

Lærervejledning

Børst nervøsiteten væk

Kategori: Nervøsitetshåndtering

Trin: Udskoling

Varighed af forløb: 1-2 lektioner

Læringsmål i fokus

Krop og drama

Færdighedsmål: Eleven skal håndtere egen nervøsitet umiddelbart inden den mundtlige kommunikationssituation.

Vidensmål: Eleven har viden om kropslige virkemidler og kan fremstå mere selvsikkert og roligt.

Dialog

Færdighedsmål: Eleven kan påvirke eget kropssprog.

Vidensmål: Eleven har viden om nervøsitetshåndtering.

Materialet er udarbejdet af Kasper Sørensen.

Det kan indgå i kombi-forløbet i eksamenstræning.

Øvelser & anbefalet forløb

1. Indledende klassediskussion

Snak først i klassen om, hvordan dét at skulle præstere, kan udløse nervøsitet.

Giv gerne eksempel fra eget liv.

Tal om de måder det giver sig fysisk udtryk på. Hvordan kan man se, at nogen er nervøse?

Hvad gør det ved lytteren at oplægsholderen er nervøs?

Hvad gør det ved lærer og censor og karakteren, hvis eleven er nervøs til eksamen?

2. Øvelse 1 - 2 og 2

Lad eleverne få 3 min. til at huske en situation, hvor de oplevede nervøsitet hos dem selv eller hos andre. Så fortæller de 2 og 2 på skift til hinanden om oplevelsen. Hver lille historie kan vare 3 min.

3. Se videoen

4. Klassediskussion

Tror I, at Rasmus var nervøs, da han skulle optages på video?

Hvordan kan man egentlig fornemme det?

5. Øvelse 2 – 2 og 2, samme par som i øvelse 1

Eleverne skal stå overfor hinanden. Én af gangen skal de børste deres egen nervøsitet af, ligesom i videoen. Mens den ene børster, spejler den anden dennes bevægelser. Det skal ske langsomt og grundigt med 3 min. til hver elev. Det kan føles som lang tid, men det skal nå at blive kropsligt for dem, før det fungerer.

Bagefter taler de om, hvordan de har det efter deres afbørstning.

6. Øvelse 3 – hele klassen

Stil jer I en rundkreds og børst sammen. Start med håret – hvor mange måder kan I finde at børste nervøsiteten af håret på? Når I synes, at I har nok, gives eleverne et øjeblik til at udvælge deres private ”hårbørstemåde”. Dernæst går I videre til ansigtet. Børst således hele kroppen. Som afslutning børster alle hele kroppen igennem samtidig på hver deres favoritmåde.