

MÅLSÆTNING

- øvelse individuelt

OPSTIL FORTID, NUTID OG FREMTID MED ELEVERNE INDIVIDUELT

Denne øvelse bevidstgør eleverne i at mærke deres ønskede fremtid

I opstillinger arbejder vi altid med nutiden samt med opfattelsen af fortid og fremtid. Når vi ændrer opfattelsen af os selv, ændrer vi også "historien".

Snak først med eleverne i en PAF-cirkel omkring, hvilken person de ønsker at være. Det kan være i forhold til at have mere selvtillid, være mindre vred eller ked af det, være bedre til at lære, være en bedre søster eller bror, og hvad end de finder på.

Snak også om, hvem de har været i forhold til den, de er nu. Lad eleverne sætte ord på deres udvikling til den, de er nu. Vi opstiller efterfølgende:



Bed alle elever om at finde tre ting – enten i deres skoletaske, penalhus eller i klasselokalet, som repræsenterer fortid, nutid og fremtid.

Placer nutid i lokalet og vent med "fremtid" og "fortid"

Start med at alle stiller sig på nutid. Lad eleverne mærke, hvordan det er i kroppen at være i nutiden. Hvad fortæller kroppen?

Bed alle om at finde et sted til fremtiden. Bed alle om at stille sig på fremtid, og bed dem om at mærke den ønskede fremtid. Hvordan er det i kroppen? Hvilke tanker er der her?

Alle går tilbage til nutid. Stil alle spørgsmålet: Har nutiden ændret sig, efter du har været i fremtiden? Hvad fortæller kroppen dig?

Nu skal alle finde et sted til fortiden. Lad eleverne blive stående i nutid, og bed alle om at lukke øjnene og mærke efter, hvad deres følelser fortæller, og hvilke tanker får de om fortiden. Hvad fortæller kroppen? Hvilke ressourcer har de eventuelt her?

Hvis den enkelte elev har lyst til at gå hen på fortiden og stå, er de velkomne. Sig igen højt, at de skal være opmærksomme på kroppens fornemmelser.

Lad eleverne undersøge fremtiden igen og efterfølgende afslutte på nutid.

Alle elever finder nu en metaposition, hvor de kan se alle tre positioner. Hvad ser de, hvilke tanker får de om sig selv, og hvilke læring er der for hver enkelt elev?

Lad alle elever skrive deres refleksioner ned på et stykke papir.

Tag en fælles snak om øvelsen, og inspirer dem til at øve sig i at være i kroppen fra deres ønskede fremtid.