



## Oppgave i MDD/drama – Tunge dager

Denne oppgaven er tiltenkt dramafag i Vg1, for eksempel MDD og Teaterensemble, men passer også fint i Bevegelse og dansefag. I DEL 1 jobber elevene bevisst med en av Bogart og Landaus ni Viewpoints (spatial relationship). Avhengig av gruppas evner og tid på året kan selvfølgelig flere Viewpoints brukes. Oppgaven inneholder mange forslag til refleksjonsspørsmål og noen svar. Her må det selvfølgelig være opp til den enkelte lærer hvor mye vedkommende ønsker å ta med.

**Kjerneelementer:** Improvisasjon og fysisk uttrykk (MDD), Sceniske visninger, Samspill - partnerkontakt og lytting (Teaterensemble).

**Folkehelse og livsmestring:** Gjennom arbeid med scenisk trygghet i kunstneriske samspillsprosesser blir elevene stimulert til å utvikle empati, de får trent på å bygge fruktbare relasjoner, og de utvikler evne til å utfordre og sette grenser (MDD).

### Relevante kompetansemål:

- Utforske tekstformidling (...) utforske dans og fysiske uttrykk i utøving, og reflektere over kroppens muligheter i bevegelse (MDD)
- Skape kunstneriske uttrykk som tar opp samfunnsutfordringer og reflektere over ytringsfrihetens muligheter og grenser (MDD)
- Bruke improvisasjon i skapende prosesser til å utforske, utvikle og formgi sceniske forløp (Teaterensemble)
- Vise forståelse for egne og andres grenser og for grensene mellom det private og det personlige i teaterfaglige prosesser (Teaterensemble)

### DEL 1: Arbeid med ulike tekster om å ha det vanskelig

Oppgaven tar utgangspunkt i tekstene «Uten tittel» (Verdu), «Stjernelause døgn» (Bremnes) og «Styggen på ryggen» (OnkIP). Tekstene finnes bakerst i oppgaven. Det kan være en hjelp for elevene å sette på en tekstløs musikk i bakgrunnen mens de jobber, eventuelt eksperimentere med flere, også på visning.

- Lærer delen klassen inn i par. Parene får utdelt en av tre tekster. Sørg for at minst to par har samme tekst. I en liten klasse kan man jobbe med kun en tekst.
- Elevene skal lese teksten for hverandre i paret. Så skal de snakke litt om hva de tror teksten handler om.
- Elevene skal improvisere med kropp og bevegelse over teksten i parene uten ord. Utgangspunktet for improvisasjonene skal være partnerkontakt og eksperimentering med avstand/nærhet (spatial relationship). Når paret har funnet noen partier de er fornøyde med, repeterer de disse og setter dem sammen.
- Paret blir nå satt sammen med et eller flere andre par som har hatt samme tekst. Parene viser for hverandre. Gruppa skal nå sette sammen alt eller deler av visningen fra alle parene.

Sammen lager gruppa en visning. De står fritt til å endre på noe for å inkludere flere i de ulike scenene. Fokuset skal fremdeles være avstand/nærhet.

- e) Til slutt skal også teksten settes på. Gruppa velger selv om de vil ha hele eller deler av teksten med. Gruppa setter seg ned og bestemmer seg for hvilke deler av teksten som er viktige og som de gjerne vil ha med, og hvor denne kan passe inn. Teksten skal fordeles mellom alle aktørene. Eksperimenter med stemmebruk, dynamikk og tempo i formidlingen av teksten. Fremdeles skal avstand/nærhet være fokus i den endelige visningen.
- f) Gruppene viser for hverandre.
- g) Lærer og klassen snakker litt om det de har sett og tekstene som har blitt formidlet. Hva tenker elevene om de følelsene som ble formidlet? Er det normalt å ha det sånn?

Sammen leser klassen deler av kapitlet "Livet går opp og ned" i elevheftet (s.14-17, til og med Stressende livshendelser).

## DEL 2: Samtale – skolehverdagen når man har det vanskelig

I forkant kan lærer ha lest kapitlet "Lærerrollen i relasjon til psykisk helse og livsmestring" på s. 12 i "Veiledning for lærere og ressurspersoner". Lærer og elever kan sammen reflektere rundt:

- Hva skjer med skolehverdagen når man strever med psykiske helseplager?
- Hvorfor er det viktig å legge forventninger til egne prestasjoner på et realistisk nivå?
- Hvorfor er det viktig å informere skolen når du har det vanskelig en periode eller er syk?
- Hvordan tenker dere at skolen og lærer kan tilrettelegge?

Lærer snakker med klassen om viktigheten av å gi beskjed til lærer hvis man går igjennom en stressende livshendelse eller har det vanskelig slik at lærer kan tilrettelegge skolehverdagen. Skolen er på mange måter som en arbeidsplass, og i arbeidslivet har man krav på tilrettelegging hvis man er syk slik at man kan jobbe så mye som mulig. Dette betyr ikke at man må fortelle alt til lærer hvis man ikke vil, bare det som er nødvendig for tilrettelegging.

**Å be om tilrettelegging er spesielt viktig i produksjoner**, for da går ikke dette bare utover deg selv men også dine medelever. Det skal ikke være sånn at elever i et gruppearbeid skal bære ansvaret for at medelever kommer seg igjennom skoledagen eller prosjektet. Slik ville det jo også vært hvis teatret var din arbeidsplass. Lærer kan for eksempel legge til rette ved å:

- Gi roller/scenetid som er overkommelig.
- Gjøre avtaler om grad av deltagelse i forhold til evne (fritak fra enkeltscener, oppgaver o.l.).
- Sette klare rammer for gruppa slik at alle vet når man er fulltallig, hvilket ansvar hver enkelt har osv.
- Hvis man er syk kan man fritas fra arbeid. Dette kan gå utover karakteren, men ofte kan det være bedre enn at man faller helt ut i løpet av produksjonen, og kanskje ikke kan få karakter.



Når man er syk eller har det tøft blir man redusert. Da må man forsøke å akseptere at man kanskje ikke klarer å få de karakterene man ønsker. Tilrettelegging kan likevel gjøre det lettere å få dette til, enn hvis man ikke søker hjelp.

- Hvordan merker man det i det skapende arbeidet når noen ikke har det bra?
- Hva er forskjell på personlig og privat?
- Hva kan hjelpe en når en ikke har det bra slik at dramatimen blir lettere å gjennomføre?

**Å være i et teaterensemble er å jobbe tett på hverandre.** Vi merker fort når noen ikke har det bra når vi jobber slik. Derfor er det viktig å prøve ta ansvar for seg selv og sine egne følelser, og å være ærlig når man kanskje ikke klarer å få dette til. Så er det også viktig å huske på at man «bare er et menneske», og ikke alltid klarer det man håper man skal klare.

Vi har alle ansvar for stemningen vi skaper i dramarommet. Vi må reflektere rundt hva vi tar med oss av negativ stemning som kan påvirke de andre. Dette betyr selvfølgelig ikke at man gjør noe feil hvis man har en dårlig dag. I et teaterensemble må vi romme hverandre og akseptere hverandres forskjeller. Hvis man har en dårlig dag, så kan det være lurt å informere klassen om dette, uten at man nødvendigvis trenger å si så mye om hvorfor. Dette kan ofte hjelpe, og gjøre det lettere å klare timen. Man kan også ta en time-out fra øvelser man vet kan være tunge akkurat den dagen.

## Tekster til arbeidet

### Uten tittel (Victoria Therese Verdu) - finnes på [ndla.no](http://ndla.no)

Lyder og bråk ungdommer som ler i et hjørne mens andre bare står der noen er glade noen er triste noen ser glade ut men er egentlig triste noen ser triste ut men er egentlig glade andre er forvirra og har mista retningssansen noen har aldri hatt en retningssans Noen gleder seg til noe andre gruer seg til noe og noen gjør kanskje begge deler Noen er sinte mens andre er redde noen tar feil noen har rett noen er selvsikre alle er usikre og det er sånne ting vi ikke kan vite helt sikkert men går rundt og lur på imens alle forventer at vi bare skjønner dem at vi ser dem for vi skal være gode medmennesker som bryr seg vi skal være gode bestevenner vi skal være gode søsken vi skal være gode og respektable sønner og døtre som trener opp tallerkenen til å hoppe inn i oppvaskmaskinen av seg selv vi skal være gode elever som reflektere drøfter gjør rede for og utdyp hva vi mener selv om vi ikke mener en j\*\*\*a ting Vi skal løpe 60m på 8 sekunder, vi skal kaste liten ball minst 30m, vi skal vite hvor Jordan ligger og hvordan man staver beautiful vi skal vite hvor mange epler jeg har igjen hvis jeg har gitt bort to bananer Petter og hva som er vår beste vinkel Vi skal vite hvor mange nitrogen-atomer det er i en mettet fettsyre HAH! det var et lurespørsmål for det er ingen og alt er egentlig bare et lurespørsmål der et er ingen svaralternativer er riktige så vi lur og gnager på alt og alle og venter på sommerkroppen 20\*\*, som skal dokumenteres for alt det er verdt Vi bekymrer og frykter for fremtid og miljø og brukerhandlenett for alle penga for faen ta de som bruker plastpose



tenker vi samtidig som vi perfeksjonerer og forbedrer og selger oss selv til hele verden imens vi snapper grammer vlogger twitrer og gud vet hva vi ikke gjør for alle skal få vite at vi får til noe vi også- at vi også koser oss i sola, savner ferien, nyter en smoothiebowl på verandaen, går tur med verdens søtteste hund, er på datenight med typen, har på treningstøy tre ganger i uka, henger med verdens beste for vi har masse venner, elsker alt og alle og er oss selv fordi everybody else is taken<3<3 til alt bare blir

Stille

### **Stjernelause døgn (Kari Bremnes) - finnes på [karibremnes.no](http://karibremnes.no)**

Det e ondt å være våken i de stjerneløse døgn  
Det e time for erkjennelse av sannhet og av løgn  
Det e ingen som kan komme, det e ingen som kan se  
Det e du og du aleina som ska enda lenger ned

Det e time for ei messe over svake øyeblikk  
Det e lyd av stort orkester, men ikkje av musikk  
Det du høre e det ropet som va innestengt et sted  
Fra det du aldri kommer over, det som bare tar dæ ned

Og du får ikkje forsvarer, og du får ikkje forlik  
Du e nådeløs som dommer over dine egne svik  
Og du dømmes evig uro og umulig rastløshet  
Sånn at du og du aleina kommer enda lenger ned

Over djupet heng ei klokke, den kan ligne på et skall  
Men den går og går I mørket, uten visera og tall  
Uforstyrrelig I mørket, uten følge, uten stans  
Gjennom tima og sekunder, som om djupet ikkje fanns

Og den har ikkje nå hjerte, men du høre hjerteslag  
Der den banke sæ igjennom, rolig videre mot dag  
I begynnelsen va dagen og en åpen horisont  
La det nu bli lys igjen! Sjøl om det gjør ondt

### **Styggen på ryggen (Pål Tøyen/OnkIP)**

Hun ska'kke se meg når jeg er nedfor  
Alle gardiner er der for å bli trekt for  
Føler meg som flere folk enn Eckbo  
I søkelyset, hater å bli sett på



Hver dag er bare nerver og drama  
Men løper fortsatt foran kamera, veiver med arma  
Noen greier jeg angre på, er den greia her karma?  
For mannen oppå skulder'n min er jævlig forbanna  
Tyner og tyder meg han der Styggen på ryggen  
Hvisker inn i øret hvem som styrer den giggen  
Kan'ke gjøre annet enn å høre på Styggen  
Der han jobber for å ødelegge kidden  
Fuck  
Ta'kke en telefon, rører ikke post  
Ikke prøv å ringe på, døra mi er låst  
Hopper snart i sjøen, det herre blir for grovt  
Alt jeg har er tid, men det leger ingen sår

Refreng:

Føles som jeg er i helvete  
Styggen på ryggen har blitt en av mine nærmeste  
På skulderen min og minner meg på  
Hvor jævla skeis det herre livet mitt går  
Er det rart jeg er redd  
Når Styggen på ryggen er han jeg prater med mest?  
Oppå skulder'n min og sier at jeg kommer ingen vei her i livet

Som om ikke det er byrde nok å bære  
Oppå ryggen er en spydig liten jævel  
Forteller meg jeg er langt ifra den fyren jeg sku være  
Burde titte ned i løpet på geværet  
Noen leksjoner i livet jeg burde lære  
Som meg og andre folk kan'kke dele atmosfære  
Styggen på ryggen, men har noe fælere i gjerdet  
Du er anbefalt å ikke være nære  
Angsten er så motherfucking ekte  
Alt jeg kan å få på alle drågene og drikke  
Alle fucking anklager, alt jeg kan å nekte  
Styggen på ryggen, han sørger for at jeg blir brekt ned  
Mareritta mine er så ekte og så ekle  
Starter alle dager i et badekar av svette  
Mine venner ikke se meg no' mere  
Min egen djevel vil'kke se meg levere  
Så



[Refreng]

Kommer ingen vei her i livet  
Kommer ingen vei her i livet  
Kommer ingen vei her i livet  
Kommer ingen vei  
Kommer ingen vei her i livet  
Kommer ingen vei her i livet  
Kommer ingen vei her i livet  
OnkIP, du kommer ikke herfra i live

(Pål Tøien (OnkIP), fra albumet *Slekta II*, Universal Music 2014)