



## **Låt tystnaden tala -en tyst workshop**

### **Inledning**

Längtar du efter återhämtning tillsammans med dina elever mellan varven? Skogen fungerar som välbehövligt miljöombyte för både kropp och knopp – perfekta förutsättningar för långsiktigt lärande.

Tillsammans undersöker vi ekosystemets hälsofrämjande effekter genom att utforska skogen under tystnad. Vår vardag kantas ofta av hög ljudnivå, stress och ständig uppkoppling. Skogen har en lugnande effekt och väcker våra sinnen till liv. Genom sinnliga övningar upplever vi skogen genom såväl rörelseglädje som avkoppling. Workshopen avslutas med reflektion. Hur påverkas vi av tystnad? Hur påverkar tystnaden barngruppen? Vad händer med de barn som vanligtvis är tystlåtna?

### **Kottofon**

Kottofonen är ett bra redskap för att tydliggöra vem som har ordet.

### **Walk´n talk**

Vi inledde med en walk´n talk på ämnet tystnad. Vad är tystnad för dig? När behöver du tystnad som mest, vilket är ditt favoritljud?

### **Trappan**

I Friluftetsfrämjandet har vi en trappa som visar de olika färdigheter som en grupp måste gå igenom innan gruppen kan ta sig vidare upp på trappan. Grunden är trygghet och trivsel, först när gruppen är trygg kan man ha roligt i naturen. Därefter kommer upptäckande, lärande och högst upp en möjlighet och vilja att påverka.

### **Skogshjälte-TV**

Hitta en skön plats att ligga ner på rygg under ett träd. Titta på grenverk, himmel, fåglar osv. Hur upplever du skogen ur detta perspektiv och under tystnad. Reflektion.

### **Skoghjälte-radio**

Blunda. Ligg på mage eller sitt ned och lyssna på ljuden, känn lukten. Lägga ett öra mot marken. Hur låter det? Reflektion

### **Ljudjakt**

I grupper om tre deltagare. Promenera 10 minuter under tystnad, lyssna efter ljud från växtriket, ljud från djurriket, ljud skapat av människa/maskin. Försök att i gruppen kommunicera de olika ljuden som ni hör. (använd inte rösten)  
Prata sedan ihop er och välj ett av ljuden som ni vill illustrera för övriga grupper.  
Redovisa sedan ljuden i form av rörelser/mimik eller annat (använd ej rösten).  
Övriga grupper gissar vilka ljud ni har hört.

### **Tyst promenad**

Alla står på led och börjar promenera. Ledaren anvisar sedan en och en var deltagarna ska sitta. Det kan vara vid ett träd, en sten eller annat som ger lite trygghet. När alla fått en plats tilldelad går ledaren vidare och hämtar upp första personen som följer efter osv. Börja med kortare promenader där alla deltagare ser varandra, utöka sedan avstånd och tid.

### **Låt tystnaden tala!**

Ett tidigt möte med naturen skapar en livslång relation till naturen. Våga utmana varandra och eleverna med tystnad och se effekterna av en mer harmonisk barngrupp.

Workshopen presenterades av Skogshjältarna, Friluftsförbundet erbjudande till årskurs F-3. Skogshjältarna är nära knutet till både läroplanen och Barnkonventionen. Skogshjältarna främjar elevernas hälsa; skapar trygghet och kunskap om naturen; stärker elevernas rättigheter samt fördjupar lärandet och ökar måluppfyllelsen.

Lycka till, Sofia Nordwall och Lina Lagström

Länk: [www.friluftsforbundet.se](http://www.friluftsforbundet.se)