

Sagaäventyret!

Tillit och samarbete

Innan ni går äventyret i skogen ska ni jobba lite med gruppstärkande övningar. En stor del av vår pedagogik bygger på att stärka samarbetet eleverna emellan, och att eleverna vågar lita på varandra i klassen. Under äventyret kommer många av utmaningarna kräva att eleverna hjälps åt i gruppen, och för att ett samarbete ska fungera måste det finnas både en vilja, en vana och ett förtroende för varandra. Börja därför med att göra gruppstärkande övningar tillsammans med era elever en tid innan ni ska ut på äventyret. Nedan ger vi några exempel på övningar som ni kan göra.

Sagaäventyret!

Vägen

Detta är en samarbetsövning där eleverna genom att se varandra i ögonen kommunicerar.

- Sätt er på stolar på två led med ansiktet mot varandra. Under tystnad och med hjälp av ögonkontakt ska ni nu "komma överens" med någon på andra sidan om att ni ska byta plats.
- Samtidigt vandrar en person mellan leden och ska försöka ta en plats, medan deltagarna byter sida.
- Lyckas vandraren ta en stol, är det den utan stol som börjar vandra mellan leden.

Vidareutveckling: När stolen till höger om dig blir tom, måste du sätta dig på den. Detta innebär att det hela tiden kommer att ske en "högerförflyttning" mellan deltagarna så fort någon reser sig från sin stol.

Följa handen

En övning i följsamhet där båda har ansvar för att leda och följa.

- Dela upp er två och två.
- Den ena (ledaren) sätter upp valfri hand med handflatan mot den andres ansikte.
- Den andra ska nu se till att det alltid är 5–10 cm mellan handen och nässpetsen.
- Ledaren i paret börjar försiktigt röra sig och handen runt i rummet. Experimentera med olika nivåer och hastigheter.
- Byt.

Sagaäventyret!

Angry turtle

Alla tar varsin stol och sprider ut i hela rummet och sätter sig på den. Det ska finnas en stol som är tom. Det är denna stol som den arga sköldpaddan vill ha. Den som är sköldpadda börjar med att sakta närma sig den lediga stolen. Gruppen ska nu hindra sköldpaddan från att ta stolen genom att sätta sig på den. Då blir en annan stol ledig och då går sköldpaddan mot den och så vidare. Ju längre tiden går desto argare och samtidigt snabbare blir sköldpaddan. Om sköldpaddan lyckas ta en stol så blir det någon annan som är sköldpadda och allt börjar om.

Kortleken

Alla deltagare sitter i en ring på varsin stol. Ledaren går runt med en kortlek och visar alla varsitt kort. Deltagarna ska komma ihåg om de får hjärter, ruter, klöver eller spader (bry er inte om siffrorna). Därefter drar läraren ett kort och säger detta högt. Är det hjärter ska alla som har hjärter flytta en stol åt höger. Sitter det en person där hamnar man i dennes knä. Sitter där två personer blir man tre och så vidare. Man får bara flytta när ingen sitter i ens knä. Är där någon i knäet så får man vänta tills denna har flyttat sig. Övningen pågår till dess att någon har kommit hela vägen runt och hamnar på sin egen startstol igen.

Sagaäventyret!

Trygghetsövningar

Här är en rad övningar för att öva upp tilliten. Övningarna görs två och två.

Sätta sig rygg mot rygg: Fatta armkrok rygg mot rygg. Sätt er tillsammans utan att släppa greppet eller kontakten mellan ryggarna.

Väga tåspets mot tåspets: Fatta "cirkusgrepp", det vill säga, håll runt varandras handleder i ett fast grepp. Stå med tåspetsarna mot varandra och luta er försiktigt bakåt så att ni båda har raka armar och håll kroppen rak utan att svanka. När ni hittat balansen sätter ni er försiktigt ner, utan att släppa taget om varandras handleder. När ni sitter ner kan ni prova att släppa en arm och se om ni fortfarande håller balansen.

Luta sig mot den andre: Håll armarna i kors över bröstet och stå spikrakt. Den andra ställer sig framför med händerna mot axlarna/bröstkorgen och ena foten cirka 30 cm framför den andra. Försiktigt lutar sig nu den som har armarna i kors mot sin partner. Hur långt ner vågar jag släppa min partner och hur långt vågar jag luta mig mot min partner? Prova att blunda samtidigt som du lutar dig.