**Lek: Alle er redd av og til.**

Døden er et stort tema. Her er en litt avvæpnende lek som kan brukes som intro til undervisningstimen.

**Slik gjør du:** Alle elevene går stille rundt mellom hver instruks. Du gir instruksjoner som de må følge. (Instruksene må gjerne gå fra det nære og konkrete, til det mer krevende etterhvert). Leken minner litt om “kongen befaler”, men det er alltid den voksne som her “befaler”. (Eksempel: Om du sier “alle med blå sokker må holde seg for ørene”, så må alle med blå sokker holde seg for ørene. Deretter går elevene rundt mens noen holder seg for ørene. De slutter å holde for ørene når du kommer med ny instruks.)
På slutten ønsker du gjerne å tematisere sorg/redsel/død, og da kan dette være forslag til instrukser. Sjekk gjerne med lærer på forhånd angående hva som kan fungere i gruppa. Dette er bare forslag:
- Alle som har sett en død fugl, flaks med armene.

* Alle som har sett en begravelsesbil (med forklaring av hva det er), hink på høyre bein.
* Alle som har satt på lyset igjen etter at de voksne har slukket lyset på kvelden og gått ut døra, hink på venstre bein.
* Alle som en eller annen gang har vært redd for monster under senga, hopp som en kanin.
* Alle som har vært redd en gang de gikk ute på kvelden, plystre.
* Alle som har hatt et kjæledyr som døde, si “ååååååå”.
* Alle som har vært på en kirkegård, snurr rundt i ring.
* Alle som synes det virker skummelt å dø, ta en finger på nesa.
* Alle som lurer på noe om død som de aldri har pratet med noen om, sett deg på rumpa.
**Samtale:** Og her kan en egentlig avslutte leken, la alle sette seg på rumpa i en ring og gå over i en samtale om tanker om døden.

**Lek: intro til å snakke om følelser som sorg og redsel**Målet med leken er at elevene skal få en introduksjon til det å prate om følelser.

**Slik gjør du:** Alle elevene går rundt i klasserommet. Når du sier en følelse, skal de lage den følelsen med hele kroppen og ansiktet. Elevene kan bevege seg litt rundt som den følelsen før du sier “frys”. Da fryser alle som følelsen de spiller.

**Tips til følelser:** Sinna, avslappa, glad, misunnelig, rørt, forelska, fornærma, stolt, redd, søvnig, lei seg.

**Tips til videre samtale om sorg/død:** Er følelser noe vi kan se? Hvordan kan vi se om noen er lei seg, redd, glad? Kanskje er det ikke alltid like lett å se om folk er redd eller lei seg. Mange tror at alle andre har det fint mens de selv er de eneste som er redd eller lei seg, fordi alle andre ser glad ut. Men så er det kanskje ikke sånn? Kanskje er alle redd av og til?
Selv om jeg ikke prater om det jeg er veldig redd for, så forsvinner ikke redselen. Noen ganger blir redselen til vondt i magen, sinna på andre eller at en fort blir lei seg. Å prate er ikke farlig, å prate er bra!

**Innspill til hvordan død kan forklares:** Jeg kan si at «nå går jeg på butikken en tur, men så kommer jeg igjen». Men å dø, det er å gå bort - og så å aldri komme tilbake. Mange mennesker over hele verden og fra forskjellige religioner og livssyn tror på et liv etter døden, men uansett hvordan de ser for seg dette, er det snakk om et liv på en annen måte enn det livet vi lever nå.

Når vi lever, så puster vi, hjertet slår, vi tenker og føler. Når vi dør, så slutter alt å virke i kroppen. Det er som om at en maskin slutter å virke. Hjertet slutter å slå, vi kan ikke føle eller tenke, hele kroppen blir kalde. Hva som skjer etterpå, det vet vi ikke helt. Men vi vet dette: At når vi dør, så kan ikke kroppen bli levende igjen. Døden er noe vi kaller for endelig, noe vi ikke kan forandre på.

Har dere spilt fotball, og så tapt? Kjenner dere den følelsen i kroppen - at du har heia og heia og håpet at det skulle gå bra? Men så går det ikke. Og når dommeren blåser av kampen, så er det bare over. På en måte er døden litt sånn. Døden er noe vi bare ikke kan gjøre noe med, uansett om vi vil protestere. Og samtidig er døden så helt, helt annerledes enn en fotballkamp. For selv om vi er sinna eller lei oss når vi taper en viktig kamp, så er det ikke noe vi synes er vondt og vanskelig veldig, veldig lenge.