



KOMMUNIKATION MED MASK

Vad vill vi berätta ögonen?

I och med rekommendationen att alla ska bära munskydd i skolan och andra samlingsplatser, så utmanas vi att hitta andra sätt att kommunicera tydligt med våra ansiktsuttryck. Man pratar om "döda fisken" när man skakar hand, men vad är "döda fisken" när det kommer till hur vi kommunicerar med ögonen (och ögonbrynen)? Hurudana ögon vill du möta? Hur vill du uppfattas av andra med bara blicken? Avsluta diskussionen med att ställa er i ring, titta varandra i ögonen och sträva efter att förmedla hur du vill uppfattas av andra med bara dina ögon.

Applikationer på masken

Titta på känslokorten och skådespelarnas munnar, hur uttrycks känslan med munnen? Varje person väljer ett kort. Se gärna till att det blir lite olika slags känslor (glädje/kärlek, ledsen/sorg, ilska, överraskad/förvåning, äckel/avsmak, rädsla/oro, avsky/förakt, nyfikenhet/intresse, skam). Ta papper, penna och sax. Varje ungdom ritar av munnen på sitt kort, klipper ut den och applicerar den på sin mask. Be ungdomarna gå runt i rummet och iakttä sig själva och varandra.

1. Sträva efter att gå med ett så "neutralt" kroppsspråk som möjligt, utan att tolka vad munnen visar för känsla. Är det möjligt att gå neutralt? Vad karakteriserar ett mer neutralt kroppsspråk?
2. Använd gester och kroppsspråk som stämmer överens med känslan. Hur förstärks känslan?
3. Använd kroppsspråk och gester som är tvärtemot känslan. Vad skapas för känsla?

Ungdomarna byter applikationer och provar med en annan mun. Avsluta övningen med att diskutera ungdomarnas tankar och insikter under övningen. Genom övningen får ungdomarna undersöka hur vi uttrycker oss med munnen och hur kroppsspråket kan förändra uttrycket.

Hur kommunicerar vi?

Genom övningen blir ungdomarna medvetna om hur de använder sig av röst, kroppsspråk och gester för att förmedla en historia och hur de kan förstärka sitt berättande.

1. Be ungdomarna ta ett känslokort och berätta en historia, en upplevelse de varit med om som har med känslan att göra. Be dem därefter återge historien enbart med kroppsspråk och gester. Till sist enbart med ögonen och blicken. Paret återger vad de avläser.

2. Berätta historien igen, använd alla tre element: berättandet, kroppsspråk, gester och ögon. Hur förändrades berättandet och berättelsen? Känns det överdrivet? Blir berättelsen tydligare? Vad fungerar och vad behövs? Paret regisserar. Avsluta med att framföra berättelsen i mindre grupper.

I väntrummet

Den här övningen kan leda till många skratt och görs med glimten i ögat. Placera ut fyra stolar och be tre ungdomar sätta sig på stolarna, lämna den stol som är längst till höger tom. Resten agerar publik. Be publiken välja ett väntrum, t.ex. på sjukhuset, banken, hos polisen. Be en i publiken dra ett känslkort och komma upp och sätta sig på den sista stolen. Personens uppgift är att inleda en dialog (småprata) med de övriga i väntrummet och samtidigt med röst och kroppsspråk förmedla den känsla som fanns på kortet (utan att i ord berätta vad den är). De övriga tre ska avläsa rösten och kroppsspråket och "smittas" av känslan. Pedagoggen kan be personen med kortet förstärka känslan vid behov. Efter ett tag gissar publiken vilken känsla det rör sig om genom att säga den högt. När känslan är bekräftad av personen med kortet går den som sitter längst till vänster och sätter sig i publiken och de tre övriga flyttar ett steg. En ny person i publiken drar ett kort och kommer upp.

Genom övningen blir ungdomarna medvetna om hur de använder sig av röst, kroppsspråk och gester för att förmedla en känsla. De lär sig avläsa röst, kroppsspråk och gester.

Uppfinnare och tolk

Den här övningen kan leda till många skratt och görs med glimten i ögat. Be två ungdomar komma upp på scenen, en utses till uppfinnare och den andre till tolk.

Alternativ 1:

Tolken lämnar rummet. Publiken väljer tillsammans med uppfinnaren vad hen har uppfunnit och ett land som hen kommer ifrån. Uppfinnarens nonsensspråk influeras av landet. Uppfinnaren drar ett känslkort, detta får publiken inte se.

Tolken kommer in i rummet och presenterar sig själv och uppfinnaren. Uppfinnaren börjar med röst (nonsensspråk), kroppsspråk och gester berätta om sin uppfinning utgående från känslan hen fick. Tolkens uppgift är att avläsa det uppfinnaren försöker förmedla och "tolka" det till svenska, gissa vad det rör sig om för slags uppfinning. Publiken försöker avläsa känslan. Pedagoggen avslutar övningen när alla gissat rätt eller när ungdomarna inte kommer vidare.

Alternativ 2:

Uppfinnaren bestämmer själv uppfinning, land och drar känslkort. Om behövs, viskar detta till pedagoggen som kan vara med och stöda. Publiken försöker tillsammans med tolken lista ut vad det rör sig om och vilken känsla det är.

Genom övningen blir ungdomarna medvetna om hur de kan använda sig av röst, kroppsspråk och gester för att skapa en tydlig kommunikation.

Intressant läsning i samband med övningarna

3 ways to improve communication while wearing a mask, from a top speech coach

<https://edition.cnn.com/2020/11/05/health/communicate-with-mask-wellness-partner/index.html>