

UPPVÄRMNINGSSÖVNINGAR OCH LÄRA KÄNNA-LEKAR

TILL LEDAREN

När du planerar din träff med temat fred och ickevåld är det bra att fundera på hur du vill inleda passet. Här är några tips på övningar som är bra att börja med för att skapa en trygg och positiv stämning i gruppen och för att öva sig på att lyssna och kommunicera. Det är viktigt att alla känner sig delaktiga och kan bidra.

JA-LEK

Om man vill få ett positivt klimat för nya idéer kan det vara bra att börja med en ja-lek. Dela in deltagarna två och två. I paret ska de turas om att komma på saker som de ska göra, till exempel "Ska vi hoppa på stället? Ska vi torrsimma på golvet?". Den andra personen måste säga ja jätteentusiastiskt. Båda genomför idén tills den andra personen kommer på en ny sak de ska göra. Leken kan också göras i helgrupp. Vem som helst i gruppen får komma på en sak alla ska göra. Gruppen ropar ja entusiastiskt och alla genomför tillsammans tills någon i gruppen kommer på en ny sak att göra.

KOMMUNIKATIONSÖVNING

Förberedelser och material: Enkla bilder på ett papper, tomma papper och pennor.

Deltagarna sätter sig i ett led. Är de fler än sju personer kan det vara bra att göra två led så att övningen inte blir för svår. Personen längst bak i ledet får en enkelt ritad bild och personen längst fram i ledet får en penna och ett tomt blad. Den som sitter längst bak använder sitt finger och ritar bilden på ryggen på personen framför. Denne fortsätter och ritar med fingret på nästa person som fortsätter på nästa och så vidare. När personen längst fram i ledet fått bilden ritad på sin rygg ska hen rita resultatet på ett papperet. Jämför därefter de båda ritade bilderna med varandra.

Prata om: Var det en svår uppgift? Var det någon som kände vad det var för motiv som ritades på deras rygg? Om motivet tappades bort: Finns det något ni kunde ha gjort för att det skulle vara lättare att bilden kom fram? Om ni lyckades: Vad gjorde att kommunikationen fungerade? Kan det vara liknande med ett rykte? Att information försvinner på vägen och att annan information hittas på? Vad ska man göra om man hör ett rykte?

VINDEN BLÅSER – VARIANT 1

Förberedelser och material: Lappar med olika påståenden, till exempel: gillar glass, tycker krig är fel, gillar djur. Anpassa svårighetsgraden på frågorna till din grupp.

En person står i mitten och resten sitter på varsin stol i en cirkel. Ingen stol ska vara tom. Personen i mitten säger "Vinden blåser för alla som..." och läser det som står på lappen högt. Alla som tycker att det som står på lappen stämmer in på sig själv byter stol. Den som står i mitten ska försöka hitta en ledig stol. Den som blir utan stol blir den som läser nästa lapp. Ta bort lappar som lästs så att det kommer nya påståenden hela tiden.

VINDEN BLÅSER – VARIANT 2

En person står i mitten och resten sitter på varsin stol i en cirkel. Ingen stol ska vara tom. Personen i mitten säger något som stämmer in på sig själv. Alla som det också stämmer in på ska då byta plats. Den som står i mitten ska försöka hitta en ledig stol.