

DEL 3: ÖVNINGAR OCH LEKAR



I detta kapitel hittar du lekar och övningar du kan ha nytta av i din klubb som omväxling, för att fylla ut extra tid eller helt planerligt. I slutet av kapitlet hittar du anvisningarna och manuskripten för rollspelen "Jackes gäng går vilse" och "Flyktingresan".

Vi delar upp oss i grupper

INDELNING MED FÖRBAND

Det här behövs:

lappar med namn på olika skador, och lappar med namn på förband.

Dela åt hälften av deltagarna ut lappar med namn på skador (t.ex. brott på underarmen, skallbrott). Den andra hälften av gruppmedlemmarna får lappar med namn på en typ av förband (t.ex. tryckförband). Alla som på sin lapp har en skada börjar spela bleserad patient, och de som har ett förband på sin lapp försöker hitta en person som behöver första hjälpen av just det slaget.

Så här kan man bilda par. Om flera i "förbandsgruppen" fick samma sorts förband på sin lapp, bildas hela grupper.

INDELNING MED PRINCIPER

Det här behövs: lappar med delar av ord.

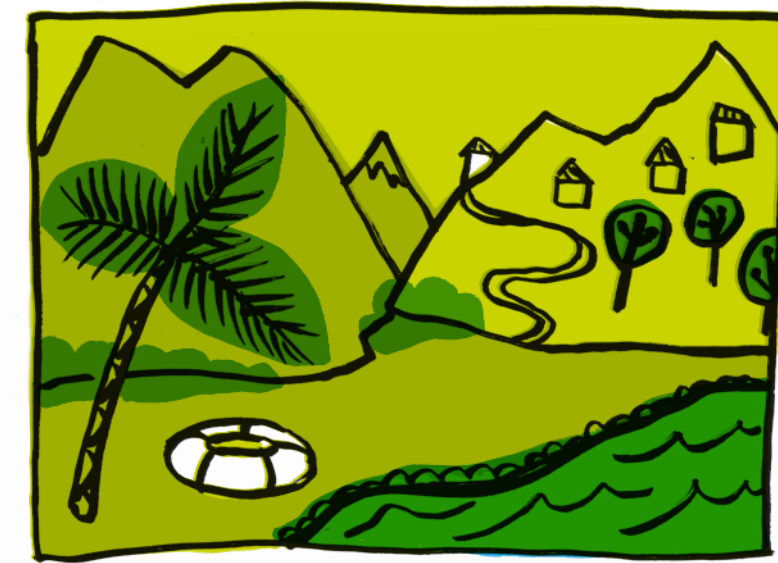
Om du vill dela in en större grupp i sju smågrupper, kan du göra det behändigt genom att ta upp Röda Korsets sju principer.

Ge varje gruppmedlem en lapp med några bokstäver ur någon av grundprinciperna. Om du till exempel vill bilda smågrupper på tre personer, behöver du 21 lappar.

Orden humanitet och opartiskhet kan du till exempel dela upp så här:



Tyst och visande sin lapp för de andra, söker varje gruppmedlem de bitar som saknas i hans ord och bildar en grupp med dem som har dessa bitar. Uppgiften kan fortsätta så att varje smågrupp får uppföra en pantomim eller en sketch som åskådliggör deras princip.



INDELNING MED POSTKORT

Det här behövs:

postkort eller bilder (lika många som de smågrupper som ska bildas) klippta i bitar.

Varje medlem tar en del av en bild och börjar söka efter andra bitar som är klippta ur samma bild. Det är förbjudet att prata. När "pusslen" är lagda har bitarnas innehavare bildat grupper.



INDELNING MED DJURFAMILJER

Det här behövs:

en lapp per gruppmedlem; på 2-4 lappar (beroende på hur många smågrupper du vill bilda) står alltid namnet på samma djur.

Dela ut lapparna till deltagarna. De får inte visas åt de andra. Be gruppmedlemmarna sluta ögonen och vara helt tysta. När du ger tillåtelse börjar alla låta som det djur som finns på deras lapp. Genom att lyssna på lätena försöker de samtidigt hitta representanter för sin egen djurart.

Roliga övningar



STACKARS KATT

En av deltagarna får vara katt och de andra står i ring omkring henne. Katten börjar på alla fyra gå runt i ringen, stannar framför någon av deltagarna och jamar ynkligt. Den deltagare vid vars fötter kissekatten jamar, måste böja sig ner, klappa katten och med fullständigt allvarlig min säga: "Stackars lilla katt, stackars lilla katt!" Om denna deltagare så mycket som drar på mun eller skrattar får han själv bli katt.



JA, NOG ÄR MÄNNISKAN VACKER SOM UNG!

Det här behövs:

ett runt kärl av metall, t.ex. en kaffepanna eller en kastrull

Deltagarna står i ring och låter ett metallkärl cirkulera ur hand i hand. Kärllet ska vara sånt att man kan se sin förvridna spegelbild i det. Alla ser i tur och ordning sin spegelbild i ögonen och säger utan att skratta, med allvarlig min: "Ja, nog är människan vacker som ung!" Den som skrattar faller ur spelet. Leken fortsätter tills det finns en vinnare.



RESAN TILL FRANKRIKE

Det här behövs:

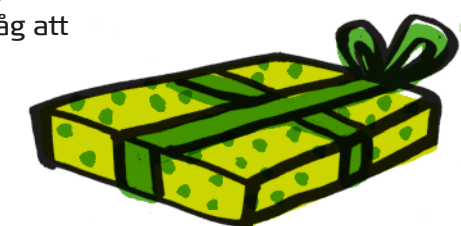
för varje deltagare en lapp som det står PARIS på.

Ge varje gruppmedlem en lapp och säg att den inte får visas för de andra. Berätta lekens regler för gruppen. När du i din reseberättelse nämner den ort som finns på en gruppmedlems lapp, ska denna person hastigt gå ner på huk. Om den som står bredvid hinner ge henne en dunk i ryggen innan hon hukat sig, får hon en uppgift (städning, diskning, kaffekokning osv.)

Läs upp följande berättelse för gruppen:

"Förra sommaren gjorde jag och min kompis en jätterolig interrail-resa. Vårt första mål var Sveriges huvudstad, Stockholm. Från Stockholm fortsatte vi vår färd till Köpenhamn i Danmark. Vi hade en trevlig kväll på Tivoli, som är ett stort nöjesfält i Köpenhamn. Sen fortsatte vi till Holland, väderkvarnarnas och tulpanernas land. Vi tillbringade natten i residensstaden Haag. På vår resa gjorde vi också en avstickare till Frankrike. Vi åkte upp i Eiffeltornet och beundrade utsikten därifrån. Vi var alltså i PARIS."

Det roliga med leken är att det står PARIS på alla deltagarnas lappar. Alla går alltså samtidigt ner på huk, och i allmänhet kommer ingen ihåg att dunka sin granne i ryggen.



ÖPPNA PAKETET

Det här behövs:

ett eller flera paket, musik.

Gruppmedlemmarna sitter i ring. När du sätter på musik sätter deltagarna ett litet paket i cirkulation, ur hand i hand. Man får inte hålla paketet, utan ska omedelbart skicka det vidare till den som sitter bredvid. Då musiken tystnar får den som just då håller i paketet skala bort ett lager papper. Leken fortsätter tills någon tar bort det sista pappret och får behålla innehållet. Du kan låta flera paket cirkulera, så blir det flera pristagare. När man leker med barn bör man se till att ingen blir utan pris.

Med hjälp av paketleken kan du leda in diskussionen på klubbträffens tema genom att packa in ett föremål som har med ifrågavarande tema att göra.

Motion, avkoppling och koncentrationsövningar



DANSANDE STATYER

Det här behövs:
musik.

Spela musik med rytm. Var och en av gruppmedlemmarna får dansa på sitt eget sätt. Avbryt musiken abrupt. De som då ännu rör på sig är ur spelet. Spela återigen en musiksnutt och avbryt. Meningen är att dansarna ska stelna i de märkligaste ställningar och bli statyer. De som fortsätter att röra sig får gå åt sidan. Leken pågår tills en enda dansare är kvar.

DISKODANS

Det här behövs:
tidningar, musik.

Be gruppmedlemmarna bilda par. Varje par får en tidning att placera mellan sig, så att kortsidorna är vända mot personerna. När musiken spelar dansar paret. Då musiken avbryts ska deltagarna omedelbart ställa sig på tidningen. Ingen får foten röra vid golvet. Det långsammaste paret är ur leken. Vi varje ny omgång viks tidningen på mitten. Till slut är den så liten att den ena i paret måste ta sin danspartner i famnen och stå på ett ben. Leken är slut när det sista paret inte längre på något sätt får plats på pappret.



RÖR PÅ ER

Sätt på musik och uppmana gruppmedlemmarna att röra sig i takt med den. Ge dem anvisningar som var och en följer enligt egen fantasi.

Rör er

- runda som bollar
- segt som deg
- smala och långa som stoppnålar
- som dun
- som balettdansare
- som åldringar
- som barn



FANTASIREP

Två gruppmedlemmar vevar ett låtsashopprep. För att de verkligen ska veva samma rep och göra det samtidigt, är det viktigt att de hela tiden har ögonkontakt med varandra. Hopparna ställer sig i kö och hoppar sedan i tur och ordning. Under övningen lär man sig att se om någon trasslar in sig i fantasirepet.

KRAMKULL

Det här behövs:
en kudde.

Avdela ett ganska litet område för denna tafattlek. Den som ska kulla försöker röra vid de andra deltagarnas magar med en kudde. Man får inte kasta kudden. Det är förbjudet att slänga sig på mage på golvet, stå med magen mot en vägg eller hålla händerna för magen. Det enda sättet att skydda sig är att krama en annan i gruppen, då kan kudden inte röra vid någon av de kramandes magar. Bara två personer får kramas, grupp-kramar är inte tillåtna. Man ska heller inte bilda permanenta "parförhållanden", utan alla ska hela tiden vara i rörelse.

FAMILJEN LARSSON

Det här behövs:

två bänkar eller rader med stolar som står mitt emot varandra med ett avstånd på ungefär en meter, och med ett par meter fritt utrymme på sidorna och bakom

Dela in gruppmedlemmarna i två lika stora grupper. Båda grupperna föreställer familjen Larsson. Medlemmarna i den ena familjen sätter sig bredvid varandra i rad ungefär en meter från den andra familjen som sitter mitt emot på samma sätt. De gruppmedlemmar som sitter mitt emot varandra ska nu tävla sinsemellan och får samma familjemedlems roll när rollerna fördelas (t.ex. så att båda spelar mormors roll). I båda familjerna Larsson finns alltså bl.a. en mamma, en pappa, en mormor, en morfar, Maja, Markus, katten Mjau, hunden Karo, tuppen Adam osv. (allt efter hur många tävlande par som sitter mitt emot varandra).

Alla i gruppen måste lyssna noga när du läser historien om familjen Larsson. Varje gång du nämner namnet på någon av familjemedlemmarna (t.ex. katten Mjau) ska de två som har fått den rollen hoppa upp och springa runt sin egen familjs bänk/stolrad och försöka hinna tillbaka till sin plats innan motståndaren hinner sätta sig på sin. Om du läser upp en kollektiv benämning, som till exempel farföräldrarna, så måste alla som hör till denna grupp (dvs. farföräldrarna i båda familjerna) samtidigt springa runt bänken.

När man väl kommer igång blir det en sån uppståndelse att det är omöjligt att hålla reda på vilken av familjerna som leder. När ni slutar kan du därför kungöra att tävlingen slutade oavgjord.

Läs historien om familjen mycket långsamt och tydligt:

”Morfar och mormor Larsson fick en idé. De ville åka på utfärd med sina barnbarn. Maja och Markus ville i alla fall att också pappa och mamma skulle komma med. Men mamma och pappa tyckte att man i så fall inte kunde lämna Mjau och inte heller Karo hemma, för att inte tala om tuppen Adam. Hela familjen måste alltså åka med.

Pappa och mamma packade bilen, mormor letade efter sitt handarbete och morfar gick omkring och var i vägen. Maja ville ha med sig alla sina dockor och Markus sin bilbana. Mjau jamade hela tiden medan man packade, Karo skällde på bilar som for förbi och tuppen Adam gol alldeles förfärligt före avfärden. När familjens bil äntligen var fullpackad, verkade det som om barnen och djuren inte alls skulle rymmas med. Men hur det nu var, så rymdes hela familjen till slut med i bilen, men då måste de lämna efter sig djurens mat, pappas spinnspö och mammas stora tryckkokare. Och vilken färd det blev! Barnen hängde ut genom fönstren, djuren väsnades i bakluckan och mormor och morfar grälade om hur pensionen skulle fördelas. Plötsligt flög mormors hatt ut genom fönstret och man fick lov att stanna familjens bil. Pappa plockade upp hatten och gav den till mamma, och familjen kunde fortsätta sin färd.

Mitt i allt stod det en ko på vägen. Djuren i bakluckan blev alldeles vilda. Pappa, mamma, morfar och mormor skrek i mun på varandra åt kon att den skulle gå ur vägen, och barnen tjöt av glädje. Ett vrål från pappa skrämde hela familjen, men fick tack och lov fart på kossan. Och så fortsatte familjen nöjd sin färd. Sen blev familjens bil stoppad av polisen. Familjen blev skrämmd, men till all lycka var det bara en rutinkontroll och familjen kunde fortsätta sin resa. Äntligen började man skymta berget dit familjen var

på väg. Pappa och mamma suckade av lättnad när bilen stannade. Djuren hoppade ur bakluckan. Morfar och mormor steg ur baksätet och barnen rusade ut ur bilen. Familjen Larsson hade kommit fram och alla familjemedlemmarna var nöjda. Och här slutar berättelsen om familjerna Larsson och deras resa.”

ZIP ZAP

Det här behövs:

stolar, en färre än antalet deltagare.

Gruppmedlemmarna sitter i ring och lekledaren står i mitten. Lekledaren pekar på någon och säger ”Zip”, varvid den utpekade ska säga namnet på den gruppmedlem som sitter till vänster om honom. Om lekledaren istället säger ”Zap” ska den han pekar på säga vad personen till höger om honom heter. Om den utpekade säger fel namn, får han ställa sig i mitten och bli lekledare. Ibland säger lekledaren ”Zip Zap”, vilket betyder att alla medlemmarna i gruppen ska byta plats, men att ingen får sätta sig på stolen bredvid. Den som står i mitten försöker också erövra en sittplats, och den som blir utan stol får bli den nya lekledaren.



BLINKNING

Antal deltagare: 5 –15 (ett udda antal)

Det här behövs:

stolar placerade i en halvcirkel
(hälften så många som deltagarna plus en)

Dela in deltagarna i två grupper, så att den ena har en medlem mera än den andra. Be medlemmarna i den mindre gruppen sätta sig på stolarna och dem i den större att ställa sig bakom dem. På så sätt kommer en av dem att stå bakom en tom stol.

Den deltagare som står bakom den tomma stolen ger med en blinkning tecken till någon av dem som sitter på en stol. Den som fått tecknet ska försöka ta sig till den tomma stolen, utan att den person som står bakom hennes stol hinner röra vid henne. Om den som ska flytta misslyckas med detta (dvs. om den som står bakom stolen hinner röra henne medan hon är på väg), måste hon gå tillbaka till sin gamla plats, och den som står bakom den tomma stolen får blinka till en annan deltagare. Om hon däremot lyckas ta sig till den nya platsen, blir den person som nu står bakom en tom stol den nya lekledaren.

Låt emellanåt de sittande och de stående byta platser.



Tävlingsinriktade lekar

EXPRESSBUDEN

Det här behövs:

många saker av olika storlek och färg.

Dela in gruppen i lag på 5-10 personer. Lagen är stafettbyråer som allvarligt konkurrerar med varandra. Man har bett Konkurrensverket reda ut vilken av byråerna som i sin reklam får säga att den är den snabbaste och mest pålitliga varudistributören på orten. Ärendet utreds genom en stafettävling.

Be lagmedlemmarna ställa sig på rad så att den första stafetten står vid startlinjen. Stå själv ungefär tio meter från lagen. Den första uppgiften är: Skaffa mig någonting som är gult. Stafetterna rusar iväg för att expediera beställningen och kommer till dig med saken. Ge dem poäng för godkänd prestation (saken de kom med är gul) och enligt snabbhet. Därpå ställer sig följande representanter för lagen vid startlinjen och väntar på nästa beställning.

Du kan till exempel be dem hämta

- någonting gult
- någonting vått
- någonting runt
- någonting ätbart
- någonting gammalt
- någonting som är ett sammansatt ord
- exakt sju tudelade barr
- fem levande myror

Tävlingen fortsätter så att varje medlem i lagen får utföra en uppgift. Räkna slutligen lagens poäng och gör veterligt vilken byrå som erövrat rätten att kalla sig snabbast och pålitligast i trakten.

ÄGGSTAFETT

Det här behövs:

kokta ägg, skedar och äpplen.

Gruppmedlemmarna delar upp sig i stafettlag. I tur och ordning bär alla lagmedlemmar ett ägg en viss sträcka på en sked i munnen. Om tävlaren tappar ägget får han börja om från början. I följande omgång får tävlarna gå med ett äpple mellan sina knän.

HINDERBANA

Det här behövs:

t.ex. möbler, bildäck, plankor och lådor; scarfar att binda för ögonen.



Bygg en hinderbana av olika slags grunkor och grejor. Om ni är ute kan ni använda naturliga hinder, som träd, buskar, tuvor och gropar.

Gruppmedlemmarna delar upp sig i tävlare och medhjälpare (lika många av bägge sorterna). Tävlarna får sina ögon förbundna. De startar samtidigt efter startsignalen och tar sig fram som blindbockar längs hinderbanan. De får inte prata eller ta stöd av varandra. Medhjälparnas uppgift är att se till att tävlarna inte skadar sig på banan. Leken är slut när tävlarna har kommit i mål.

SAHARA

Det här behövs:

dukar att binda för ögonen med.



Dela in deltagarna i två grupper. Den ena gruppen samlas i ena ändan av rummet och binder dukar för sina ögon. Medlemmarna i den andra gruppen är ormar, och de placerar sig mitt på golvet, på lagom avstånd från varandra. Du ställer dig i andra ändan av rummet, så långt borta som möjligt från blindbockarna. Idén med leken är att blindbockarna ska ta sig genom rummet, i riktning mot dina lockrop. Då någon av blindbockarna kommer nära en av ormarna på golvet, börjar den väsa varnande. Om blindbocken i misstag rör vid ormen, "biter" den och blindbocken är ute ur leken. Låt grupperna byta uppgift när medlemmarna i den första gruppen har tagit sig genom Sahara (eller blivit bitna av ormar). Vinnargruppen är den där flest medlemmar har klarat sig genom öknen.

LETA KLÄDNYPOR

Det här behövs:

dukar att binda för ögonen, klädnypor eller säkerhetsnålar.



Bilda tvåpersoners lag. Bind för den ena tävlarens ögon. Medhjälparna fäster ett överenskommet antal klädnypor (säkerhetsnålar i den svårare versionen) i den andra lagmedlemmens kläder eller hår. Ge lagen en startsignal. Den tävlare vars ögon är förbundna börjar leta efter klädnyporna genom att känna på sin partner. Man får inte hjälpa den som letar genom att säga någonting och inte heller på något annat sätt. Det lag som snabbast hittar alla klädnyporna har vunnit.

GEM I RISET

Det här behövs:

ris, gem, en klocka för tidtagning, penna och papper.

Välj ut några tävlare. Häll okokt ris i en skål och blanda i till exempel 30 gem. Tävlarna får i tur och ordning ögonen förbundna och får i uppgift att försöka hitta så många gem som möjligt. De får 1½ minut på sig. Lekledaren markerar start och stopp med att blåsa i en visselpipa. Den som tar tid skriver upp hur många gem varje deltagare hittar. Den som hittar flest är vinnare.



Gnugga geniknölarna



ÄR JAG CHARLIE CHAPLIN?

Det här behövs:

lappar med namn på offentliga personer, tejp eller säkerhetsnålar

Fäst namnlappar på ryggen på alla deltagarna, så att ingen kan se sin egen lapp. Alla sätter sig i rörelse. Genom att ställa en är jag/har jag -fråga till alla som kommer emot, ska varje deltagare försöka lista ut vem hon föreställer. Är jag en man? Är jag en filmstjärna? Har jag vunnit en Oscar? Man får inte fråga direkt om ett namn. Den mötande ser på frågarens namnlapp vem hon är, och svarar sanningsenligt antingen ja eller nej.

Då en deltagare har gissat sig till sin hemliga identitet slutar hon fråga, men svarar fortfarande på de andras frågor.

När alla i gruppen tror sig ha rätt ut vem de föreställer, presenterar var och en sig på ett sätt som är typiskt för deras rollfigur. Först då får de veta om de har gissat rätt.



VEM BÖRJADE?

Antal deltagare: 10 – 20

Det här behövs: en klocka för tidtagning (3 minuter)

Be en frivillig lämna rummet. Resten av gruppen ställer sig i ring. Välj en ledare, som får till uppgift att börja göra någonting som de andra ska härma. Ledaren ska med korta mellanrum ändra rörelsemönster (t.ex. att skrapa sig på magen, vifta med händerna, vända på huvudet, spela fiol, niga) och de andra ska hänga med.

Gå efter den deltagare som gick ut. Han ställer sig i ringens mitt och ska försöka gissa vem som är lekledare. Under tre minuter får han gissa tre gånger. Om han gissar rätt blir lekledaren nästa gissare. Om han gissar fel får ni ge honom någon tokig uppgift. Be en ny frivillig vara nästa gissare.

CULTIONARY

Det här behövs:

en lista för deltagarna över de saker de ska rita, anteckningsblock och penna att skriva upp resultaten, pappersark (A4), pennor, kardborretejp eller knappnålar för teckningarna

Den här leken funkar enligt samma princip som Pictionary-spelet. Speltid från cirka 45 minuter till två timmar.

Be deltagarna att bilda lag med 3–4 personer. Varje lag söker upp ett lugnt ställe lite avskilt från de övriga lagen. Kalla i tur och ordning en person från varje grupp till dig och ge den ett ord att rita. Deltagaren går tillbaka till sin grupp och börjar rita ordet samtidigt som de övriga i gruppen försöker gissa vad det är. Ord och siffror får inte användas. Det är förbjudet att diskutera inom laget. Lagmedlemmarna får bara komma med gissningar, inte frågor. Tecknaren får bara bekräfta att svaret är rätt. När någon av deltagarna har gissat på rätt ord ber du laget att ropa ordet högt. Anteckna resultatet i anteckningsblocket.

Kontaktlekar



BEKANTSKAPSÖVNING

Be gruppmedlemmarna vandra fritt omkring i rummet, huller om buller, låt dem uppleva rummet och de andra människorna. Om en stund börjar de stanna ansikte mot ansikte med dem som de möter, se varandra i ögonen och därpå fortsätta. När ögonkontakten fungerar bra, börjar deltagarna ta varann i hand och hälsa. Slutligen kombinerar de hälsandet med en presentation. Man talar om vad man heter och berättar någonting om sin karaktär. Det här fortsätter man med tills alla har mött alla.

Avsikten är att uppnå en trevlig och spontan stämning och att göra det lättare att möta andra människor. Du kan spela stillsam bakgrundsmusik.

HUVUDEN IHOP

Gruppens medlemmar står huller om buller på golvet. Då du ropar "knäna", sätter de deltagare som står närmast varann båda sina knän mot grannens. Och när du ropar "pannorna" byter deltagarna snabbt par och ställer sig panna mot panna med en ny partner. De ska alltså byta partner varje gång de får en ny uppgift. När du ropar "panna-armbåge" ska den ena i varje par luta sin armbåge mot partnerns panna.

VI RÖR VID VARANDRA

Dela slumpmässigt in gruppen i par. Alla kavlar upp ärmarna halvvägs till armbågen, fattar tag i partnerns händer och sluter ögonen. Paren bekantar sig med varandras händer genom att känna på dem, och lägger intrycket på minnet. Be gruppmedlemmarna att fortsätta blunda. Led partnerna så långt från varandra som möjligt. Ge dem därefter lov att med slutna ögon försöka hitta varandra. Det är meningen att man ska känna igen sin partner på händerna. Man får inte använda rösten. När en deltagare hittar sin partner, stannar hon och håller denna i handen. Först när alla tror att de har hittat sin partner får man öppna ögonen. Jämför upplevelser och känslor. Alla har säkert någonting att säga.

KORT EMELLAN

Det här behövs:

spelkort där det på varje kort finns namnen på två kroppsdelar; det ska finnas ca 20 kort som är olika och bara några få likadana.

Deltagarna bildar lag på fyra personer. I tur och ordning utför lagen de uppgifter de tilldelas. Lekledaren drar ett uppgiftskort i gången åt laget, och läser upp de kroppsdelar som står skrivna på det. Idén med leken är att kortet ska placeras mellan ifrågavarande kroppsdelar. Om det på kortet till exempel står hand och rygg, ska det placeras mellan en deltagares hand och en annans rygg. När laget inte längre klarar av att placera ännu ett kort enligt anvisningarna eller då ett av de tidigare korten faller, är leken över för detta lag. Varje kort som är placerat på rätt plats ger en poäng. Det lag som har lyckats placera flest kort mellan deltagarnas kroppsdelar har vunnit.

BLIND MÖRDARE

Det här behövs:

scarf att binda för ögonen med.

För att inte krocka med varandra eller med möblerna behöver gruppen ett stort och tomt utrymme för den här övningen. Se till att övningen löper tryggt.

Deltagarna knyter scarfen för ögonen så att de inte ser någonting. Be dem sätta sig i rörelse försiktigt och ta sig fram med hjälp av hörseln och andra sinnen. Ge en av deltagarna mördarens roll, genom att trycka henne eller honom lätt på axeln. Mördaren (som fortfarande är blind) fångar sina kamrater och mördar dem genom att trycka dem på axeln. Mordoffren sätter sig ner på "brottsplatsen" och tar av sig scarfen. Deras uppgift är att sitta stilla och följa med hur kamraterna i gruppen rör sig och reagerar.

Mördaren beger sig på jakt efter flera offer och rör vid dem så att de dör. För att inte snubbla på de mördade som sitter på golvet måste de blinda som är kvar röra sig försiktigare än tidigare. Leken är slut när mördaren har fått livet av alla de blinda. Diskutera hur leken upplevdes och vilka känslor den väckte.

SNARAN

Det här behövs:

ett stort tyg eller ett grovt rep

En grupp på 4-7 medlemmar binds ihop med ett tygstycke så att alla har ryggen och baken mot varandra. Dra åt tyget så spänt som möjligt, men ändå inte så det gör ont. Be gruppen röra sig i en viss riktning och utse en ledare som "drar" gruppen med sig. Byt dragare och riktning med jämna mellanrum. Du kan be gruppen röra sig med olika hastigheter eller att snurra kring sin axel medan den tar sig framåt.

Under lekens gång blir det snart tydligt i vilken grad gruppens medlemmar tar hand om varandra, hur trygg gruppen är, hur den fungerar som helhet och vem som gärna leder verksamheten.

Improvisationslekar



GRUPPIMPROVISATIONER

Dela in deltagarna i fyra grupper. Ge varje grupp en uppgift så att de andra inte hör på. Uppgiften utförs som pantomim, utan tal, med fantasi och stor inlevelse. Det gäller att iaktta varandra och kunna samarbeta.

Grupp A: Gruppen ska i samarbete flytta ett imaginärt, mycket tungt och svårmanövrerat föremål tvärs genom rummet. Gruppen får själv hitta på vad det är för en sak. Meningen är att gruppen ska agera så att föremålet blir "synligt".

Grupp B: Gruppen forcerar tillsammans ett påhittat, besvärligt ställe (ett brant berg, ett kärr, en hängbro, en smal bergshylla eller dyl.) Den får själv bestämma vad det är för ett ställe. Medlemmarna i gruppen ska samarbeta, hjälpa och stöda varandra.

Grupp C: Gruppen ska transportera ett påhittat och svårhanterligt djur från rummets ena ända till den andra.

Hitta vid behov på flera uppgifter. Diskutera efter varje grupps framträdande.

GÅ MED I IMPROVISATIONEN

Diskutera olika slags olycks- och krissituationer och hur ni skulle hjälpa någon nödställd (t.ex. ett barn eller en äldre person som gått vilse i skogen, offer i en trafikolycka, någon som drabbats av ett sjukdomsanfall, en blind som försöker ta sig över gatan).

Vem som helst kan starta improvisationen. Som tema väljer den något av de fall man diskuterade strax innan. Med sitt uppträdande, sina rörelser och (vid behov) med sin röst försöker hon förmedla till publiken vem hon är och vilken hennes situation är (t.ex. ett barn som gått vilse i skogen och i sin nöd börjar gråta). Då någon i publiken förstår vad det är som händer, tar han en lämplig roll och går med i improvisationen (t.ex. en äldre person som är ute och plockar bär och hör det vilse-gångna barnet gråta). 2–3 personer kan vara med och spela upp scenen. Improvisation kräver att man är koncentrerad och tar hänsyn till andra.

Spela upp många scener så att alla i gruppen får prova på improvisation.

SKAPA FÖREMÅL

Låt gruppens medlemmar ställa sig i ring och förklara för dem hur övningen går till. Det är meningen att man inte ska tala medan man gör sin uppgift. Den som står först i tur hittar på ett imaginärt föremål som han använder (t.ex. en osynlig kam som han kammar sitt hår med). När den som står närmast har förstått vad det är för ett föremål, tar hon emot det och gör någonting annat med det (tar t.ex. bort hår från kammen). Därefter förvandlas föremålet i hennes hand till ett nytt föremål, som hon först använder själv och sedan låter gå vidare. Övningen fortsätter tills "föremålen" har gått ett helt varv runt. Uppgiften kan göras lättare genom att man i början slår fast att de påhittade föremålen ska höra hemma i en Första Hjälpväska, vara klädesplagg, skolmaterial osv.

ETT HÖRSPEL UTAN ORD

Dela gruppen i smågrupper på 3–4 personer. Varje smågrupp hittar på en händelse (t.ex. en olycka, ett mord, ett försvinnande, ett sjukdomsanfall) och spelar upp den när det blir deras tur. Man får inte tala under föreställningen. Istället ska situationen byggas upp med s.k. ljudeffekter, som deltagarna gör med sina egna röster och med föremål som finns på platsen. Publiken lyssnar liggande på rygg.

Diskutera efter varje föreställning. Publiken försöker så noggrant som möjligt beskriva vad som hände i hörspelet. Skådespelarna berättar för publiken om den har uppfattat rätt.



FYRVAKTAREN

Be fyra frivilliga gå ut ur rummet. Berätta och framför Fyrvaktarens historia för resten av gruppen.

BERÄTTELSEN	PANTOMIMEN
Fyrvaktaren står uppe i tornet och tittar ut på havet med kikare.	Han går runt i rummet och tittar i kikaren.
Plötsligt ser han att det ligger någon i vattnet.	Han verkar plötsligt bli förskräckt.
Fyrvaktaren springer ner för tornets spiraltrappa.	Springer runt i en liten ring.
Han springer till stranden, hoppar i båten och börjar ro.	Springer rakt framåt, hoppar, sätter sig på golvet. Börjar ro, hopa, svänga och ro igen.
Fyrvaktaren ser emellanåt åt det håll där den drunknande finns.	Han vänder huvudet i färdriktningen.
Han når fram till offret, lyfter upp honom i båten och ror tillbaka till stranden.	Gör en lyftrörelse och ror sedan igen.
Fyrvaktaren lyfter offret ur båten och ger konstgjord andning med mun-mot-mun metoden.	Man kan överbetona behandlingen med mun-mot-mun metoden.
Den drunknade kvicknar till igen.	Han ser stormförtjust ut.
Fyrvaktaren springer tillbaka upp för trapporna och ringer glad till den räddades anhöriga.	Han springer runt, runt igen, men nu åt andra hållet. Han pratar i telefon och ser belåten ut.

Be den första av de frivilliga komma in och säg: "Du kommer strax att få se en pantomimföreställning. Du ska följa med den mycket noggrant, så att du kan visa den precis på samma sätt för nästa person som vi kallar in."

Visa Fyrvaktarens historia som pantomim för den som först kommer in. Nästa deltagare kallas in, och får se den första frivilliga visa pantomimen såsom han uppfattade den. Därefter spelar den andra frivilliga pantomimen för den tredje som kallas in, och denna gör det i sin tur för den fjärde. Fråga till slut av alla fyra vad det var som hände i pantomimen.

DJURCIRKEL

Deltagarna står tätt i ring. Du står mitt i ringen och presenterar de djur som förekommer i leken. Visa på ett åskådligt sätt hur man gestaltar djuren. Deltagarna får härma dina rörelser. För att det ska bli helt klart för alla hur uppgifterna fördelar sig mellan huvudpersonen och de två medhjälparna, kan du också be ett par av deltagarna hjälpa dig.

Elefant: Huvudpersonen föreställer elefanten. Han gör en snabel genom att ta tag i sin näsa med vänster hand och sticka in höger arm genom öglan som bildats. De som står närmast intill ger elefanten stora fladdrande öron genom att placera sina öppna händer på båda sidor om centralpersonens huvud.

Gorilla: Huvudpersonen föreställer en gorilla som slår sig för bröstet och vrålar. De som står närmast är gorillor som hoppar omkring med slappt hängande armar och kutig rygg och säger "uh-hu uh-hu".

Ko: Huvudpersonen sätter händerna i kors och vrider dem så att tummarna pekar mot golvet. Tummarna föreställer spenarna på kon, som mjölkas av de två som står närmast.

Katt: Huvudpersonen är en katt. Den sover och sätter händerna som tassar under hakan. De två som står bredvid sätter sina handlovar i kors som morrhår under kattens nos.

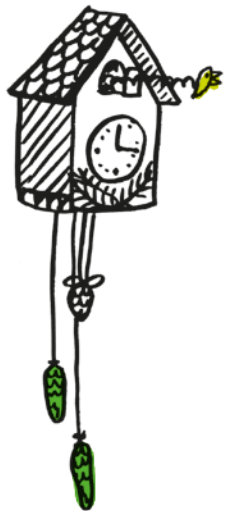
Vikare: Huvudpersonen sätter händerna i sidorna, vänder huvudet uppåt, trutar med munnen och blåser som en vikarsäl som kommit upp för att andas. De som står bredvid gör med händerna fenor åt vikaren och gör simrörelser med dem.

Gökklocka: Huvudpersonen föreställer en gökklocka som slår tre. Hon visar sin tunga och gal "kuckuu" tre gånger. Medhjälparna gör en piruett. De föreställer klockans lod.

Leken fortsätter så att du pekar på en deltagare och säger namnet på ett djur. Denna person blir nu en huvudperson som tillsammans med de två som står närmast intill ska gestalta det djur som ledaren har beställt. Efter att du sagt vilket djur du vill ha, räknar du högt från ett till tio. Om huvudpersonen eller någon av dennas medhjälpare inte har gjort sin andel när du har räknat färdigt, eller om någon av dem gjort ett fel, får denna person flytta in i mitten och bli pekare, och du tar hans plats i ringen.

Hos fotografen

Alla deltagare tar i tur och ordning ett "foto" av gruppen. Fotografen arrangerar gruppen på det sätt hon vill ha den och utför fotograferingen som pantomim. Du kan ge henne ett tema, eller så kan hon hitta på det själv. Exempel på teman: klassfoto, vårt gäng, urfinnar, österbottningar, nylänningar, morgon med baksmälla efter möhippan/svensexan, bröllopsfoto med släktingar, vi lyckliga, familjeporträtt, på ishockeyläktaren, klassträff, på teatern osv.





Förtroendeövningar

Förtroendeövningar kan man gärna göra med regelbundna intervaller eftersom det bidrar till en god gruppanda. Syftet med följande övningar är att få klubbmedlemmarna att lita på varandra. Sporra dem till samarbete. Övervaka att det inte blir nojs och spexande, utan att uppgifterna tas på allvar. Självfallet behöver inte någon delta i övningarna mot sin vilja.

RÖRLIGA GRUPPER

Till tonerna av musik går klubbmedlemmarna runt i rummet. När musiken tystnar, ropar ni ut en instruktion, exempelvis "2 fotsulor ihop" eller "30 fingrar ihop" eller "3 huvuden ihop och håll i näsorna". Deltagarna utför instruktionen med den klubbmedlem som för tillfället råkar stå närmast.

LEDA EN BLIND – ÖVNING I TILLIT

Dela gruppen i två delar. Hälften av deltagarna får spela blinda. De sluter ögonen och sträcker ut armarna rakt framför sig. Handflatorna är vända neråt och händerna är lätt knutna. Pekfingren pekar rakt fram som känselspröt.

Alla de seende tar en blind som partner genom att röra vid dennas pekfinger med sitt eget. Beröringen är lätt men ändå sammanlänkande. Med hjälp av denna beröring leder den seende personen den blinda i önskad riktning. Den seende har ansvar för att den blinda inte snubblar eller kolliderar med de andra paren eller med saker. Övningen bygger på tillit och samarbete.

Be paren stanna och sänka armarna då övningen har pågått i några minuter. De blinda fortsätter att blunda. Fråga alla de blinda, vem som ledde dem och var de rörde sig i rummet. Sen de svarat får de öppna ögonen. Blinda och seende byter roller och övningen görs en gång till.

Be deltagarna beskriva vilka känslor övningen väckte hos dem. Ni kan fortsätta att behandla temat genom att diskutera allmänt om blindhet och om andra handikapp som har med sinnena att göra.

TRYGGHETSCIRKELN – LITA PÅ VARANDRA

Bilda en tät cirkel kring en av deltagarna. Den som står i mitten blundar. Hon låter sig falla åt olika håll mot ringen av människor. Ringens uppgift är att tryggt ta emot henne och varsamt hjälpa henne tillbaka i mitten. Innan man kan genomföra den här övningen måste hela gruppens koncentration vara total. Alla får i tur och ordning stå i mitten.

PAR- OCH TRIANGELFALL

Visa falltekniken tillsammans med en medhjälpare eller någon av gruppmedlemmarna.

Vid parfall står mottagaren på fallarens ryggsida, ungefär på en armlängds håll och med händerna i höjd med fallarens skulderblad. För stabilitetens skull är mottagarens ena fot placerad lite längre bakåt än den andra. Stödfoten kan också ta spjörn mot vinkeln mellan golv och vägg. Den som står framför faller rak i ryggen bakåt så att mottagaren mjukt och tryggt tar emot honom. Först håller mottagaren sina händer på bara 5-10 centimeters avstånd från fallarens rygg. Sedan låter man avståndet bli större, en liten bit i gången.

Ett s.k. långt fall kan man göra så att mottagaren har ena knät i golvet, eller så att fallaren breder ut sina armar och den som står bakom fångar upp honom genom att fatta tag under armarna. Då mottagaren är redo för övningen säger hon/han: "Nu kan du falla". Då en fallare eller en mottagare inte längre vågar fortsätta, avslutar man övningen och byter roller.

Triangelfall går till så att det står en mottagare bakom och en framför. Fallaren svajar som en pendel mellan dessa båda. När man hittat ett lagom avstånd för pendlingen kan fallaren en stund svaja fram och tillbaka från den mottagaren till den andra. Om fallaren är kvinna och den främre mottagaren man, kan kvinnan lägga armarna i kors över bröstet. Då kan mottagaren ta i fallarens armar då han puffar henne tillbaka.



Koppla av!

ANDNINGSRÄCKAN

En av deltagarna lägger sig på rygg på golvet. En annan lägger sig vinkelrätt mot den första med huvudet på dennas mage osv., tills alla ligger på golvet med huvudena på en annans mage. Deltagarna sluter ögonen och försöker hitta en gemensam andningstakt. Du kan spela lugn musik i bakgrunden. Avsluta med att sträcka på er.

ENERGIFÄLTET

Det här behövs:

en madrass, lugnande musik

En av deltagarna lägger sig bekvämt på madrassen och sluter ögonen. Alla är helt tysta. I bakgrunden kan man spela lugn musik. Man låter huvudpersonen vila och koppla av en stund. Därpå sätter de andra deltagarna sina händer ungefär fem centimeter från huvudpersonens kropp och rör dem långsamt fram och tillbaka och runt i luften. Då händerna är tillräckligt nära och rörelserna tillräckligt långsamma, är det möjligt att huvudpersonen i olika delar av sin kropp kan känna deras värme och den energi som strömmar från dem. Man håller på så här i ungefär fem minuter och alla slutar samtidigt, på ett tecken som gruppen kommit överens om. Slutligen talar man om för huvudpersonen att övningen är slut och att han/hon kan stiga upp. Det är skäl att gå igenom övningen och diskutera vad som händer.

SPÄNNING - AVSLAPPNING

Efter övningarna i skapande framställning är det bra att slappna av. Avslappningen förstärker upplevelsen och ger tid att lugna sig.

Spela rolig musik i bakgrunden. Uppmana deltagarna ta av sig skor och glasögon och att öppna knappar och bälten som spänner. Be dem sedan att lägga sig på golvet, så att alla har ordentligt med fritt utrymme. Benen är raka och händerna ligger invid låren med handflatorna mot golvet. Ögonen är slutna eller halvöppna.

Läs avslappningsövningens instruktioner för deltagarna, med entonig röst och utan brådska.

1. Gör andningen jämn. Dra lugnt in luften genom näsan och föreställ dig att den går ner i magbotten genom ett smalt rör, och att den därifrån går vidare och fyller lungorna och mellangärdet. Ligg helt avslappnad och låt luften strömma in och ut.
2. Knyt nävarna och pressa händerna mot sidorna. Håll händerna spända, lite till, lite till... (en minut) och slappna av. Andas lugnt och låt luften strömma in och ut.
3. (Upprepa punkt 2.)
4. Böj tårna upp mot näsan och spänn båda fötterna. Håll spänningen lite till, lite till... (en minut) och slappna av. Andas lugnt. Luften strömmar in och ut.
5. (Upprepa punkt 4.)
6. Pressa ryggraden mot golvet, också vid midjan, och behåll spänningen lite till, lite till... (en minut) och slappna av. Andas lugnt. Känn hur luften strömmar in och ut.
7. (Upprepa punkt 6.)
8. (Gå till början och upprepa punkterna 1, 2, 4 ja 6.)
9. Gör allt på en gång; pressa knytnävarna mot sidorna, håll benen raka, tårna vinklade mot näsan, ryggen pressad mot golvet och hakan mot bröstet. Håll spänningen lite till, lite till... (en minut) och slappna av. Lugna ner andningen, ligg kvar, lyssna till musiken och vila. Njut av den sköna och vilsamma känslan.

Man får inte stiga upp alltför snabbt efter en avslappning. Be deltagarna vända sig på sida, sträcka på sig och gäspa några gånger. Sedan får de långsamt och med armarna som stöd ställa sig på knä och sedan sätta sig på huk. Bredbenta, med överkroppen framböjd från midjan reser sig deltagarna långsamt med rund rygg, rullar upp kota för kota tills de står raka. Sist rätar de på nacken.



Rollspel och drama

TEATERSTYCKET JACKES GÄNG GÅR VILSE

Ledarna uppför teaterstycket "Jackes gäng går vilse" (längd ca 20 minuter). Pjäsens syfte är att åskådligt lära barnen vad man bör göra om man går vilse, och så att de verkligen kommer ihåg det. Redan i övningsstadiet är det viktigt att inse vilket målet är med teaterstycket. Om det inte finns tillräckligt många ledare för rollerna, går det bra att ta med utomstående personer och äldre skolbarn eller så kan man anpassa stycket efter antalet ledare. Skaffa gärna rollkläder till dem som uppträder, en ryggsäck, vägkost, visselpipa, granna föremål, reflexer, kartor och annan nyttig rekvisita.

Diskutera igenom ämnet efter föreställningen. Fundera på vilka fel Jackes gäng gjorde när de gick i skogen och hur gruppen från första början hade kunnat undvika att tappa bort sig. Fundera också över varför folk i allmänhet tappar bort sig. Barn tappar oftast bort sig medan de leker och stojar, när de rör sig i en främmande omgivning, när de börjar följa efter ett djur eller när de rymmer hemifrån.

Föreställ er hur det skulle kännas att ha gått vilse. De flesta skulle säkert känna sig ängsliga för mörkret, ensamheten, vilda djur, fantasifigurer, arga föräldrar osv.

Upprepa till sist de viktigaste reglerna när man gått vilse:

- Stanna och lugna ner dig! Ät av matsäcken!
- Försök synas och höras!
- Håll dig varm och torr!

JACKES GÄNG GÅR VILSE

Rollerna:

JACKE, en tuff kille och gängets självsäkra ledare

AXEL, en ömfoting som beundrar Jacke

RASMUS, en riktig databank inom friluftsliv som har läst nästan alla handböcker som finns att få i ämnet; det Rasmus inte vet behöver man inte veta

ANNIKA, estet med diktarrådra som flödar

JENNIKA, Annikas tvillingssyster och kopia

BERIT, en vuxen som hittar barnen i skogen

BERÄTTAREN, farfar Jacke som berättar minnen

från sina vilda ungdomsår för sina barnbarn

JACKES BARNBARN, pjäsens publik, alltså klubbmedlemmarna



BERÄTTAREN (berättar minnen från ungdomsåren för sina barnbarn)
Jag minns mycket väl en gång i min ungdom när jag var på utflykt i skogen med Axel, Rasmus, Annika och Jennika, precis i hemknutarna. På den tiden var det en stor ödemark. Oj, vilka tider! Vi i gänget var på den tiden helt oskiljaktiga, hängde alltid ihop. Nå jo. Det var visst vårtider när vi begav oss iväg på utfärd...

Jacke, Axel, Annika, Jennika och Rasmus börjar lunka iväg mot målet. Rasmus har en ryggsäck på ryggen med granna föremål, reflexer, visselpipa, karta, kläder och matsäck.

JACKE

Nå ja... Här har vi nu då den här skogen. Och vår koja ligger kanske så där en kilometer bort... eller åt det där hållet alltså, bäst vi vandrar på. Jag bestämmer takten, och Axel ser till att vi håller den där matpausen i tid, så blir det no problems. Okej?

RASMUS

Jag har liksom för mig att jag läst i Vildmarksvandarens handbok på sidan 55 att karta och kompass, det är vandrarens viktigaste vänner.

AXEL

Äsch! Jacke har rätt. Kartor och kompasser är prylar som bara fegisar och andra tjockskallar har, precis som bebisarna med sina nappar. Vi omutliga ska ju träna! Eller va, Anni och Jenni?

ANNIKA & JENNIKA (med en röst)

Jacke och Axel rätt ju har. Inte en chans att gå vilse vi har!

BERÄTTAREN

Så vandrade vi vidare över stock och sten, men resmålet som jag berättade om såg vi inget av. Solen började redan sjunka så sakteliga, och myggor fanns det mer än nog.

JACKE

Fy tusan, va man börjar bli led på att vandra! Fötterna är som gelé och myggorna suger musten ur mej. Och den där kåken syns ingenstans. Hördu Axel, gav du nu riktigt säkert rätt riktning åt oss, va?

Alla börjar bli nervösa.

AXEL

J-jacke hej, skyll int' på mej hördu. De va' ju du själv som visa' åt vilket håll vi sku gå, int' sant va?

ANNIKA & JENNIKA

Jo, Jacke visa vart vi sku gå, men nu behöver vi goda råd få. Vi har nog tappat bort oss, och skogen den är mörk och stor.

JACKE

Nehe, int' kan vi ha tappa bort oss, eller va säger du Axel?!?

Alla springer omkring uppskrämda.

AXEL

H-hördu Jacke, jag tänker sluta härma dig, jag vill börja tänka själv. Vi har gått vilse och ja' tror att nu sku' de löna sig att lyssna på Rasmus.

RASMUS

Lugna ner er, rusa inte runt som yra hönor! Nu stannar vi här och äter av vår matsäck!

Rasmus gräver i ryggsäcken och ger alla något att äta.

ANNIKA & JENNIKA

E' de här rätt tid, sitta och äta i ro och frid? Vilse vi gått och tji vi fått!

RASMUS

Det är just nu som det är rättan tid att ta en matpaus! På det här viset blir vi inte trötta så fort, och förståndet funkar bättre, ska ni veta. Dessutom – om vi far omkring som tättingar hamnar vi hur långt bort som helst från den plats där vi starta. Om dom börjar leta efter oss, så startar dom spaningen på den plats där vi gick in i skogen. Alltså hittar dom oss fortare så här.

JACKE

HÅHÅ! Va' påstår du riktigt Rasmus? Ha' vi faktiskt tappat bort oss helt, så dom måst' ut och söka efter oss? Kommer vi bort härifrån före vild-djuren äter opp oss??!

AXEL (viskar)

Hjälp!



JACKE (börjar skrika)

HJÄÄÄLP!!!
HJÄÄÄLP!!!

RASMUS

Skrik inte, du ödar bara krafterna! Det hörs ju ändå ingenstans! Ta den här visselpipan och blås i den då och då. Den hörs mycket bättre.

AXEL (börjar gråta)

I-i-ingen kommer nånsin att hitta oss!

RASMUS

Vet ni att vi kan hjälpa dom som spanar efter oss? Här har vi en hög gran på en stor öppen plats, det passar fint. Vi klär granen med... hm... dom här reflexerna och dom här granna grejorna.

AXEL

Ko-kommer riktigt en helikopter efter oss?

RASMUS

Man vet aldrig, men vi kan ju för säkerhets skull skriva ett stort SOS på marken. Det är nämligen en nödsignal.

JACKE

Vadåå skriva? Vi har ju int' ens pennor me' oss!

RASMUS

Vi använder dom där stenarna, för dom syns bra här i gläntan.

Alla släpar tillsammans stenar till platsen.

ANNIKA & JENNIKA

Men nej, nu måst' vi fnissa, och förresten måst' vi kissa! Hemst va' vi är kalla, vi fryser ihjäl snart alla. I byxan kan man kissa, så blir det varmt och bra!

RASMUS

Nej, kära nån, kissa inte i byxorna! Klä på er mer kläder i stället, ta vad jag har här i ryggsäcken. Om man kissar i byxorna känns det bättre bara för en liten stund, sen fryser ni ännu mer än förut. Det är viktigt att hålla sig varm och torr!

Annika och Jennika går och kissar i buskaget.

RASMUS

Det börjar redan skymma. Vi slår läger här under den stora granen.

Alla kryper in i skydd under granens nedersta grenar.

JACKE

Hmm, helt kiva koja... Utom att golvet är jättekallt!

RASMUS

Gå efter granris och lägg det under er, så får ni mycket varmare!

Rasmus ser sig omkring och studerar uppmärksamt kartan.

RASMUS

Hörni, jag tror jag vet var vi är nånstans!

ALLA (med en röst)

Va'? Hur i all världen?

RASMUS

Nå, först så funderade jag var norr kan vara. Ser ni dom där myrstackarna? Dom är alla på den här sidan om träden. Då är söder troligen – ditåt. Och klockan är nu sex – solen skiner alltså i väster. På så sätt tog jag reda på väderstrecken så att jag kan läsa kartan.

AXEL

Wau!

RASMUS

Sen uppskatta jag att vi har gått omkring en timme. Vi har alltså vandrat högst fem kilometer. På så sätt beräkna jag på vilket område vi måste vara. Sen såg jag mej bara runt och jämförde landskapet med kartan. Ett bra kännetecken är det stora berget därborta. Med andra ord verkar vi befinna oss här.

Rasmus visar stället på kartan. De andra böjer sig ner och tittar.

ANNIKA & JENNIKA

Rasmus är en super kille, det var just de' här vi ville!

BERÄTTAREN

Så satt vi sen där och åt, vilade och samlade krafterna, så som man ska göra när man gått vilse. Fast egentligen var vi ju inte ens längre vilse, i det skedet mer.

I skogen hörs någon gnola stillsamt.

JACKE

Hej, de' hörs någo' därborta! Nån kommer! Blås fort i visselpipan så dom märker oss!

AXEL

N-nää, blås int'! Jag vågar int' gå hem, för jag borde ha vari' hemma ren halv sex. Mamma och pappa är säkert arga!

RASMUS

Inte är dom arga, dom har bara varit hemst oroliga för var du håller hus. Blås nu bara i visselpipan!

Annika blåser. En kvinna som heter Berit dyker upp ur skogens djup.

BERIT

Vad gör ni här mitt i skogen så här sent på aftonen?

ANNIKA & JENNIKA

Tappat bort oss har vi gjort, nu hem vi kommer ganska fort!

JACKE

Jo men, alltså int' had' vi ju gått vilse på riktigt, vi – eller alltså han där Rasmus – tog reda på var vi var.

BERIT

Jaha, på så vis, ska jag följa er hem?

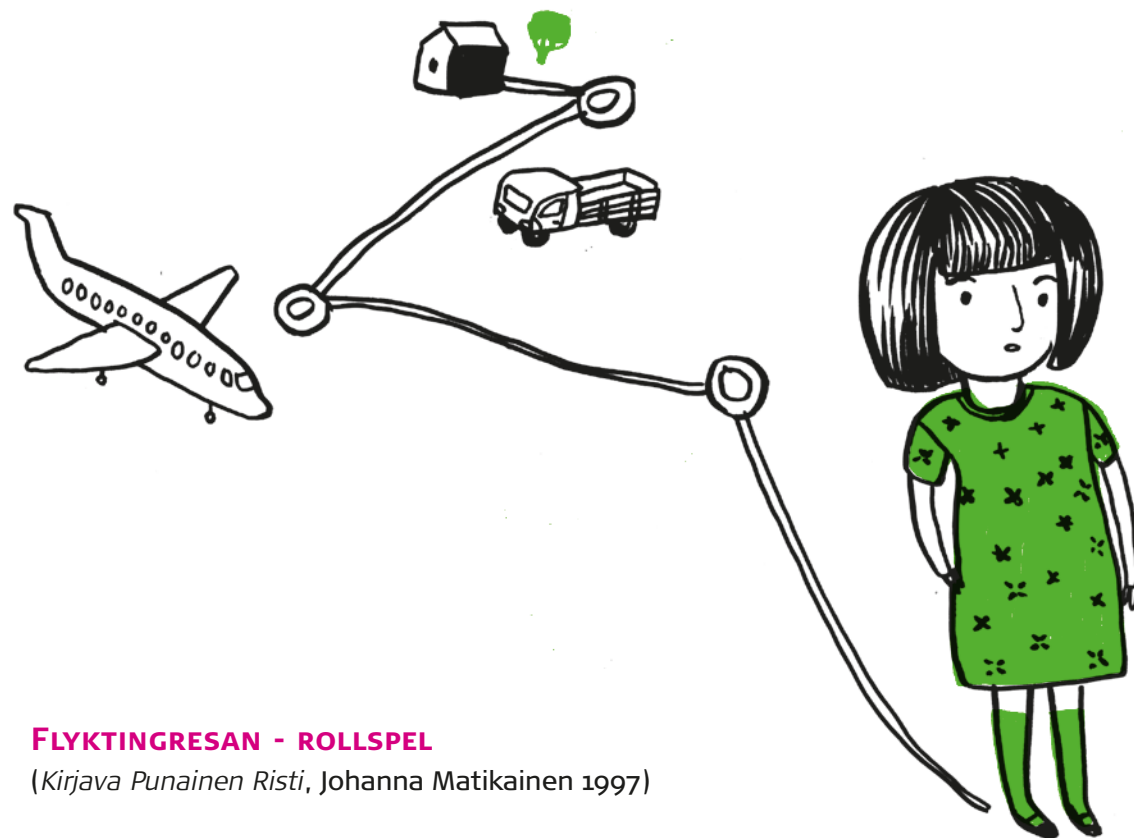
AXEL

J-jo, jo, gärna tack, så vi int' går vilse på nytt!

BERÄTTAREN

Sedan började vi återfärden och vi hittade faktiskt ganska snabbt tillbaka till vår startplats. Vi hade nämligen gått i en stor cirkel. När vi kom fram så minns jag att alla krama om Rasmus och vi kände ett otroligt fint kamratskap... Och vi är fortfarande goda vänner, Axel, Rasmus, Annika och Jennika, fastän vi redan är gamla. Där sitter vi i våra gungstolar och gungar sida vid sida på pensionärsträffen varje tisdag. Nåväl, så var den sagan slut.





FLYKTINGRESAN - ROLLSPEL

(Kirjava Punainen Risti, Johanna Matikainen 1997)

Flyktingresan är ett rollspel. Spelets syfte är att ge klubbmedlemmarna möjlighet att uppleva hur det känns om man är tvungen att fly hemifrån och att få veta mer om hur det är att leva som flykting och de utmaningar en flykting möter på sin resa mot ett tryggare liv. Spelet gör det lättare för klubbmedlemmarna att få kontakt med ett svårt och känslomättat tema. Som handledare bör du noga följa klubbmedlemmarnas reaktioner och hela tiden följa med hur spelet går. När spelet är slut är det ytterst viktigt att samtala med klubbmedlemmarna om känslor och funderingar som de har. Det är värt att minnas att det inte finns rätt eller fel känslor eller tankar.

Du kan ta med rekvisita för spelets olika kontroller. Till kontroll 1 exempelvis leksaker och bilder osv., kontroll 2 kan finnas i ett tält, rödakorsfunktionären har rödakorssymbolerna, från flygplanet kan man titta på bilder av finska landskap, funktionären i kontrollen har olika dräkter etc. Idén är att skapa fantasibilder hos barnen om det som händer.

Inledning

– Välkommen till en bana som gjorts av Finlands Röda Kors. När ni tar er genom banan kommer ni att se, höra och uppleva många spännande, kanske också skrämmande, saker. Meningen är att ni funderar på hur ett barn i samma ålder som ni kan ha det på andra sidan jordklotet. På banan kan hända sånt som till och med känns skrämmande, men häng med, jag är hela tiden där tillsammans med er. För er är det en lek, men för andra barn är det här på riktigt. När ni tagit er genom banan ska vi prata om hur det kändes.

1 Hemlandet

I ett land i Fjärran östern fanns en stad där det bodde en flicka som hette Sharon. Flickan var 10 år gammal. Hon bodde med sin far och mor, sina systrar och bröder i ett höghus, i en trevlig bostad.

*-Vad tror ni att Sharon gjorde där? Vilka hobbyer hade hon?
Vad lekte hon med?*

Hon gick i skola, men en dag när barnen kom till skolan var skolan stängd. De väntade länge på läraren men läraren kom inte. Barnen gick hem tillbaka och de märkte att deras föräldrar var nervösa. Barnen märkte att något höll på att hända, men ingen berättade för dem vad det var. Föräldrarna sade att barnen kunde gå till skolan igen följande dag. Nästa dag gick barnen till skolan och väntade på läraren som inte nu heller kom. När de gick tillbaka hem fick de höra att läraren hade förts till ett fängelse. Barnen skulle inte längre kunna gå till skolan. Föräldrarna viskade till varandra och såg oroliga ut. Sharon förstod att något tråkigt var på väg att hända.

En natt störtade en soldat eller polis in i Sharons hem och tog Sharons pappa med sig. Alla grät och var mycket sorgsna. Sharon förstod inte varför hennes far hade blivit bortförd. Hon var rädd och ingen hade tid med henne. Efter några dagar återvände fadern överraskande hem. Föräldrarna började packa och Sharon kunde inte förstå varför. Sedan sade pappan åt barnen att de måste ge sig iväg. Ta med de saker som ni absolut behöver.

*-Vad tror ni att Sharon tog med? Vilka saker eller ägodelar är verkligt kära?
Skriv tillsammans en lista på ett papper.*

Pappan sade att det bara fanns en resväska och att de skulle åka på ett lastbilsflak, så bara någonting alldeles litet skulle rymmas med.

-Vad kan man ta med? Stryk från listan.

På morgonen trängde de sig ihop på lastbilsflaket tillsammans med många andra familjer, som också tagit med sig bara de viktigaste ägodelarna i en liten resväska. (Om barnen inte har skolväskor, ger ni dem små resväskor, plastpåsar, och så sätter ni er alla på huk på "lastbilsflaket".) Ni åker på en gropig väg tills... (rövare dyker upp och kräver att alla ska ge sin resväska och tömma sina fickor). De blir bestulna på allt de äger. De har bara varandra och kläderna som de bär. Till sist anländer bilen till ett läger där det finns många, många andra familjer.

2. Flyktinglägret och avresan till det nya landet

(På lägret finns en en rödakorsarbetare som tar emot barnen och delar ut saker åt barnen.)

Rödakorsarbetaren delade ut köksutrustning, filter, hygienartiklar och tältutrustning till Sharons familj. Maten smakade helt olik den mat som mamma lagade hemma. I lägret fanns en massa människor, och några talade ett alldeles annat språk än Sharon. Ingen får lämna lägret, reglerna är jättetränga. Lägret har ingen skola eller lekplats. Lyckligtvis finns hela familjen med, fastän de blev rånade på alla ägodelar. Sharon har hemlängtan. På natten kan hon inte sova och hon har lessamt efter sina vänner och sina leksaker. Familjen har fått några nya klädesplagg som de är väldigt glada åt.

Efter många veckor kallas familjen till en intervju där man väljer ut de familjer som får komma till Finland. Sharons mamma bad Sharon att på morgonen ta på sig de bästa kläderna och att uppföra sig vackert på intervjun. På intervjun talas ett språk som Sharon inte förstår. Det hela tar mycket tid och föräldrarna ser allvarliga ut. Till slut får Sharons familj veta att de har fått asyl i Finland. Sharon är glad men ändå är hon rädd. Hon vet ingenting om Finland. De packar sina få ägodelar och de blir avhämtade till flygplatsen.

(Barnen ställs på led två och två och de visas till "terminalen". Bryska människor kommer och knuffar barnen till en vrå och de pratar ett främmande språk. Efter en stund kommer snälla tjänstemän och leder barnen varsamt till flygplanet.)

- Hur tror ni att det känns för Sharon när hon sitter i flygplanet på väg till Finland? Vad händer i flygplanet, vad gör Sharon där?

3. Finland

(Barnen visas till bänkarna och sitter ner. Vad tror ni att Sharons familj får när de kommer till Finland? Kläder, leksaker, böcker, ett hem, mat osv. Ni går igenom listan som gjordes vid första kontrollen).

-Nu är vi i skolan i Finland. En dag leder läraren Sharon in i er klass.

-Vad kan ni ge Sharon?

- VÄNSKAP!

4. Sammandrag

-Hur tyckte ni att banan kändes? Var ni rädda på något ställe?

-Det här var en lek, men för vissa barn är det här på riktigt.



Källor:

Ungdomshandbok, Finlands Röda Kors, 2002.

Syrjintä on syvältä. Kotopolku-projekti, Suomen Punainen Risti, 2006.

Kunskapsmärken. Finlands Röda Kors, 2004.

Första Hjälp. Castrén, Helistö, Kämäräinen och Sahi, Suomen Punainen Risti, 2007.

Kirjava Punainen Risti. Johanna Matikainen, 1997.

Finlands Röda Kors webbsidor för skolor, www.punainenristi.fi/koulusivut.



Reddie Kids – handbok för klubbledare

Manuskript: Johanna Andersson

Redaktör: Sari Häkkinen

Översättning: Språkbyrå Albina, Viola Eksten

Layout och illustration: Paper Hamster Design, Emmi Jormalainen

Finlands Röda Kors, 2009