

Leker som fremmer sosial kompetanse

Å bli kjent med hverandre

Barna sitter i en ring. Alle får lov å stille et spørsmål til en av de andre. Bruk gjerne en ertepose som de kan kaste til den de vil spørre. Eksempel på spørsmål:

Hva vil du helst leke?, Hva liker du å gjøre?, Hva er livretten din? osv.

Det er lov å svare pass. Den som blir spurt er den neste som skal spørre. Etterpå kan en ta en runde å spørre om deltagerne kan huske noen av svarene. Hva var Evas livrett for eksempel.

Gi ballen videre

Barna sitter i ring og det er bare lov å snakke når en har ballen. Den som har ballen, kan fortelle om seg selv og skal bruke "jeg"-formen. Når han eller hun er ferdig med å snakke gir han eller hun ballen til en annen samtidig som han eller hun stiller den andre et personlig spørsmål. Denne leken kan brukes til å lære å styre samtalen og gi ordet videre. Barna øves også opp i å stille spørsmål, besvare spørsmål, gi personlige opplysninger og skifte emne. Reglene kan endres og varieres etter situasjonen.

Mimelek

Del barna i to lag. Hvert lag lager en liste over TV-programmer, serier, filmer, musikk eller lignende. Barna velger selv emne. Det ene laget velger et medlem fra det andre laget. Denne skal mime en rolle (for eksempel Pippi Langstrømpe) for sitt lag. Så skal de andre på laget gjette hvem det er. Så bytter de og leken fortsetter.

Latterlek

Leken krever mye plass. Et av barna legger seg ned. Det neste barnet legger seg med hodet på magen til den første. Den neste legger hodet i fanget på den forrige osv. til alle barna får lagt seg ned. Så sier den første Ha, den neste ha-ha, den tredje ha, ha, ha osv. til sist er latteren ustyrlig.

Ta på noe blått

En leder gruppen. Lederen sier: "Ta på noe blått, ta på noe rødt, noe grønt, noe gult" osv. Det kan også være en bestemt ting for eksempel en sko, en genser eller lignende. Gruppen skal finne noe som passer til denne beskrivelsen på en av de andre deltagerne.

Dette er en nonverbal lek. Deltagerne skal ikke snakke sammen. Den gir fysisk kontakt, og det er mange muligheter til variasjon.

Garnnøste

Bruk et tykt garnnøste. En starter med å vikle garnet rundt magen og gi det videre til den neste som også vikler seg inn i det og gir det til den neste osv. til alle er viklet inn i garnet. (Det er ikke lov å vikle det rundt halsen).

Så snur prosessen. Det siste barnet vikler seg ut av garnet og gir nøstet til den neste som vikler seg ut av garnet og gir nøste til den neste osv. helt til alle har kommet seg ut av garnet.

Rullesten

Dette er en nonverbal lek som ofte utløser mye latter og gir fysisk kontakt. Barna ligger tett inntil hverandre på rekke på et mykt underlag (f. eks. matter i gymsalen). Et barn starter med å rulle over alle de andre barna helt til han kommer til enden. Der legger barnet seg inntil de andre og nestemann begynner å rulle.

Morderen blunker

Hver deltager får et kort fra kortstokken. Den som får jokeren er morderen. Ingen må vise fram kortet sitt. Morderen dreper ved å blunke til de andre, men må sørge for ikke å bli sett av andre enn den han blunker til. Hvis en blir drept, teller en til ti og kaster kortet inn i sirkelen og roper: "Jeg er død". Hvis en ser morderen blunke, kan man avsløre ham. Hvis en tar feil, er en selv død.

Magisk teppe

Gruppemedlemmene skifter på å ligge på en matte eller et solid teppe. De andre skal bære ham eller henne rundt. Den som ligger på teppet bestemmer hva de andre skal gjøre, gynte, løpe, snu rundt osv. Han eller hun sier også langsommere, hurtigere osv.

Stor skilpadde

Barna legger seg under et teppe som liksom er skjoldet til en skilpadde. De skal samarbeide om å få skilpadden til å bevege seg i en bestemt retning.

Slange

Start med to barn som ligger på magen. Den ene holder i ankene til den andre. Slangen beveger seg bortover gulvet og får tak i de andre barna til alle barna er med.

Prøv om slangen kan snu seg om på ryggen uten å gå i stykker, om den kan klatre over noe eller komme seg over en kløft. Kanskje kan den rulle seg sammen og sove?

Vampyr

Deltagerne skal være i et mørkt rom. Trekk lodd om hvem som skal være vampyr. Den som er vampyr skal forsøke å finne de andre og "bite" dem i nakken med hånden. (Forsiktig så det ikke gjør vondt) Når en blir bitt, skriker en høyt slik at de andre vet hva som har skjedd. Den som blir "bitt" skal også være vampyr. Hvis to vampyrer biter hverandre, er de frelst og kan igjen bli jaget. Den opprinnelige vampyren kan ikke bli frelst. Slik kan leken fortsette.

Båten går til havnen

Et barn er båten og får et tørkle foran øynene. Båten skal orientere seg ved hjelp av lyder og kroppsfornemmelser.

De andre er bøyer og de er plassert rundt omkring på gulvet. Et barn er havn og skal stå lengst unna der båten starter. Bøylene sier bip-bip og havnen sier dut-dut. Når båten beveger seg mot havnen og holder på å støte bort i en bøye, skal denne øke stemmestyrken for å advare. På den måten kan skipet unngå å støte bort i bøylene og komme seg inn i havnen som også øker stemmestyrken når båten nærmer seg.

Intervju

Et barn blir intervjuet av de andre i gruppen. Spørsmålene må være enkle, men såpass interessante eller personlige at de holder oppmerksomheten. De fleste barn nyter å være i sentrum på denne måten, samtidig som de øver seg på å besvare spørsmål og gi personlige opplysninger.

Erteposelek

En er leder. Alle de andre får en ertepose på hodet. De beveger seg rundt hverandre, eventuelt til musikk. Deltagerne skal ikke snakke, ikke dytte eller slå posene ned. Lederen kan endre aktiviteten ved å be de andre om å hoppe, løpe, krabbe, gå baklengs osv.

Hvis posen faller ned på gulvet, fryser en fast i gulvet i den stillingen en har når det skjer. En av de andre kan redde situasjonen ved å sette erteposen på hodet til vedkommende igjen. Da er den befridd.

Stopp i ringen

Legg fem rokkeringer på gulvet og la barna danse rundt til musikk. Når musikken stopper skal barna straks hoppe inn i en ring og bli stående.

Neste gang musikken stopper fjernes en ring og neste gang en til osv. til det bare er en ring igjen. Det blir vanskeligere og vanskeligere for barna å være inne i ringen når musikken stopper og alle skal stå inne i samme ring. De må hjelpe hverandre og støtte hverandre og kanskje bære hverandre.

Gjett en følelse

En elev skal gjøre et eller annet og mime dette og hvilken følelse han eller hun gjør det med. Eks. trist, sur, skuffet, sint, likeglad osv. De andre gjetter hva han eller hun gjør og med hvilken sinnstemning han eller hun gjør det. Øvelsen er fin for å øve inn ansiktsuttrykk, stemmeleie og kroppsholdning.

Finn ordet

En av deltagerne går ut av rommet. De andre bestemmer seg for et ord for en følelse, for eksempel sint, glad, lei seg, forbauset, angrende osv. Når den som har vært ute kommer inn ber han eller hun en av de andre om å utføre en oppgave for eksempel hils på Berit slik som ordet sier. Denne går så og hilser og mimer den følelsen de er blitt enige om. Når handlingen er utført, prøver den som var ute å gjette hvilket ord det var. Hvis han ikke greier å gjette må han få en annen til å utføre en oppgave på samme måte. Slik fortsetter det til de har gjettet hvilket ord de andre tenkte på.

Mageball

En av deltagerne har en ball. De andre løper rundt omkring. Den som har ballen skal prøve å fange en av de andre ved å plassere ballen på den andres mage. Det er ikke lov å kaste. De andre kan unngå å bli fanget ved å stå mage mot mage og holde rundt hverandre slik at ballen ikke berører magen. Når en blir fanget må han/hun overta ballen og være den som fanger.

Den varme stol

En sitter i "den varme stol" og to stiller spørsmål til den som sitter i stolen. En observatør passer stoppeklokken, de andre ser på. Alle får prøve etter tur. Den som sitter i stolen skal besvare alle spørsmål. Det er ikke lov å svare ja eller nei, nikke eller riste på hodet.

Hvis en ikke overholder reglene stoppes klokken og en får vite hvor lang tid en greide seg. Neste gang en kommer i den varme stol, skal en forsøke å slå sin egen rekord. Man konkurrerer ikke med hverandre, men med seg selv.

Det er tillatt å stille alle slags spørsmål, men det er også tillatt å svare: "Det vil jeg ikke svare på". En kan bruke både lukkede og åpne spørsmål og forskjellige strategier kan brukes for å gjøre det lettere eller vanskeligere å bli sittende i den varme stol.

Her kommer vi

Del elevene i to lag. De står bak hver sin strek langt fra hverandre. Lag én skal mime en aktivitet. Når de er blitt enige om hva de skal mime, går lagene mot hverandre. Lag 1 sier: "Her kommer vi, her kommer vi, her kommer, her kommer, her kommer vi". Når lagene møtes på midten sier lag 2: "Stopp, kom ikke her, før vi får se hvem dere er". Så mimer lag 1, og lag 2 skal prøve å gjette hva de mimer. Når de gjetter riktig, løper lag 1 tilbake bak sin strek mens lag 2 prøver å fange dem. De som blir fanget må bli med på lag 2. Så er det lag 2 sin tur til å mime og lag 1 skal fange. Leken kan bølge fram og tilbake helt til det ikke er flere igjen på det ene laget eller til man bare slutter. Det blir på en måte ingen tapere og ingen vinnere. Barna må samarbeide for å finne ut hva de skal mime, de mimer, de opplever gys og spenning ved å fange og bli fanget. I lekens hete er det ingen som tenker på hvem som er gutter eller jenter eller hvem en liker eller ikke liker. Det er også enkelt å gå inn og ut av leken uten at leken blir ødelagt.

Mus og rotte

En elev er jeger og de andre går sammen to og to. Parene står rundt i rommet og holder hverandre i hendene og bestemmer hvem som er mus og hvem som er rotte. Når jegeren sier "rotter", skal alle rottene gå å finne seg en ny partner, en mus. Musene står helt stille og jegeren prøver å fange en rotte før den greier å finne seg en musepartner. Når jegerne sier "mus" er det musenes tur til å finne seg en ny rottepartner, og jegeren prøver å fange en mus før den greier å finne seg en partner. Den som blir fanget blir ny jeger.

Boble, boble, bli det doble

Del klassen i grupper på tre eller fire. Hver gruppe er en såpeboble som glir omkring i klasserommet og holder hverandre i hendene. De holder hverandre i hendene og går, hopper eller løper i samme retning rundt i rommet. Før boblene begynner å gli, må gruppen bestemme seg for hvor og i hvilken retning de skal bevege seg i. Når læreren roper "boble, boble, bli det doble", må to og to "bobler" gå sammen med en annen "boble" slik at de til sammen blir en dobbelt så stor "boble". Fortsett slik til hele klassen holder hverandre i hendene.

Elefant og giraff

La alle stå i en ring skulder ved skulder med ansiktet vendt mot den som er valgt til å stå i midten.

Personen i midten ønsker å ta en av de andres plass. Han skal vandre rundt i sirkelen, stoppe opp og peke på en av de andre og si enten *elefant* eller *giraff*. Den det pekes på skal sammen med de to på hver side etterligne og forme dette dyret innen den som peker har telt til fem. Hvis én av de tre ikke er rask nok til å forme dette dyret eller gjør en feil, må hun eller han gå i midten.

Slik formes elefanten: Den det pekes på skal bøye overkroppen litt framover, strekke armene fram og holde hendene sammen slik at det ligner på en snabel. De to som står på hver side skal lage store ører

ved å forme en C med armene. De skal holde en hånd i skulderhøyde og en ved hoften til personen i mellom slik at det blir store elefantører.

Giraffen formes ved at midtpersonen strekker hendene i været og holder dem sammen. De to andre skal lage to runde "flekker" hver ved å lage en ring med tommel og pekefinger og holde disse inn mot siden av kroppen til personen i midten. NB det er ikke lov å kile !

Personen i midten må gå relativt nær den personen han peker på slik at det ikke er noen tvil om hvem han mener. Husk å telle høyt til fem. Øk gjerne tempoet etter hvert og skift mellom dyrene.

Når alle virker sikre, kan man tilføye et nytt dyr, kenguruen. Personen i midten lager pungen (lommen) ved å folde hendene og strekke dem ut foran magen. Personene på hver side lager ører ved å holde opp pekefinger og langfinger, lett bøyd. Personen til høyre bruker venstre hånd og personen til venstre bruker høyre hånd. Alle tre skal samtidig gyngje lett opp og ned på tærne uten og forlate stedet de står på. Alt dette må gjøres innen personen i midten har telt til fem.