

Lærervejledning

Til dig, der er ekstra nervøs - Dykkerdragten

Kategori: Nervøsitethåndtering

Trin: Uddannelse

Varighed af forløb: 1-2 lektioner

Læringsmål i fokus

Krop og drama

Færdighedsmål: Eleven skal håndtere egen nervøsitet i den mundtlige kommunikationssituation.

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

Dialog

Færdighedsmål: Eleven kan analysere kropssprog.

Vidensmål: Eleven har viden om positionering og nervøsitethåndtering.

Materialet er udarbejdet af Kasper Sørensen.

Det kan både indgå i kombi-forløbet i eksamenstræning og være et kortere forløb sammen med *Børst nervøsiteten væk*, hvis læringsmateriale starter med de samme klassediskussion og øvelse 1.

Øvelser & anbefalet forløb

1. Indledende klassediskussion – hele klassen

Snak først i klassen om, hvad nervøsitet er. Find 5-6 situationer hvor man kan være nervøs.

Reflekter over om nervøsitet er godt eller dårligt eller måske begge dele – og hvorfor.

Hvordan føles det i kroppen at være nervøs?

Hvordan kan man se, at andre er nervøse?

2. Øvelse 1 – alene og 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 2 min. Den lyttende elev fortæller, om vedkommende kan forstå, at man kan være nervøs i den situation.

3. Se videoen

4. Klassediskussion

Hvilke råd og advarsler fra videoen er I enige i, og hvilke har I spørgsmål til eller er uenige i?

5. Øvelse 2 – hele klassen

Hvor i kroppen sidder nervøsiteten?

En af gangen kommer alle elever op foran klassen. Eleven skal bare stå stille uden at sige noget, men have øjenkontakt med nogle af de andre.

Tag tid på, hvem der kan stå der længst uden at fnise eller gøre noget andet.

Spørg bagefter alle eller nogle af eleverne hvad der fik dem til at reagere og hvor i kroppen det kunne mærkes.

6. Øvelse 3 – hele klassen

Stil hele klassen i rundkreds og tag Dykkerdragten på sammen.