



# Eksempler på øvelser for å bli kjent og fordele roller og ansvar i en gruppe

*Til lærer:*

I dette dokumentet har vi samlet et utvalg øvelser som kan brukes i forbindelse med sammensetning av elever i grupper/ungdomsbedrifter. Bruk skjønn med hensyn til hvor godt disse øvelsene passer for de aktuelle elevene.

Vi starter med "bli kjent"-øvelser. Disse vil være til hjelp for å bygge opp gruppeidentitet og bryte ned barrierer mellom deltakerne. Du bør oppfordre elevene til å fokusere på oppførsel som forsterker effektiv gruppedeltakelse.

Bli kjent-øvelsene benytter fysisk kontakt som en måte å bryte ned barrierer og etablere tillit mellom elevene på. Flere av øvelsene krever plass. Rydd plass i klasserommet eller gjør øvelsene ute dersom det er mulig.

De øvrige øvelsene handler om trening i å samarbeide, kommunisere og bygge tillit samt i å identifisere egne styrker og evner. Dette er viktige elementer for å bygge opp en effektiv og velfungerende gruppe/ungdomsbedrift. Gjennom disse øvelsene skal elevene bli bedre kjent med seg selv og med hverandre for å kunne utnytte hverandres sterke sider og utfylle hverandre i en gruppe.

Det er viktig at alle i gruppa eller i ungdomsbedriften deltar aktivt i øvelsene.

*Lykke til med gjennomføringen!*



## "Bli kjent"-øvelser

### Hoppetauet

Alle medlemmene i gruppa lager en sirkel og holder hverandre i hendene. Føy til et hoppetau til sirkelen og la deltakerne passere hoppetauet over hver kropp rundt sirkelen uten at de slipper hendene. For ytterligere utfordring, ta inn et hoppetau til som skal gå den motsatte veien.

### Sitte på kne

Gruppedeltakerne står i en tett sirkel med venstre skulder innerst. Legg hendene på skuldrene til personen som er foran. På et gitt signal fra en av gruppedeltakerne skal alle bøye knærne og gå så langt ned at de til slutt sitter på knærne til den personen som er bak dem. På et nytt signal, reiser alle seg opp. Sitt og stå flere ganger. Denne øvelsen fungerer best i grupper med ti personer eller flere.

### Knutene

Deltakerne stiller seg i en ring med blikket vendt mot sentrum. Hver person rekker ut en hånd for å ta hånden til en annen deltaker (de kan lukke øynene når de gjør dette). Etterpå rekker deltakerne ut den andre hånden. Dette bør ikke være hånda til den samme personen som ovenfor. Gruppemedlemmene arbeider så sammen for å få løse opp knutene med armene (med eller uten å snakke sammen). Dersom de ikke klarer å løse opp, prøv igjen.

### Oppstilling i blinde

Legg så mange nummererte lapper i en hatt som det er medlemmer i gruppa. Be alle om å trekke en lapp, og holde nummeret skjult. (Det kan gjøres enklere ved å hviske et nummer i øret på alle.) Be deltakerne om å stille opp i nummerert rekkefølge uten å snakke. Aktiviteten kan varieres med å bruke bind for øynene og tillate diskusjoner, fra lavest til høyest, i alfabetisk rekkefølge eller etter fødselsdato.

### Vridd uhyre

Deltakerne danner en rekke med annenhver person rettet framover, de andre bakover. Bind den ene foten til hver person fast til foten til neste person i rekka, helt til alle personene er bundet sammen. La uhyret bevege seg fra ett punkt til et annet.



### Navnebingo

Skriv navnet på personer som kan svare bekreftende på påstandene nevnt i skjemaet nedenfor. Du kan kun bruke personens navn én gang. Den som først har fylt ut hele skjemaet, har vunnet.

Påstandene kan gjerne endres etter gruppas sammensetning.

Har fødselsdag i oktober:	Liker å stå på vannski:	Er glad i pinnekjøtt:
Har brune øyne:	Har to eller flere søsken:	Er veldig trøtt om morgenen:

Refleksjoner etter bruk av bli kjent-øvelser

Oppsummer disse øvelsene ved å stille spørsmål som:

- Hvordan kjentes det å være deltaker i disse bli kjent-øvelsene? Hvorfor?
- Hvilke ferdigheter, egenskaper eller evner måtte du bruke for å fullføre disse oppgavene?
- Hvem viste seg å være leder i de første øvelsene? Hvorfor?
- Hva hadde øvelsene til felles?
- Noen av disse øvelsene medførte berøring. I hvilke situasjoner vil fysisk berøring forsterke suksess? Når er det upassende?

### Vi løfter i flokk

15 minutter

Hensikten med øvelsen er å kunne følge instruksjoner, være løsningsorientert og spille på lag.

Materiell: To rundstokker med en lengde på et par meter

Gjennomføring:

Det bør være ca. 30 elever. Del elevene i to lag. Hvert lag stiller seg i to rekker med ansiktet mot hverandre. Rekkene må stå så nær hverandre at når de står med høyre arm i 90 graders vinkel, kan man legge en rundstokk oppå pekefingeren til elevene.

Regler:

Alle elevene må være nær stokken med pekefingeren hele tiden. Det er ikke lov å holde fast i rundstokken. Den skal bare ligge løst oppå pekefingeren til alle på gruppa.



Det laget som først klarer å legge rundstokken ned på bakken, har vunnet.

Refleksjon:

- Hva skjedde med rundstokken i begynnelsen?
- Klarte alle på laget å følge reglene?
- Hva gjorde at dere klarte å løse oppgaven?
- Hvem tok først initiativ til å finne løsninger?
- Hvordan samarbeidet gruppa?

### God eller dårlig lytter

5 minutter

Hensikten med øvelsen er å identifisere dårlige lyttevaner.

Elevene skal kunne:

- definere ikke-lyttende
- gi eksempel på "ikke-lyttende i ord og handling"
- identifisere hvordan dårlige lyttevaner påvirker selvtillit og kommunikasjon
- innse betydningen av gode lyttevaner

Gjennomføring:

- Elevene skal gå sammen to og to. Velg helst en partner de ikke kjenner så godt eller er mye sammen med. Den ene skal snakke i et minutt om noe hun/han brenner for, den andre skal være så dårlig lytter som mulig. Etter et minutt bytter man roller.
- Oppsummering i plenum: Skriv opp på tavla eller på flippoverark:
  - Kjennetegn for dårlig lytting.
  - Hvordan føltes det å bli utsatt for en dårlig lytter?

### Bil-bil

10 minutter.

Hensikten er å gi elevene en opplevelse av hvordan de forholder seg til tillit og det å bygge trygghet.

Gjennomføring:

- Deltakerne går sammen i par (A og B). Én er bil og én er sjåfør. Bilen er en "blind" ting, uten egen vilje, og den trenger en sjåfør til å styre seg.
- A skal være bil først. A skal holde hendene opp til brystet, med håndflatene ut som om de er bilens lykter. A lukker øynene, og B tar tak i As skuldre og "kjører" i stillhet mellom de andre bilene i rommet i to minutter, uten å kollidere eller utsette A for fare.
- Refleksjon
  - Til A: Hvor mye tillit har du? Nøler du, eller gir du full kontroll til B?
  - Til B: Hvordan oppleves det å få tillit og ansvar for As sikkerhet?
- Be elevene om å bytte roller, og gjenta deretter refleksjonsøvelsen.
- Ta en rask oppsummering i plenum. Hva opplevde vi?

**Sant eller usant?**

10–15 minutter

Gjennomføring:

- Hver deltaker utformer for eksempel fem påstander om seg selv.
- Deretter skal deltakerne samle seg i par.
- Deltaker 1 leser opp påstandene for deltaker 2, som skal ta stilling til påstanden kjapt. Deretter er det deltaker 2 sin tur til å lese opp sine påstander.

Øvelsen kan framføres i par, mindre grupper eller i plenum.

**Du er unik!**

15–20 minutter

Hensikten med øvelsen er å vise at vi verdsetter hverandres egenskaper, interesser og ferdigheter. Elevene skal gjennom denne øvelsen identifisere positive egenskaper hos klassekamerater, utvikle engasjement og interesse for andre, og innse betydningen av å bli verdsatt av andre.

Materiell: Papptallerkener, blyant og tape

Gjennomføring:

- Gi elevene en innføring i hva som kjennetegner positive egenskaper.
- Gi eksempel på tydelige og utydelige tilbakemeldinger. Vis eksempler på konkrete positive tilbakemeldinger. Hva er det som er positivt?
- Alle skal tape en papptallerken på sin egen rygg og ha en blyant klar.
- Elevene skal skrive positive egenskaper på tallerkenene til sine klassekamerater. Hver elev skriver "Jeg liker / setter pris på deg fordi du er ..." øverst på tallerken og så kan klassekameratene skrive stikkord under.
- Når alle har skrevet på alle tallerkenene, er dere ferdige. Elevene tar av seg tallerkenene og får tid til å nyte alt det positive som andre har skrevet om ham/henne.

Pass på at ingen skriver negative kommentarer.

Refleksjon: La elevene beskrive hvordan de opplevde denne øvelsen. Ta en oppsummering i plenum.



### Hva er du god til?

15–20 minutter

Dette er en øvelse der elevene selv skal avdekke hva som er hans/hennes styrker og egenskaper. Første del av øvelsen gjøres individuelt. Dette er en fin forberedelse før elevene i gruppa fordeler roller og stillinger i ungdomsbedriften.

Gjennomføring: Hver elev noterer hvilke styrker, egenskaper, interesser, erfaringer og verdier han/hun har. Elevene får ti minutter til denne oppgaven. Diskuter gjerne i plenum først hva som ligger i disse begrepene.

Deretter går elevene sammen i gruppene/ungdomsbedriftene for å dele sine styrker og evner med hverandre. Slik får elevene et bilde av alle i gruppa/bedriften og hva hver og én er god på. Denne øvelsen kan kombineres med "du er unik"-øvelsen, slik at man kan sammenligne/supplere egen selv vurdering med klassekameratenes positive tilbakemeldinger.

### Finn dine personlige egenskaper

10–20 minutter

Denne øvelsen skal hjelpe hver elev til å finne sine personlige egenskaper.

Gjennomføring: Øvelsen gjøres individuelt. Eleven setter kryss for hvordan han/hun generelt vurderer seg selv med hensyn til de forskjellige egenskapene.

Dersom du mener at denne øvelsen kan egne seg for diskusjon i gruppa/ungdomsbedriften, kan skjemaet brukes som et utgangspunkt.

MIN OPPLEVELSE	Mindre bra	Noe bra	Middels	Ganske bra	Svært bra
Egenskaper	1	2	3	4	5
Mitt engasjement					
Min produktivitet (evne til å få gjort oppgaver og skape resultater)					
Min evne til å følge opp arbeidsoppgaver/avtaler					
Min utholdenhet					
Min kommunikasjonsform					
Min hjelpsomhet og samarbeidsvilje					
Min respekt for andre					
Min lojalitet					
Min ordenssans					
Min punktlighet					
Min fleksibilitet					
Min faglige dyktighet					
Min evne til problemløsning					
Min kreativitet					



Min takling av stress					
Min selvstendighet					
Min omgjengelighet					
Mine ambisjoner					
Min struktur					
Min positivitet					
Min evne til konsentrasjon					