriveredskab.

**Materialer**

Elevark: Sådan lader jeg op. Skriveredskab til hver elev.

**Sådan gør I**

- Aktiviteten afvikles i grupper, fx k-grupper.
- Varighed ca. 20-30 min.
- Start med et kort oplæg om dét at lade op. Det kunne lyde sådan – men gør det til jeres eget:

Hverdagen her på efterskolen kan føles temmelig travl med undervisning, lektier, rengøring, faste spisetider og hele det sociale liv.

Nogle af jer trives godt med mange aktiviteter og mennesker omkring jer det meste af tiden, og I bliver måske hurtigt trætte af at være alene. Andre af jer er bedre tilpas i mindre grupper og kan jævnligt have brug for tid alene.

Nogle kan lide opmærksomhed og at være på, og andre vil helst være fri for at være i centrum. Det er lidt ligesom hunde og katte. Hunde er sociale væsener og kommer altid en i møde med logrende hale, når man kommer hjem. Hunde er sociale og søger samværet. Katte derimod er mere reserverede. De kommer ikke nødvendigvis en i møde, når man kommer hjem og holder sig lidt i baggrunden, indtil de selv føler for at nærme sig og være en del af samværet. For det er sådan, de er, og det er det, de har brug for.

Sådan er det også med mennesker. Vi er vidt forskellige. Derfor er det også forskelligt, hvad vi har brug for. Hvor mange pauser og hvilke typer pauser varierer fra person til person. Vi lader op forskelligt. Nogle får energi af at være sammen med andre. Nogle får energi af at være alene.

Men for at fungere optimalt har vi alle sammen brug for pauser indimellem. Uden pauser bliver vi lettere irritable, urolige, ukoncentrerede og kommer til at mangle overskud.

-
- Sig nu: "I skal nu gå sammen med den, der har samme farve bluse på som dig.
 - Der kommer nu nogle spørgsmål. Jeg læser dem højt et ad gangen. Efter hvert spørgsmål har I fire minutter til at reflektere over og drøfte hvert spørgsmål."
 - Det første spørgsmål er:
 - "Kender du til det med at være bange for at gå glip af noget? I hvilke sammenhænge? Hvad er du bange for at gå glip af?" Lad nogle stykker byde ind med deres drøftelser i plenum, inden du stiller det næste spørgsmål.
 - "Hvordan kan du mærke, at du har brug for at lade op?" Lad nogle stykker byde ind med deres drøftelser i plenum, inden du stiller det næste spørgsmål.
 - "Hvad sker der, hvis du ikke tager dig tid til at lade op?" Lad nogle stykker byde ind med deres drøftelser i plenum, inden du stiller det næste spørgsmål.
 - "Hvad er en god pause for dig?" Lad nogle stykker byde ind med deres drøftelser i plenum, inden du stiller det næste spørgsmål.
 - Lad hele gruppen sammen drøfte følgende spørgsmål i plenum: "Hvornår og hvorfor er det vigtigt med tid til at lade op?"
 - Afslutningsvis udfylder eleverne individuelt elevarket med listen over ting, der kan hjælpe dem til at lade op. De må gerne inspirere og hjælpe hinanden.
 - Slut af med at gøre eleverne opmærksomme på det naturlige i, at de lader op på forskellige måder, og at nogle mennesker har mere brug for opladningstid end andre.



Kommentar

- Det kan være en god idé at opfordre eleverne til at hænge elevarket på værelset et synligt sted. Det minder dem om deres muligheder i hverdagen, og de har dermed let adgang til at skrive ekstra ting på listen, når de kommer i tanker om flere måder at lade op på i løbet af året.
- En variant kan være at samle op i plenum og lave en stor plakat med elevernes bud på, hvordan de kan lade op og lade den hænge synligt på skolen.