

Spesialistoppgave samfunn- og allmenpsykologi – Utviklingsarbeid

LEKsjoner på mellomtrinnet

Simen Mjøen Larsen

Tønsberg PPT

Tønsberg kommune

Postboks 2410

3104 Tønsberg

90653556

Simen.mjoen.larsen@tonsberg.kommune.no

Innhold

DEL 1 BAKGRUNN.....	4
Innledning	4
Metodisk bakgrunn: Psykisk helse i skolen.....	4
Aktuell situasjon for metodeutviklingen: «Et krevende 6. trinn».....	5
Problemstilling	6
Robust Ungdom som inspirasjonskilde.....	7
Unik posisjon som PP-psykolog.....	7
Del 2 Metodeutvikling.....	8
Beskrivelse av tiltaket «lek som metode for å fremme sosial kompetanse i en klasse».....	8
Utdypende beskrivelse av metoden	8
Første steg: Forsamtalene	8
Andre steg: Innsalg.....	8
Tredje steg: Øvingsgrupper.....	9
Fjerde steg: Lekeøker i klassen	9
Femte steg: Utsnakk	9
Sjette steg: Evaluering.....	10
Utprøving av metoden	10
Dag 1:	10
Refleksjoner fra øvingsgruppene på dag 1	11
Lekesamling dag 1 i full klasse	12
Refleksjoner	13
Dag 2:	14
Refleksjoner etter dag 1.....	15
Lekesamling dag 2 i full klasse	16
Refleksjoner etter dag 2.....	17
Dag 3	17
Refleksjoner	18
Lekesamling dag 3.....	19
Refleksjoner etter dag 3.....	20
Dag 4	21
Refleksjoner	22
Lekesamling dag 4.....	22
Refleksjoner etter dag 4.....	23
DEL 3: EVALUERING.....	24
Spørsmålene	24

Svarene	24
Elevenes erfaringer	26
DEL 4: REFLEKSJONER	27
Å komme med noe nytt utenfra (lek)	27
Lekens betydning for sårbare elever	27
Lekens utfordringer for barn i prepubertet	28
Behovet for å tilpasse til ulike klasser.....	28
Tidsbruk i metoden	29
Lek må være spennende for å gi læring.....	29
Lek i grupper er en ferdighet som må øves	30
Avslutning	30
Referanseliste	31
Vedlegg 1 – Robust Ungdoms Lekehefte	33

DEL 1 BAKGRUNN

Innledning

Bakgrunnen for denne metodeoppgaven var et ønske om å lære mer om hvordan jeg som PP-psykolog kan arbeide systemisk sammen med lærere og hele klasser for å hjelpe sårbare elever med sosial utvikling i et klassemiljø. Mange av våre sakkyndige anbefalinger handler om individuell tilrettelegging. Det er sjelden at intervensjonene vi anbefaler er av mer universell karakter. Men arbeidet med å utvikle sosial kompetanse og skape trygghet for elever må skje i klassen, sammen med klassekameratene (Mrazek and Haggerty 1994). Gjennom min rolle som kontaktperson på en skole i Tønsberg kommune kom jeg i posisjon til å utvikle en 8-timers intervensjon på systemnivå. Denne oppgaven vil beskrive prosess og fremgangsmåte.

Metodisk bakgrunn: Psykisk helse i skolen

Psykisk helse har sannsynligvis vært et tema for filosofisk tenkning siden før menneskenes skriftlige historie begynte. En av de tidligste skriftlige beskrivelsene av psykisk helse kan vi finne i Platons bok *Republikken* fra ca. 375 år før vår tid, der psykisk helse blir knyttet sammen med dydighet (Stalley 1981). Det finnes mange forståelsesrammer og definisjoner på hva som menes med psykisk helse og en akademisk gjennomgang av temaet vil kreve et større arbeid enn hva rammene for denne oppgaven vil tillate. Allikevel vil jeg starte med å redegjøre for en måte å forstå hva arbeid med psykisk helse i skolen kan bety i praksis. Denne oppgaven vil se på konkrete metoder for å arbeide med psykisk helse på systemnivå med barneskoleelever. Behovet for å adressere hva arbeid med psykisk helse i skolen kan bety har blitt tydeliggjort med innføringen av Folkehelse og livsmestring som et tverrfaglig tema i kunnskapsløftet fra og med høsten 2020 (Kjærvoll 2021).

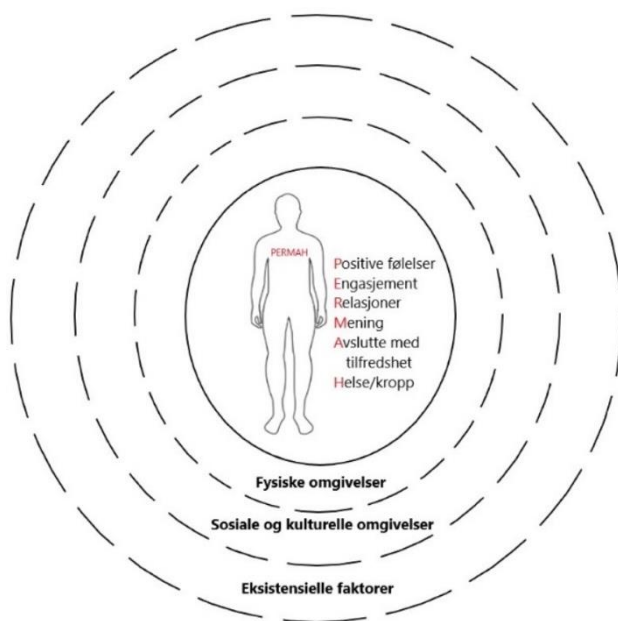
I Tønsberg kommune har det vært jobbet med ulike tilnærminger til psykisk helse i skolen utover det arbeidet som alle kommuner gjør gjennom sitt individrettede arbeid. Blant annet har det etter sammenslåingen til ny kommune i 2020 vært utviklet et folkehelseprosjekt i Tønsberg kommune som har fått navnet #FUN som har vart til 2023, og det har vært jobbet systematisk med SMART oppvekst i flere skoler i en årrekke (<https://smartoppvekst.no>, <https://www.tonsberg.kommune.no/aktuelt/ga-innspill-om-egen-livsmestring.15883.aspx>).

Felles for disse tilnærmingene er at man ser på psykisk helse som et mål i seg selv, og at psykisk helse ikke sees på som noe som mennesker «har», men noe som kontinuerlig skapes i relasjon med andre. Psykisk helse er noe mer enn fravær av psykisk uhelse (Seligman 2011). Psykologene i Tønsberg kommune kom høsten 2021 sammen for å forsøke å definere hvordan vi tenker når vi skal jobbe med å fremme psykisk helse i kommunen. Resultatet av samarbeidet ble en felles tilnærming inspirert av PERMAH modellen og ulike kontekstuelle modeller som f.eks Bronfenbrenners sosioøkologiske modell (Whitehead and Dahlgren 1991, Bronfenbrenner 1994, Nelson and Prilleltensky 2005, Seligman 2011). I figur 1 vises PERMAH modellen (Positive følelser, Engasjement, Relasjoner, Mening, Avslutte med tilfredshet og fysisk Helse) som komponenter i psykisk helse og hvordan disse er satt i kontekst av fysiske, sosiale/kulturelle omgivelser og eksistensielle faktorer. Som psykologer kan vi intervensere for å påvirke de ulike komponentene på et universelt, selektert eller indikert nivå og gjennom dette øke grunnlaget for utvikling av psykisk helse hos barn og unge i skolen (Whitehead and Dahlgren 1991, Seligman 2011, Sønstebo 2015).

Når man skal gjøre dette i praksis hos barn og unge så har vi i psykologgruppen i Tønsberg valgt som strategi å fremme trygg lek. For at leken skal bli vellykket må deltakerne i leken oppleve psykologisk

trygghet, en opplevelse av at det er i orden å ta sosiale sjanser uten å frykte negative sanksjoner fra gruppen (Norrish, Williams et al. 2013, Edmondson and Lei 2014). Når leken er vellykket, er hypotesen at leken vil påvirke psykisk helse positivt. Lek skaper positive følelser og engasjement gjennom å være gøy i seg selv (P+E). Lek styrker relasjoner mellom individer gjennom å oppleve å ha det gøy sammen (R). Lek er en aktivt meningsskapende prosess, lek blir kjedelig uten fornyelse (M). Leken gir tilfredsstillende avslutninger i form av å oppnå noe (A). Når en leker samskaper man «noe» som en kan fortelle om. Avbrytes leken for tidlig kan det oppleves frustrerende. Leken legger til rette for en sunn bruk av kroppen som ivaretar fysisk helse (H). Gjennom trygg lek utvikler barn sosial kompetanse som er nødvendig for å lykkes som voksne individer (Winnicott 1971, Holte 2012, Lunde og Brodal 2022).

Arbeidet med å definere en strategi for å fremme psykisk helse inspirerte meg til å finne intervensjoner som kan fremme lek i skolen. Jeg brukte lekeheftet til undervisningsprogrammet «Robust Ungdom» under veiledning av Anne-Kristin Imenes, som har utviklet programmet (Moberg, Rogstad et al. 2023). Som Psykolog i PPT vil man kunne intervensjon direkte på de kontekstuelle faktorene som kan fremme psykisk helse i vår modell gjennom å påvirke organisasjon og praksis der barn og unge faktisk befinner seg mesteparten av sin tid.



Figur 1

PERMAH modellen i en holistisk versjon. *Fysiske, sosiale og kulturelle omgivelser og eksistensielle faktorer vil påvirke i hvilken grad individer vil oppleve positive følelser, engasjement, relasjoner, mening, mulighet til å avslutte med tilfredshet og fysisk helse.*

Aktuell situasjon for metodeutviklingen: «Et krevende 6. trinn»

Utgangspunktet er en skole som strever med utfordrende miljø på 6. trinn. Trinnet har mange elever med spesielle behov og høy grad av spesialundervisning. Som PP rådgiver tilknyttet skole har jeg seks saker i to av tre klasser. Disse sakene er det jobbet med individuelt i tråd med Opplæringsloven. Men de barna jeg følger opp har også vansker i det sosiale som ikke lar seg løse på et kontor. Kunne det være mulig å arbeide systemisk med miljøet i klassen på en måte som kunne hjelpe barna i deres

sosiale utvikling og gi mer helse og utvikling i hverdagen? Og i så fall – hvor enkelt kunne tiltaket gjøres for å sette i gang en god utvikling som lærer kunne drive videre?

Som PP-psykolog kan jeg gi råd til lærerne om aktiviteter de kan gjøre for hele klassen, som også vil hjelpe de sårbare elevene. Det er både naturlig og viktig å stimulere til allmenne tiltak som ikke virker stigmatiserende, og som flere elever kan ha nytte av. Eksempler på slike tiltak er arbeid med klasseledelse, relasjonskompetanse, bruk av pictogrammer og visuell støtte, arbeid med struktur og forutsigbarhet, aktive læringsformer og god tidsstyring med korte økter.

Men det kan være vanskelig å ta imot gode råd fra en velmenende PP-psykolog. Ikke alle lærere har motivasjonen, viljen og evnen til å omsette råd til handling. Ikke alle råd er like gode, og noen ganger kan rådene slå feil fordi vi som eksterne hjelpere ikke kjenner situasjonen godt nok. Et velkjent pedagogisk grep er å gjøre sammen med, og modellere, fremfor å belære. I stedet for å snakke, må vi noen ganger tråkke ut i felten og hjelpe til. Slik kan vi utvikle felles problemforståelse og bedre tiltaksforståelse sammen med de vi ønsker å hjelpe.

Med denne oppgaven ønsket jeg å prøve ut en metode hvor jeg som PP - rådgiver bidro aktivt inn i hele klasser. Jeg utformet en enkel intervensjon som jeg fikk mulighet til å prøve ut sammen med tre velvillige lærere på 6. trinn. Jeg ønsket å utforske både lekens kraft og mulighetene for å bruke lek i klasserommet. Prosjektet har for meg vært både et feltstudium, metodeutvikling og en åpen undersøkelse for å lære mer om systemisk arbeid med sosial kompetanse slik at jeg i fremtiden kan gi bedre råd.

Problemstilling

Prosjektet ble definert til å handle om å utvikle en 8-timers systemisk intervensjon på et utfordrende 6. klasstrinn med mål om å styrke sosial kompetanse hos sårbare elever og klassene som helhet.

Fra undervisningstiltaket Robust Ungdom for ungdomsskolen var jeg kjent med at den største suksessfaktoren i dette tiltaket, var den systematiske bruken av strukturerte samarbeidsleker (Moberg, Rogstad et al. 2023). Jeg stilte meg følgende spørsmål: Kunne de sårbare elevene spores til en bedre sosial fungering ved å øke deres lekekompetanse? Og kunne de sårbare elevene øve opp denne kompetansen i fellesskapet med hele klassen, det vil si gjennom et universelt forebyggende tiltak? Og videre: Ville lærernes evne til å være lekeledere kunne styrkes gjennom modellering sammen med PP-psykolog i noen få korte økter, slik at tiltakene kunne leve videre som et verktøy for å bygge miljø i klassen? Ville fire enkelttimer med modellering og øving være nok som et enkelt systemtiltak?

I den ene klassen var det tre elever som særlig strever med store sosiale og faglige utfordringer. Det handlet om store vansker med emosjonell regulering, nevroutviklingsvansker, tvang, tics, sosialt klønete atferd, og atferdsvansker hos flere av barna. I den andre klassen var utfordringen en stor aktiv guttegjeng som strever med umodenhet, impulsivitet og mye armer og bein. Ablegøyene går ut over miljøet. I den tredje klassen var miljøet preget av klikker og gjenger som ikke samarbeider så godt sammen. Jeg ønsket å finne ut mer om lek som intervensjon på lavterskel-nivå kunne virke positivt inn i disse tre ulike klassene og ha positive effekter på ulike sosiale utfordringsbilder.

Robust Ungdom som inspirasjonskilde

Robust Ungdom er et 3-årig program i folkehelse og livsmestring for ungdomsskolen. Undervisningen er konkret og lekende for å fremme elevenes trivsel. Elevene blir bedre kjent med hverandre og bygger samtidig et inkluderende og tryggere klassemiljø. Opplegget er fritt tilgjengelig på www.robustungdom.no. Budskapet er at psykisk helse er noe vi skaper hver dag, i måten vi er på, mot oss selv og mot hverandre. Elevene får konkrete kunnskaper og enkle verktøy for å styrke egen og andres psykiske helse. De øver kunnskaper, holdninger og handlinger gjennom øvelser og gjennom lek. Leken bidrar til at elevene blir tryggere på hverandre samtidig som de trener sosial kompetanse. Lekene er ikke-konkurrerende og oppmuntrer til samarbeid, fellesskap og inkludering. Elevene øver på å se hverandre, samarbeide, og skape gode øyeblikk hvor de kan senke skuldrene, puste annerledes, slappe av og le sammen. Det er lettere å være seg selv sammen med andre når vi har lekt. Samarbeidslek står i motsetning til prestasjon og læringspress. I løpet av tre år lærer elevene opptil 60 ulike samarbeidsleker. Elevene trekker frem leken som den største suksessfaktoren til større trygghet og fellesskapsfølelse i klassen. På nettsiden www.robustungdom.no ligger et lekehefte med 60 ulike samarbeidsleker som er prøvd ut i klasserommet. Lekene i tiltaket på 6. trinn er hentet fra dette heftet (Se Vedlegg 1).

Unik posisjon som PP-psykolog

Man har en unik posisjon som psykolog i PPT. Via PPT kan man som psykolog påvirke miljøet der barnet tilbringer mest av sin våkne tid; nemlig i barnehage og skole. Siden man som PP-rådgiver både har et mandat som omhandler sakkyndige vurderinger av rett til spesialundervisning for enkeltbarn, og et mandat som handler om å utvikle undervisningstilbudet til alle barn, har PP-rådgiveren ofte kjennskap til både hvordan det jobbes individuelt med enkelte barn og systemisk med hele klasser eller trinn på ulike skoler.

Når man kommer utenifra for å gjennomføre et systemisk arbeid kan begge disse kunnskapene være gull verdt (Hofgaard 2018). En skoleintervensjon er avhengig av at lærerne og andre ansatte ved en skole ønsker og får mulighet til å ta del i prosessen på en måte som virker meningsfull og relevant for problemstillingen intervensjonen ønsker å adressere. I dette tilfellet var selve intervensjonen bestemt på forhånd; å teste ut lekens potensiale. Men gjennomføringen var fleksibel og kunne tilpasses lærernes ønsker og tilbakemeldinger underveis.

Siden jeg er kontaktperson på skolen har jeg kjennskap til et helt trinn gjennom å være saksansvarlig for flere av elevene som går på trinnet. Mange av de samme utfordringene knyttet til usikre elever med klossete sosial atferd går igjen i flere av sakene. I samarbeid med ledelsen på skolen ønsker jeg å forsøke å bruke tiltak som er rettet mot hele klassen istedenfor å jobbe med samme type problemstillinger med flere elever. Fordi jeg var kjent med lærerne og dynamikken i de ulike klassene var det lettere å tilpasse. Det var også lettere å «selge inn» tiltaket ut ifra kjennskap til de sårbare elevenes behov.

Del 2 Metodeutvikling

Beskrivelse av tiltaket «lek som metode for å fremme sosial kompetanse i en klasse»

I denne delen beskriver jeg metoden for utprøving av lek i tre forskjellige klassemiljøer.

Gjennomføringen av tiltaket har bestått av seks steg, og metoden ser slik ut:

1. Forsamtaler (forankring)
2. Innsalg (teori og praksis)
3. Øvingsgrupper (noen få elever) fire ganger
4. Lekesamlinger (hele klassen) fire ganger med fire ukers mellomrom. Lærer skal fortsette å leke lekene med elevene mellom samlingene.
5. Utsnakk etter øktene (refleksjoner og undervis-tilbakemeldinger)
6. Evaluering

Metoden er forsøkt holdt så enkel mulig, men likevel med tilstrekkelig «dose», det vil si tilstrekkelig omfang og varighet til å kunne ha en effekt. Enkelhet er viktig for å sikre gjennomføring i en travel hverdag. Stegene er blitt til i samarbeid med veileder Anne-Kristin Imenes. Jeg håper metoden kan inspirere andre som ønsker å bidra til mer lekende klassemiljøer.

Det er nødvendig å ta notater underveis eller like etterpå for å sikre læring. Like viktig er det å ta seg bryet og tiden til å reflektere i etterkant sammen med lærer. En må også prioritere å gi tilbakemelding til andre involverte. For å kunne gi en god tilbakemelding er notater og refleksjon viktige forutsetninger. Senere i teksten vil jeg gjengi mine observasjoner i notats form. Hensikten er at du som leser skal kunne være fluen på veggen og få en opplevelse av med-observasjon. Notatene er umiddelbare observasjoner, inntrykk og betraktninger.

Utdypende beskrivelse av metoden

Første steg: Forsamtalene

De innledende samtaler starter med at jeg tar kontakt med inspektør på mellomtrinnet. Jeg har allerede en relasjon til skolens ledelse og vi har samarbeidet mye om å hjelpe elever i en klasse. Når jeg foreslår å gjennomføre et systemarbeid i klassen er inspektør positiv, men ønsker at prosjektet skal gjelde for hele trinnet. Både fordi inspektør har oversikt og gjenkjenner behovet i alle tre klasser, og fordi skolen tenker at tiltaket vil bli sterkere dersom hele lærergruppa på trinnet er involvert, istedenfor at det skal bli en lærer sitt prosjekt alene. Selv om tiltaket vil kreve mer tid ressurser for både skole og PPT så tenker jeg at dette er en god ide og går med på å utvide tilbudet. Synergieffekten av å ha tiltaket for hele trinnet vil forhåpentligvis bli større enn å ha mindre prosjekter i hver klasse som ikke nødvendigvis følger samme prinsipper, eller gjennomføres på forskjellige tidspunkter. Videre så vil forhåpentligvis innsalget til lærerne som skal drive tiltaket bli enklere når det presenteres for trinnet som helhet.

Andre steg: Innsalg

Skolen og jeg har satt av 60 minutter til et felles møte om tiltaket. Møtet skal inneholde både teori, beskrivelse av intervensjonen og modellæring, det vil si demonstrasjon av lekene. Til møtet kommer inspektør, helsesykepleier, kontaktlærere fra tre klasser på 6 trinn, samt en faglærer som er mye

inne i klassene. Jeg går igjennom bakgrunnen for prosjektet, formålet og min rolle i det. Deretter demonstreres noen av lekene og vi øver på dem sammen, bla «Ballongleken». Fordelen ved å «vise frem» istedenfor å «fortelle om» er at det blir lettere å kjenne på kroppen den kvalitative endringen i relasjon når man leker sammen. Vi kan kjenne smilet komme på en annen måte enn når vi sitter å «prater om leken» i møtet. Lærerne får erfare på egen kropp hvordan leken virker. Slik blir det lettere å forstå hvordan leken vil virke på elevene. Sammen gjør vi en enkel risiko-analyse av hva som er viktig å huske på slik at leken oppleves bra for alle. Innsalget til lærerne blir en mulighet til å jobbe med hva vi ønsker å oppnå med elevene.

På dette møtet var det god stemning. Det ble skapt motivasjon. Lærerne var positive til å ta meg imot og til å være med på utprøvingen av tiltaket.

Tredje steg: Øvingsgrupper

I forbindelse med hver samling gjennomgår PP tjener lekene i forkant sammen med kontaktlærer og 4-8 utvalgte elever. Dette er elever som strever med lek og sosiale koder og derfor kan ha utbytte av ekstra øvelse slik at de kan være tryggere i lekesituasjonen. Dette skjer én til noen få dager før lekene blir introdusert for klassen. Elevene fungerer som «hjelpere» når lekene skal introduseres for resten av klassen. De får i oppgave å være med å forklare reglene. Lærer brukes også elevene som drøftingspartnere og «eksperter» som er med på å tenke igjennom i forkant på hvilke tilpasninger som trengs å gjøres i leken for at den skal bli gøy for alle. På den måten appellerer vi til elevenes evne til å ta andres perspektiv (mentalisering). Vi øver på evnen til å ta hensyn til helheten og de andre elevenes opplevelse.

Fjerde steg: Lekeøkter i klassen

Strukturen på tiltaket er at jeg kommer på «samling» fire ganger i hver klasse med ca. 4-6 ukers mellomrom. Det introduseres 3-5 nye leker i hver samling. Mellom samlingene skal klassen øve på lekene. Her er det opp til klassen og læreren om man øver litt hver dag eller samle opp til lengre lekeøkter. Det er anbefalt at klassen øver minst 2 ganger i uken. Vi planlegger når jeg skal komme sammen med inspektør slik at det er forankret i skolens ledelse og at det blir satt av tid til å gjennomføre.

Femte steg: Utsnakk

Det er viktig at lekeøktene ikke bare gjennomføres av PPT, med lærer som kun passiv deltaker. Målet er å få med læreren som en aktiv medspiller og reflekterende samarbeidspartner når vi gjennomfører. Dette er både viktig for å skape tilhørighet til tiltaket hos læreren, og for å benytte seg av lærerens unike kompetanse om egne elever og egen klasseromsdynamikk. I dette prosjektet ble dette steget mindre avgrenset i tid og rekkefølge enn det jeg hadde tenkt på forhånd.

Tilbakemeldinger og reaksjoner fra læreren kom ofte ikke som en del av en avsatt tid til refleksjon i etterkant av lekeøkten, men i forkant, underveis og mellom lekeøkter. Eksempelvis fikk jeg flere viktige tilbakemeldinger fra lærerne i forbindelse med andre møter jeg hadde på skolen, gjerne midt imellom to lekeøkter. I ettertid kan jeg tenke meg at dette ville være vanskeligere å få til på en skole der jeg hadde vært mindre integrert og at verdien i å sette av tid til en mer strukturert «utsnakk» etter hver lekeøkt ville vært større.

Sjette steg: Evaluering

Lærerne fikk tilsendt en epost med evalueringsspørsmål i etterkant av prosjektet.

Utprøving av metoden

Dag 1:

På første samling ble følgende leker valgt:

- **Ballongleken:** Elevene står i en ring og holder hender. Gruppen skal holde en ballong i luften uten å bruke hendene. Man kan dele klassen opp i flere små ringer, eller man kan bruke flere ballonger i en større ring. Vanskelighetsgraden kan økes ved å introdusere regler som f.eks. at man kun kan bruke hodet, eller at man ikke kan berøre ballongen mer enn en gang, eller at man må si navnet til den neste som skal ta ballongen.
- **Ballongleken fra fang til fang:** Elevene setter seg tett inntil hverandre i en stor ring på gulvet med utstrakte bein. Ballongen skal føres fra en persons fang til den neste. Man kan øke vanskelighetsgraden ved å f.eks. introdusere flere ballonger, styre retningen ballongene skal føres eller fjerne muligheten til å bruke hendene eller deler av armene.
- **Avisleken:** Dette er en navnelek. Alle sitter i en ring på gulvet, gjerne litt tett inntil hverandre. Én står i midten med en sammenrullet avis i hånden. Leklederen starter med å si et tilfeldig navn. Avispersonen skal rekke å slå borti personen, før personen har rukket å si et nytt navn. Kommer du ikke på et nytt navn i tide, og blir slått, er det din tur til å stå i midten. Den som har stått i midten, må ikke sette seg uten å si et nytt navn; ellers kan vedkommende bli slått, og må stå i midten igjen. Her kan man øke vanskelighetsgraden ved f.eks. å nekte elevene å si det samme navnet to ganger etter hverandre, si navnet til den som sa ens eget navn eller nekte elevene å si navnet til sidemannen.
- **Jeg vil bli kjent med deg/vinden blåser:** Alle sitter i en ring, med unntak av en som står i midten, som sier: Hei, jeg heter.. og vil bli kjent med noen som (f.eks.) «har hvite sokker». De det gjelder må reise seg og løpe rundt inne i sirkelen for å finne ny stol, også den som stilte spørsmålet. Den som ikke fikk stol, skal stå i midten og stille neste spørsmål. Her kan man justere vanskelighetsgrad ved f.eks. å forberede elevene på typiske ting de kan stille spørsmål om, evt. skrive en liste på tavla.

Bakgrunnen for valget av lekene var at disse har enkle regler og er lette å forstå. Det er leker som raskt kan bli morsomme, og som derfor er fine å bruke til å «bryte isen» med. Lekene oppleves inviterer ikke til konkurranse, noe som kan være en fordel når gruppene er ferske i lek. Det mest sentrale aspektet er at lekene kan brukes som navneleker. At alle kan alle sine navn er viktig for å skape trygg gruppedynamikk, og et naturlig sted å starte når man jobber med grupper.

Øvingsgrupper

Målet med denne økten er å trygge de elevene som er sårbare for å falle ut av leken i stor gruppe. Det er en målsetning at elever som trenger en positiv sosial rolle knyttet til lekeøvelsen kan få dette, samtidig som at jeg som kommer utenifra ikke blir et fremmed fjes når elevene skal delta i leken i stor gruppe. Enkelte elever kan profitere mye på å være «lekelederens hjelper». Videre er det en mulighet til å veilede læreren på hvilke hensyn som må tas for å kunne inkludere alle i lekene.

Arbeidet med elevene starter med at kontaktlærerne plukker ut elever som skal være med på en øvingsgruppe med lekene som resten av klassen skal introduseres for i dagene som kommer.

Øvingsgrupper dag 1: Hvordan gikk det? Erfaringer

Lekene introduseres for tre små grupper, en gruppe fra hver klasse.

Klasse X: Det kommer fem elever fra klasse «X». Noen av elevene er meget verbale og trenger å « snakke seg igjennom » lekene for å kunne delta i dem. De ønsker å vite hva « som gjelder » før vi starter. Det er rom for å ta denne plassen i den lille gruppen. Med hele klassen til stede ville dette kunne forstyrret i en innlæringsfase. Jeg opplever denne insisteringen på å avklare alle spørsmål som et uttrykk for en utrygghet i situasjonen og legger merke til at det i overgangen til lek nummer to blir lettere for gruppen å « gå i gang » uten mange oppfølgings spørsmål.

Klasse Y: Fra klasse «Y» kommer det fire elever. Disse er ivrige og går i gang å leke med en gang. Dette er imidlertid en urolig gruppe som lett blir overivrige. I motsetning til gruppe «X» trenger denne gruppen å snakke *mer* igjennom hva som gjelder før vi går i gang. Gruppen profiterer på kortere økter og tydelighet i forhold til regler. Flere av barna trenger å øve mye for å overholde de grunnleggende reglene i leken. Dette kommer særlig til uttrykk på Avisleken der det er viktig å ta hensyn til lekekameratens tåle terskel når det kommer til fysisk kontakt.

Klasse Z: I klasse «Z» kommer det seks elever. En elev kan dårlig norsk og trenger mye hjelp for å forstå lekene. Eleven klarer imidlertid å forstå reglene da de andre hjelper og er rause med eleven når det blir misforståelser. En elev er svært utrygg i ballongleken og holder kun hånd med en annen elev. Dette gjør at ringen ikke sluttet og det hindrer leken i å komme ordentlig i gang. Læreren informerte meg om at eleven tok til tårene før vi startet å leke. Eleven får tilbud til å observere uten å delta i lekene, noe eleven er glad for å gjøre.

Refleksjoner fra øvingsgruppene på dag 1

Dette var første mulighet til å høste erfaringer med lekene fra Robust Ungdoms lekehefte når de blir brukt sammen med øvingsgrupper med sårbare elever på 6. trinn. En av de tingene som først blir tydelig for meg er hvor store variasjoner det er i gruppedynamikken og hvilke praktiske konsekvenser dette gir når man skal iverksette leking som metode for å skape trygghet. Eksempelvis har elevene fra klasse Y lav utholdenhet i lekene, det blir raskt kjedelig hvis det ikke skjer noe «nytt». Samtidig har de en styrke i at de er kreative og flinke til å finne på nye morsomme regler som kan gjøre lekene mer utfordrende. Min rolle blir å beholde styringen og sørge for at vi gjennomfører noe som alle kan delta på, samtidig som at jeg bevarer interessen for aktiviteten gjennom å være passe fleksibel med de innspillene som kommer inn fra barna. En naturlig tilpassing er å ha kortere, men hyppigere lekeøkter for klassen denne gruppen er en del av. Samtidig kan det med denne gruppen være lurt å bruke mer tid i den rolige ballongleken.

I motsetning har enkelte av elevene fra klasse Z et større behov for å trygges før de klarer å delta i leken. I denne gruppen er det naturlig å ha lengre lekeøkter med mindre variasjon for å sikre at selv de som ikke deltar får mulighet til å lære lekens regler gjennom modellering, og øke sjansen for at alle finner motet til å delta før vi er ferdige å leke.

Det blir også raskt klart at det har betydning i hvilken rekkefølge man leker de ulike lekene. Ballongleken fungerte bra som en «isbryter» og ble beholdt som åpningslek for alle tre gruppene, men erfaring fra den første gruppen tilsa at det kunne gi en ekstra utfordring å avslutte lekeøkten med avisleken. Dette fordi det er en meget aktiverende lek. Å avslutte en lek der elevene er i fysisk kontakt med hverandre og tester hverandres terskler for å bli slått på med avis er enklere for noen barn dersom man kan friste eller skifte fokus med en annen lek. Det kan være en fordel å gi elevene tid til å «lande» spenningsnivået sitt med å avslutte med en roligere lek, i dette tilfellet Vinden Blåser.

Prøvegrupper gir altså ikke bare utvalgte elever en mulighet til å få ekstra hjelp til å bli inkludert i leken, det gir verdifull erfaring til lekeleder som kan brukes for å forutsi hvilke gruppedynamiske utfordringer som må legges til rette for når lekene skal introduseres for hele klassen. Dette kan tydeliggjøres for elevene som aktivt kan tas med på å «problematisere» lekene. Hvilke elementer syns barna må med/bort for å gjøre leken så gøy som mulig? Hva kan skje i klasserommet som gjøre at vi ikke får til leken? Ved å ta med elevene på slike refleksjoner kan man danne allianse og felles mål om å «få det til» sammen med hele klassen også.

Lekesamling dag 1 i full klasse

Klassene får en kort forklaring på at lek er en viktig metode for å øke trivsel på skolen. Hjelperne får roller som «kjentfolk» som kan forklare klassen hva lekene går ut på. Jeg støtter dem som vil ta denne rollen. Elevene blir orientert om at klassen skal leke lekene som blir introdusert i klassen frem til jeg kommer tilbake med nye leker om noen uker.

Lek dag 1 - klasse «X»

Klasse «X» gjennomførte lekene med godt samarbeid. De virker trygge i det å ha kroppskontakt med hverandre. De er flinke til å hjelpe hverandre når de skal lage tre ringer fra den store ringen vi starter ballongleken med. **Det er flere som tar ansvar for at ringene skal være like store. Ingen holdes utenfor.** En elev får seg en liten smell i munnen da en annen elev sparker etter ballongen. Eleven tar seg en liten pause, men kobler seg raskt på igjen. De elevene som var med på øvingen tar spontant hjelperoller.

Kontaktlærer er aktivt med i lekene og hjelper til sammen med hjelperne slik at overgangene mellom lekene flyter godt. Klassen er noe forsiktig med å «slå» med avisen i avisleken og bruker en del repetisjoner før leken blir «gøyere» med mer intensitet. «Vinden blåser» går fint, det trengs ingen spesielle tiltak for å gjøre leken inkluderende for alle. Barna viser glede og samhold i leken. Noen av hjelperne tar aktive roller i å forklare lekene både i forkant og underveis, og det er tydelig at de har glede av dette.

Lek dag 1 - klasse «Y»

Klasse «Y» gjennomfører også alle lekene. De viser imidlertid en større utrygghet i gjennomføringen enn klasse «X». Det er flere som vegrer for å holde hender. Selv om alle til slutt får til å holde hendene til klassevennen ved siden av i ringen så er det mange som kommenterer utryggheten. «Jeg vil ikke ta på deg/på jenter/på gutter». Disse kommentarene forsvinner raskt når vi går i gang å leke. **Etter at elevene begynner å le av begeistring for leken er det ingen som kommenterer at de er ukomfortable med kroppskontakt.** Allikevel kommer det raskt kommentarer på at guttene bare sentrer til guttene og at jentene bare sentrer til jentene. Disse forsvinner når vi deler i tre like store ringer. Her blir det en jentegruppe og en guttegruppe og en blandet gruppe. Når det er færre i hver gruppe blir det mer ledig lek. Alle gruppene klarer å leke fint, men den ene gruppen trenger en del veiledning for å klare å følge reglene. Når klassen kommer sammen og tar ballongleken (på fanget-versjonen), er det færre som tuller.

I «Avisleken» får den ene eleven som var med på øvingen i oppgave å vise de andre. Dette fungerer godt og eleven er med på leken, til tross for at den kan være voldsom. Flere av barna trenger hjelp til å regulere slagene med avis slik at det ikke blir utrygt for de andre barna. Både «Avisleken» og «Vinden blåser» avkortet noe for at klassen skal bevare kontroll og at leken fortsatt skal være «god».

Lek i klasse dag 1 klasse «Z»

Med erfaring fra utryggheten som var i «Y» klassen og med visshet om at det kunne være utrygghet i Z klassen også, valgte jeg å starte gjennomføringen med ballongleken i «Z» Klassen med å dele klassen i to: en jentegruppe og en guttegruppe til å begynne med. Kontaktlærer gjør meg oppmerksom på at det er to elever som «holdes utenfor» i guttegruppen når klassen skal lage 3 like store ringer i ballongleken. De to guttene finner seg en annen ring med hjelp fra lærer og undertegnede, men det er tydelig at det er to som «tapte kampen» om å være med i den ene guttegruppen. Kontaktlærer informerer meg om at dette er to gutter som tidligere har uttrykt at de føler seg utenfor i andre sammenhenger også.

Før avisleken tar jeg en runde på navn med hele klassen. Dette fordi ikke alle elevene kan navnet på alle i klassen. Jeg sier til klassen at det er jeg som trenger en runde med navn, for å unngå av å avsløre at noen av elevene ikke kan navnene. Avisleken slår veldig godt an i denne klassen der flere tidligere har vært usikre på navn. Etter 15 minutter med lek var det ikke lenger noen som ikke blir nevnt, og det å ikke huske noe navn blir morsomt istedenfor flaut.

En elev har i «Vinden blåser» et stort behov for å avklare ord og spørsmål som eleven ikke helt forstår. Eleven kan lett henge seg litt opp og streve med å «la ting ligge». Klassen hjelper imidlertid eleven ved å drive leken videre. Da klarer eleven å slippe det eleven tenker på fordi leken fordrer at eleven skifter fokus til det nye som skjer.

Refleksjoner

Erfaringene fra første dag med leker i fulle klasser understreker for meg hvor stor forskjell det kan være på grupper i lekestil og hvor ulike barn er når det gjelder trygghet i leken med hverandre. Videre blir jeg oppmerksom på hvordan dette stiller krav til meg som lekeleder. I den ene klassen blir min rolle å hjelpe til med å øke utfordringen i leken da barna var for forsiktige med hverandre. I den neste klassen var elevene flinke til å gjøre leken utfordrende, men de kunne være for voldsomme med hverandre. Da blir min rolle å dempe lekens intensitet heller enn å øke den.

De ulike dynamikkene i de ulike klassene gjør også ulike tiltak mer naturlige å gjennomføre for å sikre at leken blir nyttig. Det temaet som gikk mest igjen var «guttene versus jentene». Det var tydelig variasjon i hvor erfarne barna var med å leke med det motsatte kjønn. Dette kom til syne som berøringsangst mellom kjønnene, både i overført og bokstavelig betydning. I flere av lekene kunne en se at guttene og jentene var opptatte av å inkludere «sitt kjønn», men neglisjerte de av motsatt kjønn. Det er kanskje ikke tilfeldig at dette temaet kommer i en barnegruppe som er midt i mellomtrinnet. Kjønn er i endring for disse barna da flere begynner å komme i puberteten. Kontakt med motsatt kjønn skal oppdages på nytt i lys av denne konteksten, og det er naturlig at det vil påvirke leken i en gruppe med begge kjønn. For at alle barna skal få positive og ikke-seksualiserende erfaringer med kroppskontakt i lek, trengs det aktive voksne som kan sette tydelige rammer og forventninger. Jeg blir oppmerksom på at balansen mellom vegring og for intensiv kontakt er skjort for mange av barna.

Det var nødvendig å dele inn i jente- og guttegrupper når vi introduserte leker med kroppskontakt i to av klassene, mens det var unødvendig i den tredje klassen. I to av klassene ble det nødvendig å ha en regel om annenhver gutt og jente i «Vinden blåser» og/eller «Avisleken» da en slik regel hindrer «favorisering» av eget kjønn. I en klasse ble det viktig å gjennomføre en navnerunde, mens i de andre klassene var det ikke nødvendig. Lengde på lekeøkten og de respektive lekene varierte mellom

klassene på grunn av forskjellig utholdenhet. Graden og hastigheten på innføring av innovasjon i lekene varierte også fra klasse til klasse og lek til lek, avhengig av hvordan leken «fløt».

Det ble viktig å «lese» tegnene på at leken flyter godt for å treffe med ledelsen av leken. Leken fungerer best når det føles som at tiden går fort. Ved flere av skiftene mellom leker sier elevene spontant «er vi allerede ferdig?». Et annet læringspunkt var dette: En lekeleder bør ikke forklare for mye. Det er bedre å vise gjennom leken. Hvis en må bruke mye tid på å forklare i forkant og underveis forsvinner raskt øyeblikket i leken der elevene glemmer seg selv og blir fanget i lekens dynamikk. Det fungerer ofte bedre å komme raskere i gang, heller enn å være sikker på at alle kan alle detaljer før vi starter. Flere ganger måtte jeg gi en ekstra instruksjon underveis da barnas lek avslørte at de trengte den. Her var det uvurderlig å ha med kontaktlæreren som kjenner klassens dynamikk og enkelte elever. En slik «teori-lett» tilnærming ville nok også vært vanskeligere dersom jeg ikke hadde møtt noen av elevene på forhånd og gitt dem en ekstra god innføring. Øvingsgruppene med utvalgte elever viste seg å være til stor nytte, også for meg som lekeleder. Som voksen fikk jeg ekstra drahjelp med å lære klassen leken fra de elevene som kanskje ellers ville strevet mest med å henge med.

Dag 2:

På andre samling gjennomføres følgende leker:

- **Gammel Mann:** Alle har hver sin stol. Stolene står spredd rundt i en sirkel i klasserommet. Pultene ryddes vekk. Én står i midten, og én stol står tom. Den som er i midten, skal prøve å sette seg på den ledige stolen, men som en gammel mann med korte (muse)skritt. Det er lov til å ta raske skritt, men ikke lov å ta lange skritt. De som allerede sitter på en stol skal prøve å forhindre dette, ved å sette seg på den ledige stolen. Alle må gå som skjelvende gamle, i sakte fart. Dersom den gamle mannen får satt seg på den ledige stolen, må den gamle mannen huske å peke ut en ny gammel mann som må reise seg og gå på jakt etter en ny stol. De som har reist seg for å prøve å bytte stol, har ikke lov til å sette seg igjen på samme stol. Man kan endre på reglene for hvilken gange barna skal bruke når de bytter stoler.
- **Knutemor:** Lærer deler klassen i to eller tre. To knutemødre sendes på gangen. Resten av gruppen tar hverandre i hendene og danner en ring. Denne ringen skal nå knyte seg sammen, det vil si krype over og under hverandre – uten å slippe hverandres hender. Når alle har knytt seg ferdig roper man på «knutemor» som skal løse opp knuten.
- **Stolleken (alternativ variant):** Sett ut én stol mindre enn antall deltakere i denne leken. Stolene står med setet pekende utover. Barna stiller seg i en ring rundt stolene. Når den som styrer musikken starter å spille, begynner de å gå i en ring rundt stolene, helt til musikken stoppes. Da er det om å gjøre å finne seg en stol å sette seg ned på. Siden det er én stol mindre enn antall deltakere vil én person stå uten stol. Denne personen får lov til å sette seg på knærne til en av de som har fått plass. Barna sitter rett med beina og føttene godt plantet i bakken. Den neste setter seg på personens knær. Fjern så én stol til og start prosessen på nytt. Målet er å til slutt klare å få hele klassen til å sitte på en rekke.

Øvingsgrupper dag 2

Det kommer nye elever til liten gruppe på dag to. Siden sist har elevene fått med seg at det er forberedende grupper og i alle klassene er det attraktivt å være med på disse. Dette innebærer at det er noe forskjell på gruppene siden dag en. Noen elever har kommet til og noen andre har kommet fra. På to av gruppene er det flere elever enn sist, opptil åtte elever på den største gruppen. Jeg legger merke til at barna stiller med større forventning til hva som skal skje og med en forventning om at det skal være gøy. Flere blir ivrige og jeg må jobbe for å holde oppmerksomheten slik at jeg får forklart lekene før vi går i gang. I to av gruppene er det vanskelig for barna å ikke tulle for mye når vi leker Knutemor og Stolleken. Særlig guttene er urolige og impulsive noe som går utover leken. Jeg må ved noen anledninger stoppe gruppen og starte på nytt. Jeg får god hjelp av kontaktlærer og/eller assistent til å regulere barna på disse gruppene. Alle barna deltar, og vi klarer å gjennomføre alle lekene på alle gruppene.

Refleksjoner etter dag 1

Alle tre leker som er valgt i denne runden er leker som kan være utfordrende for sjetteklassinger på flere måter. «Knutemor» og «Stolleken» krever kroppskontakt, men også samarbeid og koordinering i kontakten. «Gammel mann» krever mye selvbeherskelse for å ikke bryte med reglene i et stresset øyeblikk. Barna viser tydelig at de liker lekene, men flere har behov for mye prøving før de greier å følge reglene.

Det er flere mulige konflikter som kan oppstå når noen «bryter» reglene, som oftest uten hensikt, og noen andre reagerer med frustrasjon. Jeg må både anerkjenne frustrasjonen til de som ønsker å leke etter reglene, og ta vare på de som blir korrigert i sin lek. Jeg kjente ofte på en trang til å «løse» konflikten som voksenperson, gjerne ved å definere regler. Ofte, hvis jeg venter litt med å reagere, løser imidlertid barna dette selv ved at «gruppen» tar en avgjørelse om hva som skal gjelde. Ved å ha litt is i magen og se an situasjoner uten å komme med «løsning» kan barna få trening i forhandling og pragmatisk løsning av konflikt. Min rolle kan da være å bekrefte det gruppen har kommet frem til, evt modifisere eller klargjøre. Ved noen anledninger krever situasjonen en mer aktiv rolle fra meg som leder av leken, dette gjelder særlig når barna opplever at det jukses med vilje. Å ta rollen som «sportskommentator» fungerte ofte bra i disse små gruppene. Ved å kommentere det konkrete som skjer i leken og legge inn tolkning av atferd på en lek og morsom måte hjelper jeg gruppen med å akseptere hendelser uten å henge seg for mye opp i dem. F. eks kan en elevs «forglemmelse» av at en ikke skal løpe i «Gammel mann» kommenteres. «Det ser ut til at den gamle mannen glemte at han var gammel og at han ikke kunne løpe fort. Neste gang må han ikke glemme at han ikke kan løpe!»

Når gruppen blir for urolig og det er flere enn en person som bryter reglene, eller det er tydelig at reglene blir sabotert i barnas iver etter å utforske, hente det at jeg måtte ta en time out, og enten forklare reglene på nytt eller minne om konsekvensene av å tulle bort leken – da mister vi muligheten til å gjøre det som de fleste synes er gøy! Heldigvis fungerer dette i de små gruppene der jeg også hadde med meg minst en annen voksen til å gi denne hjelpen til enkelte elever underveis i leken.

Lek dag 2 - klasse «X»

Klassen gjennomfører stolleken bra, men det blir kaotisk på de siste rundene når det nærmer seg kun en stol. En slo seg i tumultene og meldte seg ut, men barnet kom tilbake til leken når vi lekte «Knutemor». Noen av barna blir litt for kompetitive, og det ender med noe voldsom lek. Ingen av barna reagerer tydelig negativt på dette, og det er de voksne (meg selv inkludert) som forsøker å regulere ned uroen i leken. Det er mye latter og smil i leken hos barna.

På «Knutemor» er det flere av guttene som ikke vil holde hender med jentene. Det går seg allikevel til, og vi får til å gjennomføre med 3 grupper. Barna er opptatt av å få være knutemor. På «Gammel mann» er det to elever som ikke ønsker å gå som en gammel mann, den ene melder seg ut av leken.

Lek dag 2 - klasse «Y»

Denne dagen er det utfordrende å få klassen til å være stille under instruksjon. Det er mye uro i gruppen. Jeg klarer å gi instruks, men må regulere klassen mye. Jeg får hjelp av de to andre voksne i rommet for å styre klassen og enkeltelever. Stolleken går fint å gjennomføre, men det blir en del ekstra uro på slutten av leken. «Knutemor» blir vanskelig å gjennomføre for flere av guttene. De vil ikke holde jentene i hånda, og det er mange som viser usikkerhet og snakker om «jentelus». Dette til tross for at vi forsøker den første runden i stor ring (med hele klassen). Et par av guttene melder seg ut av leken. Omsider får guttene til å delta. Noen aksepterer å være på gruppe med både gutter og jenter, mens en del blir med når det er klart at det kan være en guttegruppe. Guttegruppen blir for voldsom i utførelsen slik at de ikke rekker å få lekt leken skikkelig før vi er ferdige og skal over til «Gammel mann».

Lek dag 2 - klasse «Z»

Også denne klassen ble noe voldsom i «Stolleken», der de ble ganske kompetitive. Til tross for dette valgte jeg å fullføre leken, og det gikk bra.

Etter erfaringen med klasse Y gjennomførtes «Knutemor» i jente- og guttegrupper. Da klarer også klassen å gjennomføre uten ødeleggende uro. Guttegruppen blir mer voldsom, og de er mer opptatt av å lage floken vanskelig, og mindre opptatt av å løse floken. Jentene er flinkere til å snakke sammen om å løse floken, mens når guttene er knutemor blir det mer haling enn snakking. Guttene får det til etter hvert med veiledning fra de voksne. Når de får veiledning, går samarbeidet mye bedre.

Klassen gjennomfører «Gammel mann» fint.

Refleksjoner etter dag 2

Det slår meg at vi voksne ofte tåler dårligere spenningen i leken enn elevene. Lek skal være ukontrollert og litt på kanten for å kunne oppleves som lek. Det er lurt å stoppe leken mens den enda er god, men ofte kan den være god noen minutter lengre. Voksnes trang til å stoppe leken kan handle om eget behov for kontroll, heller enn hva som er barnas behov.

Når knutemor blir vanskelig å gjennomføre tenker jeg at det er flere leker som brukes i Robust Ungdom på ungdomsskolen som kan være «for tidlig» for mellomtrinnet. F.eks. Kakemaskin, Bøttelek, Tissa trengt, Katt og mus (Se appendiks A). Klassen må bruke tid på å øve seg på å mestre lek med høyere grad av konkurranse og leker som setter krav til beherskelse i fysisk kontakt. Det kan være lurt å jobbe med en lek helt til leken blir regulert nok til at alle elevene klarer å avslutte med tilfredshet.

Videre tenker jeg at det er viktig å tenke på sammensetningen av leker i en lekeøkt. På dag 2 hadde jeg valgt tre leker som alle er med på å drive opp spenningsnivået til barna. 45-60 minutter med lek kan oppleves som en lang lekeøkt, særlig hvis leken er intens. I ettertid tenker jeg at jeg med fordel kunne avsluttet seansen med en lek som er med på å dempe intensiteten. I Robust Ungdom sin lekebank kan man blant annet velge Morderen er løs, Prikkeleken, eller Kims lek med teppe (Appendiks A). Videre bestemmer jeg meg for å velge ut leker som kan øke spenningsnivået, men som er mer organisert i formen og mindre kaotiske enn «Knutemor» kan være.

Dag 3

På tredje samling gjennomføres følgende leker;

- **Henteleken:** Klassen deles i tre grupper. Hver gruppe utpeker en «bringer». Gruppens oppgave er å skaffe tingene til bringeren som så skal overlevere gjenstanden til den voksne. Laget som er raskest får poeng. Læreren roper ut forskjellige ting/ gjenstander som skal hentes.
- **Prikkeleken:** Alle legger seg ned over pulten og lukker øynene. Den voksne prikker to-tre elever på ryggen. Disse tre blir «prikker». De går rundt i klasserommet for å prikke én elev hver, før de setter seg. På lærers signal kan alle se seg rundt og gjette etter tur hvem som var deres «prikker». Lærer styrer ordet. Leken handler om å lytte godt og bruke andre sanser enn synet for å klare å identifisere «prikkerne».
- **Tegnestafett:** Klassen dele i tre grupper. En på hvert lag kommer frem og får den første tegneoppgaven av læreren. Deretter går eleven tilbake til laget sitt og begynner å tegne oppgaven. De andre på laget skal gjette hva tegningen skal forestille. Eleven som tegner kan ikke snakke. Den eleven som klarer å gjette det riktige svaret løper så frem til læreren og får en ny oppgave. Det laget som først blir ferdig med alle oppgavene har vunnet.

Øvingsgrupper dag 3

Jeg henter gruppene én etter én ut fra undervisning i sine respektive klasser, og det er nå tydelig at elevene forventer at det skal være gøy å bli med ut. Det er mange som vil være med på liten gruppe, så noen blir litt skuffet over å ikke få være med.

Vi bruker klasserommet til 2.klasse når vi gjennomfører lekene. Det er interessant å se at barna spontant viser respekt for at de er i ett annet klasserom enn sitt eget. De rydder fint opp etter seg og passer på å ikke rote. Den første gruppen er flinke til å følge reglene på «Henteleken», men må få noen ekstra påminnelser om at det kun er «Bringeren» som skal gi meg ting.

Alle tre gruppene er flinke til å gjennomføre «Prikkeleken». De forstår at de må være stille for å høre hvem som er «prikkeren».

På den første gruppen blir det raskt klart at enkelte av forslagene til tegning som følger med Robust Ungdom sitt lekehefte blir for kompliserte. Eksempelvis blir «Manchester United» både for vanskelig å tegne, og flere barn mangler referansene som må til for å tolke tegningen. Det blir klart at forslagene som er utviklet for å gjelde på ungdomsskolen må revideres noe når lekene skal gjennomføres på mellomtrinnet.

Det var flere elever på øvingsgruppene som ikke hadde vært med på øvingsgruppe tidligere.

Refleksjoner

Jeg blir minnet på hvor viktig det er å være tydelig på instruks når man forklarer leker med flere handlingsrekker slik som i henteleken. Man skal først finne tingen, så gi tingen til bringeren, så levere til den voksne. Det ble lettere for elevene på de siste to gruppene fordi jeg forutså at dette er utfordrende å få med seg dersom det blir sagt kun en gang.

Elevene i sjette klasse er ofte opptatt av å vinne. Selv i leker som Knutemor og Stolleken (alternativ variant), som egentlig ikke handler om å vinne, finner elevene naturlig elementer å konkurrere om. Konkurransen i lek kan være med på å utvikle mange gode sosiale ferdigheter, som f.eks ferdigheten å være en «god vinner» eller en «god taper». Allikevel kan dette konkurranseinstinctet ofte føre til at leken bryter sammen i for mye uro. Jeg synes derfor at det er meget interessant å se det samme konkurranseinstinctet løfte frem absolutt stillhet i prikkeleken. Elevene har så lyst til å «vinne» gjennom å avsløre «prikkeren» i prikkeleken at enkelte holder pusten. Samtidig kan «prikkeren» som tidligere strevde med å sitte stille på gulvet eller på stol være like disiplinert som en ninjakriger for å ikke bli avslørt.

Tegneleken er den første leken som utfordrer elevene på kognitive ferdigheter som begrepskunnskap og tegneferdigheter. Det ble tydelig at det er viktig å justere nivået slik at alle kan delta. Det var interessant å se hva for høy vanskelighetsgrad gjorde med den første gruppen. Frustrasjonen blir for høy til at gruppen aksepterte å følge vanlige regler og de nærmest krevde verbale hint av tegneren. Jeg valgte å gi disse hintene slik at vi kunne komme videre i leken og bevare følelse av flyt. Allerede etter kort tid kan slik frustrasjon lett plasseres på tegneren med kommentarer som f.eks «du er for dårlig til å tegne». Det er viktig at den voksne lar evt. frustrasjon bli plassert der den hører hjemme, i dette tilfellet på valget av en for vanskelig tegneoppgave.

Igjen vises viktigheten av de små gruppene. Små detaljer kan velte en god lek, og å ha et «forkurs» i liten gruppe gjør det lettere å korrigere viktige detaljer. Det er ikke bare at elevene blir trygge på reglene i lek, jeg blir også tryggere i å instruere og lede.

Lekesamling dag 3

Jeg starter lekeøktene med å gjennomgå begrepet psykologisk trygghet på tavla. Hva er det? Hvordan er vi når vi er trygge? Psykologisk trygghet er noe vi skaper sammen, ikke noe vi har hver for oss. Man er psykologisk trygg i en gruppe, og når gruppa endrer seg må man skape psykologisk trygghet på nytt. Jeg minner elevene på at vi leker for å ha det gøy, men også for å gjøre hverandre trygge.

Klassene deles i tre grupper på Henteleken og Tegnestafetten, mens Prikkeleken gjennomføres i full klasse. Vi starter med Prikkeleken, fortsetter med Henteleken og avslutter med Tegnestafett.

Lek i klasse dag 3 - klasse «X»

Klassen trenger gjentatte instruksjoner om hvem som skal gjette på hvem som var prikkeren. Etter noen repetisjoner klarer de å overholde at det er dem som ble prikket på som skal gjette først, så kan de andre hjelpe til etterpå. Her er det viktig å være tydelig i instruksjon. Det er viktig å presisere at man skal bruke sansene for å høre hvem som er «prikkeren». Klassen er rolig under prikkeleken. De er kreative i det å finne ut hvem som er prikkeren, de bruker lyd og avsløringer av «pokerfjes». De legger inn finter ved å lage ekstra lyder.

På henteleken er det noen ganger vanskelig for enkelte å ikke løpe. Det trengs også noen repetisjoner før det blir korrekt under henting og bringing. Klassen håndterer allikevel fint at det er konkurranse om hvem som leverer tingen først. Læreren skriver poeng.

Tegnestafetten fungerer bra med tegninger justert etter utviklingsnivå. Tegningene elevene skulle lage var av konkrete begreper som sjetteklassinger vanligvis kjenner til. Leken avsluttes når ett lag har blitt ferdig med siste tegning. De andre fullfører den de holder på med.

Lek i klasse dag 3 - klasse «Y»

Dette er klassens første time for dagen. Klassen er helt rolig i prikkeleken. De er kreative og dyktige i gjennomføringen. Klassen håndterer inndeling i lag på en god måte og de er flinke til å ikke løpe for mye.

En elev som har vært utenfor klasserommet de to første lekesamlingene deltar i dag på prikkeleken og henteleken. Eleven melder seg ut av tegnestafetten og sitter med Ipad og høretelefoner. Jeg spør eleven når vi er ferdige om det går bra. Eleven sier at det var gøy å leke de to første lekene og at eleven skal være med seinere også. Jeg får ikke noe svar om hvorfor han ikke deltok på siste lek. Det var imidlertid en episode mot slutten av henteleken der eleven var «henter». Eleven gav dommeren en (riktig) ting, men det ble underkjent fordi eleven ikke var bringer.

En annen elev melder seg først ut av tegnestafetten. Eleven sier «jeg er dårlig til å tegne». Eleven får lov til å kun gjette. Etter en stund spør eleven om å få tegne den Egyptiske guden «Ra». Dette får eleven lov til selv om det betyr at de andre gruppene tegner en mindre tegning enn den gruppen som gutten er på. Gruppene er så opptatte av sin egen aktivitet så det er ingen som legger merke til at det er forskjellig. Gutten får deltatt med denne tilpasningen.

Lek i klasse dag 3 - klasse «Z»

Klassen er god på å løse oppgavene i henteleken på kreative måter. Elevene kommer med flere «løsninger» som enten godkjennes eller underkjennes av meg. Også i denne klassen er det flere elever som trenger å trene på at de ikke skal løpe når de leverer ting til meg.

En elev blir mot slutten av prikkeleken lei seg fordi eleven ikke blir valgt til å gjette på hvem som er «prikkeren». Eleven går med assistenten og melder seg ut av leken. Denne eleven var med på liten gruppe, og jeg spør om eleven vil hjelpe meg å introdusere henteleken for klassen. Det gjør eleven, men vil se litt på før eleven etter hvert melder seg på leken igjen. I forkant av dette hadde en elev som kan dårlig norsk strevd med å gjøre leken riktig. En annens feil opprørte eleven som til slutt meldte seg ut. Eleven med dårlig norskferdigheter meldte seg også ut av tegnetafetten.

Refleksjoner etter dag 3

Barna begynner å bli trygge på at jeg leder lekene da jeg allerede har vært på besøk to ganger i hver klasse og på liten gruppe med flere av elevene. Barna har blitt tryggere på kontakt med hverandre, også på tvers av kjønn. Når jeg delte klassene i tre små grupper var det ingen som reagerte negativt på gruppen de ble delt inn i, og alle gruppene var blandet med begge kjønn.

Jeg legger merke til at flere elever tør å gi uttrykk for ønsker og behov i leken, noe som er positivt. Det er mange som gir seg opp fordi de ønsker å være «Prikkeren», «Bringern» eller «Tegnern», noe som kan forstyrre både underveis i leken og under instruksjon. Det hjelper å være tydelig på at alle som vil får tid til å ha den spennende rollen.

På dag tre ble det også tydelig hvordan enkelte elever som har strevd over lang tid med å være med i fellesskapet, synes å ha et svært trangt toleransevindu når vi leker. Det er kanskje ikke tilfeldig at det blir tydeligere nå som disse elevene har blitt mer vant til leketimene og med meg og derfor viser mer av sine behov i situasjonene som oppstår. Jeg merker at jeg som leder av leken blir opptatt av å ta vare på det enkelte barns behov og gruppens behov for å få flyt i leken. Det er en balansegang i dette arbeidet som lett kan bli forstyrret. Jeg merker at øyeblikkene med enkelte elever som oppstår i leken på ulikt og ofte uforutsigbare måter krever en våken, oppmerksom og leken tilstedeværelse fra meg. Det er lett å miste øyeblikket fordi det er mye som skjer på en gang i et klasserom i lek.

Et eksempel på et mistet øyeblikk var eleven fra klasse Y beskrevet over. Denne eleven hadde vært med på en liten øvingsgruppe, men ellers ikke klart å delta i klassens lek mens jeg var til stede. Etter samtale med kontaktlærer visste jeg at eleven hadde deltatt på lek med klassen imellom de gangene jeg har vært i klassen for å instruere leker. Når denne eleven deltok i henteleken gjorde eleven det med en vitalitet og glede som eleven i denne perioden ikke så ofte viste i klasserommet. I ettertid tenker jeg at eleven hadde et behov for bekreftelse over egen glede i lek når eleven kom til meg med en ting som eleven hadde funnet for gruppen sin. Jeg gav imidlertid skryt for å ha funnet riktig gjenstand og en korrigerende tilbakemelding for å ha gitt den direkte til meg, istedenfor til «bringern». Det ville sannsynligvis vært bedre å gi eleven tilbakemelding på at jeg så at eleven hadde det gøy i leken, heller enn å være opptatt av hva eleven presterte (riktig eller feil). Jeg lærte: *En større fleksibilitet med de mest sårbare elevene i innlæringsfasen kan gjøre det lettere for dem å delta.* Om jeg lot

eleven levere tingen og så ta påminnelse om regler i plenum litt senere, ville kanskje elevens mestringsopplevelse blitt sterkere.

Et eksempel på å treffe øyeblikket med enkeltelever kommer fra en annen elev i samme klasse, på samme dag. Eleven var den samme som hadde fått en for vanskelig oppgave å tegne når eleven hadde deltatt i tegnestafett på liten gruppe. Jeg møtte elevens utrygghet med aksept og hjalp eleven med å delta på tross av utryggheten. En trenger ikke tegne for å delta i tegnestafetten. Gjennom deltakelse fant eleven motet til å delta på tross av usikkerhet på egen ferdighet. Å godkjenne forslaget om å tegne den Egyptiske guden Ra gjorde det mulig å både spille på elevens styrke og initiativ.

De to situasjonene over viser hvor viktig det kan være å kjenne til sårbare enkeltelever når man skal lede gruppeprosesser. De små gruppene har vært veldig viktige for å fange opp disse elevene og unngå «følgefeil» der brudd på flyt i leken gjør det vanskeligere flere å delta på en tilfredsstillende måte. Et eksempel på hvor utfordrende det kan bli når man ikke har støtten fra liten gruppe viste seg i klasse «Z». Eleven med dårlige norskerferdigheter hadde nok trengt å være med på liten gruppe først. Konsekvensen av at eleven ikke ble med på øvingsgruppen var ikke bare at det ble vanskelig å forstå leken i klasserommet, men elevens mislykkede forsøk på å tolke reglene førte til økt frustrasjon for neste elev som hadde utfordringer med å la brudd på regler ligge.

Dag 4

På fjerde samling gjennomføres følgende leker;

- **Kims lek med personer:** To frivillige går ut. Resten av klassen velger to personer som skal legge seg ned under teppet. Når de frivillige kommer tilbake skal de gjette hvem som er under teppet. De har 10 sekunder på seg, og klassen teller høyt sammen ned fra 10. Nedtellingen virker som en distraksjon, og gjør det vanskeligere å tenke.
- **Putefangeleken:** Det er to fangere med hver sin pute. Putene gis videre ved at den trykkes mot brystet/magen til neste person. Den eneste måten å unngå å bli putefanget på er ved å klemme en av de som står deg nærmest. Du har ikke lov til å klemme den samme i mer enn 5 sekunder før du må lete etter en ny person å klemme.
- **Utviklingsleken:** Alle deltagerne samles ute på gulvet i en klynge. Alle starter som amøber og finner en annen amøbe å ta stein-saks-pair med. Vinneren utvikler seg et hakk opp til dinosaur. Slik fortsetter man til man blir konge eller dronning. NB! Taper man en stein-saks-pair- konkurranse, ramler man ned et hakk. Man beveger seg mellom ulike stadier: Amøbe, Dinosaur, Menneske, Prins/prinsesse og Konge/dronning.
- **Dirigent og detektiv:** Klassen står i ring. Én elev utpekes til detektiv og går ut på gangen. Klassen velger en dirigent. Dirigenten gjør rare bevegelser som resten av klassen skal kopiere så nøyaktig som mulig. Eleven som kommer inn igjen skal være detektiv og finne ut av hvem i klassen som er dirigenten. Etterpå velges en ny dirigent og en ny detektiv.

Øvingsgrupper dag 4

Hver gruppe får ca 20 minutter hver. Det blir litt knapt med tid slik at kun den første gruppen blir vist Kims lek. Den første gruppen får putefangeleken først. Da er det høy terskel for å gi klem, noen av guttene avviser ved introduksjon og «setter standarden» for de andre guttene. Det går allikevel bra med gjennomføringen av lekene. De andre to gruppene får utviklingsleken før putefangeleken. Da har de «varmet opp» ved å gjøre morsomme ting og le av hverandre og seg selv. Det ble mye lettere å klemme på puteleken for disse gruppene.

Elevene har blitt flinkere til å ta instruksjon, men det er fortsatt krevende for enkelte å vente lenge nok med å starte å leke til at de får med seg reglene. Særlig utviklingsleken krever mye tålmodighet fra barna.

Den ene eleven som vanligvis har berøringsangst, gir meg en spontan klem i putefangeleken.

Refleksjoner

Igen observerer jeg at innhold og rekkefølge i lekene påvirker prosessen i lek. Gruppen som ikke fikk varmet opp med en annen lek før de skulle ha kroppskontakt i putefangeleken viste mer motstand mot å leke denne leken, enn de andre gruppene. Ved å bruke Utviklingsleken som en isbryter var det ikke lengre noe problem å klemme hverandre i fem sekunder i neste lek. Utviklingsleken er særlig godt egnet da den ikke krever kroppskontakt, men legger opp til situasjoner der det er lett å le med seg selv og andre over egen rare atferd. Når man har krabbet rundt på gulvet og vært «amøbe» sammen, virker det ikke som så stor terskel å skulle gi en enkel klem. Det var interessant å se hvordan barna glemte seg selv i leken. En elev som før introduksjonen av lekeøvelsene hadde hatt store vansker med tvangsattferd i etterkant av kroppskontakt med andre var med på leken selv om det innebar mye kroppskontakt. Det virket ikke som at det lengre var noe problem å berøre andre elever eller voksne i denne konteksten.

Lekesamling dag 4

Alle tre klasser gjennomfører 4 leker i følgende rekkefølge; Kims lek (med personer), Utviklingsleken, Putefangeleken, og Dirigent og detektiv. Vi bruker ca 45 minutter på hver klasse.

Alle barna er svært opptatt av å bli «valgt» til ulike definerte roller. Forsøk på å la barna selv velge «neste» til å ha rolle i Kims lek med personer saboteres av enkelte elever som «lurer/presser». Enkelte elever bruker lang tid på å velge (mulig frykt for å avvise feil person i valget). Dette er enklere å få til når man tydelig i forkant minner elevene på at alle som vil rekke å få være en rolle.

På utviklingsleken og putefangeleken var det vanskelig for flere av elevene å få med seg instruksjon. Det hjelper imidlertid å gi instruksjon underveis i leken én til én, etter hvert som man oppdager hva de har misforstått. Eksempler; Putefangelek – Ikke lov å klemme flere enn en. Bare lov å klemme i 5 sekunder. Gi fra seg puta når man tar noen. Fange ved å lage kontakt med puten, ikke kaste/slå. Utviklingsleken – Man går ned i utvikling når man taper stein saks papir. Hva er forskjell på prins/prinsesse og konge/dronning? Hva skjer når man vinner som konge/taper som amøbe?

Lek i klasse dag 4 - klasse «X»

Klassen gjennomfører alle lekene fint. Det fungerer bedre i puteleken når de «varmer opp» med Kims lek og utviklingsleken først. Den samme eleven som ikke klemte på øvingsgruppa, klemmer i dag.

Kontaktlærer er med og tar en aktiv rolle i leken og hjelper godt til med å gi ekstra forklaring om reglene i leken til de som trenger det.

Lek i klasse dag 4 - klasse «Z»

Klassen gjennomfører fint. En sårbar elev melder seg noe ut, men klarer å melde seg inn igjen ved å få oppgaver av meg og å forklare introduksjon for resten av klassen. Flere av barna forsøker å «være lure» på Kims lek ved å gjemme seg i klasserommet istedenfor å sitte i ringen. Dette korrigerer jeg slik at det ikke blir for vanskelig for de som skal gjette.

Lek i klasse dag 4 - klasse «Y»

En elev strever med å respektere reglene om slåing med pute. Jeg må avslutte putefangeleken tidligere på grunn av manglende regelhåndtering som går utover tryggheten til de andre elevene. Denne klassen har mange sårbare barn og denne leken krever mye selvregulering for å fungere godt. Eleven forsvinner ut av klasserommet etter at puteleken blir avkortet. Eleven tok nok en del av skylden på seg selv for at leken ble avkortet. Jeg klarer å få eleven inn igjen ved å be om hjelp til å instruere neste lek (dirigent og detektiv). Eleven melder seg raskt ut, men kommer inn igjen i leken etter hvert med litt hjelp fra assistent og kontaktlærer.

Refleksjoner etter dag 4

Det var inspirerende å se elever jeg kjenner fra min jobb som saksansvarlig i PPT, klare å delta i leken som klassene gjennomførte. Jeg legger merke til hvor mye mestringsfølelse som er knyttet til å klare å delta. Selv om klassene har lekt mye i de månedene prosjektet har vart så er det fortsatt lite som skal til før det for enkelte blir vanskelig å delta. På siste dag manglet en sårbar elev som valgte å heller sitte på et grupperom. Eleven var med på liten gruppe dagen før, men klarte ikke å delta i stor gruppe denne gangen. For noen vil det være behov for enda mer omfattende tiltak for å få til deltakelse enn en introduksjon i liten gruppe.

Når vi får til deltakelse ser jeg imidlertid at mange får nødvendig trening i viktige sosiale ferdigheter som det å tåle fysisk kontakt, respektere grenser, regulere impulser og samarbeide om felles mål. Det er stor variasjon i lekene på hvor mye som kreves av barna for å gjennomføre.

Igjen ble det tydelig hvor viktig det er å ha en roligere lek etter en lek som utfordrer evnen til selvregulering. Det gjør det lettere å fange opp de som får en reaksjon og bruke den nye leken som både avledning/kontekstsifte, og det gir elevene bedre muligheter til å avslutte med tilfredshet. Videre erfarte jeg at det hjalp å bryte isen med å starte med en «fjollete» lek, som utviklingsleken.

DEL 3: EVALUERING

Spørsmålene

I etterkant av gjennomføringen av prosjektet fikk kontaktlærerne en e-post med følgende spørsmål:

1: Opplevde du at prosjektet har vært nyttig for å bedre klassemiljø/læringsmiljø?

2: Noen elever er sårbare og/eller strever med sosial kompetanse. **Opplever du at prosjektet har hjulpet disse elevene med å utvikle sin sosiale kompetanse?** (Eksempler på / tegn til økt sosial kompetanse; våget mer, knekt flere lekekoder, vært positive til felles lek, fulgt lekeregler bedre, taklet å lære nye leker, taklet endringer som har oppstått bedre, vært hyggeligere mot andre, takle tap eller brudd på forventning bedre.)

3: Kjenner du deg selv tryggere som lekeleder? Beskriv.

4: Har prosjektet hatt noen negative effekter som du har lagt merke til?

5: Andre tanker eller erfaringer?

Evalueringen er utforskende i formen og jeg har med vilje forsøkt å ikke spesifisere for nøyte hvilke utfallsmål vi vil være interessert i å få vurdert effekt på. Jeg var ute etter opplevelsen lærerne sitter med. To av tre kontaktlærere besvarte henvendelsen da den siste var forhindret i å svare på grunn av sykemelding. Jeg har imidlertid tatt med erfaringer og refleksjoner som denne læreren har delt underveis i prosjektet i denne evalueringen.

Svarene

Spørsmål 1: Opplevde du at prosjektet har vært nyttig for å bedre klassemiljø/læringsmiljø?

På spørsmål 1 svarer begge lærerne at de generelt opplever lek som nyttig. I den ene klassen har man opplevet en endring i gutte-/jentedynamikk. Som den ene kontaktlæreren forteller:

«Dette prosjektet i kombinasjon med andre tiltak, vil jeg si har fått gruppen mer sammenspleiset. De har holdt hender, vært tett ved siden av gutter og jenter, sagt navnene til alle i klassen, og ikke bare bestekompien eller venninna.»

Jeg vil også trekke frem en erfaring underveis som den siste kontaktlæreren delte med meg. Et av barna som var med på prøvedagen hadde låst seg inne på et grupperom, tydelig fortvilet. Kontaktlæreren fikk ikke «låst opp» eleven ved å snakke og det var uklart hva som hadde skjedd. Kontaktlæreren forsøkte da å sette i gang en ballonglek med noen andre elever i gangen. Han ba dem om å invitere med den eleven som hadde låst seg inne. Når eleven ble invitert inn i lek valgte eleven å komme ut fra grupperommet og deltok i leken. Det ble i ettertid mulig for kontaktlærer å komme i tale med barnet om hva som var foranledningen til at barnet låste seg inne på grupperommet.

Eksempelet viser kraften felles referanser i lek kan gi. Eleven hadde kanskje ikke i øyeblikket behov for å « snakke om det », men trengte heller å bli tilbudt en mulighet for å oppleve mestring i relasjon til vennene sine. Når eleven fikk det, gjennom en lek hen kjente til, skiftet uttrykket raskt fra fortvilet til glad.

Videre fortalte kontaktlæreren at flere av elevene deltok i felles lek i friminuttet etter at prosjektet kom i gang. Kontaktlæreren observerte en endring der flere av elevene hadde fått selvillit til å invitere seg inn i lek i friminuttet, selv om det ikke alltid var de samme lekene som ble lekt i klasserommet. Dette førte igjen til at det var færre som « gikk alene » og sjeldnere at de voksne trengte å hjelpe barn inn i lek.

Spørsmål 2: Noen elever er sårbare og/eller strever med sosial kompetanse. Opplever du at prosjektet har hjulpet disse elevene med å utvikle sin sosiale kompetanse?

På spørsmål 2 svarer den ene læreren at det ikke nødvendigvis har vært sosial kompetanse som har vært den største utfordringen for elevene i klassen når det kommer til å danne relasjoner. Derfor har det ikke vært observert de store forandringene, selv om det blir beskrevet at de sosiale mønstrene i klassen har « myknet noe opp » fra en veldig « satt » og låst » relasjonell struktur der noen er litt på utsiden av resten av klassen og har flere/bedre venner i de andre klassene. Den andre læreren beskriver det som « ...veldig nyttig for de sårbare elevene å være med ut på liten gruppe for å lære leken... ». Læreren beskriver at: « Dette har ført til at elevene faktisk deltok i klasselek, og ikke trakk seg unna. Det har gjort elevene trygge og egentlig litt « stolte ». De har vært ivrige etter å forklare resten av gjengen, og dermed også blitt mer positive, fulgt regler bedre, og taklet å lære nye leker bedre. »

Jeg vil også trekke frem en tilbakemelding som ble gitt etter den første dagen med små grupper. Kontaktlærer sier etter lekeøkten at hun la spesielt merke til den ene eleven som plutselig ikke viste tics. Dette er en elev som strevde med disse symptomene hver skoletime, hver dag. Gjennom hele lekeøkten var ikke disse symptomene synlige. « Det var som om barnet glemte tvangen » sier læreren.

Eksempelet illustrerer igjen kraften som ligger i lek. Symptomer er alltid knyttet til den konteksten de kommer frem i. **Det at man ser en stor reduksjon i symptomer når et barn deltar i lek kan gi viktig informasjon om hvilke behov det enkelte barnet ikke får dekt i det daglige.** Her vises dynamikken mellom lek og psykisk helse, der manglende deltakelse i lek både kan være årsak til og konsekvens av psykiske plager. For noen barn blir et viktig hjelpetiltak å legge til rette for deltakelse og inkludering i lek. Lek er et eksempel på et tiltak som ikke kan iverksettes på et kontor, men som kun kan gjennomføres i barnets naturlige grupper.

Spørsmål 3: Kjenner du deg selv tryggere som lekeleder? Beskriv.

På spørsmål 3 svarer begge lærerne at prosjektet har bidratt positivt for å gjøre dem tryggere som lekeledere. Den ene læreren svarer: « Jeg kjenner meg litt tryggere som lekeleder, spesielt ved at jeg er mer bevisst på hva det er ved lek som kan bidra positivt og negativt til klasse miljøet », og « ...jeg tror jeg er flinkere til å se hvilke eventuelle feil jeg gjør, og hvordan jeg kanskje kan prøve å endre litt på ting for at det skal bli mer positivt neste gang ».

Den andre læreren trekker frem 1) nytten av å ha tilgang på en lekebank slik Robust Ungdom tilbyr, 2) nytten av å reflektere over gruppe-sammensetningens betydning for utfallet av leken og 3) nytten av å utfordre gruppen til å samarbeide på tvers av de vanlige sosiale mønstrene i gruppa.

Spørsmål 4: Har prosjektet hatt noen negative effekter som du har lagt merke til?

På spørsmål 4 svarer lærerne at de ikke opplever noen åpenbare negative effekter av leken. De har noen ganger opplevet at leken ikke har truffet helt. Som f.eks at flere elever har syntes at en lek har vært kjedelig. Da har utfordringene handlet om å få umotiverte elever med på en lek. Det har hjulpet å bytte ut lekene eller gjøre endringer på lekene for å skape mer motivasjon.

Spørsmål 5: Andre tanker eller erfaringer?

En av lærerne trekker frem at leken i noen tilfeller kan synliggjøre de sosiale strukturene som er i klassen og forsterke dem. Elever trekker mot de som man er tryggest på og velger bort andre når det er mulig å gjøre dette i leken. Dette skjedde i stolleken der elevene kan velge fritt mellom ulike fang å sitte på dersom de ikke er først på stolen. Her har lærer observert at det gjerne er en gjeng som velger hverandres fang istedenfor de som er utenfor gjengen. Et annet eksempel er hvem man velger å ta stein/saks/papir med i utviklingsleken. Læreren reflekterer over viktigheten av å velge leker som «tvinger» frem samhandling på tvers av vanlige sosiale mønstre i gruppa for å få til endring.

En lærer forteller om nytten av å bruke lekene opp mot fadderbarna. Elevene på mellomtrinnet har et ansvar overfor de yngre barna på skolen som ser på dem som rollemodeller. Det er vanlig praksis på skolen at elevene får «fadderbarn» som de skal ha en støttende relasjon til. Sjetteklassingene fikk i oppgave å vise lekene de har lært til fadderbarna i mindre faddergrupper. I tillegg til at mange fikk mestringsfølelse ved å forklare og vise frem for andreklassingene var dette en fin ramme for at skolen fikk holdt fadderordningen «varm». På denne måten kan intervensjonen som har blitt gjort i sjetteklasse ha effekter også utover trinnet.

Elevenes erfaringer

Det har ikke blitt gjennomført systematiske undersøkelser av elevenes opplevelse av lekene i denne oppgaven. Dette er en svakhet, og det bør settes av tid og ressurser til å gjøre dette ved senere evalueringer av lignende tiltak. Elevene viste imidlertid tydelig at lekene oppleves som positive, og det er mye engasjement blant elevene knyttet til at klassen skal leke. Når jeg spør om de har hatt det gøy så svarer de ja. Lærerne forteller at elevene gleder seg til lekeøktene og etterspør dem. Når jeg spør om elevene har lekt lekene siden sist jeg var på besøk får jeg som svar at ja, det har de, men ikke nok! Som observatør er det tydelig for meg at alle elever har øyeblikk der leken er gøy. Jeg har også sett øyeblikk der elever har vært usikre eller trukket seg, men jeg har ikke sett elever være utenfor lek fra start til slutt, eller gitt uttrykk for at en ikke ønsker leken.

DEL 4: REFLEKSJONER

Å komme med noe nytt utenfra (lek)

Mange ting har gjort inntrykk på meg gjennom dette prosjektet. Først og fremst har jeg opplevd at hele skolen, fra ledelse til lærere og helt ned til elevgruppen har vært positive og motiverte for å bli med på å tenke og gjøre litt annerledes enn de pleier. Det å leke systematisk, med mål om å utvikle trygge felleskap, er etter min erfaring ikke vanlig på mellomtrinnet i norsk skole. Det er vanlig at man bruker lek i en oppstartsfase når man skal sette nye grupper, eller som belønning eller motivasjon for god oppførsel eller godt arbeid med fag. Det er ikke vanlig å sette av tid systematisk hver uke til å gjennomføre lek. Et nødvendig prinsipp for dette arbeidet er at leken skal lekes uten andre «agendaer». Lekens eneste mål i denne sammenhengen er å legge til rette for at barn skal kunne få så gode betingelser som mulig til å vokse og utvikle seg som trygge personer. Selv om dette utenfra kan virke lett spiselig så vet jeg i kraft av å være ansatt i PPT at det er lettere sagt enn gjort å finne tid til gode tiltak i skolen. Lærerne har mye de skal igjennom og en læreplan som krever mye. Jeg var i forkant redd for å bli møtt med holdninger om at leken ikke var viktig nok til å bli prioritert. Dette var slett ikke tilfellet. Tvert imot opplevde jeg at både ledelse og lærere var interesserte og hjelpelige med å løse praktiske og timeplanmessige utfordringer. Vi trengte kun å sende e-post til hverandre i forkant av en lekesamling, så løste det seg.

Jeg tar ikke for gitt at dette vil gå like mye av seg selv hver gang en forsøker å iverksette et slikt prosjekt. Jeg tror at innsalget og forberedelsen var avgjørende. Å bruke tid på å selge ideen til alle involverte og la dem være aktive deltakere istedenfor passive mottakere var nok essensielt for å minimere motstand i prosessen. Jeg tror videre at min posisjon som kontaktperson på skolen har gjort innsalget enklere å gjennomføre. Jeg satte også av tid til å kunne gi noe tilbake til de som jobber med klassene. Flere ganger har jeg etter en lekeøkt kunnet ta en prat med en assistent eller en lærer som ønsker å drøfte en erfaring fra lekingen eller som har uttrykt ønske om veiledning knyttet til en problematikk som er knyttet til enkeltelever eller system. Denne tidsbruken tror jeg også har skapt god vilje.

Lekens betydning for sårbare elever

Leken som metode har truffet spesielt godt for enkelte elever. Jeg blir imponert over hvor stor endringskraft som ligger i leken. Ved å gjøre lek til en legitim del av skolens anliggende ser jeg at elever som har strevet med å være deltakende i skolen får nye erfaringer med å mestre og høre til. Jeg tenker at leken bevarer og får frem normaliteten hos barn som alt for tidlig i livet har kjent på opplevelser som har gjort at de har definert seg selv som unormale eller utenfor. Leken kan hjelpe barna å vokse inn i god psykisk helse (Winnicott 1971, Lunde and Brodal 2022).

Men det slår meg at leken gjør mer enn å lege sår hos dem som har dem. Leken avslører også prosesser som opprettholder vansker: For eksempel avslørte leken de to barna som ble utestengt av guttegruppen. Leken gjorde det mulig å se i praksis når det brukes hersketeknikker i barnegruppen og gir den voksne mulighet til å påpeke dette, for så å sette inn tiltak. Lærerne la også merke til hvordan leken kunne bli ekskluderende i praksis, og kunne tilpasse leken for å gi positive erfaringer på tvers av sosiale mønstre. Det ble tydelig for meg hvor stor variasjon det var i lekekompetanse blant elvene i dette sjettetrinnet. Lek må øves på, det er ikke noe alle kan. Å leke prososialt og inkluderende er noe annet enn anti-sosial lek som utestenger.

Lekens utfordringer for barn i prepubertet

Ulike aldre krever nye ferdigheter og nye nivåer av sosial kompetanse. Sjetteklassingene var mer kompetitive enn jeg var klar over på forhånd og mer ubekvemme med kroppskontakt og det motsatte kjønn. Det kan være store forskjeller i utviklingsnivå mellom bråmodne jenter og umodne aktive gutter. Den typiske 11-13 åringen arbeider med å finne sin plass i gruppen og forstå seg selv på nytt i lyset av erfaringene han eller hun gjør «ute i verden». De går med andre ord fra en orientering mot familien til en orientering mot vennegjengen og verden utenfor. Dette er en tid med stor forandring både inne i barnet selv, men også i relasjonene til gruppene de deltar i (Von Tetzchner 2001, Montgomery and Sæther 2019). Det sosiale samspillet med jevnaldrende blir mer komplekst. Hvilke «regler» som gjelder kan endre seg fra uke til uke. Det som var gangbar lek på starten av skoleåret, kan være «barnslig» mot slutten. Det ligger en naturlig utrygghet knyttet til alle disse endringene som skjer. Selv om barna begynner å bli større og strekke seg mot ungdomsverdenen/voksenverdenen, så er de kanskje vel så sårbare i akkurat denne prepubertetsfasen, med et vel så stort behov for hjelp til å skape psykologisk trygghet som hos litt yngre barn (Montgomery and Sæther, 2019).

Det er ikke uvanlig at en sjetteklasser består av noen barn som bruker friminuttene til å stå i ring og prate, og andre barn som leker mer lignende barn på yngre alderstrinn. Slik var det også her. Man leker naturlig mer med dem som matcher i kompetanse og interesse. Barns ulike lekeuttrykk kan drive dem fra hverandre og på den måten skape utrygghet. Hvis noen barn i klassen leker andre leker enn deg selv, så er det lettere å definere disse andre som utgruppe – vi leker jo ikke sammen! Dette kommer til uttrykk som ulike undergrupper som f. eks jentene versus guttene. Det er nettopp barns naturlige forskjellige hastighet og kvalitet i sin egen utviklingsprosess som gjør det nødvendig for skolen å aktivt jobbe for at barna får til inkluderende lek med alle i klassen sin. Mitt inntrykk er at skolene er flinke til å gjøre dette de første årene på grunnskolen, men at det blir prioritert vekk etter hvert som barna nærmer seg mellomtrinnet. Dette får jeg også inntrykk av at er tilfellet i denne barnegruppen. En kan tenke seg at ved å jobbe systematisk med lek slik det har blitt gjort i dette prosjektet, så vil en del av den utryggheten som syntes hos elevene være mindre.

Oppsummert vurderer jeg at det nok er en større utfordring å gjennomføre lekeøvelser hos sjetteklassinger, sammenlignet med ungdomstrinnet. Allikevel opplevde jeg at det fungerte fint å gjennomføre prosjektet. Jeg tror små lekegrupper som forkurs var helt nødvendig av flere grunner.

- De sårbare barna fikk en ekstra gjennomgang av leken i liten gruppe, noe som gav mulighet til å skape trygghet i gjennomførelsen i stor gruppe, og på relasjonen til meg som kom som fremmed.
- En lærer som klassen er trygg på var med å sikre suksess for de sårbare barna under forkursene. Det gjorde det lettere å identifisere hvem som trengte hjelp til regulering, hvem som trengte mer støtte, hvem som bør få lov til å introdusere lek for den store gruppa.
- Det gav meg en mulighet til å gjøre tilpasninger i introduksjon og gjennomføring av lekene som var nødvendige for at de sårbare barna skulle kunne avslutte med tilfredshet i stor gruppe.

Behovet for å tilpasse til ulike klasser

Å utføre samme opplegg i tre klasser ga viktige erfaringer. Klasser kan være svært forskjellige. Det som går fint i en klasse, kan være vanskelig i en annen. Den ene klassen var forsiktig i tilnærmingen til lek den andre var konkurranseorientert og den tredje var preget av klikker og stor usikkerhet knyttet til kjønn. Den handler ikke bare om elevenes ulike utfordringer, men om dynamikken barna

imellom. Det var helt nødvendig å gjøre tilpasninger. De viktigste tilpasningene var å justere lekene til behov, både i form av hvilke leker klassen brukte mest tid på å leke og å justere kravene som ble gitt til elevene i ulike leker. I den ene klassen kunne vi f.eks. lage grupper på tvers av kjønn med en gang, mens i den andre måtte vi først øve på lekene i gutte- og jentegrupper for at man skulle sikre gjennomføring og mestring. I den ene klassen kunne vi ha større frihet i reglene knyttet til hvem man har interaksjon med, mens i den neste klassen måtte vi innføre regler som f.eks. annenhver gutt/jente. Lærerne la også vekt på ulike leker i jobbingen mellom lenkesamlingene slik det ble beskrevet over (Del 3 Evaluering). På denne måten kan lek brukes dynamisk etter hvilke behov en klasse har, og hvilke mål en er ute etter.

Tidsbruk i metoden

Metoden skulle i utgangspunktet være en 8 timers intervensjon (1 øvingsgruppe +1 lekesamling ganger 4 samlinger). Siden tilbudet ble utvidet til å gjelde hele trinnet ble også tidsbruken tredoblet til 24 timer. Øvingsgruppene ble imidlertid slått sammen slik at de alltid ble gjennomført samme dag. På denne måten kunne en effektivisere tidsbruken og logistikken for PP rådgiver og skolen. I praksis brukte jeg sjelden tre hele klokketimer for å gjennomføre øvingsgruppene, men heller nærmere 3 ganger 45 minutter. På den måten var det enklere å tilpasse øvingsgruppene til skolens ukeplan, og få gjennomført øvingsgruppene før eller etter spisefri. Samlingene med klassene varte som regel tre hele klokketimer, og det var som oftest nødvendig for å få gjennomført alle lekene i full klasse. Jeg opplever at det var veldig viktig at det var kort tid mellom øvingsgruppene og gjennomgangen med klassen. Ved å ha leken i klassen helst dagen etterpå, og på det lengste tre til fire dager etter øvingsgruppene hadde de mest sårbare barna lekene friskt i minnet og det ble lettere for dem å ta hjelperollen.

De fire samlingene ble gjennomført med 4-6 ukers mellomrom, tre i høstsemesteret og en samling tidlig i januar. Det var bevisst valgt å legge den ene samlingen over i det nye semesteret for å sikre kontinuitet. Juleferien representerer en risiko for at jobbingen med å bruke lek som metode utenom samling glipper, og ved å sette opp siste økt i januar fikk både lærere og elever en bevissthet rundt at prosjektet skulle fortsette også etter ferien.

Lek må være spennende for å gi læring

For at leken skal gi positive effekter på den psykologiske tryggheten til elevene, er den nødt til å få frem mange og sterke følelser. Barna må kjenne at de har opplevd noe spennende sammen med klassevennene de skal utvikle relasjon til. Barns naturlige lek tenderer ofte mot å være både morsom og skummel på en gang (Kennair, Sandseter et al. 2018). Dette betyr at leken noen ganger kan bli litt for skummel og på kanten i søken etter spenning. Vi voksne må øve på å tåle spenningen som barn naturlig legger inn i leken gjennom utforskning av egne og andres grenser, samtidig som vi bevarer tryggheten som trengs for at alle skal bli inkludert. Jeg la merke til hvordan jeg ved flere anledninger ble selvbevisst dette ansvaret som lekleder. Ofte måtte jeg stille meg selv spørsmålet om jeg virkelig trengte å intervensjonere for å gjøre leken trygg for barna, eller om det handlet om eget kontrollbehov.

Noen barn kan streve med å tøyse de følelsene som oppstår i engasjerende leker. Det kan være vanskelig å godta at et barn brått forlater leken, vi vil jo så gjerne ha alle med. Samtidig er det viktig å la barn få lov til å ta seg en pause og på den måten regulere sine overveldende følelser. Det kan være viktig å erfare at skuffelse, frustrasjon og sinne glir over, og at det er mulig å bli med på leken etterpå. Det krever at den voksne motiverer til ny deltakelse og er oppmerksom på at barnets pause

ikke varer for lenge. Videre så kan de voksne med sitt nærvær gi verdifull støtte til sosial utvikling for elever i lek. Ved å veilede og tilby positive roller kan de voksne fungere som stilas for barn som ellers ikke ville hatt den aktuelle leken i sin utviklingszone (Vygotsky and Cole 1978).

Lek i grupper er en ferdighet som må øves

Jeg har lært hvor mye barn trenger for å klare å delta i felles lek. Det holder ikke alltid å sende barna ut i friminuttet for å sikre at alle barn får lekt. Flere av barna trengte å øve mye for å vente på tur, regulere sitt engasjement på en adekvat måte, følge regler, våge kroppskontakt, dumme seg ut sammen med andre, eller få gruppens oppmerksomhet gjennom å ha en sentral rolle i leken med mer. Det var stor forskjell på hvor mye forskjellige lekene krevde av barna. For eksempel var ballongleken den enkleste å få til deltakelse fra alle. Noen leker var spesielt nyttige for gruppene som hadde mange barn som strevde med å regulere engasjementet sitt, særlig dersom det var elementer av konkurranse i leken. Prikkeleken fungerte godt for disse gruppene som en lek som regulerte ned gruppen.

Jeg oppdaget imidlertid hvor mye mindre støtte barna trengte etter hvert som at alle ble kjent med lekene. Ofte kunne de voksne ta en ganske tilbaketrukket rolle fra reguleringsarbeidet og heller «regulere» som deltaker i leken. Når barna økte sin lekekompetanse, ble også den voksnes «jobb» mer leken og lett. Jeg merket dette også selv. Etter hvert som at barna ble bedre og bedre til å leke leken, skiftet mitt fokus i større grad fra å være en som skulle «passe på» at alle fikk det til, til å være en lekedeltaker. Etter hvert som at barna får mer sosial emosjonell kompetanse og psykologisk trygghet gjennom lek vil de voksne frigjøre mye tid som ellers brukes på å «holde ro og orden». Dette vil igjen gi lærerne større mulighet til å utvikle positive relasjoner med elevene i det daglige, utover deltagelse i selve leken.

Avslutning

Lek som metode for å jobbe med psykisk helse trenger ikke stoppe med et engasjement i regi av PPT. Det er gledelig for meg få høre at trinnet som gjennomførte lekeprosjektet har bestemt seg for å videreføre det inn i syvende klasse. Skoler kan velge å bruke lek som en del av sin satsning på et inkluderende felleskap som fremmer helse, trivsel og læring for alle. Å systematisk jobbe med lek for utvikling av god psykisk helse i skole vil være innenfor rammene som beskrives i overordnet del av kunnskapsløftet (Kunnskapsdepartementet, 2017). PPT kan være en aktiv deltaker i utviklingen og evalueringen av slike satsninger.

Referanseliste

Bronfenbrenner, U. (1994). "Ecological models of human development." International encyclopedia of education **3**(2): 37-43.

Edmondson, A. C. and Z. Lei (2014). "Psychological safety: The history, renaissance, and future of an interpersonal construct." Annu. Rev. Organ. Psychol. Organ. Behav. **1**(1): 23-43.

Hofgaard, T. L. (2018). "PP-psykologenes gullposisjon." Tidsskrift for Norsk psykologforening **56**(1): 52.

Holte, A. (2012). "Ti prinsipper for forebygging av psykiske lidelser." Tidsskrift for Norsk psykologforening **49**(7).

Kennair, L. E. O., et al. (2018). "Risky play and growing up: how to understand the over-protection of the next generation." Pseudoscience: The conspiracy against science: 171.

Kjærvoll, M. L. (2021). Livsmestring i skolen, uis.

Kunnskapsdepartementet (, 2017). Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen Kunnskapsdepartementet. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020 Fastsatt som forskrift ved kongelig resolusjon.

Lunde, C. and P. Brodal (2022). Lek og læring i et nevroperspektiv. Oslo, Universitetsforlaget.

Moberg, K., et al. (2023). Liv, lek og lære: Erfaringer med undervisningsprogrammet Robust Ungdom. Velferdsforskningsinstituttet NOVA, OsloMet storbyuniversitetet

Montgomery, H. and E. Sæther (2019). Barneskoleårene, Pilar Forlag.

Mrazek, P. J. and R. J. Haggerty (1994). Reducing risks for mental disorders: Frontiers for preventive intervention research, National Academy Press.

Nelson, G. and I. Prilleltensky (2005). Community psychology: In pursuit of liberation and well-being, Palgrave Macmillan.

Norrish, J. M., et al. (2013). "An applied framework for positive education." International Journal of Wellbeing **3**(2).

Seligman, M. E. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being, Simon and Schuster.

Stalley, R. F. (1981). "Mental health and individual responsibility in Plato's Republic." The Journal of Value Inquiry **15**(2): 109-124.

Sønstebø, I. (2015). "Psykisk helse i alt vi gjør-men hvordan." Lastet ned fra <https://www.psykologforeningen.no/medlem/psykolog-i-kommunen/aktuelle-rapporter/psykisk-helse-i-alt-vi-gjoer-men-hvordan>.

Von Tetzchner, S. (2001). Utviklingspsykologi: barne-og ungdomsalderen, Gyldendal akademisk.

Vygotsky, L. S. and M. Cole (1978). Mind in society: Development of higher psychological processes, Harvard university press.

Whitehead, M. and G. Dahlgren (1991). "What can be done about inequalities in health?" The Lancet **338**(8774): 1059-1063.

Winnicott, D. W. (1971). Playing and reality. London, Tavistock Publications.

Vedlegg 1 – Robust Ungdoms Lekehefte

Se neste side.

ROBUST
UNGDOM

LEKEHEFTE





LEKER

I dette heftet har vi samlet lekene vi bruker i Robust Ungdom i ungdomsskolen. Lekene er ikke-konkurrerende og oppmuntrer til samarbeid, involvering og fellesskap. Gjennom tre år med samlinger lærer elevene opptil 60 samarbeidsleker.

Lekene er prøvd ut i klasserommet Det tar ikke lang tid. 5 minutter kan være nok. Klasserommet må noen ganger ryddes; dvs at pultene må skyves inn til veggene for å frigjøre gulvplass. Heller ikke dette tar lang tid; rydding blir en vane. Rydding gir elevene også et fysisk avbrekk fra stillesitting.

Evalueringene viser at elevene setter spesielt pris på Økelsen av trygghet, samhörighet og trivsel øker. Vi anbefaler at elevene leker opptil 30 minutter under samlingen og minst én gang i uken utenom samlingene.

Lek må læres Mange elever er lite vant til å leke. Noen vil være ubekvemme og må trygges. Noen må få lov å observere eller bli tildelt hjelpe-roller. Det er ofte behov for øvelse og repetisjon. Ikke alle leker eller øvelser vil lykkes den første gangen. Da bør du avbryte og gå videre til neste aktivitet, med begrunnelsen: "Dette må vi nok øve mer på. Takk for at dere prøvde. Neste gang får vi det til bedre". Evalueringene viser at det må gjerne 3-4 samlinger til før alle elevene er trygge nok på hverandre til å kunne leke.

Trygg lekeleder Læreren bør være trygg på leken, styre med tydelig engasjement, og helst delta selv. Det styrker gjennomføringen. Jo mer elevene leker, jo større utbytte. Lekene fungerer enda bedre på 10. trinn (som har lekt i tre år), sammenliknet med 8. trinn.

(H) = for hørselshemmede

.....
Ansvarlig utgiver Indre Østfold kommune

Tekst: Anne-Kristin Imenes, anne.kristin.imenes@gmail.com

Design: Dalsgren designbyrå, www.dalsgren.no

Forside: merfin / stock.adobe.com

Foto: Jonas Ingstad, www.jonasingstad.com

2. reviderte utgave, 1. opplag 2022

www.robustungdom.no





(H) = for hørselshemmede

KNUTEMOR (H)

Lærer deler klassen i to. To knutemødre sendes på gangen. Resten av gruppen tar hverandre i hendene og danner en ring. Denne ringen skal nå knyte seg sammen, det vil si krype over og under hverandre – uten å slippe hverandres hender. Når alle har knytt seg ferdig roper man på "knutemor" som skal løse opp knuten.

LAG GRUPPER!

Klassen skal så raskt som mulig danne grupper ut ifra gruppelighet. De starter med å stå på rekke. Lærer gir instruks: "Lag gruppe med de som har samme farge på skoene!" "Lag gruppe med de som har samme øyenfarge!" "Lag gruppe med andre som har katt!" "Lag gruppe med andre som liker fotball!" "Lag gruppe med andre som liker tegning!" For å gjøre leken vanskeligere er det ikke lov til å snakke, bare mime og/eller peke.

JEG VIL BLI KJENT MED DEG/VINDEN BLÅSER

Alle sitter i en ring, med unntak av en som står i midten, som sier: "Hei, jeg heter... og vil bli kjent med noen som ... har hvite sokker". De det gjelder må reise seg og løpe rundt inne i sirkelen for å finne ny stol, også den som stilte spørsmålet. Den som ikke fikk stol skal stå i midten og stille neste spørsmål. Eksempler på spørsmål: "Jeg vil bli kjent med personer som liker dyr, har blå bukse, rød genser, liker sjokolade bedre enn is..." Det kan være lurt at alle tenker seg litt om før leken starter, slik at alle har tenkt ut spørsmål de kan stille.

"BØLGEN TAR BØTTA" (H)

Dere trenger to bøtter. Lærer deler klassen i to grupper. Gruppen tar hverandre i hendene og danner en ring. Midt i ringen settes to bøtter, den ene oppå den andre. Det er om å gjøre å få andre til å komme nær bøttene

og velte dem uten at du selv kommer nær, – og uten å slippe hverandres hender. Ringen vil oppføre seg som en slange som kveiler seg rundt bøttene.

PÅSTANDSØVELSE

Tegn et kvadrat på tavla som viser klasserommet. Skriv "vet ikke", "kanskje", "enig", "uenig" i hvert av hjørnene. Vis elevene hvilket hjørne som er hva. Eller, heng opp lapper i hjørnene,



i klasserommet. Rydd alle pultene til side. Forklar elevene at de skal stille seg i det hjørnet som de føler er mest riktig for dem ut fra påstandene du kommer med. Rop ut påstander, for eksempel disse: "Jordbær-is er bedre enn sjokolade-is!" "Gutter synger penere enn jenter!" "Katter er søtere enn hunder!". Snakk om valgene dere har gjort. Hvem vil si noe om valget sitt?

AVISLEKEN

Dette er en navnelek. **Alle sitter på gulvet i en ring, gjerne litt tett, da blir leken morsomst.** Én står i midten med en sammenrullet avis i hånda. Lærer starter med å si et tilfeldig navn. Avispersonen skal rekke å slå borti personen, før personen har rukket å si et nytt navn. Det gjelder å være rask til å si nye navn, så man ikke rekker å bli slått. Det er ikke lov til å si det samme navnet to ganger etter hverandre, eller sende tilbake, eller de samme navnene om og om igjen. Alle i klassen må ta ansvar for at alle i klassen blir nevnt. Stopp leken og minn alle om det ved behov. Kommer du ikke på et nytt navn i tide, og blir slått, er det din tur til å stå i midten. **Den som har stått i midten, må ikke sette seg uten å si et nytt navn; ellers kan vedkommende bli slått, og må stå i midten igjen.**

BALLONGLEK (H)

Stå i ring. Kast ut tre ballonger og be elevene sende ballongene rundt i ringen uten være nær dem med



hendene. Hold på så lenge det er gøy.

BALLONGLEK, NAVNELEK MED HELE KLASSEN:

2-3 BALLONGER

Lærer demonstrerer leken: Lærer sier ett navn og slår ballongen opp i luften. Personen med navnet må skyndte seg å slå ballongen og si et nytt navn før ballongen faller for langt

ROBUSTUNGDOM-LEKER



”LIGGENDE KLØVER UTEN STOLER”

Fire elever av samme kjønn skal sette seg ned på stoler og ligge med hodet i hverandres fang. Stolene skal stå med ryggen ut. Når alle er i riktig posisjon fjernes stolene forsiktig. Det er om å gjøre å holde posisjonen selv om stolene fjernes.



ned, og treffer bakken. Det er om å gjøre å holde ballongen i luften. For å få fart på leken kan flere ballonger være i luften samtidig, og/eller klassen kan deles i mindre grupper. Navnene må ropes høyt. Det er ikke lov å gjenta samme navn hele tiden eller si et navn som nettopp er blitt sagt. **Alle skal ta ansvar for at alle i klassen blir nevnt regelmessig.** Rydd unna pulter og stoler som kan komme i veien. **Tips: Bytt ut navn med land i verden eller engelske gloser.**

BALLONGLEK FRA FANG TIL FANG (H)

Dann en sirkel ved å sitte på gulvet med utstrakte bein inn i sirkelen. Sitt tett sammen. Én ballong legges på et fang. Ballongen skal bevege seg fra et fang til et annet. Flere ballonger kan være i aksjon på en gang. Velg om det er tillatt å bruke hendene eller deler av armene, eller ikke.



BALLONGLEK, LAGARBEID: DEL I GRUPPER PÅ CA 5-6

Dann en sirkel ved å sitte på gulvet med utstrakte bein inn i sirkelen. Sitt tett sammen. Én ballong legges på et fang.

Ballongen skal flyttes fra fang til fang og følge sirkelen. Flere ballonger kan være i aksjon på en gang. Det er ikke lov å bruke hendene.

TISSATRENGT (H)

Lekens navn sier noe om hvordan man blir stående etter å ha lekt denne leken en liten stund. Man stiller seg i en ring med beina litt fra hverandre. En person begynner med å løfte en fot og setter den inntil en av føttene til sidemannen. Den foten som blir berørt hos sidemannen må flyttes inntil neste sidemann sin fot, uten å være nær bakken først. Sånn går det rundt og rundt. Dersom en person faller, eller trækker ned før den har fått foten inntil sidemannen, er vedkommende ute. Hvis en person går ut under sin tur, er det den neste til å velge hvilken fot man skal ta.

PIPIP OG UÆÆ

Dette er en lek som ligner på katt og mus. Alle som deltar i leken må stille seg to og to i en ring. Den ene står foran den andre. To personer blir valgt ut til å være pipip og uæææ. Uææ skal prøve å få tak i pipip. Ingen av personene kan gå spesielt fort. Pipip må gå med museskritt, ha armene langs siden, og hendene ut. Pipip må si "pipip" hele tiden. Uææ går også sakte, men tar større skritt, som en zombie. Armene skal være opp og hendene lene seg framover, for å få tak i lille pipip. Uææ skal brøle "uææ" hele tiden, men ekstra viktig er det at det kommer et stort brøl når man blir uææ.

Pipip er trygg når han stiller seg foran et par. Viktig: Den bakerste personen blir da Uææ, og rollene blir byttet om. Den bakerste løfter armene og hylar uææ, og den som har vært uææ, må umiddelbart bytte rolle til pipip og prøve å komme seg unna. Dersom uææ klarer å ta pipip bytter de rolle (men hovedpoenget er at det skal være ofte bytter av personer, ikke at man skal klare å ta hverandre hele tiden).

EDDERKOPPNETTET

Du trenger et nøste med stivt garn eller tykk hyssing, gjerne i en fin farge. Alle sitter i en tett ring på gulvet. Lærer/leder holder i et nøste og starter med et enkelt ufarlig spørsmål. Dette spørsmålet skal alle svare på etter hvert som de får nøste. For eksempel: "Favorittmaten min er..." Lærer/leder gir et eksempel først og kaster så nøstet til en person som skal svare på det samme spørsmålet. Husk å holde fast i tråden når du kaster. Deretter går nøstet på tvers av sirkelen til hver enkelt deltager, alle svarer på samme spørsmål og alle holder fast på en del av tråden når nøstet kastes. Når alle har svart sitter man til slutt med et flott edderkoppnett. Husk å ta bilder. Leken avsluttes med å klippe opp garnet, og ta vare på en bit hver. Eller så kan lederen stille et nytt spørsmål, for eksempel «favorittsnopet mitt er ...». og deltagerne kaster nøstet tilbake samme vei som det kom, slik at garnet blir nøstet opp igjen.

FINN EN KROPPSDEL (NB! TRENGER DANSEMUSIKK)

En elev (eller lærer) leder leken, resten går rundt på gulvet til musikk. Når musikken stopper, sier leder

ROBUSTUNGDOM-LEKER

- **Dinosaur:** gå krokete, samle hendene foran deg som små tyrannosaurus-forbein, klor rundt deg og si "wrææhwrææh" med aggressiv stemme
- **Menneske:** gå rundt med stil og smil blidt
- **Prins/prinsesse:** sving en arm over handa og si "ding-dingding" med høy, pipete stemme
- **Konge/dronning:** still deg opp på en stol og nyt synet av alle de vanvittige uttrykkene de andre deltagerne har

f.eks: «nese» Alle skal da ta på nærmeste nese hos noen andre, til musikken starter igjen. Leken er enkel, men morsom.

NB: Det er ikke lov å si navn på private kroppsdelene. Det er lov å si f.eks. arm, kne, fot, hår, eller enda mer spesifikt: rød genser, svart sko, skjerf, gult hår, klokke, etc.

UTVIKLINGSLEKEN MED STEIN-SAKS-PAPIR (H)

Alle deltagerne samles ute på gulvet i en klynge. Alle starter som amøber og finner en annen amøbe å ta stein-saks-pair med. Vinneren utvikler seg et hakk opp til dinosaur. Slik fortsetter man til man blir konge eller dronning. NB! Taper man en stein-saks-papir-konkurranse, ramler man ned et hakk. Slik ser de forskjellige stadiene ut:

- **Amøbe:** krabbe rundt på gulvet på alle fire og si "sssss"

PUTEFANGELEK (H)

Klassen er samlet i klasserommet. Det er to fangere med hver sin pute. Putene gis videre ved at den trykkes mot brystet/magen til neste person. Den eneste måten å unngå å bli putefanget på er ved å klemme en av de som står deg nærmest. Du har ikke lov til å klemme den samme i mer enn 5 sekunder før du må lete etter en ny person å klemme.

MIMELEK

Del klassen i grupper på 4-5. 1'erne på hver gruppe kommer opp til læreren og får beskjed om hvilket ord de skal mime for gruppen sin. Den på gruppen som gjetter riktig, løper opp til læreren for å få vite neste ord som skal mimes. Ordene er enten en person, en ting, et dyr, et yrke eller en følelse. Den som mimer har ikke lov til å snakke. Skriv opp alle ordene dere gjetter riktig. Første gruppe som gjetter ferdig flest ord innen fristen som læreren setter har vunnet. Ordene kan for eksempel være: 17.MAI, ALKOHOL, KANO, TOALETTPAPIR, REDD, ORGANIST, BREV, FUGLEHUND, AMBULANSE,

FORELSKET, BRYGGE, LIM, KLOVN,
RULLESTOL, SUPPE, DJ,

SAU, USA, KONFIRMASJON, POPCORN,
SEL, MUSEFELLE,

GARASJE, SANDSLOTT, TUNNEL, FYRE I PEISEN, JULETRE,
BEKK, SPÅKONE, FJELL, BIBLIOTEKAR, KALKULATOR, APE,
INTERVJUE, SEL.

DIRIGENTEN (H)

Klassen står i ring. Én elev utpekes til detektiv og går ut på gangen. Klassen velger en dirigent. Dirigenten gjør rare bevegelser som resten av klassen skal kopiere så nøyaktig som mulig. Eleven som kommer inn igjen skal være detektiv og finne ut av hvem i klassen som er dirigenten. Etterpå velges en ny dirigent og en ny detektiv.

KAKEMASKIN (H)

Denne leken gjøres ute på gangen. Be klassen stille seg opp på to rekker med ansiktet mot hverandre. Deltagerne skal stå skulder mot skulder i hver rekke, med armene bøyd ved albue (i 90 grader) og håndflatene opp. Armene til deltagerne i de to rekkene skal ligge over hverandre. Plasser en frivillig person foran kakemaskinen og la gruppen forflytte/ sende denne bakover (slik at personen surfer bortover i armene til elevene). Halvveis gjennom maskinen bør kaken snus så den ikke blir brent på den ene siden. La 4-5 frivillige personer få prøve kakemaskinen.

STOLLEKEN

(NB! Trenger musikk. Bruk for eksempel YouTube, og få tips til låt(er) fra elevene).

Sett ut én stol mindre enn antall deltakere i denne leken. Sett stolene på to rekker, med ryggen/ryggstøtten mot hverandre. På hver ende settes også en stol med setet pekende utover. Lærer, eller en elev styrer musikken. De aktive deltakerne stiller seg i en ring rundt stolene. Når den som styrer musikken starter å spille, begynner alle deltakerne å gå i en ring rundt stolene (ingen sniking). Slik går de rundt og rundt helt til DJ'en skruer av musikken. Da er det om å gjøre å finne seg en stol å sette seg ned på. Siden det er én stol mindre enn antall deltakere vil én person stå uten stol. Denne personen er da ute. Fjern så én stol til (begynn med å fjerne stolene på endene) og start prosessen på nytt. Hold på til det kun er én stol og to deltakere igjen.

Den av disse som får rumpa ned på stolsetet først er den store vinneren av leken!

STOLLEKEN I NY VARIANT

(NB! Trenger musikk. Bruk for eksempel YouTube, og få tips til låt(er) fra elevene).

De samme reglene gjelder som i vanlig stollek, men det er lov til å sitte på fanget til hverandre og dele stol. Før dere begynner må lærer/leder vise hvordan dette kan gjøres. En person sitter i stolen, sitt rett med beina og føttene godt plantet i bakken. Den neste setter seg på personens knær. Vekten vil jevne seg ut, og dere kan ha 100 personer som deler en stol på denne måten. Når musikken stopper skal alle finne seg en stol å sitte på. Fjern en stol for hver gang musikken stopper.

Se om dere klarer å holde på til det bare er en stol igjen.

TELTFESTET (H)

Denne leken bør lekes ute på gangen. Velg et ryddig og åpent område, da deltagerne med stor sannsynlighet vil falle forover eller bakover. Lag to ringer med ca 12 i hver. Deltagerne skal stå i en ring, vendt innover og holde hverandre i hendene. Deretter går alle bakover til ringen er strukket ut, men alle er i stand til å holde et godt grep i sidemannens hender. Alle skal ha føttene godt plantet i bakken og lene seg tilbake så langt de klarer. De må bruke gruppen til å opprettholde balansen. Når de har gjort dette, nummererer du gruppen i 1'ere og 2'ere, annenhver person i sirkelen. Be 1'erne om å lene seg fremover og 2'erne om å lene seg bakover, samtidig. Hver person skal være i stand til å lene seg inn eller ut mens han/hun holdes oppe av naboene sine.

SITTE PÅ FANGET

Alle stiller seg opp i den samme sirkelen. Én står i midten og er lekeleder. Alle snur seg mot høyre, og beveger/flytter sirkelen innover mot sentrum slik at alle står tett sammen.

Når lekeleder teller til tre skal gruppen gjøre følgende:

1. Sette seg ned i hverandres fang
2. Bøy seg ned og berøre bakken med knærne og komme rett opp igjen

3. Sett seg ned på gulvet samtidig og klappe i hendene
4. Løfte den ene foten
5. Gå en runde

SKULPTØREN (H)

Lag grupper på fire-fem. Én i hver gruppe utpekes til å være skulptør. De andre skal være leirklumper som skulptøren skal forme. Skulptøren former hver av deltakerne slik at de må innta de mest umulige stillinger. Deltakerne må stå helt stille etter at skulptøren har formet dem. Når skulptøren er ferdig roper han/hun: "Skulptøren går ut". Da kan deltakerne befri seg fra sine stillinger. Når skulptøren roper "Skulptøren kommer inn igjen" må deltakerne finne tilbake til sine forvridde stillinger. Hvis noen ler eller ikke klarer å finne tilbake til sin stilling blir han/hun ny skulptør.

RYTMELEK FRA HAWAI

Elevene sitter i en ring, og en utpekes til leder. Så setter man i gang med en 1-2-3-4 rytme slik: 1) klappe på lårene, 2) klappe i hendene, 3) knipse med høyre hånd, 4) knipse med venstre hånd. Alle gjør dette samtidig. Når rytmen er etablert starter lederen med å si sitt eget navn, i det alle knipser med høyre hånd, og navnet til en annen når alle knipser med venstre hånd. Deltageren som hører navnet sitt må, når man kommer til neste knipsing, si sitt navn og så navnet til en annen deltager. Slik fortsetter det mellom deltagerne. Det er ikke nødvendig å følge rekkefølgen de sitter i, men pass på at alle får prøvd seg. Når det flyter godt, øk tempoet. Leken blir morsommere når det går fort.

- **Utvikling:** Bytt ut navn med dyrelyder. Alle velger en dyrelyd hver, og alle lydene presenteres. Når rytmen er etablert, starter leder med å si sin dyrelyd, idet

gruppen knipser med høyre hånd, og dyrelyden til en annen deltager når gruppen knipser med venstre hånd. Deltageren som hører dyrelyden sin må, når en kommer til neste knipsing, si sin dyrelyd og så dyrelyden til en annen deltager.

- **Utvikling:** Åpne ringen, og definer en begynnelse og en slutt plass. Hvis en deltager ikke følger rytmen, sier feil eller for tidlig/sent må han/hun flytte seg nederst. Da vil alle flytte seg en plass.

PÅ LINJE

Deltagerne deles inn i to lag. Velg i tillegg to dommere. Personen som styrer leken sier en bokstav. Det er nå om å gjøre for lagene å komme på en sang med navn/tittel som begynner på denne bokstaven og være det første laget til å begynne å synge.

Men lagene kan skaffe seg poeng på andre måter også.

Selv om det ene laget er først ute, kan det andre laget «kuppe» sangen, og få poeng ved å synge høyere og bedre, synge flerstemt, synge hele teksten, legge på bevegelser, dansemoves, rollespill etc.

Begge lag konkurrerer til slutt om den mest engasjerte og morsomme fremførelsen. Bare fantasien setter grenser. Dommerne får en vanskelig jobb, men er suverene. De kan selv velge hvordan de vil gi poeng. For eksempel kan det ene laget få 10 000 poeng for å være først og 20 000 poeng for å være samstemte, mens det andre laget får 50 000 poeng for å være mest vågale og begynne å danse. Dette kan utvikle seg til å bli veldig moro!

SYNG EN SANG PÅ BOKSTAVEN-VARIANT 1

Deltagerne deles inn i to lag. Lærer sier en bokstav som styrer leken sier en bokstav. Det er nå om å gjøre for lagene å komme på en sang med navn/tittel som begynner på denne



bokstaven og syng den (det er ikke lov å diskutere seg i mellom). Det laget som først høres noenlunde samstemt ut (alle deltagerne på laget må syng på samme sang), tildeles 1 poeng. Det gis ekstra poeng for bevegelse og innlevelse. Vinneren av leken er det laget som først kommer til for eksempel 10 poeng.

SYNG EN SANG – VARIANT 2

Klassen deles i to (lag). Lærer roper ut et ord. Det er om å gjøre å være det første laget som reiser seg og synger en sang som har dette ordet i sangteksten. Jo flere som hiver seg med på syngingen, jo flere poeng får laget. Læreren må høre synging for at laget skal få poeng (det er ikke nok å si navnet på en sang). Det laget som klarer flest sanger har vunnet. Regler for poenggivning: 1 poeng: først ute. 2 poeng: mange på laget synger. 3 poeng: bevegelser, koreografi, dans, stor innlevelse etc. Det betyr at selv om det ene laget er først ute, kan det andre laget vinne flere poeng ved å ha den beste fremførelsen. Ordene er: NISSE, BJØRN, LAM, BABY, FUGL, JUL, JA, RO, I (JEG), BAKE, BRO, KATT, BUSS, HODE, ENEBÆRBUSK, KO-KO, EDDERKOPP, REV, TOG, RING, "LOVE", CHRISTMAS.

SI JA TIL ALT

Sitt i en stor sirkel. Én sier: "Kom igjen alle sammen og hopp på ett bein". Og da skal alle skrike høyt: "JAAA!". Etter en stund sier neste: "Legg dere ned på gulvet". Alle: "JAAA!" Og så gjør alle det. Prinsippet med øvelsen er å få alle til å stemme i et entusiastisk JA! Dette får den som har kommet med forslaget til å føle hvor deilig det er å få et unisont: JA! Så lar man alle si noe når de vil, og avslutter siden mens leken er god. Kanskje læreren sier: "Nå avslutter vi leken! Og så skriker alle: "JAAA!"

LAVASJØEN (H)

Marker et startområde med tape (en del av klasserommet) og et sluttområde (andre siden av rommet). Del klassen inn i grupper på 6-8. Lag en historie om at en gruppe blir forfulgt og må komme seg over et område med brennende lava. Gi hver gruppe 3-4 A4 ark. Hvis gruppen trækker på arkene, vil de ikke synke ned i lavaen. Gruppen må finne ut hvordan de skal få alle fra punkt A til punkt B, fra den ene siden av

lavasjøen til den andre. Arkene kan tas opp og flyttes. Nøkkelen til denne leken er at bare noen kan krysse av gangen, og at én må gå tilbake for å hente resten av laget. Tidsbegrensning gjør leken morsommere.

EI RUMPE I GULVET

Øvelsen er gøy og gir trening i samarbeid. Elevene skal deles inn i grupper på ca 4. Lærer gir instruks som gruppene skal følge. Gruppen må bli enige om hvordan de skal løse oppgaven. Den gruppen som klarer det raskest får 1 poeng. Læreren gir så ny instruks. For eksempel:

- Én rygg, tre føtter og én hånd i gulvet
- To rygger, to føtter og tre hender i gulvet
- Seks føtter og to hender i gulvet
- Tre rygger, ingen føtter og to hender i gulvet
- To føtter i gulvet
- Fire knær og fire hender i gulvet
- Tre rygger i gulvet
- To knær, fire hender, én rygg og én fot i gulvet

STEIN, SAKS, PAPIR – MED KROPPEN

Elevene deles inn i grupper på tre og tre. Reglene er som i vanlig stein-saks-papir (hvor saks slår papir, papir slår stein, og stein slår saks), men med en morsom twist: I stedet for å forme hendene til symbolet man har valgt skal alle deltagerne etterlikne/mime symbolet med kroppen sin. Eksempel: Papir: Alle deltagerne legger seg vannrett nede på gulvet for å ligne på et ark. Stein: Alle deltagerne krøller seg samme til en ball. Saks: Alle sakser med armene. Fremgangsmåte: To grupper med fire på hvert lag konkurrerer mot hverandre. Gruppene får før hver runde noen sekunder til å bli enige om hvilket symbol de skal forsøke å etterligne. Når dette er gjort sier personen som leder leken «klar-ferdig-gå». Gruppene møtes til dyst på midten. Gruppene går så tilbake til utgangsposisjon i noen sekunder for å avtale neste trekk. Hvem har vunnet etter tre omganger?

HAPPY FAMILY

Denne leken tar litt tid, men blir ofte en favoritt fordi alle elevene engasjeres. Den passer for alle aldre. Klassen deles inn i fire grupper som går i hvert sitt

hjørne av klasserommet. Alle får utdelt en lapp og skriver ned en hemmelig identitet som ikke ligner på dem selv. Eksempler: Harry Potter, Obama, Mikke Mus og så videre. Lærer samler inn alle lappene i en kopp. Så leses identitetene opp høyt. Det er om å gjøre å huske dem. De leses opp to ganger. Lærer peker ut en

gruppe/et hjørne som begynner. De velger en identitet de tror de klarer å gjette riktig. Eksempel: "Vi tror at Mikke Mus er i den gruppen". Dersom det stemmer, vinner de Mikke Mus over på sin gruppe og kan fortsette å gjette på nye identiteter fra de andre gruppene. Dersom de gjetter feil kan den andre gruppen (hvor Mikke Mus ikke er), fortsette gjettingen. Gruppen må klare å avsløre en ny identitet (det vil si; gjette riktig). Dersom gruppen har klart å gjette riktig og avslørt en ny identitet, har de «fortjent» retten til å "ta" personer som de kjenner identiteten til: "Vi vil ha Mikke Mus fra den gruppen, og Obama fra den gruppen". Dersom gruppen klarer å huske mange identiteter kan en liten gruppe vinne mange over på sitt lag og bli en stor gruppe. Alle på gruppen samarbeider om å avsløre nye identiteter, og blir enige om hvem de vil spørre. Den siste identiteten som blir gjettet har vunnet.

HOPP ET HAKK TIL HØYRE

Alle sitter på stoler i en sirkel. Læreren/lekeleder står utenfor sirkelen og ramser opp ting som: Alle som har: "...hvite sokker", "... hund", "... rødt hus", "... liker fisk", "... stod opp før halv åtte", "... la seg før 23.00", "... liker is", "... misliker lekser", "... er venstrehendte", "... er takknemlige", "... liker fotball", "... spiller dataspill". Hver gang noen kjenner seg igjen i utsagnet, skal den/disse hoppe ett hakk til høyre. Dersom en annen sitter der, skal vedkommende sette seg på fanget til den som allerede sitter der. Dersom denne personen også skal flytte seg på grunn av utsagnet, må han/hun flytte seg FØR personen setter seg på fanget hans/hennes. Personer som har noen sittende på fanget får ikke flytte seg før den som sitter på fanget har flyttet seg. Dersom begge kjenner seg igjen i et utsagn får kun den øverste flytte seg. Førstemann som kommer gjennom en hel runde har vunnet.

GJETT HVILKET ORD?

Del klassen i tre grupper med ca 8 på hver gruppe. Pek ut en lekeleder på hver gruppe som holder orden på leken. Hver gruppe får en bunke med ord, ferdig oppklippet og lagt i en kopp. Eller: Be alle i klassen om å skrive ett ord (for eksempel matpapir, eller stjerneskinnstur), en handling, et yrke eller tilstand på en lapp. Så samles lappene inn og fordeles på gruppene. Én trekker et ord og skal forklare det for resten av gruppen uten å bruke selve ordet. Når ordet er gjettet, er det neste person sin tur til å trekke et ord. Når alle har forklart sitt ord legges papirlappene tilbake i koppen. I runde to og tre, trekkes de samme ordene på nytt, men denne gangen av noen andre. Denne leken kan også gjøres på andre språk, på nynorsk, eller med ord fra historie eller samfunnsfag.

- Runde 1: Trekk en lapp og forklar ordet bare med ord, uten å bruke selve ordet
- Runde 2: Trekk en lapp og forklar ordet bare ved å si ETT ord
- Runde 3: Trekk en lapp og forklar ordet ved å mime
- Runde 3: Trekk en lapp og forklar ordet bare med lyder (alle slags lyder eller sang er lov)
- De hemmelige ordene er for eksempel: PRESIDENT TRUMP, EGYPT, DONALD DUCK, PÅSKE, OL, FORTNITE, REKTOR, LEKSER, SVERIGE.



KONGEN BEFALER

Dette er en øvelse i progressiv muskelavslapning. Først gir lærer instruksjonen: "Kongen befaler muskelstramming! Legg merke til forskjellen mellom å spenne musklene og slappe av. Føl spenningen renne ut av kroppen når du slapper av. Slik muskelstramming kan hjelpe kroppen vår til å slappe av når vi trenger det." Etter en kort muskelstramme-runde starter selve leken. Den som handler uten at kongen befaler må sette seg og telle til 20 for å få være med igjen.

Eksempler på instruksjoner for ulike muskelgrupper:

- Press foten mot deg og stramm låret!
- Knytt venstre hånd alt du kan! Høyre hånd!
- Stram biceps!
- Press rumpeballene hardt sammen!
- Sug inn magen!
- Bøy deg ned mens du gjør grimaser!
- Strekk ut armene!
- Strekk ut venstre fot!

HER SITTER JEG

Alle har hver sin stol. Én står i midten og én stol står tom i sirkelen. Den som er i midten skal prøve å sette seg ned på en av stolene, og de som allerede sitter på en stol skal prøve å forhindre dette. Den som har en ledig stol til høyre for seg slår hånden på stolen og sier "Her sitter jeg", før han/hun flytter seg til den ledige stolen. Den som nå fikk en ledig stol på sin høyre side gjør det samme: sier "Her sitter jeg" og flytter seg til den ledige stolen. Tredjemann som nå fikk en ledig stol til høyre for seg skal nå slå hånden på den ledige stolen og si "Her sitter *NAVN*". Da må *NAVN* forlate sin plass for å sette seg der. I det en person har sagt "Her sitter jeg" eller "Her sitter *NAVN*", er stolen opptatt og den i midten kan ikke sette seg der. Her gjelder det å være rask så den i midten ikke klarer å sette seg. Dersom man sier feil må man bytte med den i midten. Dersom den i midten klarer å sette seg før navn eller "Her sitter jeg" er sagt, må den som da sitter til venstre for den som var i midten, reise seg og stå i midten.

PAR-SITT/GRUPPE-SITT (H)

I denne utfordringen skal deltagerne jobbe i par. Hvert par skal stå rygg mot rygg med armene koblet sammen. Fra denne stillingen skal parene sette seg ned og reise seg opp uten å slippe grepet/frigjøre armene. Når et par lykkes slår de seg sammen med det andre paret på gruppen, og forsøker seg på utfordringen med fire personer. Til slutt skal deltakerne jobbe mot å klare dette med hele gruppen.



SHERIFFLEKEN

Elevene står i en ring. Én utvelges til sheriff og stiller seg i midten. Sheriffen peker på en i ringen med begge armene strakt frem (som om han/hun holder en pistol) og sier "PANG". Vedkommende må da sette seg kjapt ned/dukke. Elevene som står på hver sin side av denne personen må så sikte på hverandre og forte seg å si PANG først. Den tregeste "taper" duellen, og setter seg ned/er ute. Slik fortsetter det til det kun er to igjen i ringen. Disse går videre til en duell som foregår slik: Personene stiller seg rygg mot rygg og folder hendene som en pistol de holder foran brystet. Sheriffen bestemmer nå en regel, for eksempel kan det være "en frukt" eller "et ord som inneholder bokstaven B", "en hovedstad" eller liknende. Sheriffen sier en rekke med ord. For hvert ord tar duellantene et skritt fra hverandre. Når sheriffen sier ordet (som for eksempel er en frukt, eller en hovedstad) skal duellantene snu seg

kjapt, "skyte" og si "PANG". Den raskeste vinner og blir sheriff i neste runde.

20 SPØRSMÅL

Sitt i grupper. Pek ut hvem som skal starte. Den starter velger seg én person som alle vet hvem er. Hold valget ditt hemmelig. De andre på gruppen skal prøve å gjette hvem du har valgt ved å stille ja/nei-spørsmål. De har 20 forsøk. Den som klarer å gjette riktig får være den neste til å velge en ny kjent person.

KATT OG MUS (H)

Én elev som har lyst velges ut til å være katt, og en annen elev velges ut til å være mus. Resten danner en ring ved å holde hverandre i hendene. Midt i ringen står musen og utenfor står katten. Elevene som utgjør ringen hjelper musen ved å senke armene så katten ikke kommer inn. Om katten klarer å komme inn slipper man raskt musen ut ved å løfte opp armene. Leken fortsetter til katten lykkes i å fange musen. Ny katt og mus pekes ut.

PÅ HYTTETUR (SPØRRELEK)

Elevene sitter i ring på stoler. Del gjerne klassen i to grupper slik at det blir mindre venting og mer aktivitet for alle. Gjør en felles demonstrasjon først.

Én elev utnevnes som leder av leken. Lederen velger seg ut et mønster eller en regel (ingen andre får vite hva mønsteret/ regelen er). For eksempel en regel om at det kun er lov til å ta med seg ting som begynner på "L" på hytteturen. Leken går ut på at elevene skal knekke/finne ut av dette mønsteret. Leken er enkel.

Hver og én spør etter tur hva de kan ha med seg på hyttetur. For eksempel starter en elev med: "Kan jeg ha med meg en hårbørste?" Lederen svarer i dette tilfellet nei. Neste person spør kanskje: "Kan jeg ha med meg en lampe?" Siden dette ordet begynner på L, sier

lederen ja. Gå med klokka, etter tur. Hvis en elev tror han/hun har funnet ut av mønsteret kan vedkommende gjette dette neste gang det er vedkommendes tur. Eller bare si det med en gang, det kommer an på hvor mange dere er. Hvis vedkommende gjetter riktig er denne personen leder.

TITT –TEI (H)

Klassen deles i to lag. To personer kan ikke være med på lagene, de skal holde teppet oppe slik at de to lagene er atskilte. Lagene skal se minst mulig av hva som skjer på den andre siden av teppet. Lagene samler seg på hver sin side av teppet. De må huke seg litt ned slik at motsatt lag ikke ser alt som skjer. Sitt tett. Én frivillig fra hvert lag åler seg frem mot teppet. Når teppet slippes skal de frivillige forsøke å si navnet til den andre bak teppet så fort som mulig. Det gjelder å være først. Den som sier navnet sist går over på det andre laget. Til slutt vil alle ende opp på samme lag.

KIMS LEK MED PERSONER

To frivillige går ut. Resten av klassen velger to personer som skal legge seg ned under teppet. Når de frivillige kommer tilbake skal de gjette hvem som er under teppet. De har 10 sekunder på seg, og klassen teller høyt sammen ned fra 10. Om det blir for kort tid, tell ned fra 20. Nedtellingen virker som en distraksjon, og gjør det vanskeligere å tenke. Leken gir trening i å huske på alle, og finne ut hvem som mangler.

GAMMEL MANN (H)

Alle har hver sin stol. Stolene står spreidd rundt i klasserommet. Pultene ryddes vekk. Én står i midten, og én stol står tom. Den som er i midten skal prøve å sette seg på den ledige stolen, MEN MÅ GÅ MED MUSESKRITT. Det er lov til å gå fort, men med museskritt. De som allerede sitter på en stol skal prøve å forhindre dette, ved å sette seg på den ledige stolen. Det betyr at alle til enhver tid må bevege seg, følge med og bytte plasser. Alle må gå som skjelvende gamle, i sakte fart.

Dersom den gamle mannen får satt seg på den ledige stolen, må den gamle mannen huske å peke ut en ny gammel mann



som må reise seg og gå på jakt etter en ny stol. Selv om alle stolene er opptatt, blir de raskt ledige når de må fylle stolen til den nye gamle mannen. De som har reist seg for å prøve å bytte stol, har ikke lov til å sette seg igjen på samme stol.

Variant 1: Alle går sakte som skjelvende gamle – GAMMEL

Variant 2: Alle går som zombier - ZOMBIE

Variant 3: Alle løper - SPEED

Variant 4: Alle er stive – MILITÆR

Variant 5: Alle går med raske små museskritt – MUS

Variant 6: Det velges TO gamle menn

LARVELØP (H)

Hver gruppe skal omdannes til en larve. Gruppen setter seg i en rekke ned på gulvet. Alle skal se fremover og plassere beina sine på skulderen til personen som sitter foran. De skal sitte slik at kneleddet hviler på skulderen til personen foran seg. Ved hjelp av armene løfter alle seg opp – så er gruppen en larve! Lag et kappløp! Hvem vinner?

VRENGE SIRKELEN (H)

Dette er en utfordring som må løses i fellesskap. Stå i en ring og hold hverandre i hendene. Hvordan kan sirkelen vrennes, slik at alle vender utover, uten å slippe taket?

TEGNESTAFETT

Del inn i grupper. Hver gruppe sitter rundt et bord med god avstand til hverandre. Snakk stille sammen. 1'erne på hvert lag kommer frem og får den første tegneoppgaven av læreren. Deretter går eleven tilbake til laget sitt og begynner å tegne oppgaven. De andre på laget skal gjette hva tegningen skal forestille. Eleven

som tegner kan bare svare ved å riste på hodet når svarene er gale. Den eleven som klarer å gjette det riktige svaret løper så frem til læreren og får en ny oppgave. Det laget som først blir ferdig med alle oppgavene har vunnet.

Tegneoppgaver: MANCHESTER UNITED, PRESIDENT TRUMP, KORONA-VIRUS, PREST, BARNEVAKT, MARSIPANKAKE, POSTKASSE, POTETER, HEST, STORM.

BLUNKELEKEN (H)

Sett stoler i en ring. Dere trenger (nesten) halvparten så mange stoler som dere er antall deltagere. Merk at antall deltakere må være et oddetall (for eksempel, dersom det er 9 deltagere trengs 5 stoler). Det skal stå en elev bak ryggen til alle de som sitter på stolene. Det må være en stol som er tom – men som det står en elev bak. Eleven som står bak den ledige stolen starter leken med å blunke til en av de som sitter. Denne personen skal prøve å komme seg vekk fra sin stol uten at eleven som står bak klarer å holde han/hun igjen. «Vokterne» som står bak stolene må alltid være på vakt og passe godt på den som sitter, og de som sitter må være raske til å sprette opp av stolen når de ser at noen blunker til dem. Når en elev klarer å komme seg vekk fra sin stol, for så å gå bort til den ledige stolen, er det eleven som står bak den ledige stolen som skal blunke til noen. Det kan ofte være lurt å skifte på hvem som sitter og står, for eksempel hvert tiende minutt. Gjør leken morsommere ved å legge på nye variasjoner etter en liten stund.

Variasjon 1: Elevene som sitter kan i tillegg blunke til hverandre og bytte plass. Vokterne må passe ekstra godt på og får mye å følge med på.

Variasjon 2: Øk tempoet ved i tillegg å utnevne TO blunkere og ha to ledige stoler. Jo mer kaos, jo morsommere.

Variasjon 3: Blunkeleken kan også brukes som navnelek. I stedet for å blunke, sier du navnet til personen du vil lokke til deg. Du kan se en annen vei, og på den måten lure «vokterne».

NAVNELEKEN

Alle står i en ring. Én starter med å si navnet sitt og gjøre en bevegelse. For eksempel: "Marte" – og hinker. De andre sier: "Marte" – og hinker. Den neste i rekken sier så både Martes navn og gjør hennes bevegelse, deretter sitt eget navn sammen med en ny bevegelse. Slik fortsetter det hele veien rundt. Alle sier navnet sitt og lager en bevegelse, men må repetere alle tidligere navn/bevegelser først. Alle som blir nevnt hjelper til underveis, så vi hjelper hverandre å huske. Del gjerne ringen i to og repeter hver halvdel for seg dersom dere er mange. Signaturbevegelsene blir til sammen en navnedans med klassens unike bevegelser. Å stå slik i ring sammen en liten stund, se hverandre, og si hverandres navn flere ganger, kombinert med signaturbevegelser, er en fin måte å oppleve fellesskap på.

HENTELEKEN

Del klassen i tre grupper. Hver gruppe utpeker en "bringer". Gruppens oppgave er å skaffe tingene til bringeren. Bringeren skal overlevere gjenstanden til lærer/leder, før bringeren på de andre lagene. Laget som er raskest får poeng. Det er ikke lov til å kaste eller løpe. Læreren roper ut forskjellige ting/ gjenstander som skal hentes. Gjenstandene er for eksempel: TRÅD, RING, KLOKKE, T-SKJORTE, VANNFLASKE, HÅRSTRIKK, BLYANT, SOKK, EN SKO UTEN LISSER, EN BOK MED STIVE PERMER, ØREPROPPER, ETC.

MORDEREN ER LØS

Alle holder hodet ned og holder for øynene. Én person går bak og prikker alle én gang på ryggen. Den personen som får to prikker er morder. Alle deltakerne går rundt

omkring og håndhilser på hverandre. Morderen skal drepe så mange som mulig ved å blunke til de hun hilser på. De blir da myrdet, og faller sammen noen sekunder etter at de har håndhilst på morderen. Alle skal prøve å finne ut hvem morderen er. Når du tror du vet det sier du: "Jeg anklager". Når tre personer har sagt: "Jeg anklager" stoppes leken. Om alle tre har rett har morderen tapt, og det pekes ut en ny morder. Om de sier forskjellige navn fortsetter leken til det kommer tre nye anklager. Spillet varer til morderen har drept alle, eller til det har kommet tre riktige anklager.



NINJA (LEKES HELST PÅ GANGEN)

Stå i ring, i grupper på 5-6 og med armlengdes avstand. Alle sier "Klar-ferdig-NINJA" og hopper inn i karateposisjon med armene og kroppen. Én person starter og forsøker å treffe sin nabo med et slag på armen (fra albuen og ut). Andre steder på kroppen gjelder ikke. Turen starter alltid til venstre. Den som er til venstre må følge med og benytte anledningen til å slå til raskt. Du kan bevege hele kroppen, men det må skje i én bevegelse/ett hopp. Dersom naboen klarer å vike unna i tide er det naboens sin tur til å prøve et slag, enten tilbake eller på neste nabo. Du må fryse den posisjonen du havner i etter et slag. Det gjelder å være på vakt og ha rask reaksjonstid. Dersom slaget treffer armen er armen "ute" og kan ikke brukes mer. Når begge armer er "ute" er du ute av leken. Når vinneren er kåret starter leken på nytt ved at alle sier "Klar-ferdig-NINJA". Fordi leken har klare spilleregler, blir den sjelden voldsom. Leken krever mer konsentrasjon enn kraft.

KORTSKALLE

Be elevene lage grupper på 4-5 personer. Elevene finner frem penn og papirlapp og skriver ned navnet på en

velkjent person/figur (ingen må se hva som skrives). Fest så lappen i pannen på naboen (til venstre) uten at vedkommende ser hva som står på lappen. Lappen kan festes med teip eller på en annen kreativ måte. Gruppen tar stein-saks-



papir om hvem som skal starte, gå deretter med klokken på hvem sin tur det er til å legge på/flytte. Laget som vinner – rekkefølgemessig. Målet er å finne ut av hvem person man starter neste runde. Spill flere runder. er, dette gjøres ved å stille lukkede-spørsmål til resten av gruppen (altså ja/nei-spørsmål). For eksempel: “er jeg gutt?”, “er jeg fra Norge?”, og så videre. Alle kan svare. Det er kun lov til å stille ett spørsmål for hver gang. Personen som gjetter riktig først vinner, men leken fortsetter til alle har gjettet hvem de er.

ZIP-ZAP-BOING(H)

hverandre, helst fort. Én person starter med å sende en Zip. Elevene står i en sirkel med litt avstand mellom hverandre.

Leken går ut på at man skal sende en Zip, Zap eller Boing til

gjenstander. Tenk at du har et spillebrett foran deg, som er et rutenett på 3x3 ruter. Marker midten med noe lite (for eksempel et viskelær). Målet er å få lagets tre gjenstander på en rett linje (enten loddrett, vannrett eller på skrått). Lagene tar stein-saks-papir om å starte. Vinnerlaget starter runden ved at en person legger ned sin gjenstand i en av de ni ”rutene”. Deretter er det neste lag sin tur, slik fortsetter det annenhver gang. Lagspillerne følger en satt rekkefølge (later du som om

3 PÅ RAD (H)

Del inn i grupper på 6. Gruppen deler seg videre i to lag med 3 på hvert lag. Skyv pulter og stoler inn til veggene, gangen kan også brukes. Gruppene fordeler seg så de har litt gulvplass. Lagene spiller tre på rad mot hverandre, med ulike gjenstander som brikker. Alle velger seg én gjenstand hver (for eksempel én sko, et skjerf, en saks, et penal..) Husk hvilke tre gjenstander som tilhører ditt lag. Det er kun lov å flytte på lagets

du sender en frisbee/skjenebrett) til en av sidepersonene. Vedkommende sender Zip´en videre til neste sidemann. Zip kan kun sendes den veien den går, til nabopersonen. Man kan når som helst bryte opp og sende en Zap (strekke ut armene foran kroppen som om du holder en pistol, og sikter på den personen i sirkelen du ønsker å sende Zap´en til). Vedkommende som “tar i mot” Zap´en kan velge å Zap ´e eller Zip´e videre. Zap kan ikke sendes til en av sidepersonene. Man kan også “blokkere” med en Boing (betyr reversering og turen sendes tilbake til personen som sendte til deg).

Kroppsbevegelsen til boing er å krysse armene foran på brystet.

FRUKTSALAT

Sett stoler i en ring. Alle setter seg ned på hver sin stol, bortsett fra én som står i midten. Lærer velger seg ut 3-5 frukter, og i stedet for å gi elevene et nummer hver blir de gitt



en frukt. Hvisk dette til elevene. Personen i midten skal rope ut ulike fruktnavn. Vedkommende vet ikke hvilke frukter som er gitt til elevene. Når elevene på stolene hører sin frukt bli ropt opp skal de reise seg og bytte plass. Personen i midten skal selv prøve å sette seg på en stol, hvis han/hun lykkes blir det ny person i midten. Vedkommende kan også rope "fruktsalat", da må alle bytte plasser.

LIKER DU NABOEN DIN

Sett stoler i en ring. Alle setter seg ned utenom én som står i midten. Leder i midten har ikke stol og må kapre seg en plass. Han/hun skal stille spørsmålet "Liker du naboen din?" til en av de som sitter. Hvis eleven svarer "Ja", skal naboene til vedkommende bytte plass. Den som står i midten skal da prøve å sette seg på en av de tomme stolene. Dersom eleven svarer "Nei, men jeg liker alle med...(svarte sko)", skal alle som har det, reise seg og bytte plass. Den i midten skal selv prøve å kapre en plass, slik at det blir en ny elev som skal stå i midten og stille spørsmål. Eksempler på ting man kan si: "fotballinteresse", "som liker sjokolade", "kort hår", "blå genser", "t-skjorte", "høyde over 160cm", "politisk interesse", "iPhone", "smykker", "neglelakk", "joggesko", "hettegenser", "som liker taco"...

ENSTAVELSESFORTELLING

Gruppa sitter eller står i en ring. De skal sammen fortelle en historie ved å si ett ord hver av gangen slik:

Person 1: Det..

Person 2: var..

Person 3: en..

Person 4: gang..

Person 5: en..

Person 6: liten..

Dersom man ønsker å gjøre leken vanskeligere kan man fortelle en historie men bruke alfabetet som regel. Slik at første person starter med et ord på A, og neste må si et ord som starter på B, og så videre. Øv på å øke tempoet, og kjør gjerne flere runder. Kan også gjøres på engelsk.

SYNKRONSNAKK/TOHODET TROLL

Lærer deler ut spørsmålsarket (se vedlegg). Ingen ser på arket før læreren setter i gang øvelsen. Elevene danner to par (troll). Legg en arm rundt partneren din. Det ene trollet stiller en rekke spørsmål til det andre (leser av disse fra

LEKER-ROBUSTUNGDOM

spørsmålsarket). Det andre trollet skal svare synkront, med én stemme, ved å improvisere og føle/kjenne etter hva den andre har tenkt til å si. Svar med lange setninger, ikke kun ett ord. Svaret trenger ikke være riktig, man kan gjerne finne på tulleting. Det viktigste er at man sier det samme og at trollet har én stemme. Bruk fantasien og ha det gøy! Bytt om på rollene etterpå. Hvis det er fem på gruppa er det ingenting i veien for at trollet kan være trehodet.

HI – HA - HO!

Alle deltagerne stiller seg i en ring. Leken har en rytme med tre taktslag, både i lyd og bevegelser. Bestem hvem som skal starte.

Første taktslag: Den som begynner legger håndflatene mot hverandre, strekker armene ut og hugger i luften (som en samurai) mot hvem som helst annen i ringen og roper Hi! Andre taktslag: Personen som blir pekt på legger håndflatene mot hverandre, strekker armene rett opp i luften, for å gjøre seg klar til hugg, og roper Ha!

Tredje taktslag: Personene på hver side av den som nå står med armene rett opp i luften legger håndflatene mot hverandre og hugger, i luften, inn mot magen til den som står med armene rett opp og roper Ho!

Nytt første taktslag: Personen som nå står med armene rett opp i luften hugger mot en ny person

og roper Hi! Slik fortsetter leken. Det er om å gjøre å prøve å holde takten sammen. Når noen gjør feil, er det bare å se starte

på nytt. Se film av leken her:
<https://www.facebook.com/watch/?v=1053707478108324>

PRIKKELEKEN

Alle legger seg ned over pulten og lukker øynene. Lærer prikker tre elever på ryggen. Disse tre blir «prikker». De går rundt i klasserommet for å prikke én elev hver, før de setter seg. På lærers signal kan alle se seg rundt og gjette etter tur hvem som var deres «prikker». Lærer styrer ordet. Leken handler om å lytte godt og bruke andre sanser enn synet for å klare å identifisere «prikkerne».



