

## #15

## Øjenkontakt-eksperiment



### Formål

At eleverne træder ud af det trygge, grønne område og tør være modige for en stund.

At opleve at øjenkontakt kan være meget powerfuldt.

At turde give sig hen til nuet og være nærværende i øjeblikket.



### Forberedelse

Kort forberedelsestid:

- Læs 'Sådan gør I'.
- Se YouTube-filmen *World's Biggest Eye Contact Experiment*. Varighed: 2.19 min. Findes på hjemmesiden: [www.meandwe.dk](http://www.meandwe.dk).
- Lyt til sangen *Brug dit hjerte som telefon* med Martin Brygmann og Paprika Steen. Findes på Spotify.



### Materialer

YouTube-filmen: *World's Biggest Eye Contact Experiment* og sangen: *Brug dit hjerte som telefon*.



### Sådan gør I

- Kan afvikles fælles med alle elever på samme tid eller i grupper.
- Varighed ca. 25 min.
- Introducer kort til filmen og aktiviteten. Det kan lyde sådan her – men gør det til jeres eget:

Som vores verden er i dag, bliver det sværere og sværere at få øjenkontakt. Vi gemmer os bag telefoner og computere og er ikke vant til at kigge andre i øjnene længere tid ad gangen. Det er ærgerligt, for der sker noget magisk, når vi kigger hinanden i øjnene. Det siges ligefrem, at øjnene er sjælens spejl. Måske har I hørt udtrykket, at 'det er i mødet med et andet menneske, at vi opdager og definerer os selv?'

Sociale forbindelser er altafgørende for vores helbred og trivsel. Faktisk behøver vi ikke kende hinanden rigtig godt for at etablere en forbindelse. Det er faktisk nok at have øjenkontakt. Den italienske neurolog, Rizzolatti, har konkluderet, at hjernens spejlneuronsystemer gør det muligt at begribe andre menneskers sind. Spejlneuronerne registrerer, koder og 'spejler' en adfærd eller tankevirksomhed hos et andet menneske.

Dette styrker vores indfølelse, også kaldet empati, og det styrker vores sociale forbindelser, også kaldet relationer.

I 2015 deltog mere end 156 byer fra hele verden med 100.000 mennesker i verdens største øjenkontakt-eksperiment med titlen: *Where has human connection gone?*

- Se YouTube-filmen.
- Bed eleverne om at sætte sig over for en makker. De kan sidde på stole eller på gulvet. Knæene skal knapt røre hinanden.
- Sig nu: "Nu er det jeres tur til at eksperimentere. Aktiviteten går ud på at holde øjenkontakt, ligesom vi lige har set i filmen. Det kan være grænseoverskridende for nogen, og når vi bliver nervøse, er det helt normalt at grine, fnise og komme med kommentarer. Det er bare fordi, I kommer ud af det trygge, grønne område og skal gøre noget, I ikke har gjort før, eller i hvert fald ikke gør så tit. Se alligevel, om ikke du kan holde øjenkontakten hele vejen igennem aktiviteten uden at grine og komme med kommentarer. I de to minutter aktiviteten varer, skal der være helt stille i rummet. Få lige grinet og talt færdig ... Jeg starter tiden nu."
- Når tiden er gået, kan du enten stille et par spørgsmål fra opsamlingen og dernæst lade eleverne finde en ny makker og gentage øjenkontakt-aktiviteten, hvorefter der samles op i plenum, eller du kan nøjes med de to minutters øjenkontakt-aktivitet og samle helt op derefter.
- Slut af med at lytte til sangen *Brug dit hjerte som telefon* med Martin Brygmann og Paprika Steen efter opsamlingen.



### Kommentar

- Aktiviteten kan med fordel gentages gennem året. Det træner elevernes nærvær, opmærksomhed og empati, og med tiden bliver aktiviteten mindre akavet.
- "Nu har jeg gået i klasse med Victoria i 4 måneder, og alligevel føler jeg, at jeg de sidste to minutter har lært hende bedre at kende, end jeg har nået på de 4 måneder. Det er jo helt vildt!" Citat, efterskoleelev.



### Opsamling

- Hvad skete der?
- Hvordan føltes det?
- Hvor mange synes, det var en udfordring?
- Hvor mange synes, det var rart?
- Hvad fandt du ud af?
- Hvad lærte du om dig selv?
- Hvad lærte du om andre?
- Hvad tager du med dig fra aktiviteten?



### Læringspunkter

- Øjenkontakt kan være svært, men også rart.
- Øjnene er sjælens spejl.