

Øvelser og leker



Sola skinner på

Formål: gi god opplevelse

Utstyr: en stol mindre enn det er deltaker

Alle unntatt en sitter på hver sin stol i en ring. En står i midten. Vedkommende sier: Sola skinner på..... Resten av setningen finner han på selv. F.eks: sola skinner på alle som har vært i Danmark. Alle dette gjelder må reise seg opp og sette seg på en annen stol. Den som står i midten skal også prøve å få satt seg. Den som ikke har funnet ny stol står nå i midten og finner på ei ny setning.

Det kan være lurt å la sola skinne på ufarlige ting i starten. I ei trygg gruppe kan en etter hvert f.eks bli enig om at en skal la sola skinne på følelser eller egenskaper.

Morder i mørket

Formål: gi god opplevelse

Utstyr: Ingenting

En gøy lek med makaber tittel. Elevene sitter i ring på gulvet. Alle må blunde mens lederen går rundt ringen. Han sier: Den som får en prikk på ryggen skal være morder. Den som får to prikker på ryggen skal være detektiv. Alle andre er vanlige deltakere. Når dette er gjort kan alle åpne øynene. Detektiven skal melde seg og gå inn i ringen. Morderen skal blunk til de andre. Når du blir blunket til, må du legge deg ned. Du er død. Det gjelds å drepe alle før du blir avslørt

av detektiven. Detektiven har lov å tippe to ganger. Hvis morderen dreper alle, er det han som skal prikke på ryggen i neste omgang. Hvis detektiven avslører morderen, er det han som skal prikke.

Dirigenten

Formål: Gi god opplevelse

Utstyr: Ingenting

Vi sitter i ring på gulvet. En elev skal gå ut på ganga mens resten av gruppa blir enige om hvem som skal være dirigent. Dirigenten skal spille på ulike instrumenter, og når han bytter instrument må hele orkesteret gjøre det samme. De skal "herme". Eleven som er på ganga kommer inn etter at orkesteret er i gang. Han skal stå i ringen og prøve å finne ut hvem som leder de andre. Det er lov å tippe to ganger.

Sola

Formål: bli bedre kjent med seg selv og andre.

Utstyr: Ark hvor det er tegnet inn ei sol (stor runding) med 6-8 stråler. Et ark til hver deltaker.

I midten av sola kan det limes inn bilde av deltakeren, bilde fra da eleven var baby, en kan skrive navnet eller tegne et selvportrett. På en stråle kan de skrive navn på noen i familien, på en annen hobbyer, favorittmat, navn på noen venner, favoritt musikk og lignende.

Øvelsen gir rom for store variasjoner. Formålet vil være ulikt etter hvordan den brukes. Sola kan brukes når en snakker om vennskap. I midten kan vi skrive "min venn". På hver stråle skrives en egenskap du ønsker at din venn skal ha. Når vi jobber med følelser kan vi lage ei følelsessol og lignende.

Stå på-kort

Formål: Gi hverandre støtte

Utstyr: Pappkort

Elevene lager oppmuntringskort. På disse kan det stå f.eks: stå på, du er tapper, jeg støtter deg og lignende. Kortene deles ut ved passende anledninger.

Lille speil på veggen der

Formål: Øve sensitivitet for andres kroppsspråk.

Trene på å lede og å la seg lede.

Utstyr: Ingenting

To og to elever står rett mot hverandre. En er et virkelig menneske, den andre skal være speibildet. Bevegelsene må være sene, for at speibildet skal rekke å følge med. En øvelse for å trene opp sensitivitet for andre menneskers kroppsspråk.

Ei rumpe i gulvet

Formål: Samarbeidstrening

Utstyr: Ingenting

Øvelsen er både gøy, og gir trening i samarbeid. Å vise empati handler om å aktivt gå inn i samspill med andre. Elevene deles inn i grupper på ca.4. Leder gir instruksjoner som gruppa skal følge. F.eks: en rygg, tre føtter og ei hånd i gulvet. Gruppa må bli enige i hvordan de skal løse det. Den gruppa som klarer det raskest får et poeng. Leder gir ny instruks.

Ener og toer

Formål: For gøy og for å øve på å samarbeide, og ikke stikke kjepper i hjulene for andre.

Utstyr: To erteposer eller baller i forskjellige farger.

Elevene står i ring. Annenhver elev er ener og toer. En ener og toeren ved siden av hverandre har hver sin ball/ertepose. Det gjelds å sende gjenstanden sin rundt hele ringen tilbake til utgangspunktet så fort som mulig. Enere skal sende til enere og toere til toere. Lagene sender hver sin vei. Det er ikke lov og hindre det andre laget.

Hviskeleken

Formål: være lydhør for hva andre faktisk sier.

Utstyr: Ingenting

Mens vi står i ring kan vi også ta ei omgang med hviskeleken. En elev tenker ut ei kort setning han skal hviske i øret til sidemannen. Setningen skal hviskes fra den ene til den andre helt til den har gått rundt hele ringen. Når den kommer tilbake til

utgangspunktet skal opphavsmannen fortelle hva han hørte, og etterpå hva han egentlig hadde sagt.

To plasser til høyre

Formål: God opplevelse

Utstyr: En stol mindre enn det er deltaker

Elevene sitter på stoler i ring. Det er en person mer enn det er stoler. En står i midten. Han sier "alle som har".....også må han finne på noe f.eks: "Alle som har på seg t-skjorte skal flytte.....også finner han på noe igjen f.eks: tre plasser til venstre. De det gjelder flytter seg ifølge instruks. Hvis den stolen de kommer til er opptatt må han/hun sette seg på fanget. Etter hvert kan det bli stabler med elever. Leken anbefales bare i klasser hvor elevene er trygge på hverandre, og hvor dette vil morsomt for alle.

Hemmelig venn

Formål: Øve på å vise at en ønsker å være en venn

Utstyr: Lapper med deltakernes navn på

Læreren har skrevet alle elevenes navn på lapper. Elevene trekker hver sin lapp. Den de har trukket skal de den kommende uken være en ekstra god venn for. Det er ikke lov å si hvem de har trukket. Etter noen dager spør læreren hver enkelt hvem han/hun tror har vært deres hemmelige venn. Hvordan merket de det? Etterpå spør man den som ble nevnt om det stemmer og hører med vedkommende hva han/hun har gjort for å vise at han/hun vil være en god venn. Øvelsen kan være et fint utgangspunkt for å snakke om hva kan vi aktivt gjøre for å vise vennskap, og hva kan du se etter som tegn på vennskap fra andre.



Hvordan har du det

Formål: Å uttrykke egne følelser og å lese andres følelsesuttrykk

Utstyr: Ingenting

La kroppen fortelle hvordan du har det. En deltaker mimer en følelse, resten av gruppa gjetter hvilken følelse som mimes. På denne måten trenes evnen til å lese andres kroppsspråk, og bli bevisst sitt eget.

Hva føler du

Formål: Å uttrykke egne følelser og å lese andres følelsesuttrykk

Utstyr: Ingenting

Gruppa blir enige om en følelse de skal formidle. Den som skal gjette følelsen må ikke høre det. Når den som skal gjette kommer inn, sier han hva han vil at gruppa skal gjøre. F.eks: gruppa har blitt enige om at de skal være lei seg. "Gjetteren" sier de skal spille fotball. Da skal gruppa spille fotball mens de er lei seg. Den som gjetter skal prøve å finne ut følelsen til gruppa. På denne måten trenes evnen til å lese andres kroppsspråk, og bli bevisst sitt eget.

Kongestolen

Formål: Få gleden av å være i fokus

Utstyr: En fin eller annerledes stol, eller en stol som er "pynte" med fin pute, pledd og lignende.

For hver gang skal en av deltakerne i kongestolen. Vedkommende skal kort presentere seg. Fortelle om navn, hobbyer og lignende. De andre deltakerne har mulighet for å spørre kongen om ting. Kongen velger hva han vil svare på. Til slutt skal alle undersåttene skrive ei setning om kongens gode egenskaper eller en oppmuntrende hilsen på en plakat. På plakaten er det allerede limt et bilde av kongen og navnet hans.

Arket på ryggen

Formål: Øve seg på å gi og ta ros

Utstyr: Et A4-ark til hver deltaker, tape.

Elevene deles inn i grupper på ca. 6. Hver deltaker får et ark festet på ryggen sin. Alle på gruppa skal skrive ei setning på ryggen til hver av de andre deltakerne. Setninga skal være positiv og rosende. Når alle har skrevet til alle tas arkene av. Deltakerne setter seg i ring på gulvet og alle leser minst ei setning de har fått på ryggen.

Knutemor

Formål: Å samarbeide

Utstyr: Ingenting

En skal på ganga. Resten står i ring og holder hverandre i hendene. Ringen skal lage en knute, dvs. kripe over og under hverandre, vri og vrenge på seg så godt som mulig, men uten å slippe grepet i hverandre. Knutemor rops inn, og hun skal prøve å løse opp knuten.

Tå mot tå

Formål: Samhandling og trene på å tåle fysisk kontakt

Utstyr: Ingenting

Elevene deles i to grupper. Det må være oddetall. Når lederen roper ut f.eks: tå mot tå, eller kne mot kne, panne mot panne gjelds det å finne en partner i den andre gruppa. Den som ikke finner noen blir neste utroper. Utroperen finner på en ny kroppsdel, roper det ut og prøver selv å finne partner. Du må finne ny partner hver gang. Snakk på forhånd om hvilke kroppsdel det er greit å rope ut, og hvilke vi vil ha for oss selv i denne leken.



Ballonglek 1

Formål: Samarbeide

Utstyr: En ballong til hver gruppe, musikk.

Anbefalt gruppestørrelse er ca.5. Hver gruppe får en ballong de skal blåse opp. Før musikken settes på får gruppa instruks om hvordan gruppa skal danse med ballongen, f.eks: hånda på ballongen. Musikken spiller et par minutter. Når musikken tas av gis ny instruks, f.eks: en finger på ballongen, ei skulder, panna, osv. Gruppa danser videre. Etter noen omganger sier lederen "første gruppe til å sprekke ballongen med høyre fot". Kår ei vinner gruppe. Og helt til slutt: "første gruppe til å kaste alle ballongbiter i søpla".

Ballonglek 2

Formål: Samarbeid

Utstyr: En ballong til hver gruppe

Anbefalt gruppestørrelse er ca.5. Hver gruppe får en ballong de skal blåse opp. Alle i gruppa står i ring og holder hverandre i hendene. Ballongen skal ikke i gulvet, og ingen må slippe tak i hendene. Hvis ballongen kommer i gulvet, mister gruppa lov til å bruke hendene. De velger en ny kroppsdel å styre ballongen med. For hver gang den går i bekket mister de den kroppsdelene de brukte. Til slutt er det første gruppe til å bære ballongen til søpla.

Ta valg

Formål: Trening i å ta valg og begrunne sine valg.

Utstyr: Leder må ha forberedt spørsmål

Ale står på gulvet. Lederen gir et dilemma, elevene må velge side. F.eks: du kan velge mellom is eller gotteri. Is går til høyre, gotteri til venstre. Som oppvarming er det lurt å velge noe ukomplisert og ufarlig. Etter hver kan spørsmålene bli mer krevende. F.eks: Hva vil du gjøre hvis du ser noen bli mobbet? Si det til en lærer eller gå din vei. Det går også an å gi flere valgmuligheter. Spør noen fra hvert svaralternativ om en begrunnelse for valget.

Still på rekke

Formål: trene på nonverbal kommunikasjon

Utstyr: Ingenting

Be elevene stille seg på rekke etter høyde. Laveste fremst, høyeste bakerst uten å snakke sammen. For de avanserte: Be elevene stille seg i alfabetiske rekkefølge etter fornavnet, eller etternavnet, eller etter fødselsmåned eller fødselsdato. Fremdeles uten å snakke sammen.

Førerhund

Formål: Stole på andre, ta ansvar for andre

Utstyr: Ingenting

To og to skal gå sammen. En har bind for øynene. Den andre skal være førerhund og lede "den blinde" trygt rundt i rommet. Bytt roller etter ei stund.

Lille speil på veggen der

Formål: Lede og la seg lede

Utstyr: Ingenting

To og to står mot hverandre. En skal være hovedperson. Den andre er speilet. Speilbildet gjør selvsagt akkurat som den personen som står foran speilet. Oppfordre hovedpersonen til å gjøre relativt små bevegelser, i et rolig tempo. Det skjerper sensitivitet for detaljer. Etter ei stund bytter de roller.

To i spann

Formål: Samarbeide

Utstyr: Tau til hvert par. (hoppetau el.lign.)

To og to står ved siden av hverandre skulder mot skulder. Paret knytter et tau rundt knærne som er ved siden av hverandre. Lagleder gir instruks om hva parene skal gjøre. F.eks: løpe ei runde, danse, spiller håndball(mime), sette seg ned på gulvet osv.

Fu i fang

Formål: Trygghet og samarbeid

Utstyr: Ingenting

Still deltakerne i ring. Alle skal snu seg mot høyre. Lag sirkelen liten, slik at deltakerne står tett sammen. Alle skal sette seg forsiktig på fanget til den bak. Ta tak i midjen på den foran deg og prøv å styre denne mot fanget ditt. Samtidig må du bevege deg sakte ned mot fanget til personen bak deg. Øvelsen er ganske krevende, så det kan være nødvendig med flere forsøk. Går det bra kan lederen gi flere instruks. Alle tar høyre hånd i bakken, setter venstre kne i gulvet, løfter venstre arm og vinker og lignende.



Telle til ti

Formål: Sensitivitetstrening, å ta initiativ, la andre slippe til

Utstyr: Ingenting

Elevene sitter i ring. Gruppemedlemmene skal telle til ti uten at det er avtalt hvem som skal si hva. Dersom flere sier et tall samtidig må de starte på en igjen.

Hvem er jeg

Formål: Trening i å formidle egne verdier

Utstyr: Ingenting

Deltakerne sitter i en ring, eller i smågrupper. Hver deltaker skal tenke på en person de beundrer. De skal også finne ut hvilke egenskaper det er de beundrer hos idolet sitt. Alle presenterer hvem de ser opp til, og hvilke egenskaper vedkommende har som du synes er verdifulle.

Jeg er flink til

Formål: Selvhevdelse

Utstyr: Ingenting

Deltakerne sitter i en ring, eller i smågrupper. Alle skal tenke på en ting de er flink til. Etterpå skal alle i gruppa fortelle hverandre hva en er flink til. Her kan en legge vekt på ferdigheter eller på egenskaper. Jo tryggere gruppa er, jo mer kan en fokusere på egenskaper.

Jeg er ikke flink til

Formål: Selvhevdelse. Å vise utilstrekkelighet, er styrke.

Utstyr: Ingenting

Deltakerne sitter i en ring, eller i smågrupper. Alle skal tenke på en ting de ikke er flink til. Etterpå skal alle i gruppa fortelle hverandre hva de ikke er flink til. Her kan en legge vekt på ferdigheter eller på egenskaper. Jo tryggere gruppa er, jo mer kan en fokusere på egenskaper. Viktig å lære at det er helt ok å ikke være flink til alt. Alle har verdi i seg selv.

Du er flink til

Formål: Å gi andre ros

Utstyr: Ingenting

Deltakerne sitter i en ring, eller i smågrupper. Alle skal tenke på en ting personen som sitter til høyre for seg er flink til. Etterpå skal alle i gruppa fortelle hverandre hva de andre er flinke til. Her kan en legge vekt på ferdigheter eller på egenskaper. Jo tryggere gruppa er, jo mer kan en fokusere på egenskaper.

Ei fjær og fem høns

Formål: lytte nøye, gjengi budskap presis, forstå hva som skjer når noe går gjennom mange ledd

Utstyr: Ingenting

Elevene står i ring. En elev begynner å hviske ei setning til naboen. Naboen må lytte nøye, for det er ikke lov å gjenta det som er hvisket. Når setningen har gått hele runden, skal sistemann si høyt hva han hørte. Stemmer det med første setning? Er dette det samme som skjer med rykter?

Alle på arket

Formål: Samarbeide, gi og ta plass

Utstyr: Et flip-over-ark til hver gruppe

Elevene deles inn i grupper på 4-6. Hver gruppe får et flip-over-ark. Instruktøren sier at alle på gruppa skal ha en kroppsdel på arket og ikke berøre gulvet. Gruppene kan konkurrere mot hverandre. Hvem er kjappest? Etterpå skal arket brettes i to. Samme betingelser gjelder. Hvem er raskest nå? Hvor mange ganger en skal brette arket avhenger av hvilke løsninger gruppene velger. Til slutt kan ulike løsninger diskuteres og vurderes.

Gi og ta

Formål: Fremme egne ønsker, være lydhør for andres ønsker

Utstyr: Gotterier eller fruktbiter

Lag grupper på ca. fire. Hver gruppe får ei skål med ulike gotterier eller fruktbiter. (Ikke en til hver av hver ting.) Gruppa skal dele det de har i skåla på en slik måte at alle i gruppa er fornøyd. Alle skal si egne ønsker og ta hensyn til andres ønsker. Ingen forsyner seg før alle er tilfreds. Først da kan de nyte det de har fått.

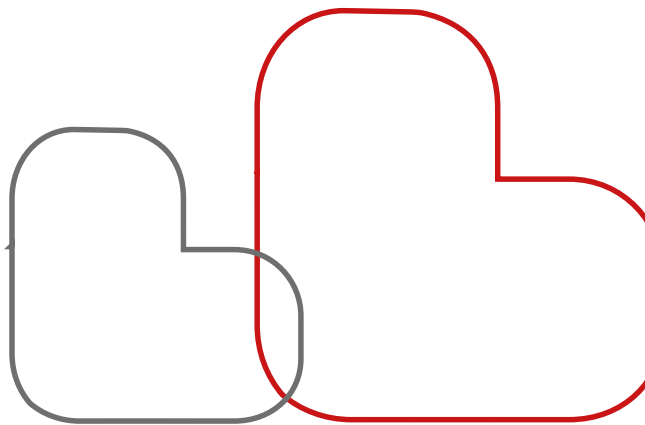
Eske med gode minner

Formål: Å fokusere på det positive

Utstyr: Ark og mal for å brette eske:

<http://www.pw.ntnu.no/~arntj/dukker/brette-esker.html>

Alle elevene får hver sitt tegneark og instruksjon for å brette sin egen eske. Nøyaktighet er viktig for å få et resultat som fungerer. Hver elev kan pynte esken sin etter eget ønske. I esken legger man lapper med gode minner. Kanskje en lapp etter hver samling?



Fruktkompott

Formål: Lek, konsentrasjon

Utstyr: Stoler i en sirkel, en stol mindre enn antall deltakere.

Lederen går rundt til alle deltakerne og hvisker i øret hva slags frukt de skal være. F.eks: epler, appelsiner, bananer og druer. En står i midten og roper ut en av fruktene. Alle som er den type frukt må reise seg og finne ny plass. Det må personen i midten også. Den som ikke finner ledig plass er neste utroper. Utroperen kan også si: fruktkompott. Da må alle reise seg og finne ny plass.

Presentasjon 1

Formål: Oppvarming og humor

Utstyr: Ingenting

Alle elevene står i ring. En og en går inn i ringen og sier navnet sitt. Samtidig med at en sier navnet skal han gjøre en bevegelse (f.eks: vink, riste på hodet, bøye knærne og lignende) De andre hilser tilbake med å herme bevegelsen tilbake. Sånn fortsetter det hele runden. Etterpå skal elevene inn i ringen en og en igjen. Denne gangen skal de ikke si navnet, bare bruke bevegelsen de valgte. De andre hilser tilbake på samme måte. Dette kan utvides til å bli en klassesdans, hvis vi setter musikk til.

Presentasjon 2

Formål: Oppvarming og humor

Utstyr: Ingenting

Alle deltakerne står eller sitter i ring. En og en skal si navnet sitt. Etter navnet skal de si et dyr som begynner på samme bokstav som fornavnet deres. F.eks: Karen kanin, Petter panter, Espen elg. Så skal de gjøre en bevegelse som kan illustrere dyret de har valgt. Når en har sagt navn, dyr og gjort bevegelsen sin, hilser de andre tilbake med å herme bevegelsen. I neste omgang skal eleven bare si navnet sitt.

Klassen skal hilse tilbake med å vise bevegelsen den personen gjorde forrige runde.

Statuen

Formål: Øvelse i å tenke på positive opplevelser og uttrykke disse.

Utstyr: Ingenting

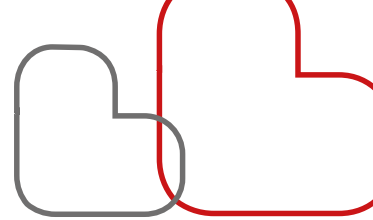
Grupper på 4-6 elever. La gruppen snakke sammen om hva som gjør de lykkelige. Hver gruppe skal lage en statue som illustrerer det de har blitt enige om. Statuen skal bestå av alle deltakerne i gruppa. De andre gruppene kan gjette hva statuene forestiller. Til slutt kan hver gruppe fortelle hva de ville forestille og hvordan de ønsket å uttrykke det.

Skulptøren

Formål: Å forme, la seg forme av andre, tåle kroppskontakt

Utstyr: Bilder med mennesker i ulike situasjoner
Elevene jobber i par. Den ene parten får et kort med bilde av et menneske i aktivitet, f.eks: en baby som ligger og gråter, en fotballspiller akkurat i det han sparker ballen, en fotomodell på cat-walken. Den som har kortet skal ikke vise det til sin partner. Han skal forme den andre til å innta samme positur som personen på bildet. Det er ikke lov å bruke ord, så her må man tåle kroppskontakt. Når paret er ferdig legger skulptøren bildet ved siden av skulpturen. Alle de som har laget skulptur får nå lov å gå rundt å se på skulpturene. Deretter får skulpturene se på det bildet de forestilte. Rollebytte!





Seigmannen

Formål: Å bli kjent med egne følelser, sette ord på og beskrive disse.

Utstyr: En mal av en seigmann

Elevene får et ark med omrisset av en seigmann tegnet på. Elevene sier navn på følelser. Elevene peker på arket sitt hvor de kjenner den følelsen som blir nevnt. De som vil kan fortelle til de andre hvor de kjenner følelsen. Tilleggsoppgaver:

Hvilken farge har følelsen?

Hva slags form har følelsen?

Hvor stor er følelsen?

Elevene kan velge en eller flere følelser som de tegner inn i seigmannen sin. Hvis de vil kan de forklare symbolkoden sin ved siden av tegningen. F.eks: Sinne er rødt, firkantet og noen ganger fyller det hele hodet mitt. Gleden sitter i magen, er oransje og rund og stor som ei sol.

Russisk dukke

Formål: Å ta vare på gode opplevelser

Utstyr: Mange små lapper

Alle deltakerne får flere små lapper. Først skal de skrive på en lapp noe riktig fint de har opplevd ei gang. Etterpå skal de skrive andre opplevelser og følelser de har hatt, vonde som gode. Pakk de andre lappene rundt den første. Deltakerne kan lese noen lapper for hverandre hvis de vil, men den innerste skal de holde for seg selv. De skal bare vite at den alltid er der. Alle kan trenge gode minner å varme seg på.

Følelsesstafett

Formål: Å kjenne navn på følelser, kombinert med lek og humor

Utstyr: ei tavle eller to flip-over-ark

Deltakerne dele inn i to lag. En fra hvert lag skal komme frem og skrive navnet på en følelse på gruppas ark. Så skal han løpe tilbake, slå nestemann på skulderen, som igjen løper frem og skriver en ny følelse. Det laget som klarer flest følelser på ei gitt tid har vunnet.

Følelsesalfabet

Formål: Bli kjent med mange slags følelser

Utstyr: Ark med alfabetet. Etter hver bokstav skal det være ei linje hvor elevene kan skrive inn følelser.

Klassen får et stort ark med alfabetet på. Etter hver bokstav skal det være ei linje hvor eleven kan skrive inn en følelse som begynner på den bokstaven. A: aggressiv. B: Begeistret o.s.v.

Noen bokstaver vil by på utfordringer! Dette kan også gjøres som en konkurranse mellom flere lag.

Trylledoktoren

Formål: Ta verdivalg

Utstyr: Kort med de "godene" doktoren kan dele ut. En gode på hvert kort. Det må være nok kort av alle slag slik at alle kan velge det samme.

For de minste kan det være fint å fortelle en historie om et land langt borte. Der fins det en trylledoktor som kan gi deg goder. Han kan dele ut: rikdom, berømmelse, lykke, gode skoleprestasjoner, idrettetalent, god familie, vennskap og lignende. Du får lov å velge fire kort. Hva vil du ha og hvorfor? Så kommer en kjedelig overraskelse. Doktoren forlanger at du må gi fra deg et gode. Hva velger du da bort? Hva hvis du må gi fra deg enda et gode. Hva er viktigst for deg? Valgene kan være utgangspunkt for refleksjoner omkring hva som er viktigst i livet.

Masken

Formål: Å bli kjent med beskyttelsesmekanismer

Utstyr: Ark påtegnet en maske.

Samtale i gruppa om hva slags følelser som er vanskelige å vise. Hva gjør vi for å skjule disse. Hvordan ser vi ut da? På innsiden av masken skriver deltakerne den følelsen de prøver å skjule. På utsiden tegner de hvordan de tror de da ser ut. Alle kan se hverandres masker, men innsiden av masken er privat.

Simon sier

Formål: Vise og bli bevisst følelsesuttrykk på en lekbetont måte

Utstyr: Ingenting

Lederen gir kommandoer, og hver gang kommandoen starter med : Simon sier, skal deltakerne følge kommandoen. Eks: Simon sier vær sint, Simon sier vær glad, Simon sier vær trist. Deltakerne skal da følge kommandoene. Dersom lederen bare sier hvilken følelse de skal vise, uten å starte med Simon sier, skal de beholde den følelsen de hadde fra før. Gjør de feil, går de ut av leken. Den som blir igjen til slutt har vunnet.

Bæ, mjau og voff

Formål: Gruppeinndeling på en morsom måte

Utstyr: Ingenting

Lederen lager lapper med dyr på. Til fire grupper trengs fire dyr osv. Ingen må si hva slags dyr de har fått. Når lederen sier klar skal alle begynne å lage lyden til sitt dyr. Alle beveger seg rundt i rommet. Nå gjelder det å finne andre med samme dyrelyd og samle hele flokken. Hvis lederen ikke har ordnet lapper på forhånd, kan han hviske dyrenavnet i ørene på elevene.

Gruppesang

Formål: Dele inn i grupper på en morsom måte

Utstyr: Lapper med sanger på.

Lederen lager lapper med sangtitler på. Til fire grupper trengs fire sangtitler osv. Ingen må si hva slags sang de har fått. Når lederen sier klar skal alle begynne å nynne på sangen sin. Alle beveger seg rundt i rommet. Nå gjelder det å finne andre med samme sang og samle hele gruppa. Hvis lederen ikke har ordnet lapper på forhånd, kan han hviske sangtitler i ørene på elevene.

Send det videre

Formål: Bare for gøy

Utstyr: Ingenting

Elevene står i ring. En elev skal begynne med å lage en grimase. Han snur seg til sin sidemann og sender den videre. Sidemannen tar imot, snur seg og sender den videre til nestemann. Gjennomfør hele runden. Etterpå kan en snu sirkelen.

Kanel i svingene

Formål: Markere samhold, fint avslutningsrituale.

Utstyr: Ingenting

Elevene står på rekke og holder hverandre i hendene. Vi bestemmer hvem som skal få være det gule i midten av bollen. Den som skal i midten skal stå helt stille. Resten går rundt henne, helt til alle står tett inntil hverandre, men uten at det gjør vondt for noen. Når bollen er klar roper alle: Takk for i dag! Hvem som skal i midten må gå på omgang.

Oppskrift på en god venn

Formål: Bli bevisst hva du verdsetter med vennene dine, og hva du selv kan gjøre for å være en god venn

Utstyr: Tavle eller flip-over.

Ta utgangspunkt i ei vanlig matoppskrift. Bytt ut matingrediensene med egenskaper elevene blir enige om. F.eks: to dl. Humor, fire dl. Lojalitet, en kg. evne til å støtte andre. Oppskriften skrives pent på et stort ark og henges opp i klasserommet.

Vennetips

Selvportrett

Formål: Fokus på å se den enkelte

Utstyr: Et ark til hver elev.

Hver elev skal tegne seg selv, og skrive fem setninger som forteller noe om hvem en er. Det er ikke lov å oppgi navn. Etterpå ser klassen på selvportrettene i fellesskap. Hvem er hvem?

Vi liker hele deg

Formål: Å vise hver enkelt at de er betydningsfulle og verdifulle akkurat som de er.

Utstyr: En bred rull med gråpapir.

To og to tegner omrisset av hverandre på et gråpapir. Alle i klassen skriver hyggelige vennehilser på "kroppene til hverandre. Hele klassen henges opp på veggen som klassebilde.

Fugleperspektiv

Formål: Å se seg selv utenfra.

Utstyr: Ark eller bok til å skrive i.

Tenk deg at det flyr en fugl over hodet ditt hele dagen. Den ser alt du gjør. På kvelden skal fuglen skrive dagbok. Hva forteller den til dagboka? Skriv fuglens historie.

Ukas blomst

Formål: Å sette den enkelte i sentrum, bygge selvtillit.

Utstyr: Et ark til hver elev i klassen hvor en har tegnet ei skisse av en blomst. I midten skriver en navn til elevene, evt. limer inn bilder. Hver uke trekkes en elev som skal være ukas blomst. Alle de andre får skrive en blomsterhilsen som skal gi næring slik at blomsten kan gro og bli sterk og vakker. Hovedpersonen fargelegger med sine favorittfarger.

Drittsekken

Formål: få utløp for negative følelser

Utstyr: små lapper og en større pose som ikke er gjennomsiktig.

Alle kan kjenne på at det er noe de ikke liker eller er misfornøyd med. Skrive en «dritt-ting» på hver lapp. Brett og putt i en stor pose som læreren har merket: Drittsekken. Når alle har skrevet det de vil, knytter vi sammen posen og makulerer den. Ingen skal åpne og se, Her kan elever til og med skrive vonde hemmeligheter.

