

HVAD STÅR PAF FOR?

- øvelse

START I CIRKLEN OG SNAK OM, HVAD PAF STÅR FOR

P = POWER

Hvad kan jeg, når jeg er bevidst om egne ressourcer?

POWER er det, vi er gode til, og som styrker det positive. Lad børnene komme med forslag til deres betydning af POWER og brug deres ord til at komme frem til, at POWER er en tilstand, som vi kan mærke inden, når vi er besluttet og bare ved: Jeg kan!

Det er en stemning/energi/udstråling, der findes mellem os. Vi kan alle være powerfulde sammen, og med den power kan vi finde vinderinstinktet frem, og vi kan opnå en masse. Især i sportsverden er det vigtigt med en indre power for at vinde - en selvssikker indre tilstand.

Vi kan finde vores egen power/energi/stemning frem, når vi skal forstå noget eller præstere noget, f. eks. ved eksamen eller når vi skal stå foran klassen og lave en fremlæggelse.

Bed alle om at beskrive deres indre POWER (brug eventuelt øvelsen: Løven og Papegøjen).

A = ATTITUDE

Hvem og hvordan er jeg sammen med de andre?

Lad børnene komme med forslag til, hvad ATTITUDE kan betyde, og brug deres ord. ATTITUDE er noget, vi alle har både bevidst og ubevidst. Vi tolker og sanser andre - også ud fra vores egen ATTITUDE. Det er her, hvor spejlneuronerne er i spil.

Der findes for eksempel en god og dårlig ATTITUDE. Det kan også være en ATTITUDE, der kan dræne, eller en, der kan "booste".

Beskriv eksempler og vis ved "skuespil", hvordan det er, når den glade eller sure lærer/ elever/ voksne kommer ind af døren, hvad gør det ved en, og hvordan har man det.

Spørg, om nogen kender til dét, at man ser glad ud og snakker, men inde bagved er man rigtig ked af det og har bare lyst til at græde, men at man tager en ATTITUDE på sig og dermed ikke viser, hvordan man har det.

Spørg, om nogen kender til dét, at man spiller sej og cool, men inde bagved er man usikker og lidt bange. Igen er det godt med eksempler og skuespil (se øvelsen: Opstil følelser).

F = FOKUS

Hvad kan jeg, når jeg er bevidst om mit fokus i hverdagen?

Få en god snak om, at det er vigtigst at have fokus på og omsorg for SIG SELV, både når jeg er mig selv, og når jeg er i en gruppe.

- Hvem er det vigtigst at have fokus på, og hvordan gør jeg det?
- Hvornår og hvordan mister jeg FOKUS?
- Hvordan er det at have fokus på, at det bliver en god dag, at jeg er glad i dag?
- Hvordan er det at have fokus på, at jeg er en god kammerat?

Stil gerne flere spørgsmål til eleverne omkring det at være bevidst om et positivt fokus i hverdagen. Benyt for eksempel øvelsen målsætning, som en træning i at have fokus i hverdagen.