



Den mentale krop

Udskoling

1 lektion



Vores kroppe er i konstant forandring. På samme måde er normer, idealer og forventninger til kroppe også i proces. Med udgangspunkt i Nanna Starcks værk *Analtab II* sætter vi i denne opgave fokus på følelser og deraf kroppens fysiske udtryk. Værket kan åbne for at tale om svære følelser (fx sorg, angst, stress, apati) og kan give eleverne en større forståelse for, hvordan følelser og krop kan hænge sammen.

Giv dine følelser form

🕒 1 lektion

- Kig på værket sammen og lad eleverne beskrive hvad de ser.

Videre værksamtale

- Hvilke følelser har du i kroppen i dag?
- Hvilke følelser, synes du, er sværest at håndtere?
- Hvordan bearbejder man svære følelser?
- Hvordan kan man være en god ven, når nogen går igennem noget svært som fx et break-up?
- Hvordan deler man svære følelser uden at føle sig sårbar?

Giv følelserne en form

- Få eleverne til at brainstorme på alle de følelser, de kan komme i tanke om, på post-its.
- Eleverne trækker en følelse hver. Giv dem 5 minutter til at tegne følelsen.
- Del udtrykkene med hinanden, måske er der nogle følelser der går igen på tværs. Er der ligheder eller forskelle mellem de tegnede udtryk?
- På samme måde kan I vælge at arbejde med ler som materiale.

I skal bruge

- Papir
- Blyant
- Kul
- Ler