

KREATIVITET

- Samlade övningar av olika slag





Innehållsförteckning

Kreativitetsövningar	7 - 20
Energiövningar	21 - 30
Slumpordslista	30 - 30
Icebreakers	31 - 33
Lära känna	34 - 37



Inledning

Detta häfte är en sammanställning av ett antal olika kreativitetsövningar som kan användas av lärare eller andra pedagoger i samband med undervisning. Tanken är att erbjuda ett antal enkla och användbara övningar för att stimulera den kreativa processen med eleverna.

Kreativitet är en färdighet som alla kan lära sig, utveckla och tillämpa. Det är lika mycket en färdighet som att åka skidor, spela tennis, laga mat eller att kunna räkna. Det handlar om att utveckla tankevanor som gör att kreativitet skapas. Övningarna ger en bättre förståelse för hur kreativiteten fungerar genom att träna hjärnan i att bygga nya kopplingar och se saker ur nya vinklar. Du kan använda dem som ett motionspass för hjärnan, som uppvärmning inför en arbetsuppgift, avbrott i ett längre arbetspass eller som ett rent nöje.

Låt fantasin och kreativiteten flöda!



Kreativa tekniker

Genom att uppmuntra lateralt tänkande får du igång idéflödet i hjärnan. Detta kan vara särskilt användbart när man befinner sig i någon typ av tidsbrist eller känner att man kört fast i en viss typ av tänkande.

Teorin om lateralt tänkande utvecklades av Edward de Bono, och innebär att kombinera olika företeelser, göra tvärtom eller hitta helt nya användningsområden för saker. Man tänker på tvärs, eller i sidled, istället för bara rakt fram.

Istället för att fastna i sökandet efter den optimala lösningen försöker man hitta nya vägar och ingångar från alla möjliga, och omöjliga, håll. Ingångar kan exempelvis vara: Vad skulle hända om jag gjorde precis tvärtom? Eller: Hur skulle jag lösa detta om jag var i en helt annan bransch eller en helt annan roll? Det här kan ge helt nya tankar som senare kan leda vidare till fantastiska nyskapande idéer.

När ni gör övningarna i klassen är det viktigt att alla elever är medvetna om att:

- Idéer får inte kritiseras innan de är färdiga – välkomna alla idéer
- Spontanitet uppmuntras. Utgångspunkten är att alla idéer är bra idéer. En idé som inte verkar bra kan utvecklas till en lysande idé.
- Det viktigaste är att komma på så många idéer som möjligt, den sista idén är oftast den bästa.
- Alla deltagare utvecklar och förbättrar varandras idéer. Ingen har ensamrätt på en idé utan den "ägs" av alla.



Vad ska man tänka på?

Det finns ett antal saker som kan vara bra att tänka på innan man genomför en kreativtetsövning med en grupp.

- *Alla ska delta.* Undvik att göra en övning som flertalet inte vill medverka i. Målsättningen är att hela gruppen ska delta. Det blir sällan bra om det är så att de som genomför övningen har åskådare som bara tittar på. Det är bra att fundera över detta redan när du väljer vilka övningar du tänker genomföra.
- *Det ska inte ta för lång tid.* Tänk på att hålla övningen kort. Det är nästan alltid bra att avsluta övningarna när det är som roligast. Dra inte ut på aktiviteten, för de förlorar sin charm och funktion om det blir trist och långrandigt.
- *Följ upp vid behov.* I vissa övningar kan det finnas behov att följa upp en viss händelse eller situation. Det är viktigt att man inte lämnar övningen med obesvarade frågor eller oklarheter. Uppstår något märkligt, konstigt eller spännande – diskutera detta med deltagarna. Kanske går det att använda även i det fortsatta arbetet!
- *Utnyttja det fysiska rummet.* Tänk på att vissa övningar kräver en del utrymme. Bord och bänkar måste flyttas på. Är man i en lokal med fast sittning kan det vara en god idé att hitta en annan lokal för dessa övningar. Genomför inte övningar på platser där andra människor passerar förbi, då detta ofta kan ta ner övningens kraft och syfte.
- *Olustigheter.* Undvik att skapa olustigheter i gruppen eller situationer när någon hamnar i en trängd situation eller i ett utanförskap mot sin vilja. Det finns ett antal övningar som bygger på tanken att en person har en specifik uppgift eller roll. I dessa kan det vara bra att låta en deltagare som är trygg med situationen börja ha denna uppgift, så att de andra blir mer trygga. I vissa fall kan det vara bra att själv, som ledare för övningen, försätta sig i denna roll och statuera ett gott exempel.



Vad ska man tänka på?

- *Det ska vara kul.* Ett viktigt syfte med alla kreativitetsövningar är att det ska vara kul. Det är viktigt att uppmuntra skrattet och glädjen i övningarna. I många övningar kan en deltagare bli utslagen eller få en speciell roll om man "misslyckas". I samtliga dessa övningar är det viktigt att skapa en känsla av att det är ok att göra bort sig, missta sig, staka sig eller vad det kan vara. Uppnår man den känslan, så tenderar den atmosfären att hänga kvar i gruppen även under senare övningar och verksamhet man ska genomföra. Detta är en stor styrka med övningarna, som på så sätt skapar ett gladare, trevligare och mera öppet arbetsklimat i gruppen.
- *Utgå ifrån gruppens förutsättningar.* Genomför bara övningar som alla kan delta i efter sin förmåga.



Kreativitetsövningar

1. Idéer från tidningar

- Dela in klassen i grupper
- Varje grupp får en hög med tidningar (fack, nöjes, dagstidningar, kataloger). Låt nu eleverna i varje grupp klippa ut bilder som får symbolisera ett problem och lägga dessa bilder på ett pappersark.
- Nu byter grupperna plats så att eleverna kikar på någon annan grupps "problembild". Tanken är nu att den "nya" gruppen ska fundera på vilket problem den andra gruppen menar. Nästa steg är att de ska klippa ut bilder som skulle kunna vara lösningar på det aktuella problemet.
- Nu byter grupperna plats igen så att eleverna tittar på en grupps "problembild" och en annan grupps lösningar på "problembilden"
- Den tredje gruppen ska nu också komma på förbättringar på lösningen, eller hitta på en egen lösning.
- Byte igen. Nu är det redovisning. Den fjärde gruppen ska komma fram till ett bord som de inte varit vid innan – beskriva problemet och de olika lösningarna.

Obs! Här spelar det inte någon roll vad som är rätt och fel. Det viktigaste med denna övning är att eleverna använder sin fantasi för att få ihop det. Många goda skratt utlovas!

2. Vem ska bort?

- Välj fyra slumpvisa ord från tabellen på sidan 30 i detta häfte*, eller fyra slumpvisa bilder ur t ex en tidning
- Låt eleverna gruppvis diskutera fram en orsak till att ett av orden eller bilderna inte hör ihop med de andra tre
- Varje grupp förklarar orsaken



Kreativitetsövningar

3. Vardagssyssla på nya sätt

- Låt eleverna välja en helt vanlig vardagssyssla, till exempel att klä på sig, gå till skolan eller att städa.
- Be nu eleverna tänka ut 10 helt nya sätt att göra vardagssyslan på. Uppmana dem att tänka stort, smått, baklänges, tvärtom... Be dem komma på den absolut dummaste idén, den tråkigaste idén, den kärleksfullaste idén, den jobbigaste, den roligaste...
- Beröm eleverna för idérikedomen – och uppmuntra sedan eleverna till att finna 10 idéer till

När eleverna accepterar sina idéer och är inställda på många idéer, istället för bra idéer, kommer de runt censuren och sätter igång idéflödet.

4. Beskriv prylen

Låt en grupp välja en pryl eller ett fenomen utan att berätta för de andra. Nu ska eleverna ge ledtrådar till de andra i klassen så att de kan komma på vilken pryl eller fenomen man tänker på. Bilda en ny grupp och låt dem göra samma sak.

Anta att de t.ex. väljer ordet "tomat". Ledtrådarna skulle då kunna vara:

- Den är rund och röd
- Den skulle kunna passa in handen
- Den används mycket i sallader
- Den gör en sås till spagetti
- Den odlas ofta i växthus
- Den kan torkas i solen



Kreativitetsövningar

5. Nya sätt att använda äpplen

Övningen här är enkel: kom på så många sätt som möjligt att använda äpplen! Flest idéer vinner!

Några exempel: Jonglera med dem, Äppletavla, Äppledikter, Glass, Ljustake, Äpplemos som ansiktsmask...

6. Bryta invanda mönster – tänka kors och tvärs

Börja med att enas om ett givet problem: T.ex. nedskräpning på skolan, mobbning, skolmatsalen, tråkig skolgård eller något annat som eleverna vill fokusera på.

Skriv upp problemet på tavlan och låt eleverna berätta vad de tänker för lösningar på problemet. Skriv upp alla lösningar på tavlan.

Som nästa steg, välj ett ord ur tabellen med slumpord på sidan 30 i detta häfte och skriv det på tavlan.

Låt nu eleverna bubbla fram nya idéer som de kommer på när de ser ordet. Nu handlar det inte om att bara finna kopplingar mellan det slumpvis utvalda ordet och problemområdet, utan ordet är till för att stimulera tankeverksamheten
Obs! Det är **mycket** viktigt att ordet väljs slumpartat. Ett tips är att blunda och peka på ett ord. Ett annat tips är att kasta tärning för att få fram ordet ur tabellen. Första kastet blir kolumnnumret, andra kastet blir radnumret.

Gör övningen med flera slumpord, max två minuter på varje slumpord. Bra är att först göra övningen individuellt för att inte påverkas av andras tankebanor.

Sedan är det bra att dela resultatet med varandra för att inspireras av hur andra låtit tanken vandra och samtidigt vidareutveckla andras idéer.



Kreativitetsövningar

7. Tvärt-om metoden

Börja med att enas om ett givet problem: T.ex. nedskräpning på skolan, mobbning, skolmatsalen, tråkig skolgård eller något annat som eleverna vill fokusera på.

Låt nu klassen träna på att tänka tvärt om, d.v.s. låt dem komma på så många fördelar som möjligt med det givna problemet. T.ex. hur ska man göra för att det ska bli så mycket mobbning som möjligt på skolan?

Denna övning släpper på spärrarna för idén är ju precis tvärt emot mot hur man brukar tänka. Sedan försöker man leta efter alla fördelar som det nya sättet skulle ge. Dessa fördelar kan sedan leda vidare till intressanta insikter och nya, fullt logiska, idéer.

8. Förbättra en idé

Börja med att dela in eleverna i grupper om tre. Låt varje grupp ta en sak/pryl i rummet. Ge eleverna i uppgift att göra saken roligare eller bättre på något vis.

- Kom på ett användningsområde
- Ett namn på produkten
- Iscensätt en marknadsdag där eleverna ska sälja sin nya uppfinning till dig.



Kreativitetsövningar

9. Händelsers förlopp – kunde det hejdas?

Ta fram aktuella händelser från artiklar i tidningar, nyhetsprogram eller från Internet. Klassen delas in i mindre grupper och väljer ut en händelse. Det kan till exempel handla om trafikolyckor, våldsoffer, naturkatastrofer eller bilköer.

- Eleverna i gruppen läser upp en artikel för klassen.
- Klassen diskuterar: Vad hände egentligen? Vad gick fel? Varför? Vem var inblandad och vad gjorde de? Hur såg platsen ut där händelsen utspelade sig? Kunde det hejdas? Anteckna och strukturera upp

Klassen diskuterar vidare:

- Vad kunde ha gjorts för att detta inte skulle ha skett eller att det hade undvikits stora skador? Har eleverna några idéer, lösningar och förslag på hur detta kunde hejdas?

Efter denna diskussion i helklass kan eleverna arbeta vidare på detta sätt i sina grupper eller individuellt. Övningen ger eleverna en god förmåga att analysera händelser i omgivningen och hitta lösningar på verklighetsförankrade *problem*.

10. För hopplöst ointresserade

Be eleverna komma på så många bus, practical jokes och annat djävulskap som möjligt under 5-10 min! Bygg upp ett scenario; i klassrummet - mot dig, på bussen - mot chauffören, på biografen - mot andra besökare eller vad ni nu kan komma på. Jag lovar att ni får många kreativa förslag!

Efter denna övning kan ni återkoppla till kreativiteten och gå vidare med andra övningar - fungerar nästan alltid gång!



Kreativitetsövningar

11. Idéer från tidningsurklipp

Börja med att enas först om ett gemensamt problem som ska lösas. Dela sedan ut tidningar (dags-, vecko-, och facktidningar)

- Låt grupperna riva ur rubriker, ord, texter och bilder ur tidningarna som på något sätt ger inspiration till en lösning. Gruppen lägger allt i en hög.
- Grupperna byter plats med varandra och hittar lösningar utifrån varandras klipp. Vid varje urklipp fästs en post-it lapp som kort beskriver vilken lösning det handlar om.
- Platsbyte igen. Gruppen tar med sig sina två favoritidéer.
- Väl framme vid nästa "hög" med lösningar plockar man ytterligare tre idéer.
- Utifrån dessa fem idéer väljer gruppen en favoritidé.
- Denna favoritidé presenteras för övriga grupper.

12. Tjejnamn på A

Du säger till alla elever att vara redo med papper och penna. Berätta att de kommer att skriva mycket text på kort tid. När alla är uppmärksamma ber du dem att skriva så många tjejnamn som börjar på bokstaven "A" de kan komma på. Låt eleverna skriva under c:a en minut och säg till dem att lägga ifrån sig pennan när tiden är ute.

Be en elev att läsa upp sina namn för dig och skriv samtidigt upp namnen på tavlan. Be nästa elev att komplettera listan med namn som ännu inte finns på tavlan. När alla elever har fått hjälpa till att komplettera listan på tavlan, ber du att varje elev räknar sina namn. Samtidigt räknar du antalet namn på tavlan. Kanske har någon hittat tio namn, eller till och med 14. Med all sannolikhet finns det avsevärt fler namn på tavlan. Förklara att syftet med övningen är att visa att gruppen presterar mer än vad någon av eleverna presterar ensam. Varje deltagare bidrar till helheten oavsett hur litet bidraget är.



Kreativitetsövningar

13. Fortsätt på varandras berättelser

Du väljer ett ämne, t ex "bananer" och låter en av eleverna börja berätta något om ämnet. På signal från dig får någon annan deltagare ta över ämnet. Fördelningen sker inte i turordning, eleverna ska inte veta vem som är näst på tur. Det blir ofta roligare att avbryta mitt i en mening, t ex när en elev säger "Det är mycket man kan göra med bananer, man kan...". Ett annat tema är sagor, där sagan börjar med "Det var en gång...".

Övningen kan även göras på ett papper. Varje elev får skriva en mening. Man ska bara se föregående rad i berättelsen.

14. Nya kombinationer

Ta en uppfinning som du använder varje dag. (t ex mobiltelefon) Skriv namnet på uppfinningen i mitten på tavlan. Ringa in ordet. Låt eleverna bidra med alla sina associationer till uppfinningen. Skriv ner orden på tavlan.

Sudda ut namnet på uppfinningen och skriv dit en helt annan uppfinning. (t ex dammsugare). Låt nu eleverna (gärna gruppvis) fundera ut minst fem olika uppfinningar som man kan komma på genom att kombinera associationerna och den nya uppfinningen. Låt varje grupp presentera sina uppfinningar.



Kreativitetsövningar

15. Bygg vidare på en idé

Börja med att låta eleverna skiva på en lapp t ex "Hur förbättrar vi det kreativa klimatet på skolan?"

- Var och en skriver ner minst 3 nya idéer för hur man ska nå drömmen på en lapp.
- Skicka lappen ett steg till höger där nästa elev fyller på
- Var och en får nu i uppgift att förbättra dessa tre idéer på något sätt. Om en förbättring inte kan göras får eleven i stället skriva upp en ny idé.
- Skicka lappen ett steg till höger där nästa elev fyller på
- ... och en gång till.

16. Vilken är din favoritpryl/uppfinning?

Börja med att låta varje elev fundera ut en favoritpryl eller uppfinning som de använder mycket

- Låt därefter eleven rita av eller skriva om uppfinningen.
- Uppmana eleven att fundera på hur han eller hon tror att man gjorde förr i tiden när den här uppfinningen inte fanns?
- Uppmuntra eleven att fundera på hur han eller hon tror att favorituppfinningen kommer att fungera och se ut om hundra år.

17. Viskningsleken

Förbered ett antal start-meningar. Viska en av startmeningarna från person till person i en stafett. Den som är sist i raden talar högt och tydligt om vad han hört. Fortsätt det kreativa idéarbetet utifrån den meningen och lös ert aktuella problem.



Kreativitetsövningar

18. Lateralt korsord

Rita ett rutnät på tavlan. Skriv ut nyckelorden. Låt deltagarna lösa korsordet individuellt. Förklara att man måste tänka utanför de normala tankebanorna för att lösa uppgiften. Den deltagare som löser korsordet först kan få gå fram till tavlan och fylla i lösningen.

	Ej frisk	Djur
Hus	7	L
Mjök- behållare	K	0

19. Gemensam nämnare

Alla sitter på stolar i en ring. En person tänker ut tre personer i ringen som har en gemensam nämnare t.ex. att de alla tre har en storebror eller att de har tofflor på sig.

Han/hon säger namnen på de tre personerna och de får ställa sig upp. De andra ska nu gissa på vilka tre saker som "tänkaren" tänker på. När de har gissat rätt kan någon annan få tänka ut en ny gemensam nämnare på tre andra personer.



Kreativitetsövningar

20. Ett-ords-saga

Alla sitter i en ring och ska tillsammans berätta en saga. Men man får bara säga ett ord i taget. Du börjar med ett ord och skickar sedan vidare antingen åt höger eller vänster. Meningen byggs på för varje person i ringen. När någon känner att det behövs en punkt så säger man punkt och får sedan säga första ordet på nästa mening. Det kan vara kul att skriva upp sagan allt eftersom den växer fram, så kan man läsa upp den när den kommit till sitt slut. Det är då enklare att få en bild av sagan man skapat tillsammans. En variant är att man får säga en hel mening.

21. Vykortsstatyer

Till denna övning behöver du en bunt med vykort (30 - 50st) med olika motiv. Dela upp gruppen i mindre grupper.

Varje grupp får dra ett kort utan att visa det för de andra. De går sedan undan och gör en staty med sina kroppar som gestaltar motivet på vykortet. Det kan vara hela eller en del av bilden, med eller utan människor. När grupperna är färdiga samlas alla och en grupp börjar visa sin staty. En av de andra grupperna får en bunt med vykort där statykortet finns med. De ska nu tillsammans hitta rätt vykort. När de är överens gissar de och om det är fel får de leta lite till.

Det är viktigt att alla i gruppen som gissar är överens. Så det gäller att argumentera för det kort man tror på. Om de gissat rätt får en annan grupp visa en staty.

Tre grupper är ganska bra. Då får en grupp visa, en grupp titta och en grupp gissa.



Kreativitetsövningar

22. Ändra tre saker

Dela in klassen i två grupper. En grupp går ut. Den andra gruppen ska nu tillsammans ändra tre saker hos sin grupp. Till exempel kan man byta klockor med varandra, en viker upp sina byxben, en tar ur en hårsnodd osv.

När båda grupperna är klara så kommer den grupp som var ute in och sätter sig på sina platser. En grupp börjar nu gissa vilka förändringar de andra har gjort. När de hittat alla så får den andra gruppen gissa.

23. Tavlan

- Be alla elever blunda och tänka sig en stor tom tavelram. Nu ska eleverna gemensamt komma fram till själva miljön som visas på tavlan, t.ex. hav, skog, park eller en stad.
- Därefter får varje elev, i turordning, lägga till saker i motivet.
- Låt nu samtliga elever rita sin bild av tavlan, alternativt kollage i smågrupper.

Detta är ett bra sätt att visa eleverna hur olika vi tänker och fantiserar.

24. Du är redan en drömförverkligare

Börja med att låta eleverna fundera ut en dröm de har haft som de har förverkligat.

- Låt dem beskriva för varandra känslan av att lyckats.
- Be dem även beskriva hur de gjorde för att ta sig till målet.
- Nästa steg är att låta eleverna fundera och beskriva när och hur de får sina bästa idéer.



Kreativitetsövningar

25. Fel i matte!

Denna övning går ut på att få eleverna att inse att det inte bara finns ett rätt och ett fel. Det uppmuntrar också dig som pedagog att fokusera på hur eleverna tänker.

Lista upp ett antal tal som i våra ögon är "fel".

Be eleverna att tänka fritt och rätta till talen så som de vill ha dem.

Ex:

$$4+3=12$$

$$6+5=4$$

$$11+10=32$$

$$7+3=13$$

Barnen kan nu fixa och trixa och tänka. Tänkbara exempel skulle kunna vara:

$$5+4+3=12$$

$$6+5=4+7$$

$$11+10=32-11$$

$$8+2+7+3=13-3+10$$

Tänket kan i många fall vara mer lärorikt än svaren!

26. Träna med korsvisa rörelser

När vi använder kroppen måste såklart även hjärnan jobba. Och alla rörelser där vi korsar vänster och höger sida tränar upp samarbetet mellan de båda hjärnhalvorna. (tänk: nudda höger knä med vänster hand). Dans, gympa och jonglering får ofta in de här rörelserna.



Kreativitetsövningar

27. Fria fantasier

Börja med att säga något som inte finns. Berätta vad den saken inte kan göra.

- Skriv sedan en vers till din sak som inte finns
- Måla därefter en bild av när saken som inte finns gör det den inte kan.

T ex. Det finns inga svartfläckiga guldmoln som kan klättra i träd.

Tanken är att barnens fantasi ska komma igång. Be dem bilda en liten vers och illustrera sin fantasi på ett A3 ark med vattenfärg. Fäst versen vid sidan om bilden – det blir en härlig utställning av detta!

28. I huvudet på en uppfinnare

Låt eleverna fantisera om hur det gick till när uppfinnare kom på en särskild uppfinning. T ex när Carl Muntér och Baltazar von Platen uppfann kylskåpet. Hur fick han/hon/den idén? Kanske gick det till så här...

Detta är en rolig uppgift där eleverna får använda sin fantasi för att fundera över vad det var som fick uppfinnaren att uppfinna just det föremålet, t.ex. rörtången. Vilket behov var det som ledde till denna uppfinning.



Kreativitetsövningar

21. Omöjliga tal!

Denna övning handlar om att få barnen att fantisera och tänka kring matematik, snarare än att få fram det "rätta svaret".

Börja med att skapa ett näst intill omöjligt texttal

Be barnen skapa en lösning eller ett eget svar. Det är viktigt att du som pedagog förklarar för barnet att det inte ETT rätt svar. Det går alltså inte att misslyckas (vad nu det ordet betyder!)

Ex

Björn står i skogen och hugger ner ett träd. Björn är 45 år gammal och är 2 meter lång. Han har fötter som är 37 centimeter långa. Trädet han ska hugga ner är 20 meter högt. Han högg 120 hugg då han fällde det förra trädet som var 10 meter högt. När han hugger så står han 1 meter ifrån trädet.

1. Hur länge kommer Björns yxa att hålla?
2. Hur gammal kommer Björn att vara då han fällt 200 träd i skogen?

Ta god tid på dig som pedagog och lyssna och njut på dessa fantastiska historier som kommer att berättas. Förvandla gärna berättelserna till rena siffertal om det går.



Energiövningar

För att få igång idéflödet gäller det att gruppen har hög, fokuserad energi. Därför kan det vara väldigt användbart att göra en energiövning före, eller som ett avbrott mitt i ett längre arbetspass.

1. Flirtleken

Börja med att utse en "flirtare". Resten av gruppen blir *längtare* och *väktare*.

- *Längtarna* sitter i en ring på stolar (helst med ryggstöd). En väktare står bakom varje stol.
- Flirtaren ha en tom stol framför sig och skall försöka locka till sig en längtare. Det gör *flirtaren* genom att blinka. Alla *längtare* är trötta på att sitta just där de sitter. Därför iakttar de *flirtaren* intensivt. Den *längtare* som får en blinkning försöker rusa upp från en stol för att sätta sig hos *flirtaren*.
- *Väktaren* skall försöka hålla kvar sin *längtare* på stolen genom att blixtnabbt lägga sina händer på dennes axlar. Lyckas det blir *längtaren* kvar. Kommer *längtaren* förvandlas den *väktare* som nu har en tom stol framför sig till flirtaren.

Längtaren skall ha stjärten på stolsitsen och ryggen mot ryggstödet. *Väktaren* ska ha sina händer bakom ryggen. De får inte röra sig förrän *flirtaren* blinkar. När ni lekt en stund byter ni roller så att *väktaren* blir *längtare* och *längtare* blir väktare.

Du kan döpa om figurerna i leken utifrån ändamålet/temat. Väktarna till t ex lärare eller föräldrar och längtarna till t ex barn eller tonåringar och flirtaren till äventyr, eller varför inte föräldrafri fest.



Energiövningar

2. Gånglek

Deltagarna väljer en plats i rummet som "sin". Ledaren ber alla gå runt i rummet tills han/hon säger stopp. Då skall alla gå raka vägen till sin plats, men förflyttningen skall ske på ett bestämt sätt t.ex. genom

- att hoppa jämfota
- titta alla i ögonen som du möter
- hälsa alla i hand
- gå baklänges
- tuta på alla du möter

3. Copy cat

Be alla deltagare ställa sig i en ring och tyst för sig själv utse någon till sin ledare. Förklara att när övningen startar så ska man följa sin ledares rörelser så exakt som möjligt. Om ledaren byter position eller rör sig på något vis så ska man göra likadant. Man skall försöka låta bli att titta direkt på sin ledare för att undvika att ledaren förstår vem vem/vilka som följer honom/henne.

4. Vända matta

Alla ställer sig på en matta. Det ska vara trångt, inget stort utrymme att röra på sig. Uppgiften blir att vända på mattan utan att någon i gruppen sätter någon kroppsdel i marken utanför mattan. Om det händer börjar man om. När mattan är vänd och alla står på den, är uppgiften avklarad. Du kan själv välja om övningen ska ske under tystnad eller om man får prata med varandra. Det är bra att använda en mjuk matta, t ex en trasmatta.



Energiövningar

5. Vän eller fiende

Deltagarna ställer sig i en ring vända inåt. Be alla personer att välja ut någon annan bland deltagarna. Säg till deltagarna att de ska hålla sig så långt borta ifrån den personen som möjligt. Låt deltagarna få röra sig fritt runt i rummet tills dess att alla börjar stanna till. Be dem då att samlas i en ring igen och säg till dem att välja ut en andra person. Nu ska deltagarna försöka hålla sig mellan den första och den andra personen som de valt.

Att tänka på:

Gruppen kommer att röra sig väldigt annorlunda beroende på de två reglerna. I den första delen splittras gruppen upp i varsitt hörn. Vänta inte för länge innan nästa regel läggs in. I den andra delen så kommer hela gruppen att klumpas ihop mitt på golvet. Detta kommer att resultera i en hel del skratt. Avsluta övningen efter att gruppen har fått knuffa lite på varandra.

Denna övning är väldigt bra för grupper som känner sig lite osäkra. Den fungerar även väldigt bra som energihöjare när deltagarna börjar bli lite trötta.

6. Skyddsängel och spion

Deltagarna står i en cirkel. Var och en utser tyst en av personerna till sin skyddsängel och en till spion. Alla skall sedan gå runt och se till att skyddsängeln hela tiden finns mellan sig själv och spionen.

Denna övning är väldigt bra för grupper som känner sig lite osäkra. Den fungerar även väldigt bra som energihöjare när deltagarna börjar bli lite trötta.



Energiövningar

7. Telefonnummerleken

Dela in er i grupper och välj ett telefonnummer. Sätt ihop varje siffras rörelse till ett litet program. Visa sedan upp det för resten av klassen och se om de kan lista ut vilket nummer ni har.

0: Rörelse liggandes på mage

1: Snurr

2: Hopp

3: Armrörelse

4: Parövning

5: Lyft

6: Klapp

7: Smidighetsövning

8: Vågrörelse

9: Rörelse på ett ben



Energiövningar

8. Stålmannen/Stålkvinnan

Alla deltagarna börjar som amöbor och går runt i rummet. Deltagarna kan utmana varandra på sten-sax-påse. Den som vinner går upp ett steg i evolutionen och den som förlorar åker ner ett steg. Man får bara tävla mot någon som är i samma steg i evolutionen. Övningen är slut när ingen kan tävla mot någon annan. Evolutionsordningen är:

1. *Amöba*: man gör simrörelser med armarna och säger "amöba amöba"
2. *Fisk*: blås upp kinderna och puta med munnen.
3. *Orm*: håll händerna med handflatorna ihop framför dig och gör en ålande rörelse
4. *Gorilla*: slå dig för bröstet och låt som en gorilla
5. *Stålmannen*: flyg iväg som Stålmannen själv! När man väl är superman kan man inte åka ner i evolutionen igen.

Att tänka på:

Det kan vara svårt för deltagarna att komma ihåg alla stegen, så visa gärna med en gemensam runda ifrån Amöba till Stålmannen



Energiövningar

9. Den mänskliga knuten

Be deltagarna ställa sig i en cirkel, vända inåt. De ska röra sig mot mitten med armarna utsträckta framför sig. När de står i en "klump" i mitten, be dem blunda och ta tag i några andra personers händer. Tala om för dem att de inte får ta tag i båda händerna på en annan person, samt att de inte heller får ta tag i händer till någon person som står precis bredvid sig. När deltagarna gjort detta så kan de öppna ögonen igen. De står nu i en klump och håller kors och tvärs i varandras händer.

Ge deltagarna i uppdrag att trassla ur sig ur klumpen. De får inte släppa taget om varandras händer medan de gör detta. När de trasslat ur sig kan ett antal olika formationer uppstå, det kan bli en ring, en åtta, ett par mindre grupper osv. När de har trasslat ur sig ur klumpen så är övningen avslutad.

Det går att göra övningen lite svårare genom att alla ska vara tysta under tiden som man löser upp knuten.



Energiövningar

9. Räkna till 20

Be deltagarna att ställa sig i en ring med axlarna mot varandra. Förklara att de ska få vara med om en avancerad matematisk övning (vilket kommer att skapa en del oro och kommentarer i gruppen).

Gå därefter igenom reglerna:

- Gruppen ska gemensamt räkna till 20 genom att någon person säger "ett", någon annan säger "två" osv. upp till 20.
- Personer som står bredvid den som sa en siffra får inte säga nästa.
- Om det blir fel eller om man säger samma siffra samtidigt måste alla applådera och börja om från början.
- Under tiden man räknar ska de andra vara tysta och titta ned i backen, alternativt blunda

Att tänka på:

Det är väldigt sällan som gruppen kommer att klara av att räkna hela vägen till 20. Istället är tanken att man ska dels skapa ett gemensamt fokus (genom en gemensam uppgift) samt förmedla en tillåtande attityd till att göra fel (genom att applådera när det blir fel). Håll inte på för länge med denna utan låt gruppen försöka 5–6 gånger



Energiövningar

10. Kycklingen

Tid: 5–10 minuter *Deltagarantal:* 10–30 st.

Syfte: Denna övning kan vara användbar när man tycker att det är lite tråkigt eller stelt i en grupp och vill få igång gruppen, men bör kanske undvikas i redan flamsiga grupper.

Instruktioner:

Deltagarna ställer sig i en ring vända inåt. Alla formar två "glasögon" med händerna framför sina ögon och armbågarna riktade nedåt. En person börjar och har "det". "Det" kan skickas vidare ett eller två steg till höger eller till vänster. Man skickar vidare genom att föra höger- eller vänsterhanden (beroende vilket håll man skickar åt) rakt nedåt så att armen blir sträckt. Samtidigt som man gör rörelsen med armen så låter man som ett maskinliknande ljud, "ööööheee". Två stycken rörelser (och två ljud) med högerarmen betyder att man skickar den två steg åt höger. En rörelse (och ljud) med vänsterarmen betyder att man skickar det ett steg åt vänster osv. Den person som får "det" får sedan skicka det vidare till en annan osv. Den person som börjar skratta någon gång under övningen förtrollas till "kyckling". För att byta förtrollningen måste personen skutta ett varv runt ringen kacklande som en kyckling och flaxa med vingarna. När man är tillbaka på sin plats får man fortsätta.

Att tänka på:

Denna energizer skapar en massa skratt och flams, eftersom det i längden är omöjligt att inte skratta. Kycklingar skapar i sin tur mer skratt vilket leder till att det hela urartar efter ett litet tag. Då är det dags att bryta.



Energiövningar

11. Linjen

Deltagarna ges instruktioner att de ska skapa en linje i en viss riktning, som de själva ska stå på någonstans. Deltagarna får sedan till uppgift att placera sig på linjen efter vilket förnamn de har. Först i linjen står den person vars förnamn börjar på "A" och sist står den eventuella person vars förnamn börjar på "Ö". Under övningen får deltagarna inte prata med varandra, eller skriva lappar. De får använda sitt kroppsspråk för att förklara var på linjen de ska vara, och för att hitta sin plats. När alla deltagare tycks ha hittat sin plats på linjen så får personen som står först i linjen berätta vad hon heter, och därefter får övriga i följd göra likadant. Övningen är slut när alla står på rätt plats. Det går att följa upp övningen genom att låta dem placera sig på linje igen, men med en annan sortering. Exempel på sorteringar kan vara efter födelsedag på året, ålder, bostadsort, skostorlek, längd etc.

Att tänka på:

Tänk igenom vilken sorteringsfunktion du väljer, så att ingen upplever obehag. Det kan vara en mindre bra idé att göra en linje baserat på deltagarnas vikt, till exempel. Även ålder kan ibland vara känsligt. I en grupp som känner varandra kan det bli en relativt trist övning om man använder namn som sortering.



Energiövningar

Tabell med slumpord

	1	2	3	4	5	6
1	Äppelpaj Rosor Ränna Psykolog Slaktare Gröt	Prov Test Muskler Uthållighet Bete Sparv	Kennel Varuhus Fabrik Perrong Batong Konduktör	Gift Kolsyra Lugnande medel Koffein Champagne Vitaminer	Röstning Klättring Fjälltopp Ryggsäck Spets Husvagn	Vagn Affärscentrum Shopping Vila Hotell Service
2	Ost Hästsko Fjäril Generator Smälta Motorcykel	Plugg Handfat Trädgårdssax Ram Rostat bröd Svarta tavlan	Orkester Psalm Predikan Dikt Bönor Spenat	Rubrik Dans Geni Fusk Copyright Kompositör	Boxhandskar Spegel Fjärrkontroll Äta Simma Skjuta	Indian Cowboy Lasso Texas Grotta Alger
3	Ambulans Antenn Kompass Galleri Palats Frys	Höjdhop Neonljus Kod Alfabetet Termostat Lockar	Pengar Fattigdom Hjälp Bistånd Gåta Rytm	Klass Certifikat Jordnötter Chips Jacka Klubb	Äldre herre Profet Tjuv Vinnare Stolthet Vår	Slagsmål Fredag Förolämpning Hämnd Flygtur Attack
4	Pyjamas Säl Korg Saft Land Bänk	Spårvagn Gödsel Busstation Rympling Metalldetektor Nagellack	Fågelbo Natt Blöja Norr Nät Flod	Nyheter Planera Träna Karta Väder Regn	Rymdskepp Bokföring Rykte Skvaller Fakta Fördom	Balkar Gräva Byggnadsställning Matta Betong Arkitekt
5	Asyl Kattunge Tron Bulldozer Gruvarbetare Florist	Uppslagsverk Meny Ravioli Hjul Förstärkare Album	Maskin Monster Blåbär Kvalster Kvinna Röra	Snö Dimma Vind Solbränna Laser Solglasögon	Oljud Tystnad Lugn Rättvis Skild Avundssjuka	Trädgård Fontän Grind Spaljé Klätterväxt Gödsel
6	Gungstol Handväska Blus Kjol Tång Kameleont	Sångare Krympling Rangordna Pris Sladd Tejp	Sten System Toalett Form Shorts Dator	Flamenco Skog Äng Sten Grus Revisor	Orm Grästova Blomkruka Murgröna Hök Radio	Hostmedicin Laxermedel Scarf Strumpor Käpp Toalettpapper



Icebreakers

1. Sant eller falskt

Be alla i gruppen skriva ner 3 påståenden om dem själva, det kan vara saker som de andra deltagarna känner till eller inte. Två av dessa påståenden ska vara sanna och ett ska vara påhittat (falskt). När alla har skrivit ner sina påståenden, läser en i taget upp sina påståenden. Medan deltagaren läser upp sina påståenden röstar de andra i gruppen på om påståendet är sant eller falskt. Skriv gärna ner på lappar och visa Sant eller Falskt efter varje påstående.

2. Öde Ö

Tillkännage detta för deltagarna "Du har blivit beordrad till en öde ö, där ska du bo ett år. Du får bara ta med dig ett fåtal ägodelar. Du får ta med en musikskiva, en bok (inte bibeln) och ett lyxigt föremål som du kan bära (du får inte ta med en båt så att du kan lämna ön). Vad skulle du ta med då och varför?"

Ge deltagarna 5 minuter för att fundera och skriva ner sin lista på de tre föremålen de skulle ta med sig. Låt deltagarna en i taget delge sin lista.



Icebreakers

3. Byta namn

- Deltagarna skall fritt gå runt i rummet och skaka hand med varandra och presentera sig.
- Varje gång man skakar hand med någon byter man namn med varandra, d.v.s. Matilda och Pelle möts så skall Pelle presentera sig som Matilda för nästa person han skakar hand med och Matilda presenterar sig som Pelle.
- De som får tillbaka sitt eget namn får gå bort från "spelplanen"

3. Hålla ballongen i luften

- Deltagarna står i en ring med ansiktena inåt.
- En står i mitten och har en ballong som hon/han bollar med så att den hålls i luften.
- Då personen i mitten säger en annan deltagares namn skall personerna byta plats, utan att ballongen rör i marken.



Icebreakers

4. Vilket djur är jag?

Den här övningen passar troligen bäst för barn och ungdomar, men vem vet ett gäng lekfulla vuxna kan säkert också vuxna kan det säkert också passa! Bra lek för att gruppera i par eller i mindre grupper.

Du behöver självhäftande etiketter så att alla deltagare får varsin. Du förbereder genom att skriva namn på djurarter på etiketterna, det ska vara på etiketter med varje sort. Vill man gruppera i större grupper kan man t ex ha tre, fyra etiketter av varje sort. Etiketterna ska sättas på varje persons panna eller rygg – personen ska inte se vad som står på! Uppdraget för deltagarna nu är att ta reda på vilket djur i djurparken man är, och att hitta sin kompis - den andra personen med samma etikett.

5. Spela memory med kroppen?

Till den är övningen behövs en stor yta där man kan vara som är tillräckligt stor för antalet deltagare att sprida ut sig på. Inomhus eller utomhus spelar ingen roll.

Börja med att dela in deltagaren i par. Ett av paren får gå ut ur rummet eller ur syn- och hörhåll. De kvarvarande paren ska två och två prata ihop sig om en rörelse och /eller ljud-t ex en liten sångstrof – som blir just deras. När alla par ha sin rörelse/ljud så går ni igenom dessa, gå laget runt så att inga par har hittat på exakt samma. Om det skulle inträffa kan man lägga till någon liten extra grej - rörelse eller ljud - för ett av paren.



Lära känna

1. Garnnystanet

- Alla i gruppen får i tur och ordning klippa en bit av garnnystandet, de väljer själv hur långt band de vill ha.
- Deltagarna ska i tur och ordning börja berätta om sig själva tillika som de snurrar garnet runt pekfingret.
- Först då garnet är slut får de sluta prata. Ju längre band, desto längre tal!



2. Autografjakt

- Deltagarna blir tilldelade papper med olika påståenden.
- Uppgiften är att mingla runt, hitta personer som passar in på påståendena och få deras autograf i rätt rutfält.

Exempel på "spelbricka" med påstående:

Dricker kaffe	Har blå ögon
Är hundägare	Har nr 5 i sitt telefonnr.
Tycker om pizza	Har en röd tandborste
Fyller år i maj	Skidar slalom
Har en tatuering	Har varit utomlands
Är allergiker	Favoritmärke: Volvo
Har skostorlek 40	Tycker inte om fisk
Har körkort	Är bra på matematik
Spelar tennis	Har gått på gymnasiet
Är bra på att laga mat	Har ett par vita skor



Lära känna

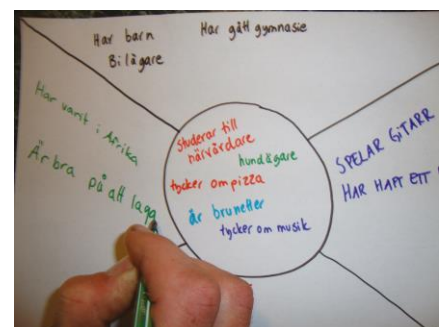
3. Speed- dating

- Stolarna placeras i två cirklar, den ena stolscirkeln skall vara innanför den andra så att deltagarna sitter med ansikte mot ansikte.
- Hälften av deltagarna sätter sig i den yttre cirkeln och andra hälften i den inre.
- Nu ska deltagarna diskutera med en som sitter mittemot i 30 sek (ledaren bestämmer hur lång tid) utifrån givna frågor som Vad är din favoritmusik? Vad gör du på fritiden?
- Då 30 sekunder har gått blåser ledaren i en visselpipa och då skall de som sitter i den yttre cirkeln flytta sig ett steg åt höger. Nu sitter alla mittemot ett nytt ansikte och har återigen 30 sek på sig att diskutera en ny fråga.
- Övningen är slut när alla har gått ett varv eller när ledaren bestämmer att övningen är slut.
- Man kan låta den inre cirkeln anteckna vad som sägs utifrån de givna frågorna. På så sätt kan man låta alla i en grupp komma till tals.

4. Gemensamma nämnare

Deltagarna delas in i små grupper, ca 4 stycken i varje grupp

- Grupperna får var sitt papper där det är en ritad sol med fyra strålar.
- I cirkeln i mitten skall gruppen skriva saker de har gemensamt, ex vi gillar bilar, vi gillar färgen svart, vi är alla från Stockholm etc.
- De fyra solstrålarna delar in pappret i fyra fält
- I dessa fält ska deltagarna skriva saker som de inte hade gemensamt med de övriga. Obs det är viktigt att man i det egna "rummet" i solen bara skriver de saker som man är riktigt *ensam* om.
- Grupperna presenterar sina gemensamma nämnare för de övriga.





Lära känna

5. Vilket djur är jag?

Den här övningen passar troligen bäst för barn och ungdomar, men vem vet ett gäng lekfulla vuxna kan säkert också vuxna kan det säkert också passa! Bra lek för att gruppera i par eller i mindre grupper.

Du behöver självhäftande etiketter så att alla deltagare får varsin. Du förbereder genom att skriva namn på djurarter på etiketterna, det ska vara på etiketter med varje sort. Vill man gruppera i större grupper kan man t ex ha tre, fyra etiketter av varje sort. Etiketterna ska sättas på varje persons panna eller rygg – personen ska inte se vad som står på! Uppdraget för deltagarna nu är att ta reda på vilket djur i djurparken man är, och att hitta sin kompis - den andra personen med samma etikett.

6. Åsiktsväggen

En vägg i rummet skall representera JA och en annan NEJ. Ledaren läser upp olika påståenden och deltagarna skall ta ställning till dem genom att gå till ja- eller nejväggen.

Exempel på påståenden kan vara:

- Jag har ett husdjur
- Jag tycker om idrott
- Jag tycker om pizza
- Jag bor inte hemma utan har min egen lägenhet
- Jag har syskon
- Jag är hemma från Karlstad/ Stockholm/ Motala
- Svart är en fin färg
- Jag har hoppat fallskärm
- Jag tycker om att simma
- Jag tycker om att åka slalom/snowboard
- Jag har sommarjobbat



Lära känna

7. Världskartan

Ledaren berättar för deltagarna att rummet befinner sig i, är en världskarta. Visa var nord och sydpolen befinner sig och var ekvatorn finns. De skall nu förflytta sig till en plats/ ett land som de skulle vilja resa till eller som de tror har en bra skola, eller där de tror att FNs mänskliga rättigheter respekteras, eller vart man skulle vilja åka som upptäcksresande. Valet av tema bestäms utifrån ämnet som skall behandlas. Deltagarna sprider sig över golvet.

När alla deltagarna placerat sig på "världskartan" får deltagarna berätta vad de heter och var de står (var här noga med att det inte gäller någon geografielektion och att ingen har rätta att kommentera var någon annan har placerat sig). När alla har presenterat sig och platsen de valt, delas deltagarna in två och två. De skall nu intervjua varandra om "platsvalet". När alla ser ut att vara klara med intervjuerna presenterar man varandra inför hela gruppen. Sedan presenterar man "parkompisen" och varför han/hon valt just den platsen/landet.