

# Ensomhet

# Oversikt



Kunsten å lære



## OVERSIKT OVER TEMA 14

<b>MÅL:</b>	Å utforske følelsen: ensomhet gjennom kropp, stemme, det affektive og relasjonelle samspillet med klassekamerater gjennom oppgaver som aktiverer både observasjons, utforsknings- og skaperevne. Elevene skal reflektere rundt forskjellen på å være alene og ensom, om man kan måle ensomhet, hvilke situasjoner en kan være ensom i og hva en kan gjøre for både seg selv og andre som opplever ensomhet. Gjennom å utforske temaet ved å bruke sin egen kropp, sine sanser, og sitt samspill med andre får elevene både muligheten til å sette seg inn i andres sko», og finne løsninger på et tema som er aktuelt for dem både i samtiden og i fremtiden. Øve på å sette seg inn i andres perspektiv, uttrykke seg gjennom kropp, stemme, skriftlig og muntlig, samarbeide og løse problemer.
<b>SAMMENDRAG:</b>	Temaet blir introdusert ved at elevene oppdager at noen (et ensomt troll) har vært i klasserommet deres og lagt igjen spor og et lydopptak der en skjønner at trollet er ensom, og elevene får så mulighet til å hjelpe det ensomme trollet med hvordan å ikke være ensom lengre. Deretter får de utforske temaet gjennom både kropp, stemme, ved å bruke sine egne følelser og sanser og ved å samarbeide med klassekamerater. Dette gjøres ved å snakke om temaet, erfare temaet, gjennom å utforske temaet og gjennom å skape innenfor temaet. Før de til slutt blir «eksperter» som kan hjelpe det ensomme trollet.

**GENERELL VEILEDNING TIL TEMA 14:** Målet er å gi elevene verktøy til å kunne håndtere egne følelser og relasjoner til andre. Temaet kan oppleves tungt for noen, men det er viktig å holde det lystbetont gjennom hele perioden. Her er det viktig å sikre at rommet og samtalene oppleves trygt for alle involverte. Det kan også være en fordel å bygge opp under elevenes status som «eksperter» innen temaet, da dette vil bidra til ekstra motivasjon for å løse oppgavene og hjelpe det ensomme trollet.

Viktig å påpeke overføringsverdi for elevene ved å fortelle dem det helt konkret: For eksempel: «Husker dere da vi for noen uker siden øvde på å mime morgenrutinen vår? Nå skal vi gjøre noe som likner, men vi skal fokusere på følelser. Hvordan kan man egentlig vise følelser med kroppen? Hvordan viser vi det med kroppen når vi skal late som at vi er sint?». Eller dag 3/4: «Husker dere at vi brukte forskjellige sansekort i tema 2 som dere skulle tegne bak på? Hva var oppgaven deres da? Vise sansekortene og kortet som skal brukes denne dagen. Vi skal bruke sansekort-hjertet også i dag, men på en litt annerledes måte og i et nytt tema.» Altså hele tiden vise til aktiviteter elevene har gjort tidligere og forklare hvordan vi bygger videre på disse/utforsker andre sider av disse aktivitetene.

TEMA 14	DAG 1	DAG 2	LÆRERSTYRT DAG 3-4	DAG 5	DAG 6
<b>Sammendrag av innhold</b>	<p><b>Trigger:</b> Kvister og store fotspor er plassert rundt på gulvet, i tillegg til et lydopptak fra et ensomt troll som ønsker hjelp.</p> <p><b>Oppvarming:</b> 1, 2, 3- mim! Elevene mimer det lærer sier, f. eks. hund, bil eller stol.</p> <p><b>Hovedaktivitet:</b> Samtale om lydklippet og tegningen fra det ensomme trollet og lytting til sangen «Et ensomt troll». Rollemodellere trollet. Deretter lage rollekort med tegninger til sine versjoner av det ensomme trollet.</p> <p><b>Refleksjon:</b> Elevene reflekterer over økta ved å presentere sin følelse for dagen (med følelseskort) og si hvorfor de har den. Deretter si et ord fra økta, noe de husker godt, noe de likte o. l. Alle deler.</p>	<p><b>Oppvarming:</b> 1, 2, 3- mim! + danse-stopp. Elevene mimer det lærer sier, men fokus på følelser denne dagen.</p> <p><b>Hovedaktivitet:</b> Utstilling og tablåbilder. Elevene går på «utstilling» og kikker på hverandres tegninger. Deretter trekker elevene fram elementer de la merke til eller fellestrekk blant tegningene. Samtale om situasjoner en kan føle seg ensom i, og lage tablåbilder av dette.</p> <p><b>Refleksjon:</b> Elevene reflekterer over økta ved å presentere sin følelse for dagen (med følelseskort) og si hvorfor de har den. Deretter si et ord fra økta, noe de husker godt, noe de likte o. l. Denne dagen velges elever som ikke har sagt så mye i økta til å dele.</p>	<p><b>Trigger dag 3:</b> Trollet har lagt igjen spor av kvister, jord o. l. enten ute, i garderobe, eller lignende sted utenfor klasserommet. I tillegg til sporene har trollet skrevet HJELP, enten i snøen, på et ark eller i jord.</p> <p><b>Oppvarming:</b> 1, 2, 3- mim! + danse-stopp. Elevene mimer det lærer sier, men fokus på karakterer fra eventyr (dag 3) og yrker (dag 4).</p> <p><b>Refleksjon:</b> Elevene reflekterer over økta. De bruker sansekort-hjertet fra tema 2, tegner en følelse bak på kortet, og ved å vise dette presenterer de sin følelse for dagen og si hvorfor de har den. Deretter si et ord fra økta, noe de husker godt, noe de likte o. l. Dag 3 velges noen som har noe blått på seg til å dele og dag 4 velges noen som har noe grønt på seg til å dele.</p> <p><b>Ellers:</b> Se forslag til opplegg.</p>	<p><b>Oppvarming:</b> 1, 2, 3- mim! + svak danse-stopp. Elevene mimer det lærer sier, men med klapping og fokus på dyr denne dagen.</p> <p><b>Hovedaktivitet: Sokketroll.</b> Alle elevene har med seg en gammel sokk hver. Disse skal brukes til å lage små troll av ved å sy på øyne, neser, hår og hale.</p> <p><b>Refleksjon:</b> Elevene reflekterer over økta ved å presentere sin følelse for dagen (med følelseskort og miming) og si hvorfor de har den. Deretter si et ord fra økta, noe de husker godt, noe de likte o. l. Denne dagen velges noen av de laveste i klassen til å dele og mime følelsen før de andre gjetter og får forklaring.</p>	<p><b>Oppvarming:</b> 1, 2, 3- mim! + svak danse-stopp. Elevene mimer det lærer sier, men med musikk og fokus på en god blanding av hva som har vært tidligere i uka, gjerne også objekter.</p> <p><b>Hovedaktivitet: Møte i klubben for ensomme troll og skrive brev/ lydopptak til det ensomme trollet.</b> Hver elev får så utdelt sin sokkedukke/ sitt ensomme troll og veileder leder møtet i klubben. Deretter skriver veileder og elever brev til det ensomme trollet som de hørte lydopptak og så spor fra på dag 1 og 3.</p> <p><b>Refleksjon:</b> Elevene reflekterer over økta ved å presentere sin følelse for dagen (med følelseskort og miming) og si hvorfor de har den. Deretter si et ord fra økta, noe de husker godt, noe de likte o. l. Denne dagen velges noen av de høyeste i klassen til å dele og mime følelsen før de andre gjetter og får forklaring.</p>
<b>OBS</b>					
 Mye forarbeid					


# Ensomhet

# Oversikt



Kunsten å lære



TEMA 14	DAG 1	DAG 2	LÆRERSTYRT DAG 3-4	DAG 5 	DAG 6
<b>Rom</b>	Åpent rom.	Åpent rom.	Åpent rom	Åpent rom.	Åpent rom.
<b>Materiell</b>	Ark til å tegne på, blyanter eller fargestifter til å tegne med. Høytaler og mobil Følelseskort	Tegningene av trollene fra dagen før. Tittekort Høytaler og mobil Følelseskort	Eventuelt: 5 bilder av ensomhet Eller Faktaark om ensomhet Eller Følelseskort med ulike følelser på/bilde av følelser. Høytaler og mobil Sansekort-hjertet fra tema 2	Sokker, nål og tråd, materiale til å lage øyne, hale, neser, munn og hår av. F. eks. garn, knapper, plastøyne o. l. Godt utvalg av materiale så elevene har en del å velge mellom! Høytaler og mobil Følelseskort	Plakat til klubben for ensomme troll, ark, blyanter og fargeblyanter + en stor konvolutt til å sende tilbake til trollet. Evt iPad eller mobil til lydopptak Høytaler og mobil Følelseskort
<b>Forberedelser i forkant</b>	Eventuelt forberede alternativer til kommandoer. Lage tegning og lydklipp fra det ensomme trollet og lytte til lydklippene på spotify. Gjøre klar/ta med følelseskortene	Eventuelt forberede alternativer til kommandoer. Sørge for at tegningene henger på veggen som i en utstilling, eventuelt henge de opp før undervisning Gjøre klar/ta med følelseskortene	Eventuelt forberede alternativer til kommandoer. Forberede/skrive ut materiale alt etter hva lærerne velger til hovedaktivitet Gjøre klar/ta med sansekort-hjertene	Eventuelt forberede alternativer til kommandoer. Ta med nål og tråd, materiale til å lage øyne, hale, neser, munn og hår av. F. eks. garn, knapper, plastøyne o. l. Eventuelt lage er ferdig eksempel på et ensomt troll. Sette ut utstyr/stasjoner. Gjøre klar/ta med følelseskortene	Eventuelt forberede alternativer til kommandoer. Lage plakat til klubben, ta med materiell Henge opp plakat og ta med sokkedukkene. Gjøre klar/ta med følelseskortene Skriv på ukeplanen: Ta med isboks med lokk (til tema 15).

## NOTATER

# Ensomhet

## TEMA 14: OVERORDNET FAGLIG FORANKRING OG KOMPETANSEMÅL



Kunsten å lære



### A) TVERRFAGLIGE TEMA

#### FOLKEHELSE OG LIVSMESTRING

Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte. Temaet skal hjelpe elevene med å kunne håndtere tanker, følelser og relasjoner. Bli bevisst på sin egen identitet og sin egen identitetsutvikling og forstå individet som en del av ulike fellesskap. Innsikt i hvordan relasjoner og tilhørighet påvirkes av samhandling med andre. Utvikle evne til å uttrykke seg gjennom spill, sang, andre vokale uttrykk og dans. Kunstneriske uttrykk gir mulighet til å forstå både eget og andres følelsesliv bedre, og dette legger grunnlag for god psykisk helse. Bidra til å skape forståelse, respekt, toleranse for mangfold og andre sine verdier og livsvalg og gi perspektiv på hva et godt liv kan være.

Utvikle elevenes muntlige og skriftlige retoriske ferdigheter, slik at de kan gi uttrykk for egne tanker og meninger og delta i samfunnsliv og demokratiske prosesser. Gjennom kritisk arbeid med tekster og ytringer øver elevene opp evnen til kritisk tenkning og lærer seg å håndtere meningsbrytninger gjennom refleksjon, dialog og diskusjon. Utvikle elevenes evne til å uttrykke seg skriftlig og muntlig. Dette gir elevene grunnlag for å kunne gi uttrykk for egne følelser, tanker og erfaringer, noe som er viktig for å håndtere relasjoner og delta i et sosialt fellesskap.

#### DEMOKRATI OG MEDBORGERSKAP

Få øvelse i å innta ulike perspektiver, og være åpen for andres synspunkter.

Utvikle elevenes muntlige og skriftlige retoriske ferdigheter, slik at de kan gi uttrykk for egne tanker og meninger

og delta i samfunnsliv og demokratiske prosesser. Gi elevene innblikk i andre menneskers livssituasjon og utfordringer. Dette kan bidra til at de utvikler forståelse, toleranse og respekt for andre menneskers synspunkter og perspektiver, og det kan legge grunnlaget for konstruktiv samhandling.

Utvikle kunnskap og ferdigheter for å kunne skape og delta i demokratiske prosesser. Utvikle kunnskap om og innsikt i demokratiske prinsipper. Gi forståelse av hvordan elevene kan ta i bruk kunstneriske ytringsformer og estetiske uttrykk i demokratiske prosesser. Tenke kritisk, ta ulike perspektiv, håndtere ulike meninger og vise aktivt medborgerskap. Fremme evne til samspill i aktiviteter og refleksjon over hva egen deltakelse og egen innsats innebærer for samspill og læring. Få kunnskap om og forståelse for demokratiske verdier og spilleregler gjennom medvirkning og medansvar i deltakelse og samarbeid. Gi rom for å øve opp kritisk tenkning og lære å håndtere ulike meninger og respektere uenighet.

#### BÆREKRAFTIG UTVIKLING

Se at handlinger både på individ- og samfunnsnivå har betydning. Legge til rette for at elevene kan forstå grunnleggende dilemmaer og utviklingstrekk i samfunnet, og hvordan de kan håndteres. Lese og forstå og håndtere meningsmotsetninger, interessekonflikter. Bidra til å bevisstgjøre elevene og ruste dem til å handle og påvirke samfunnet gjennom språket. Gi elevene kompetanse som gjør dem i stand til å ta ansvarlige valg og handle etisk og miljøbevisst. Gi elevene forståelse for at den enkeltes handlinger og valg en tar har betydnings for en selv og samfunnet rundt.

### NOTATER

# Ensomhet

## TEMA 14: OVERORDNET FAGLIG FORANKRING OG KOMPETANSEMÅL



Kunsten å lære



### B) KOMPETANSEMÅL

#### SAMFUNNSFAG E. 2. OG 4. TRINN:

- **samtale om identitet, mangfold og fellesskap og reflektere over hvordan det kan oppleves ikke å være del av fellesskapet (e. 4. trinn)**
- **samtale om vennskap, tilhørighet og hva som påvirker relasjoner**
- **Lytte til andre si mening og samarbeide med andre om å finne konstruktive løsninger (e. 4.trinn)**
- **Samtale om følelser**
- utvikle og presentere samfunnsfaglige spørsmål
- reflektere over hvorfor mennesker har ulike meninger og gjør ulike valg
- Utforske og gi døme på hvordan barn kan påvirke avgjørelser og samarbeide om demokratiske prosesser
- presentere menneskerettigheter og rettigheter barn har, og reflektere over hvorfor disse rettighetene finnes

#### KUNST OG HÅNDVERK, E. 2. OG 4. TRINN:

- **bruke håndverksteknikker og håndverktøy i utforming av tekstil på en miljøbevisst og trygg måte**
- **prøve ut ulike ideer og muligheter i gjenbruksmaterialer (e. 4. trinn)**
- **utforske ulike visuelle uttrykk og bygge videre på andres ideer i eget skapende arbeid**
- **vise fram og presentere objekter gjennom utstilling eller samling**
- **formidle og vise fram eget arbeid gjennom utstilling (e. 4. trinn)**

#### NATURFAG, E. 2 OG 4. TRINN:

- **samtale om hva psykisk helse er, og drøfte hvordan trivsel påvirker helse (e. 4. trinn)**
- Undre seg, utforske og lage spørsmål, og knytte dette til egne eller andres erfaringer
- utforske sansene gjennom lek ute og inne og samtale om hvordan sansene brukes til å samle informasjon
- undre seg, stille spørsmål og lage hypoteser og utforske disse for å finne svar (e. 4. trinn)

#### NORSK E. 2. TRINN:

- **lese og lytte til eventyr, og samtale om hva tekstene betyr for eleven**
- **utforske og formidle tekster gjennom samtale, skriving, lek, bevegelse og andre kreative uttrykk (4. trinn)**
- **samtale om og beskrive hvordan ord vi bruker, kan påvirke andre**
- **lage tekster som kombinerer skrift med bilder**
- **uttrykke tekstopplevelser gjennom lek, sang, tegning, skriving og andre kreative aktiviteter**
- følge opp innspill fra andre i faglige samtaler og stille oppklarende og utdypende spørsmål (e. 4. trinn)
- Beskrive, fortelle og argumentere muntlig og bruke språket på kreative måter (e. 4. trinn)
- Lytte, ta ordet etter tur, begrunne meninger, gi respons til andre i samtaler

- Beskrive og fortelle muntlig og skriftlig
- lytte til skjønnlitteratur og sakprosa på bokmål og nynorsk
- skrive tekster for hånd
- utforske og samtale om betydningen til ord og uttrykk

#### KROPPSØVING E. 2 TRINN:

- **Leke og være sammen med andre i aktivitet i varierte bevegelsesmiljø**
- **Forstå og bruke regler for samhandling og spill og bevegelsesaktiviteter (e. 4. trinn)**
- **utforske og gjennomføre leker, idrettsaktiviteter, danser og andre bevegelsesaktiviteter (e. 4. trinn)**
- **bruke kroppen til å utforske aktiviteter og utvikle grunnleggende bevegelser (e. 4. trinn)**

#### MATEMATIKK E. 2. TRINN:

- **utforske mengder i lek, natur, billedkunst og barnelitteratur, representere mengdene på ulike måter og oversette mellom de ulike representasjonene**
- Lage og følge regler og trinnvise instruksjoner i lek og spill

#### KRLE, E. 4. TRINN:

- **samarbeide med andre i filosofisk samtale**
- **sette seg inn i og formidle egne og andres tanker, følelser og erfaringer**
- samtale om hva menneskeverd, respekt, toleranse betyr og hva det innebærer for hvordan vi lever sammen
- identifisere og reflektere over etiske spørsmål

#### MUSIKK, E. 2. OG 4. TRINN:

- utøve et repertoar av sangleker, sanger og danser hentet fra elevenes nære musikkultur og fra kulturarven

#### DRAMA OG RYTMISK, E. 2. OG 4. TRINN:

- **utforske ulike teateruttrykk gjennom lek og dramatisering**
- **beskrive opplevelser gjennom språk og bevegelse**
- **utforske og leke med kroppsspråk, mimikk og håndformer**
- utforske og beskrive noen dramatiske grunnelementer
- dramatisere enkle handlingsforløp alene og sammen med andre
- improvisere ulike former for bevegelse til ulike rytmer og aktiviteter
- utforske digitale verktøy og bruke dem i dramatiske uttrykksformer (e. 4. trinn)
- analysere og drøfte andre kulturers uttrykksformer (e. 4. trinn)

### NOTATER

# Ensomhet

## Dag 1

TID

90 min  
inkl. pauser



Kunsten å lære



### TRIGGER: SPOR ETTER «DET ENSOMME TROLLET»

<b>Dette skal skje:</b>	Når elevene kommer inn i klasserommet ser de troll-fotspor på gulvet, blader/kvister på gulvet, en tegning fra trollet (en tegning av ensomhet) og de får høre lydklipp av det ensomme trollet som gråter og spør ut i luften: Hva kan jeg gjøre for å ikke være ensom mere? Veileder snakker med elevene om hvem som har vært her, ser på sporene og kommenterer både spor, tegning og lydklipp. Hvem kan ha vært her? Hvorfor gråter skikkelsen? Hva betyr det å være ensom? Kan vi hjelpe skikkelsen?
<b>Du trenger:</b>	Høytaler og mobil til trigger, kvister, blader, tegning og fotspor fra trollet.
<b>Forbered i forkant:</b>	Lage klar spor etter trollet med kvister/sand/grus o.l, lage tegning fra trollet og eventuelt lydklipp av trollet.
<b>Forbered i rommet:</b>	Legge ut kvister, blader, tegning og fotspor, plassere høytaler med lydklipp klart.
<b>Slik ser rommet ut:</b>	Åpent rom

### VEILEDNING:

1. Når elevene kommer inn i klasserommet ser de troll-fotspor på gulvet, blader/kvister på gulvet, en tegning fra trollet (en tegning av ensomhet) og de får høre lydklipp av det ensomme trollet som gråter og spør ut i luften: Hva kan jeg gjøre for å ikke være ensom mere?
2. Gi elevene tid til å studere spor, tegning og høre på lydklipp.
3. Veileder snakker med elevene om hvem som kan ha vært her, ser på sporene og kommenterer både spor, tegning og lydklipp.
4. Reflektere rundt spørsmål som: Hvem kan ha vært her? Kjenner vi noen som bor i skogen? Hvorfor gråter skikkelsen? Hva betyr det å være ensom? Kan vi hjelpe skikkelsen? Hvis samtalen dreier seg inn på et troll: hva er et troll? Hva vet vi om troll? Hvordan ser de ut? Likheter/forskjeller fra oss mennesker?

### OPPVARMING: 1, 2, 3- BLI TIL...

<b>Dette skal skje:</b>	Elevene står på linje i rommet. Veileder teller til 3 og sier hva elevene skal mime/bli til. F. eks. «1, 2, 3- glad» eller «1, 2, 3- bli til et troll» o. l.
<b>Du trenger:</b>	Høytaler og mobil til trigger, kvister, blader, tegning og fotspor fra trollet.
<b>Forbered i forkant:</b>	Eventuelt forberede alternativer til kommandoer. Skaffe kvister, blader og jord til fotspor, tegne tegningen fra trollet, ha spilt inn lydklipp fra trollet.
<b>Forbered i rommet:</b>	
<b>Slik ser rommet ut:</b>	Åpent rom

### VEILEDNING:

1. Be alle elevene stille seg på en linje med ansiktet mot veileder. Forklar elevene at du kommer til å telle til tre og så si et ord de skal mime. Be de mime det første de kommer på og uten å kikke på de andre i gruppa. Kan eventuelt gjøres med to linjer hvis gruppa er stor. Da kan de to linjene bytte på å mime, eller stå slik at linjene står bak hverandre. Det er fordelaktig om elevene ikke ser hva de andre gjør, men heller improviserer «uhemmet» i starten.
2. Prøv med et eksempel, slik at alle forstår. Eksempel: «1, 2, 3- hund». Elevene er raske med å mime hvordan de tenker en hund kan se ut. Oppfordre elevene til å være raske til å bestemme seg for en bevegelse, uten å kikke på de andre klassekameratene. Fortell elevene at øvelsen gjøres i stillhet, altså uten å lage hundelydene i dette tilfellet.
3. Veileder gir flere kommandoer til elevene. Se an øvelsen og gi kommandoer så lenge det er fruktbart. F. eks.:
  - 1, 2, 3- katt
  - 1, 2, 3- trist
  - 1, 2, 3- dinosaur
  - 1, 2, 3- blomst
  - 1, 2, 3- glad
  - 1, 2, 3- ballong

### NOTATER

# Ensomhet

## Dag 1

TID

90 min  
inkl. pauser



Kunsten å lære



### REFLEKSJON: DAGENS FØLELSE OG ORD FRA DAGEN

Dette skal skje:	Elevene reflekterer over økta ved å presentere sin følelse for dagen og si hvorfor de har den. Kan være en følelse fra økta eller fra hele dagen. F. eks. Jeg er glad fordi jeg har gjort noe morsomt i dag, jeg er sint fordi oppgaven var vanskelig eller jeg kjeder meg fordi vi har snakket så mye. Deretter si et ord fra økta, noe de husker godt, noe de likte o. l. F. eks. mime, ensom osv.
Du trenger:	
Forbered i forkant:	
Forbered i rommet:	
Slik ser rommet ut:	Åpent rom

- VEILEDNING:**
1. Alle elevene står eller sitter i sirkel.
  2. Be elevene tenke på dagens økt. Be dem tenke på en følelse de har hatt denne dagen eller denne økta og hvorfor de har hatt denne følelsen. F. eks. Jeg er glad fordi jeg har gjort noe morsomt i dag, jeg er sint fordi oppgaven var vanskelig eller jeg kjeder meg fordi vi har snakket så mye.
  3. Be deretter elevene tenke på et ord de vil ta med fra økta, noe de husker ekstra godt eller noe de likte osv. F. eks. mime, ensom osv.
  4. Etter alle har delt, avsluttes økta med å takke for fine refleksjoner.

### HOVEDAKTIVITET: LYDKLIPPET OG TEGNINGEN FRA DET ENSOMME TROLLET, FELLES MODELLERINGSSIRKEL OG TEGNEOPPGAVE

Dette skal skje:	Fortsette samtalen om lydklippet og tegningen fra det ensomme trollet og lytte til sangen «Et ensomt troll». Deretter tegne og lage rollekort til sine versjoner av det ensomme trollet.
Du trenger:	Ark/ferdiglagde rollekort med plass til å tegne på, blyanter eller tegnestifter til å tegne med, høyttaler".
Forbered i forkant:	Lag lydklipp og tegning på forhånd, og lytt til lydklippene på spotify.
Forbered i rommet:	
Slik ser rommet ut:	Åpent rom

- VEILEDNING:**
1. Fortsett samtalen rundt lydklippet og tegningen fra det ensomme trollet og hør følgende lydklipp fra spotify:  
<https://open.spotify.com/track/6HIArCWTipJ6nOzY4nJnK?si=3VvuVwRYTeKjUXpzmI2X0w> (fra 2:53)  
og  
<https://open.spotify.com/track/2Q2v8dH0YXjbpCpAOPFLU1?si=R5WxybC4SSeKOZRAYqjkPA> (til 1:56).  
Forslag til refleksjon:  
Hva betyr det å være ensom? Er det forskjell på å være ensom og alene? Når er man ensom og når er man alene? Kan ensomhet måles? Hvordan, i så fall? Hvor føler man ensomhet, altså hvor sitter ensomheten i kroppen vår? Tror dere trollet har valgt selv å være ensom?



2. Modelleringssirkel: Alle modellerer trollet felles i sirkel ved å finne ut hvordan man kan lage/gjøre seg om til et troll gjennom kropp/miming. Hvordan ser trollet ut? Han han stor mage eller stor rumpe? Er det jente eller gutt? Snakker han med mørk eller lys stemme? + lignende spørsmål. Forsøke å være trollet ved å forandre kropp, stemme og ansikt ved å f. eks. Stå bøyd, endre forestilling, snakke mørkere/lysere, late som at man har hale festet til rumpa, strekke på nesa og forsøke å gjøre den større, prøve å bruke forskjellige ansiktsuttrykk o. l. Spør elevene om forlag til hvordan man kan gjøre seg om til et troll ved bruk av kropp, hva må vi forstørre/ forminske ved vår egen kropp?
3. Tegne det ensomme trollet. Elevene får i oppgave å tegne det ensomme trollet og lage «rollekort til det». Hvordan ser det ut? Hvilke egenskaper har trollet? Hva er navnet? Hva liker det å spise? Hvilke interesser har det? Sangen «Et ensomt troll» kan eventuelt ligge som bakgrunn for å gi elevene impulser.
4. Rollekort med tegninger henges opp, som til en utstilling. Vi kikker på disse neste dag.

NOTATER

# Ensomhet

## Dag 2

TID

90 min  
inkl. pauser



Kunsten å lære



### OPPVARMING: 1, 2, 3- BLI TIL... MED VARIASJON DANSE-STOPP

<b>Dette skal skje:</b>	Elevene står på linje i rommet. Veileder setter på musikk og elevene skal danse til musikken, men når den stopper skal de bli til/mime det veileder sier, med fokus på følelser i dag. F. eks. «1, 2, 3- glad» eller «1, 2, 3- følelsen du får når du klarer noe du har øvet på lenge».
<b>Du trenger:</b>	Høytaler og mobil til musikk
<b>Forbered i forkant:</b>	Eventuelt forberede alternativer til kommandoer.
<b>Forbered i rommet:</b>	
<b>Slik ser rommet ut:</b>	Åpent rom

#### VEILEDNING:

1. Be alle elevene stille seg på en linje med ansiktet mot veileder. Forklar elevene at du kommer til å sette på musikk og elevene skal danse på linja de står på. Når musikken stopper sier veileder et ord eller en setning som de skal mime. Be de mime det første de kommer på og uten å kikke på de andre i gruppa. Kan eventuelt gjøres med to linjer hvis gruppa er stor. Da kan de to linjene bytte på å mime, eller stå slik at linjene står bak hverandre. Det er fordelaktig om elevene ikke ser hva de andre gjør, men heller improviserer «uhemmet» i starten.
2. Oppfordre elevene til å være raske til å bestemme seg for en bevegelse, uten å kikke på de andre klassekameratene. Fortell elevene at øvelsen gjøres i stillhet, altså uten å lage lyder til bevegelsene.
3. Veileder gir flere kommandoer til elevene. Se an øvelsen og gi kommandoer så lenge det er fruktbart.  
F. eks.:
  - 1, 2, 3- glad
  - 1, 2, 3- overrasket
  - 1, 2, 3- sint
  - 1, 2, 3- ensom
  - 1, 2, 3- forelsket
  - 1, 2, 3- trist

### REFLEKSJON: DAGENS FØLELSE MED FØLELSESKORT OG ORD FRA DAGEN

<b>Dette skal skje:</b>	Elevene reflekterer over økta ved å presentere sin følelse for dagen og si hvorfor de har den, denne gangen ved å vise et av følelseskortene veileder har med. Kan være en følelse fra økta eller fra hele dagen. F. eks. Jeg er glad fordi jeg har gjort noe morsomt i dag, jeg er sint fordi oppgaven var vanskelig eller jeg kjeder meg fordi vi har snakket så mye. Deretter si et ord fra økta, noe de husker godt, noe de likte o. l. F. eks. mime, ensom osv.
<b>Du trenger:</b>	Sett med følelseskort
<b>Forbered i forkant:</b>	
<b>Forbered i rommet:</b>	
<b>Slik ser rommet ut:</b>	Åpent rom

#### VEILEDNING:

1. Alle elevene står eller sitter i sirkel.
2. Be elevene tenke på dagens økt. Be dem tenke på en følelse de har hatt denne dagen eller denne økta og hvorfor de har hatt denne følelsen. F. eks. Jeg er glad fordi jeg har gjort noe morsomt i dag, jeg er sint fordi oppgaven var vanskelig eller jeg kjeder meg fordi vi har snakket så mye.
3. Be deretter elevene tenke på et ord de vil ta med fra økta, noe de husker ekstra godt eller noe de likte osv. F. eks. mime, ensom osv.
4. Denne dagen velger veileder hvem som skal presentere følelsen og ordet sitt ved å vise det valgte følelseskortet og forklare. Velg gjerne noen elever som ikke har fått sagt så mye høyt foran klassen denne økta.

### NOTATER

# Ensomhet

## Dag 2

TID

90 min  
inkl. pauser



Kunsten å lære



### HOVEDAKTIVITET: UTSTILLING OG TABLÅBILDER

<b>Dette skal skje:</b>	Elevene går på «utstilling» og kikker på hverandres tegninger (her kan sangen: Et ensomt troll spilles i bakgrunnen). Deretter trekker elevene fram elementer de la merke til eller fellestrekk blant tegningene, ved bruk av Titte-kortene med ulike fokusområder på. Så samtale om situasjoner en kan føle seg ensom i, og lage tablåbilder av dette.
<b>Du trenger:</b>	Tegningene av trollene fra dagen før, sett med Titte-kort til hver gruppe.
<b>Forbered i forkant:</b>	Sørge for at tegningene henger på veggen som i en utstilling, eventuelt henge de opp før undervisning. Skrive ut flere sett av Titte-kortene.
<b>Forbered i rommet:</b>	Henge opp tegninger om de ikke henger der allerede fra dagen før.
<b>Slik ser rommet ut:</b>	Åpent rom

#### VEILEDNING:

1. Veileder deler inn elevene i ulike titte-grupper med hver sine kort, og fokusområder for hva de skal se etter på bildene. Be elevene se på utstillingen i stillhet, og at dere etterpå skal snakke om hva de så. Elevene kan eventuelt også få tid til å snakke sammen i gruppene før de deler hva de så. (Her kan sangen: Et ensomt troll spilles i bakgrunnen).
2. Samtale i sirkel: Hva så elevene? Hva la de ekstra godt merke til? Hva likte de? Hva var trist, morsomt, fint, skummelt o. l.? Hva var felles/likt for alle tegningene? Og lignende spørsmål knyttet til titte-kortene. Hvis tid: finnes det en måte vi kan måle hvor ensomme trollene er på bildene? Hvordan, i så fall? Måle hvor triste de ser ut på en skala eller måle med linja hvor langt nedover munnene peker? Andre måter å måle det på?
3. Så over til samtale om: I hvilke situasjoner kunne disse trollene følt deg ensomme? Når er man aller mest ensom- når man er alene eller sammen med andre?
4. Tablåbilder: Del elevene inn i grupper på ca. 4, eventuelt mer eller mindre alt etter gruppas størrelse. Hver gruppe skal velge en situasjon hvor en kan føle seg ensom, og lage tablåbilde/frysbilde av det.
5. Visning av tablåbildene med sangen «Et ensomt troll» i bakgrunnen. Gruppene ser på hverandre og gir tilbakemelding. Veileder sørger for å gi tilbakemelding til gruppene, kort og med fokus på det positive. (Her kan fotsporene fra tema 5 eventuelt brukes).

#### NOTATER



# Ensomhet

## Dag 3-4

TID

90 min  
inkl. pauser



Kunsten å lære



### TRIGGER DAG 3: SPOR 2 ETTER «DET ENSOMME TROLLET»

<b>Dette skal skje:</b>	Trollet har lagt igjen spor av kvister, jord o. l. enten ute, i garderobe, eller lignende sted utenfor klasserommet. I tillegg til sporene har trollet skrevet HJELP, enten i snøen, på et ark eller i jord. Hva kan dette bety? Hvem har vært her? Hva betyr lappen eller ordet i snøen/jorda? Og om det er trollet, hva kan vi gjøre for å hjelpe?
<b>Du trenger:</b>	Kvister, blader, ordet «hjelp» skrevet i snø/jord eller på ark, og fotspor fra trollet.
<b>Forbered i forkant:</b>	Lage klar spor etter trollet med kvister/sand/grus o.l, lage ark/skrift i snø eller jord fra trollet.
<b>Forbered i rommet:</b>	Legge ut kvister, blader, tegning/skrift fra trollet og fotspor.
<b>Slik ser rommet ut:</b>	Åpent rom/ute

#### VEILEDNING:

1. Når elevene kommer inn i klasserommet/ute ser de troll-fotspor, blader/kviste, en tegning/skrift i snø/jord fra trollet.
2. Gi elevene tid til å studere spor og skrift/ark med hjelp.
3. Veileder snakker med elevene om hvem som kan ha vært her, ser på sporene og kommenterer både spor og skrift.
4. Reflektere rundt spørsmål som: Hva kan dette bety? Hvem har vært her? Hva betyr lappen eller ordet i snøen/jorda? Og om det er trollet, hva kan vi gjøre for å hjelpe? Finne konkrete forlag til hjelp.

### OPPVARMING: 1, 2, 3- BLI TIL... MED VARIASJON DANSE-STOPP

<b>Dette skal skje:</b>	Elevene står på linje i rommet. Veileder teller til 3 og sier hva elevene skal mime/bli til, men denne dagen er det fokus på karakterer fra eventyr (dag 3) og yrker (dag 4). F. eks. «1, 2, 3- gris» eller «1, 2, 3- prinsesse», «1, 2, 3- politi» eller «1, 2, 3- lege».
<b>Du trenger:</b>	Høyttaler og mobil til musikk
<b>Forbered i forkant:</b>	Eventuelt forberede alternativer til kommandoer.
<b>Forbered i rommet:</b>	
<b>Slik ser rommet ut:</b>	Åpent rom

#### VEILEDNING:

1. Be alle elevene om å spre seg rundt i rommet. Forklar elevene at du kommer til å sette på musikk og de skal bevege seg til musikken, og når musikken stopper skal de mime det veileder sier. Be de mime det første de kommer på og uten å kikke på de andre i gruppa. Kan eventuelt gjøres med to linjer hvis gruppa er stor. Øvelsen kan eventuelt åpnes opp for at gruppene kan se på hverandre som en avansering dag 4 og når elevene er kjent med oppvarmingen. Da kan halve gruppa danse og så mime, mens resten av gruppa ser på, og omvendt.
2. Oppfordre elevene til å være raske til å bestemme seg for en bevegelse, uten å kikke på de andre klassekameratene. Fortell elevene at øvelsen gjøres i stillhet.
3. Veileder gir flere kommandoer til elevene, se an øvelsen og gi kommandoer så lenge det er fruktbart. F. eks.:
  - 1, 2, 3- prinsessen (på erten, 1, 2, 3- Askeladden, 1, 2, 3- Ond skurk, 1, 2, 3- Ulv, 1, 2, 3- Konge og 1, 2, 3- Pannekaka.
  - 1, 2, 3- politi, 1, 2, 3- brannmann, 1, 2, 3- lege, 1, 2, 3- ballerina, 1, 2, 3- president, 1, 2, 3- reporter, 1, 2, 3- kunstner.

### NOTATER

# Ensomhet

## Dag 3-4

TID

90 min  
inkl. pauser



Kunsten å lære



### REFLEKSJON: DAGENS FØLELSE MED SANSEKORT-HJERTENE FRA TEMA 2 OG ORD FRA DAGEN

<b>Dette skal skje:</b>	Elevene reflekterer over økta ved å presentere sin følelse for dagen, vise sansekort-hjertene med tegninger bak og si hvorfor de har den følelsen.. Kan være en følelse fra økta eller fra hele dagen. F. eks. Jeg er glad fordi jeg har gjort noe morsomt i dag, jeg er sint fordi oppgaven var vanskelig eller jeg kjeder meg fordi vi har snakket så mye. Deretter si et ord fra økta, noe de husker godt, noe de likte o. l. F. eks. mime, ensom osv.
<b>Du trenger:</b>	Sansekort-hjerter til å tegne bak på
<b>Forbered i forkant:</b>	
<b>Forbered i rommet:</b>	
<b>Slik ser rommet ut:</b>	Åpent rom

#### VEILEDNING:

1. Alle elevene står eller sitter i sirkel.
2. Be elevene tenke på dagens økt. Be dem tenke på en følelse de har hatt denne dagen eller denne økta og hvorfor de har hatt denne følelsen. F. eks. Jeg er glad fordi jeg har gjort noe morsomt i dag, jeg er sint fordi oppgaven var vanskelig eller jeg kjeder meg fordi vi har snakket så mye. Dag 3 velges det ut noen som har noe blått på seg til å si noe, og dag 4 velges det ut noen som har noe grønt på seg til å si noe. Elevene får utdelt sansekort-hjerter (som de som ble brukt i tema 2) og elevene skal tegne en følelse bak på disse. De som presenterer, gjør dette ved å vise tegningen fra baksiden av sansekortet, før de forklarer hvilken følelse de tenkte på og hvorfor.
3. Be deretter elevene tenke på et ord de vil ta med fra økta, noe de husker ekstra godt eller noe de likte osv. F. eks. mime, ensom osv.
4. Etter elevene har delt, avsluttes økta med å takke for fine refleksjoner.

### FORSLAG TIL HOVEDAKTIVITETER

1. **Utforske bilder av ensomhet:** Elevene får presentert fem ulike bilder. Hvem ser mest ensom ut? Og hvorfor? Hva gjør personen/de rundt? Kan man måle ensomhet?
2. **Informasjon og mini-presentasjon om troll:** Elevene får utdelt faktaark om troll, må hente ut det mest verdifulle/det de synes er mest interessant og lage en mini-presentasjon om det.
3. **Følelseskort og statuer av følelser.** Lærer holder opp kort med en følelse på/bilde av følelsen. Elevene skal prøve å beskrive hvor i kroppen den sitter, hvordan man ser ut når man har den følelsen og deretter lage statuer av følelsene.
4. **Plassere følelser i kroppen:** Hvor sitter følelsen glad? Eller hvor sitter sinnet? Hvor kan man kjenne det hvis man kjeder seg? Og hvor føler man forelskelse? Plasser følelsene i kroppen og prøv å forstørre de kroppsdelene. F. eks. ved å dytte mage ut, strekke på halsen gjøre ryggen så rak som mulig o. l.
5. **Lese eventyr og samtale om trollets rolle i eventyr:** Lese enten «Smørbukk», «Bukkene bruse» eller «Gutten som kappåt med trollet» og snakke om: hvorfor er det slik at troll ofte er så slemme og sinte i eventyr? Tror dere alle troll er sinte og slemme? Hvorfor tror dere trollene i eventyrene er sinte og slemme? Finnes det historier der troll ikke er sinte og slemme?
6. **Måle ensomhet:** Om det ikke har blitt gjort på dag 2: se på bildene av de ensomme trollene. Hvordan kan man måle ensomhet? Teller man hvor mange tårer det er på bildet? Eller måler man med linjal hvor langt nedover munnen peker? Eller finnes det noen andre måter å måle det på?

### NOTATER

# Ensomhet

## Dag 5

TID

90 min  
inkl. pauser



Kunsten å lære



### OPPVARMING: 1, 2, 3- BLI TIL...MED VARIASJON LAV DANSE-STOPP

<b>Dette skal skje:</b>	Elevene er spredt rundt i rommet og de skal danse til musikken før de mimer når musikken stopper, men denne gangen spilles musikken ganske lavt og veileder snakker lavt/hvisker så elevene må virkelig lytte for å få med seg beskjeden om å stoppe og hva de skal mime. Denne dagen er det fokus på dyr. F. eks. (klapp)-hund, (klapp)-mus, (klapp)-sau.
<b>Du trenger:</b>	Høytaler og mobil til musikk
<b>Forbered i forkant:</b>	Eventuelt forberede alternativer til kommandoer.
<b>Forbered i rommet:</b>	
<b>Slik ser rommet ut:</b>	Åpent rom

#### VEILEDNING:

1. Be alle elevene spre seg rundt i rommet. Veileder setter på musikk lavt og elevene må virkelig lytte for å legge merke til når den stopper. Når veileder stopper musikken hviskes det hva elevene skal mime. Be elevene mime det første de kommer på og uten å kikke på de andre i gruppa. Også denne dagen kan øvelsen gjøres ved at halve gruppa observerer andre halvdel for så å bytte.
2. Oppfordre elevene til å være raske til å bestemme seg for en bevegelse, uten å kikke på de andre klassekameratene. Fortell elevene at øvelsen gjøres i stillhet.
3. Veileder gir flere kommandoer til elevene. Se an øvelsen og gi kommandoer så lenge det er fruktbart. F. eks.:
  - (klapp)- elefant
  - (klapp)- hund
  - (klapp)- ørn
  - (klapp)- mus
  - (klapp)- edderkopp
  - (klapp)- bie

### REFLEKSJON: DAGENS FØLELSE MED FØLELSESKORT OG ORD FRA DAGEN

<b>Dette skal skje:</b>	Elevene reflekterer over økta ved å presentere sin følelse for dagen og gjennom først å uttrykke den gjennom kropp og ansikt slik at resten av elevene kan gjette den for så å avsløre den gjennom å vise sitt følelseskort og forklare hvorfor de har akkurat den følelsen. Kan være en følelse fra økta eller fra hele dagen. F. eks. Jeg er glad fordi jeg har gjort noe morsomt i dag, jeg er sint fordi oppgaven var vanskelig eller jeg kjeder meg fordi vi har snakket så mye. Deretter si et ord fra økta, noe de husker godt, noe de likte o. l. F. eks. mime, ensom osv.
<b>Du trenger:</b>	Sett med følelseskort
<b>Forbered i forkant:</b>	
<b>Forbered i rommet:</b>	
<b>Slik ser rommet ut:</b>	Åpent rom

#### VEILEDNING:

1. Alle elevene står eller sitter i sirkel.
2. Be elevene tenke på dagens økt. Be dem tenke på en følelse de har hatt denne dagen eller denne økta og hvorfor de har hatt denne følelsen. F. eks. Jeg er glad fordi jeg har gjort noe morsomt i dag, jeg er sint fordi oppgaven var vanskelig eller jeg kjeder meg fordi vi har snakket så mye.
3. Be deretter elevene tenke på et ord de vil ta med fra økta, noe de husker ekstra godt eller noe de likte osv. F. eks. mime, ensom osv.
4. Denne dagen velger veileder noen av de laveste i klassen til å dele og disse får i oppgave å først uttrykke følelsen gjennom kropp og ansikt, la de andre elevene gjette og så forklare hvorfor de har denne følelsen. Etter elevene har delt, avsluttes økta med å takke for fine refleksjoner.

### NOTATER

# Ensomhet

Dag 5

OBS

! Mye forarbeid

TID

90 min  
inkl. pauser



Kunsten å lære



## HOVEDAKTIVITET: SOKKETROLL !

<b>Dette skal skje:</b>	Alle elevene har med seg en gammel sokk hver. Disse skal brukes til å lage små troll av ved å sy på øyne, neser, hår og hale. Materialer som kan brukes er garn, knapper, plastøyne o. l.
<b>Du trenger:</b>	Sokker, nål og tråd, materiale til å lage øyne, hale, neser, munn og hår av. F. eks. garn, knapper, plastøyne o. l.
<b>Forbered i forkant:</b>	Ta med nål og tråd, materiale til å lage øyne, hale, neser, munn og hår av. F. eks. garn, knapper, plastøyne o. l. Eventuelt lage et ferdig eksempel på et ensomt troll.
<b>Forbered i rommet:</b>	Sette ut utstyr/stasjoner.
<b>Slik ser rommet ut:</b>	Åpent rom.

### VEILEDNING:

1. Presentere oppgaven for elevene. Fortelle at de skal lage seg sitt eget ensomme troll av sokker og andre materialer. De kan enten ta utgangspunkt i trollet de tegnet uken før, eller lage et helt nytt troll de har i tankene. Vise eget ferdiglaget eksempel.
2. Eventuelt dele elevene inn i grupper rundt omkring på gulvet, med litt materiale foran seg/rundt omkring på ulike bord så de kan hente selv. Første steg er å finne to øyne, så en nese, så munn, så hår og så hale.
3. De voksne hjelper elevene med å få sydd på materialet.
4. De elevene som eventuelt bli ferdig tidligere enn de andre kan finne på navn, interesser, favorittmat og lignende til trollet sitt. Og eventuelt prøve å «spille» litt med trollet sitt også? Har den lys eller mørk stemme? Snakker den høyt eller lavt? O. l.
5. Vise trollene til hverandre i slutten av økta. De som ønsker kan få fortelle om trollet sitt i tillegg, eventuelt velge ut noen til å fortelle om trollet sitt. Avslutte hovedaktiviteten med å kommentere noen av trollene, god arbeidsinnsats og rose kreativitet. Om det er tid til overs kan elever og veileder felles forsøke å spille med sokketrollene, leke med stemmer, og finne ut mer om trollene. Hvorfor er de ensomme? Hva kan de gjøre om de er ensomme? Starte på en slags intro til morgendagen.

## NOTATER

# Ensomhet

## Dag 6

TID

90 min  
inkl. pauser



Kunsten å lære



### OPPVARMING: 1, 2, 3- BLI TIL...MED VARIASJON LAV DANSE-STOPP

<b>Dette skal skje:</b>	Elevene er spredt rundt i rommet og de skal danse til musikken før de mimer når musikken stopper, men denne gangen spilles musikken ganske lavt og veileder snakker lavt/hvisker så elevene må virkelig lytte for å få med seg beskjeden om å stoppe og hva de skal mime. Denne dagen kan elevene mime en god blanding av dyr, yrker, eventyrkarakterer osv. F. eks. (musikk)-lampe, (musikk)-en som er trist, (musikk)-sky
<b>Du trenger:</b>	Høytaler og mobil til musikk
<b>Forbered i forkant:</b>	Eventuelt forberede alternativer til kommandoer.
<b>Forbered i rommet:</b>	
<b>Slik ser rommet ut:</b>	Åpent rom

#### VEILEDNING:

1. Be alle elevene spre seg rundt i rommet. Veileder setter på musikk lavt og elevene må virkelig lytte for å legge merke til når den stopper. Når veileder stopper musikken hviskes det hva elevene skal mime. Be elevene mime det første de kommer på og uten å kikke på de andre i gruppa. Også denne dagen kan øvelsen gjøres ved at halve gruppa observerer andre halvdel for så å bytte.
2. Oppfordre elevene til å være raske til å bestemme seg for en bevegelse, uten å kikke på de andre klassekameratene. Fortell elevene at øvelsen gjøres i stillhet.
3. Veileder gir flere kommandoer til elevene. Se an øvelsen og gi kommandoer så lenge det er fruktbart. F. eks.:
  - (musikk)- akebrett
  - (musikk)- flaggstang
  - (musikk)- butikkmedarbeider
  - (musikk)- en som gleder seg til noe
  - (musikk)- hest
  - (musikk)- bukkene bruse

### REFLEKSJON: DAGENS FØLELSE MED FØLELSESKORT OG ORD FRA DAGEN

<b>Dette skal skje:</b>	Elevene reflekterer over økta ved å presentere sin følelse for dagen gjennom å først uttrykke den via kropp og ansikt, la de andre gjette, vise føleleskortet og så si hvorfor de har den. Kan være en følelse fra økta eller fra hele dagen. F. eks. Jeg er glad fordi jeg har gjort noe morsomt i dag, jeg er sint fordi oppgaven var vanskelig eller jeg kjeder meg fordi vi har snakket så mye. Deretter si et ord fra økta, noe de husker godt, noe de likte o. I. F. eks. mime, ensom osv.
<b>Du trenger:</b>	Sett med føleleskort
<b>Forbered i forkant:</b>	
<b>Forbered i rommet:</b>	
<b>Slik ser rommet ut:</b>	Åpent rom.

#### VEILEDNING:

1. Alle elevene står eller sitter i sirkel.
2. Be elevene tenke på dagens økt. Be dem tenke på en følelse de har hatt denne dagen eller denne økta og hvorfor de har hatt denne følelsen. F. eks. Jeg er glad fordi jeg har gjort noe morsomt i dag, jeg er sint fordi oppgaven var vanskelig eller jeg kjeder meg fordi vi har snakket så mye.
3. Be deretter elevene tenke på et ord de vil ta med fra økta, noe de husker ekstra godt eller noe de likte. F. eks. mime, ensom osv
4. Denne dagen velger veileder noen av de høyeste i klassen til å dele og disse får i oppgave å først uttrykke følelsen gjennom kropp og ansikt, la de andre elevene gjette og så forklare hvorfor de har denne følelsen. Etter alle har delt, avsluttes økta med å takke for fine refleksjoner.

### NOTATER

# Ensomhet

## Dag 6

TID

90 min  
inkl. pauser



Kunsten å lære



### HOVEDAKTIVITET: MØTE I KLUBBEN FOR ENSOMME TROLL OG SENDE BREV/LYDOPPTAK TIL DET ENSOMME TROLLET

<b>Dette skal skje:</b>	Det første elevene ser når de kommer inn i rommet er en plakater der det står «Klubben for ensomme troll». Hver elev får så utdelt sin sokkedukke/sitt ensomme troll og veileder leder møtet i klubben. Deretter skriver veileder og elever brev til den ensomme trollet som de hørte lydopptak av på dag 1. Hos de yngste barna kan veileder skrive brevet med forslag fra elevene og elevene tegne en oppmuntrende tegning til trollet. Hos de eldre barna kan elevene både skrive og tegne på brevet selv.
<b>Du trenger:</b>	Plakat til klubben for ensomme troll, ark, blyanter og fargeblyanter + en stor konvolutt til å sende tilbake til trollet. Evt. Mobil til lydopptak
<b>Forbered i forkant:</b>	Lage plakater til klubben, ta med materiell
<b>Forbered i rommet:</b>	Henge opp plakater og ta med sokkedukkene.
<b>Slik ser rommet ut:</b>	Åpent rom.

#### VEILEDNING:

1. Dele ut sokketrollene fra dag 5 og forklare at disse skal brukes i undervisningen i dag. Gi elevene litt tid til å ta på sokketrollene og finne sin rolle. Fortelle elevene at de i dag ønskes velkommen i klubben for ensomme troll, og at de i dag, sammen, skal finne ut hva en kan gjøre om en er ensom, samt hva man kan gjøre om man ser at andre er ensomme. Samtale rundt dette, komme fram til ideer. Elevene kan her deles inn i grupper som snakker sammen. Dersom det er fruktbart kan de også observere hverandre mens gruppene snakker og spiller sammen, f. eks. Ved at halve klassen ser på andre halvdel, for så å bytte. Veileder skriver etter hvert ned forslagene på tavla eller et stort ark, gjerne som tankekart. Hva kan man gjøre dersom man føler seg ensom? Hva bruker dere å gjøre? Hva gjør dere når dere ikke er ensomme? Kan et troll gjøre alt det vi mennesker kan gjøre? Hva kan trollet gjøre? Finnes det noen aktiviteter man kan gjøre? Hva hadde dere gjort om dere var ensomme?
2. Etter at gruppa har kommet fram til en god slump med ideer, presenterer veileder at de kan bruke disse ideene i et brev til det ensomme trollet som de fikk besøk av og hørte lydopptak av dag 1. I brevet, som enten skrives felles via veileder, eller som elevene skriver selv, kan elevene velge ett eller to råd og tegne til disse.
3. Brevene samles inn i slutten av økta og legges i en stor konvolutt. Men hvor skal konvolutten sendes? Eller hvor bør brevet legges? Samtale rundt dette. I stedet for brev kan elevene eventuelt spille inn lydopptak.
4. De elevene som eventuelt bli ferdig tidligere enn de andre kan lage tipsplakater som elevene selv kan ha hengende i klasserommet. Avslutte med å takke for god innsats og rose elevenes omtanke for trollet.

#### NOTATER