

Mörkret

Arbetsmaterial



En dans och cirkusföreställning om ett barn som trots sin rädsla för mörker tillslut vågar bli vän med det. Det visar sig att mörkret är stort, omfångsrikt och fullt av monster men på ett helt annat sätt än vad barnet först trodde. Barnet får följa med sin nya vän Mörkret på en svindlande resa och tillsammans upplever de fenomen och underverk som endast finns där det är mörkt.

Föreställningen "Mörkret" berättas genom dans, cirkus, videoprojektion och musik och behandlar verkligheter, uppfattningar och ideér om mörkret och det okända. En främling kan vara ens vän. Det okända behöver inte vara farligt. Det någon tycker är fult tycker någon annan är vackert och nästan allting i världen har nyanser. Inte ens mörkret är bara svart.

Till läraren.

Hej!

Vad roligt! Snart kommer du, tillsammans med dina elever, få ta del av vår föreställning "Mörkret". Föreställningen är inspirerad av en berättelse av Ray Bradbury som heter "Pojken som inte tyckte om natten". Vår föreställning är en fristående fortsättning på den sagan. Ray Bradburys berättelse slutar där hans huvudkaraktär inser att mörkret inte är så farligt trots allt utan kanske rentav ganska fascinerande. Vår föreställning börjar i detta utforskande och ni får följa med vår huvudkaraktär Iris när hon lär känna Mörkret och blir vän med det.

Förhållningssätt till arbetsmaterialet - Detta material passar bäst att använda efter att du och dina elever har sett föreställningen tillsammans. Materialet är uppdelat i 3 delar. Del 1 är frågor kring föreställningen. Del 2 är frågor kring våra teman - "Mörker" och "Rädsla". Del 3 är fler förslag på arbetsuppgifter. Använd materialet så som du tycker är bäst. Se det som inspiration och ta bara till dig det du vill, det som passar dig, din grupp och situation.

Annat bra att tänka på innan ni börjar prata om föreställningen:

Utgå alltid från att allting i föreställningen är meningen. Att börja fundera över om saker och ting var ett misstag eller inte leder oftast inte till några djupare diskussioner. Som lärare - låt dig själv få en egen upplevelse och lita på den. Att våga lita på sin egen upplevelse är viktigt för både elever och vuxna. Alla ser och uppfattar olika saker. Bolla gärna tillbaka frågor från enskilda elever till gruppen med "Intressant! Bra fråga! Vad tror ni andra om det? Är det någon som tror något annat?" Undvik däremot frågan: Vad tyckte ni om föreställningen? Det är lätt att bara fastna i svar som "bra", "dålig", "fattade ingenting" etc.

Lycka till!!

Önskar Nordcirkus

Del 1. Prat kring föreställningen

- * Vad kommer du ihåg från föreställningen, berätta?
- * Vilken känsla hade du i dig när föreställningen slutade?

Gör en runda så att alla får berätta och höra varandra. Det hjälper er att gemensamt minnas föreställningen.

För resterande frågor - diskutera i helgrupp eller i smågrupper.

- * Hur/när började föreställningen tyckte du?
- * Hur slutade den?
- * Vad handlade föreställningen om tycker du?
- * Hur såg scenen ut, vad föreställde den?
- * Föreställde scenen en låtsasvärld eller en verklig värld?
- * Vad fanns det för scenografi? (*Scenografi är benämningen på den dekor och rekvisita som används som inredning i en produktion, på en teaterscen eller i en film.*)
- * Vad fanns det för saker/ rekvisita? (*Rekvisita är lösa föremål som används inom tex teater för att fylla en funktion, betona och utgöra miljön eller skapa en stämning i föreställningen.*)
- * Vilken typ av musik fanns det i föreställningen?
- * Vad hade musiken för effekt? Betydde den någonting för själva handlingen tycker du?
- * Vad fanns det för andra ljudeffekter?

Det enda tal/text som fanns i föreställningen kom från en berättarröst.

- * Varför pratade inte karaktärerna tror du?
- * Kommunicerade de på något annat vis?
- * Kunde du förstå föreställningen även om karaktärerna inte pratade med varandra?

Huvudpersonen i föreställningen hette Iris

- * Berätta hur du kommer ihåg Iris. Vart bodde hon? Vad tyckte hon om att göra? Hur många år tror du hon är? Om du skulle beskriva Iris som person, hur verkade hon? Tyckte du tex att hon var blyg, nyfiken, försiktig... etc.
- * Iris blev kompis med en varelse, vad var det för typ av varelse tror du?
- * Vad gjorde den varelsen i Iris hus?
- * Om du hade träffat en liknande varelse i ditt hus hur hade du reagerat då tror du och varför hade du reagerat så?
- * Vilka andra varelser kommer du ihåg från föreställningen?
- * Vad minns du om de varelserna?
- * Iris och Mörkret, varelsen i föreställningen som blev Iris vän, gav sig av tillsammans till några olika platser. Kommer du ihåg några av de platserna? (*De var i havsdjupet, i djungeln, i rymden och de var inuti Iris*)
- * Vad kommer du ihåg från att Iris och Mörkret var nere i havet?
- * Vad kommer du ihåg från djungeln?
- * Vad kommer du ihåg från rymden?
- * När tror du Iris reste in i sig själv?
- * Iris kände nog lite rädsla ibland under föreställningen, när tror du hon kände det och och varför?
- * Berätta om någon gång då du tror att Iris var glad?
- * Om Iris var modig någon gång, när var hon det tycker du? Berätta.
- * Berätta om någonting i föreställningen som du tyckte var läskigt.
- * Berätta om någonting i föreställningen som du tyckte var mysigt.
- * Berätta om någonting i föreställningen som du tyckte var roligt?

Del 2. Frågor kring Mörker

- * Vad finns det för mörker i världen?
- * Vart omkring oss finns det mörker? (Tänk gärna både geografiskt och fysiskt.)
- * Vad är din första tanke/känsla gällande mörker? Är det tex läskigt, spännande, mysigt, obehagligt, vackert?
- * På vilket sätt kan mörker vara spännande?
- * På vilket sätt kan mörker vara vackert?
- * På vilket sätt kan det vara skönt?
- * På vilket sätt kan mörker vara läskigt?
- * Vad mer kan mörker vara för oss människor?
- * Har du varit mörkrädd?
- * Vad har du varit rädd för då?
- * Vad är det i mörkret som får dig/oss människor att bli rädda tror du?

Lite om rädsla.

Rädsla är en känsla som kan uppstå vid hotfulla eller riskfyllda situationer. Rädsla kan dyka upp i olika styrka från mild nervositet eller oro till ångest, skräck eller fobi. Rädsla kan också förklaras som ett extremt ogillande av situationer, tillstånd, saker, människor och liknande. Många gånger kan detta "ogillande" grunda sig i en rädsla för något okänt. Något vi inte förstår eller kan kontrollera.

En kan beskriva rädsla och ångest som kroppens larmsystem. Larmsystemet aktiveras blixtnabbt i kroppen när vi möter något vi tror är farligt. Då går något som heter kamp- och flyktsystemet igång. Det är kroppens sätt att förbereda sig på att möta en fara och hjälper oss att antingen försvara oss eller ta oss bort från det farliga så snabbt vi kan. Larmsystemet är väldigt användbart när vi stöter på verkliga faror, till exempel om vi skulle stöta på ett farligt djur eller upptäcka att det brinner. När larmet går märks det i kroppen, genom vad vi tänker och vad vi gör. Hjärtat slår snabbare, musklerna spänns, vi börjar svettas och kan få svårt att andas. Vissa blir torra i munnen, får en klump i magen eller känner sig yra. Hos människor aktiveras rädslan av det sympatiska nervsystemet. Då släpps det ut adrenalin i kroppen så att vi kan springa snabbare än annars. Om det skulle misslyckas, som till exempel att vi skulle bli tillfångatagna och inte kunna fly, kan rädslan omvandlas till ilska så att vi kan försvara oss och ändå överleva.

Även om vi kanske inte är livrädda så ofta är vi alla rädda, ibland flera gånger per dag. Vi tänker däremot inte alltid på att det är rädsla vi känner. Känslan som dyker upp kanske vi noterar som stress, irritation, ilska, frustration eller ledsenhet men är ofta i grunden en rädsla. Rädsla för att göra fel, inte komma tid, misslyckas, bli sårade, bli lämnade, inte räcka till, inte veta vad som ska hända, tappa kontrollen över situationen, eller rädsla för att någon vi tycker om eller något vi tycker är viktigt ska skadas eller gå sönder. Oavsett vad vi är rädda för, stort eller litet, går larmsystemet igång. Ibland bara en aning, ibland jättemycket. Ibland är rädslan befogad och ibland slår rädslan till innan vi ens hinner tänka och vi reagerar på ett missförstånd eller till och med något vi själva fantiserat ihop. När vi blir rädda låser vi oss och har svårt att tänka, se, lyssna eller känna något annat än just rädsla. Att försöka prata med en person som är rädd är nästan omöjligt. Därför behöver en rädd person lugnas först innan den kan ta till sig information.

När vi människor blir rädda händer det alltså att vi, pga vårt larmsystem, reagerar med ilska, aggressivitet, eller en avvaktande otrevlig attityd. Detta gör vi, ofta omedvetet, för att skydda oss själva men det kan i sin tur göra att de vi möter blir rädda för oss. Eller att vi gör oss ovän med människor och situationer som vi egentligen gillar eller kunde ha gillat.

Exempel: Ett barn springer nära vägen då det plötsligt kommer en bil. Föräldern blir rädd men visar det genom att ilsket skrika åt barnet att ta det försiktigt. Efter det svär föräldern åt chauffören som körde bilen. Barnet blir i sin tur rädd för föräldern som blivit arg. Kanske är barnens och föräldern sura på varandra hela kvällen pga att båda blev rädda.

Exempel: Ett barn springer och lekvtar med armarna och råkar då träffa en kompis i ryggen. Kompisen blir rädd pga av det överraskande slaget och blir arg, skriker och slår tillbaka. Barnet som lekvtade blir rädd och försvarar sig. Kanske leker de inte med varandra mer på hela dagen pga att båda blev rädda.

Exempel. En ny elev kommer till en klass. Eleven är nervös (rädd) för den nya situationen och beter sig avvaktande. Vissa av eleverna i klassen tycker inte om (är rädda för) förändringar och oroas över vad denna nya okända person kan föra med sig (vem som är kompis med vem kanske ändras och en trygg ordning ruckas.) De gamla eleverna beter sig (pga rädslan) aggressivt mot den nya eleven som i sin tur blir ännu räddare. Kanske leder detta till mobbing fastän eleverna egentligen kunde ha blivit kompisar. Allt detta pga rädsla.

Exempel: En person tycker om att klättra men när hen får möjlighet att prova klättra på en riktig klättervägg med en duktig instruktör blir personen rädd för att göra bort sig och att inte vara duktig nog. Hen låser sig, vill inte prova och går hem. Kanske missar hen sin chans att lära sig mer om klättring pga av rädsla.

Frågor kring rädsla

Det finns många saker som en kan vara rädd för, att prata inför andra människor, att bli ensam, att inte klara en uppgift, rädsla för mörker, för höjder, farträdsla, att någon som är viktig för en skulle försvinna eller dö osv.

- * Om du vill, berätta om något som du är rädd för eller har varit rädd för?
- * Hur känns det i din kropp när du blir rädd/nervös/orolig?
- * När du är rädd, vad behöver du för att bli lugn igen?
- * Varför kan det ibland vara obekvämt eller jobbigt att berätta för tex kompisar, lärare eller familj att en känner sig rädd?
- * Hur skulle du vilja bli bemött av dina kompisar, lärare eller familj om eller när du berättar att du är rädd?
- * När kan rädsla vara bra?
- * När kan rädsla vara dåligt?
- * Vad händer i kroppen när en slutar vara rädd?
- * Vad händer med en situation när en slutar vara rädd för den?
- * Hur kan en göra för att bli medveten om när en känner rädsla?

Exempel på fortsatt arbete efter föreställningen:

- * Leta upp mer information om de olika platserna runt om i världen där det är mörkt. Under jorden, i midnattszonen i havet, i garderoben, på natten, under vintern. Vilka varelser lever där? Hur klarar de sig?
- * Flera av djuren och fenomenen i föreställningen finns på riktigt på olika platser i världen. Titta på dem och läs om dem. Nedanför finns några tips på länkar till filmer eller bilder. Du hittar också länkarna på vår hemsida www.nordcirkus.com under fliken Föreställningar. Gå in på föreställningen Mörkret så hittar du länkarna där.

Havet

Mareld i Sverige:

<https://www.facebook.com/watch/?v=1314016155643460>

Maneten:

<https://www.youtube.com/watch?v=kdufLq2P1Ag>

och

<https://www.youtube.com/watch?v=gdJjc6l6ill>

och

<https://www.youtube.com/watch?v=TTY4lc8jFJo>

Djungel

Eldfluga:

<https://www.youtube.com/watch?v=0BOjTMkyfIA>

Grodan:

<https://kids.nationalgeographic.com/animals/amphibians/facts/red-eyed-tree-frog>

Rymden

Norrskén:

<https://www.youtube.com/watch?v=GrDyiqz9760>

Milky way/Stars:

<https://kids.nationalgeographic.com/space/article/milky-way>

- * Måla, rita eller lera en eller flera varelser som bor i mörker. Kanske använda fluorescerande färg. Kanske skapar du varelser som finns på riktigt eller varelser som du hittar på.

Kontakt:

www.nordcirkus.com

sara@nordcirkus.com

Mer om oss på www.nordcirkus.com

