

9. SAMTALECIRKEL

LÆRERARK: SAMTALECIRKEL

I Samtalecirklen sænker vi tempoet en smule. Samtalecirklen giver eleverne mulighed for at dele noget fra hverdagen – stort eller småt – og opleve, at andre lytter. Her øver de sig i at vente på tur, lytte uden at afbryde og forstå hinandens oplevelser. Det skaber ro, respekt og fællesskab i gruppen – og en vigtig erfaring: “Andre har det på samme måde som mig.”

Samtalecirklen er et sted, hvor man:

- Fortæller noget fra sin hverdag
- Øver sig i at lytte uden at afbryde
- Får øje på, at andre har det på samme måde som én selv
- Det er ikke en debat – det er en måde at dele, lytte og forstå på.

Sådan gør du

1. Find roen

Sæt jer i rundkreds – på gulvet eller omkring et bord.
Start evt. med 2 minutters doodling (spiraler, cirkler).

2. Aftal reglerne

- Alle må tale – ingen skal.
- Vi lytter, når andre taler.
- Du må gerne tegne eller skrive undervejs.
- Det, vi deler, bliver i cirklen.

3. Brug et enkelt spørgsmål

Prøv fx:

- “En ting, der har hjulpet mig i denne uge ...”
- “Noget, jeg synes er svært lige nu ...”
- “Når jeg bliver urolig, hjælper det at ...”
- “Jeg vil gerne blive bedre til at ...”

Lad en blyant eller “talesten” gå rundt – den, der holder den, har ordet.

4. Stilhed er ok

Nogle siger meget, andre næsten ingenting – begge dele er fint.

Du kan spørge: “Er der andre, der vil sige noget?” – men uden at presse.

5. Slut af roligt

Bed alle om at tegne et lille symbol eller skrive ét ord, de tager med sig fra samtalen.

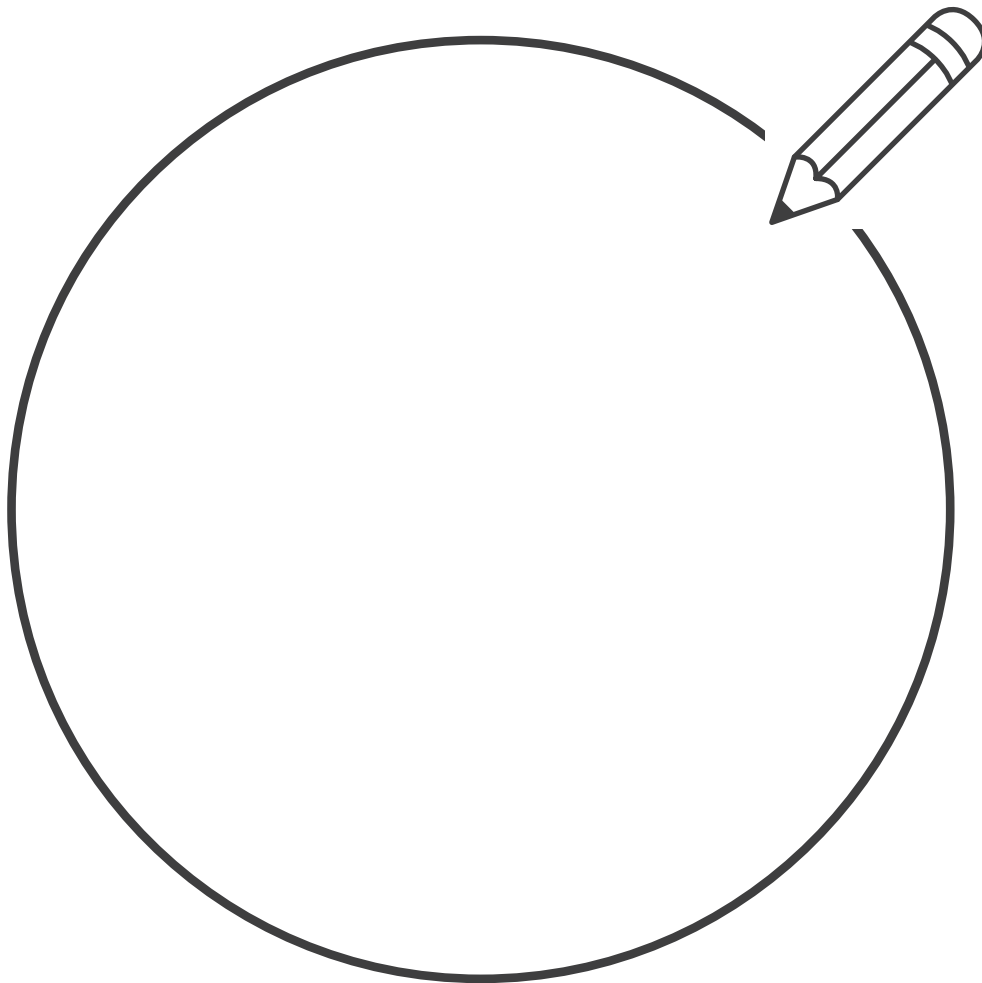
Spørg: “Er der noget, vi skal huske til næste gang?”

Tips til dig, der leder øvelsen

- Tegn eller skriv selv undervejs – det giver ro og viser, at det er tilladt.
- Sænk tempoet, hvis nogen bliver urolige.
- Hold fast i formen – det gør den genkendelig og tryk.
- Husk: Øvelsen er i sig selv træning i at lytte, vente på tur og i at se tingene fra andre perspektiver.
- Undgå at samle op på alt – lad det være åbent

Samtalecirkel

Del erfaringer og find ro sammen



- En ting, der har hjulpet mig i denne uge ...
- Noget, jeg synes er svært lige nu ...
- Når jeg bliver urolig, hjælper det at ...
- Jeg vil gerne blive bedre til at ...

ELEVARK: SAMTALECIRKEL – MIG OG MIN UGE

Navn: _____ Dato: _____

Tjek ind

Sådan har jeg det i dag:

☐ Glad ☐ Træt ☐ Urolig ☐ Okay ☐ Noget andet: _____

Del med gruppen

Sæt kryds – eller skriv selv.

I denne uge ...

☐ ... fik jeg ro i hovedet, da jeg _____

☐ ... blev jeg vred, men _____ hjalp

☐ ... glemte jeg noget, men fandt en løsning

☐ ... ville jeg bare gerne _____

Noget, jeg gerne vil fortælle i dag:

Tjek ud

Hvad tager jeg med mig herfra?

☐ En idé, jeg vil prøve

☐ Noget, jeg genkender fra de andre

☐ En følelse af, at jeg ikke er alene

☐ Andet: _____

Læg arket i din mappe. Vi bruger det næste gang igen.

Du må gerne tegne på det, skrive videre – eller bare lade det være.