



Beskriva tankar, ljud, känslor

Beräknad tidsåtgång: 1–2 timmar utomhus

Material: Ev. anteckningsmateriel

Genomförande

Dela klassen i små grupper på 4–6 elever, gärna med en äldre elev i varje grupp. Alla grupperna går till skolskogen, skogsdunge eller till någon annan plats utomhus

Varje grupp ska vara på platsen i 10 minuter. De ska inte tala med varandra, bara gå omkring stilla och mjukt. Bäst är om eleverna sätter sig ner någonstans och bara låter tankar, ljud och känslor komma. Gå sedan tillbaka till klassrummet eller till en mötesplats utomhus.

Först berättar var och en i varje grupp för de andra i gruppen vad han/hon hörde, såg, luktade och tänkte på. Be också eleverna beskriva känslorna de fick på en sådan lugn plats. Sedan kan gruppledaren sammanfatta gruppens upplevelser och berätta för de övriga i klassen.

Variation

1. Låt eleverna gå två och två. En av dem går till en plats som han tycker mycket om. Han berättar sedan vad det är som han eller hon tycker är så bra med denna plats. Sedan byter de roller.
2. Be eleverna gå in i en skogsdunge, i skolskogen eller dy. De ska gå ensamma men hela tiden vara inom synhåll för läaren. Eleven ska välja någonting som han ska låtsas vara. Det kan vara ett moln, en fågel, ett träd. Be varje elev att han ska tänka på hur det han har valt ska överleva, hur länge det ska leva, var det bor, vem som kan vara beroende av det m.m. När eleverna kommer tillbaka till gruppen efter 10 minuter kan de få beskriva de tankar och känslor som de fick i ensamheten. Detta kan man också göra skriftligt.

3. Be eleverna gå ut och sätta sig lugnt och tyst under ett träd. Ge dem följande instruktioner:

Blunda. Lyssna noga till de ljud som kommer från trädet. Lyssna till rytmen av ljuden ni hör. Försök röra dig rytmiskt efter ljuden. Nynna med i ljudens melodi.

Medan eleven blundar kan han beskriva ljuden för en kompis. Be eleverna imitera de ljud som de hör. Be dem försöka beskriva vad de tror det är som gör ljudet. Försök få eleverna att höra vinden, ljud från insekter, fåglar, löv och lövens prasslande.