

# Lekar som stöder gruppandan / Lära känna - lekar

## Namn-nata

### Mål

- Att lära sig de andra gruppmedlemmarnas namn
- Uppvärmning och att skapa en positiv atmosfär

### Beskrivning

Gruppmedlemmarna ställer sig i en ring. Ledaren står i mitten med t.ex. en ihopvikt tidning som "nata-redskap". En av de som står i ringen säger någon av de andra gruppmedlemmarnas namn. Den som står i mitten av ringen ska sedan försöka hinna slå denna person lätt på axeln före den hinner säga någon annans namn. Om den som är i mitten av ringen hinner slå personen före den hinner säga ett namn, så byter de plats. Leken kan fortsätta tills alla har hunnit vara i mitten åtminstone en gång.

### Annat att ta i beaktande

Deltagarna instrueras att stå på sina platser under hela lekens gång.

## Rento-Reiska

### Mål

- Att lära sig de andras namn och att våga uttrycka sig själv i gruppen
- Att skapa en fri stämning i gruppen, förlösa spänning och skapa en positiv atmosfär

### Beskrivning

Man ställer sig i en ring. Alla tänker ut en ställning eller rörelse som är typisk för en själv eller som känns bekväm. Alla i ringen går i tur och ordning mot mitten och säger "Det här är Lisas favoritrörelse" och visar sin rörelse eller ställning. Efter det utprepar de andra rörelsen eller ställningen.

### Annat att ta i beaktande

Alla rörelser och ställningar är rätt, inget är fel!

## Filisbarometern

### Stil

Ger information om gruppmedlemmarnas sinnesstämning och ledaren får ledtrådar om hur det lönar sig att fortsätta eftermiddagen/lektionen.

### Idé

Deltagarna får känna efter vad de tänker och känner och har möjlighet att ge respons.

### Mål

Att få berätta hur man känner med de redskap som övningen ger.

**Utrymme:** Inomhus

**Tid:** 5-10 minuter

### **Material**

- Papper
- Penna
- Häftmassa (Sinitarra)
- Tejp eller häftstift

### **Beskrivning**

Gruppmedlemmarna får varsitt papper och ombeds att rita en smiley som beskriver hur de känner sig för tillfället. När alla är klara går man tillsammans igenom på vilket humör gruppen är. Om man vill får man berätta varför man är på ett visst humör. Man kan också hänga upp smileyna på väggen t.ex. för eftermiddagen. Då dagen tar slut ombeds gruppmedlemmarna att förändra smileyn så att den beskriver deras humör då.

### **OBS!**

Gör inte den här övningen om du inte är beredd att ta emot kritik och ändra dina metoder och tillvägagångssätt enligt hur gruppens anda och sinnesstämning verkar vara för tillfället. Om gruppen verkar väldigt trött eller ointresserad kan det hjälpa om man gör en övning med ett snabbt tempo, så som följande övning (Sekundboll).

## **Sekundboll**

### **Typ av övning**

Sammansvetsning gruppen, problemlösning och beslutsfattande.

### **Idé**

- Grundläggande gruppbildning/teambuilding och sammansvetsande av gruppen
- Att lära sig namn
- Grundläggande problemlösning
- Brytande av gamla tankemönster och/eller hitta lösningar
- Att lyssna på andras idéer

**Mål** Att snabbt kunna kasta en boll inom gruppen i en förutbestämd ordning (så att alla har bollen en gång) utan att bollen rör marken.

**Utrymme:** Inne eller ute

**Tid:** 20–30 minuter

### **Material**

- En mjuk boll eller ett mjukisdjur
- Sekundklocka

### **Instruktioner för förberedelser av övningen**

**Inne:** Ett tillräckligt stort rum där man kan stå i en ring, helst ganska högt till tak. Stolarna och borden måste flyttas åt sidan.

**Ute:** En plats som har tillräckligt jämn mark där man kan stå i en ring.

### **Tillvägagångssätt**

1. Gruppen ställer sig i en ring
2. Ge bollen eller mjukisdjuret till en av gruppmedlemmarna och ge instruktioner att man först ska säga sitt eget namn och sedan namnet på en annan person i gruppen och därefter kasta bollen till denna person.
3. Fortsätt tills alla har haft bollen en gång.
4. Efter detta kastar den "sista" gruppmedlemmen bollen till den som först hade den.
5. Gör om samma sak några gånger. Kasta alltid bollen i samma ordning så att det bildas ett mönster.
6. Be gruppen att ge ett mål för hur snabbt de vill hinna kasta bollen hela mönstret utan att tappa den. Ta tid på hur snabbt det går.

### **Regler**

1. Om bollen rör marken så kastas den tillbaka till den första gruppmedlemmen och mönstret börjar om från början.
2. När man har fått bollen och kastat den vidare så lägger man händerna bakom ryggen så att man kan se vem som redan har haft den. Alla ska bara ha bollen en gång per "varv".
3. Den som kastar ska alltid först säga sitt eget namn och där efter namnet till den han eller hon kastar bollen åt.
4. När alla har haft bollen så kastas den tillbaka till den som först hade den.
5. Bollen ska alltid kastas i samma ordning.

### **OBS!**

Gruppen bestämmer själv vad som är den bästa tiden som de kan kasta bollen genom hela gruppen på. Låt gruppen försöka några gånger och justera sitt tidsmål. Kom inte med nya instruktioner utan upprepa reglerna vid behov. Det är meningen att gruppen själva ska komma fram till hur de kan få bollen att gå runt gruppen så snabbt som möjligt. Ge inte tips eller instruktioner till detta.

### **Att iaktta**

Observera gruppens kommunikationssätt och kreativitet (att hitta nya lösningar och utveckla varandras idéer) och hur gruppmedlemmarna koncentrerar sig på sin roll som kastare eller emottagare.

## **Närmandeleken**

I den här sammansvetsande övningen finns det fyra skeden:

1. avståndsskedet
2. samlingskedet
3. närmandeskedet
4. slutskedet

I det första skedet är alla så långt ifrån varandra som det går utan att lämna utrymme eller det område man kommit överens om och gruppmedlemmarna undviker ögonkontakt med varandra. I det andra skedet samlas man så att alla fortfarande kan sträcka ut sina händer och snurra runt utan att man rör någon. I det tredje skedet är man så nära varandra som möjligt utan att man rör någon. I det sista skedet

är man så nära varandra som det går. För att förstärka övningens verkan så lönar det sig att ta några minuters pauser mellan de olika skedena.

## Namnet i luften

### Mål

- Uppvärmning och samvaro
- Att våga uttrycka sig själv i gruppen
- Att skapa en friare stämning, förlösa spänning och skapa en glad atmosfär

### Beskrivning

Man ställer sig i en ring med ansiktena mot mitten. Alla skriver sitt eget namn i luften, först med den högra handen och sedan med den vänstra. Efter det gör man samma sak med den högra armbågen och sedan med den vänstra. Sedan gör man det med högra och vänstra foten, med högra och vänstra knät och till sist med rumpan.

### OBS!

Det sista skedet kan göras med ryggarna mot ringens mitt.

## Nätet

### Mål

- Att våga berätta om sig själv
- Att lyssna och koncentrera sig på andras berättelser

### Beskrivning

Man sitter i en ring. En av gruppmedlemmarna har ett garnnystan. Han eller hon kastar nystanet till en annan person i gruppen men håller kvar ändan av garnet själv. Han eller hon ställer en fråga av denna person som svarar på den och kastar nystanet vidare och ställer en ny fråga. Då man kastar iväg nystanet håller man alltid fast i garnet vilket gör att det bildas ett nät i mitten av ringen.

## Tandlösa djur

Gruppmedlemmarna ställer sig i en ring. Lekens ledare säger ett djur (t.ex. tordyvel) till personen som är till höger om honom i ringen. Man får säga djuret hur man vill, men regeln är att tänderna eller tandköttet inte får synas. Om personen som man säger djuret åt skrattar så faller den ut. Alla andra, som djuret inte sägs åt får skratta. Om personen som djuret sägs åt inte skrattar så får den säga samma djur till nästa person i ringen. Om den som säger djuret visar tänderna eller tandköttet så faller han eller hon ut. Man kan byta varv genom att säga namnet på ett nytt djur till den som kom på det förra djuret. Man kan göra övningen svårare genom att låta flera djurnamn gå runt samtidigt. Målet är att vara kvar så länge som möjligt i leken.

## Namnlek

”O, min vän, kan du säga mig, vad det är man kallar dig”

NAMN+RÖRELSE: Först upprepar man meningens och sedan när man säger sitt namn så lägger man till en rörelse som de andra får upprepa.

## Förändringar

Man står i en ring med ansiktena mot mitten. Man iakttar varandra en stund. Efter en stund svänger man sig utåt i ringen och ändrar någon liten detalj (kläder, hår m.m.). När man svänger sig tillbaka ska man försöka gissa vad de andra i ringen har ändrat. Man ska också försöka komma ihåg de andras namn.

## Boleken

I varje hörn av lekutrymmet finns det bon. I varje bo finns det en hona som fungerar som fasttagare. Resten av lekdeltagarna är ungar som honorna försöker fånga. Honorna försöker fånga så många ungar som möjligt. De fångade ungarna måste ledas tillbaka till boet. Då alla ungar är fasttagna räknar man hur många det finns per bo. Den hona som fångat flest ungar vinner.

## WC-papper leken

Lekdeltagarna får en WC-pappersrulle och de får i tur och ordning ta så många papper som de tror sig behöva (1-6 papper). När alla har tagit sina papper ber ledaren varje deltagare att berätta lika många positiva saker om sig själv som den tog WC-papper.

## Kinesisk nata

I kinesisk nata ska den som ”är” ta fast de andra lekdeltagarna genom att rör dem. När man blir fasttagen ska man lägga handen på det stället av kroppen som man blev rörd. Man fortsätter leken genom att springa med handen på det stället. Om man blir fasttagen igen så måste man sätta sin andra hand på det stället som man nu blev fasttagen på och fortsätta springa på det sättet. Om man blir fasttagen ännu en tredje gång så blir man den nya fasttagaren. Ju besvärligare ställen fasttagaren rör en vid (t.ex. vristen), desto svårare blir det att fly.