



Inspirationsmaterial
till lek- och
dramaträffar när
många språk talas
i rummet.

Text och grafisk form:
Katarzyna Jankowska & Linda Kaarinasdotter Kärki

DramaMera Förlaget
info@dramamera.com
Andra upplagan

Sandviken 2022

Materialet är ett samarbete mellan föreningarna DramaMera och Rädda Barnen.
Materialet finns också som pdf på www.dramamera.com



Hej!

I detta häfte har vi, Linda Kaarinasdotter Kärki och Katarzyna Jankowska, samlat några exempel på övningar, lekar och böcker som vi använder när vi möter barn och deras vårdnadshavare på dramaverkstäder. Vi är två dramapedagoger som arbetar i och driver föreningen DramaMera. I två år har vi haft ett väldigt fint och viktigt uppdrag tack vare Rädda Barnen i Gävle. Vi har mött och lekt med barn och deras vårdnadshavare som befinner sig i en asylprocess eller som inte har bott i Sverige särskilt länge.

Tanken med dramaworkshoparna är att ge deltagarna en meningsfull fritid samt skapa ett rum där barn och föräldrar kan leka och ha kul tillsammans. Vi vill inspirera till lek och skapande på våra pass. Men framför allt vill vi bjuda in till en skrattstund.

Vi har mött en del utmaningar i det här uppdraget och den största var nog att vi inte pratar de språken som våra deltagare talar. Men kroppsspråk och lekspråk räcker långt.

I detta häfte har vi samlat de övningar som har fungerat bra på våra dramapass. Vi ger också tips på böcker som barnen tyckte om att läsa. Vi vill bara poängtera att det inte är vi som kommit på övningarna och lekarna. Dem har vi lärt oss när vi gick dramapedagogutbildningen på Västerbergs Folkhögskola och i andra sammanhang där vi är verksamma. Men det är inte varje övning eller lek som har fungerat på våra pass. Nu vet vi vad som passar bra i grupper som inte talar ett gemensamt språk. Här vill vi dela med oss av vår erfarenhet.

Du som vill komma i kontakt med oss är varmt välkommen att maila oss på info@dramamera.com

Meningsfull fritid

Syftet med våra dramaträffar är att ge barnen och vårdnadshavarna en meningsfull fritid. En stund då de ska umgås med varandra på ett kvalitativt och lekfullt sätt. För att uppnå detta mål har vi strävat efter att ta bort alla möjliga fokustjuvar och på det sättet möjliggöra en aktiv närvaro för alla deltagare.

Vi har många gånger fått påminna de vuxna att inte använda mobiltelefoner, inte ringa samtal eller skicka sms. Det går inte att göra det diskret även om man tror att man ställer sig i något hörn och "bara ringer ett snabbt samtal". Vi som leder känner direkt av hur den som går undan och ringer tar med sig en del av energin och vi har ingen chans, hur roliga och intressanta våra övningar än är, att vinna över blinkande skärmar. Barnen älskar de skärmarna men på våra träffar har vi strävat efter att skapa skärmfri zon.

En annan utmaning är att deltagarna inte alltid kommer i tid. Vi tar absolut hänsyn till försenade bussar och det faktum att en måste hämta barnen på förskola och sedan hinna till oss. Samtidigt är det väldigt tydligt att varje person som kommer sent rubbar gruppens närvaro och fokus. Att komma för sent är inte bra för barnen som redan är i rummet men inte heller för de barn som kommer sent. När de barnen missar en uppvärmning eller någon del av en övning kan det vara svårt för dem att "komma in" i leken under resten av passet.

Rummet vi har våra träffar i är oerhört viktigt. Det bästa rummet är en stor, tom yta där barnen kan röra sig fritt. Ytor som har olika nivåer, till exempel en scen i ett teaterrum, lockar till att barnen vill klättra. Tyger som hänger för fönster eller på väggarna lockar till att gömma

sig bakom dem. Alla dörrarna vill en öppna och se vad som finns i de andra rummen. Vi uppmuntrar barnen till att utforska rummet men det gör dem tillsammans med oss. Vi vill inte att barnen går i väg från leken själva eller med sina föräldrar. När vi till slut lyckas hitta ett rum med en stor, tom yta känner vi hur det ökar kvalitén på barnens närvaro. Barnen får chans att röra sig fritt och obehindrat och de har lättare att hitta fokus då ingenting runtomkring stör.

Andra vuxna som inte deltar i våra pass, utomstående vuxna, är också stora fokustjuvar. Vi har lekt i rum som tillhör en annan förening än oss. Vi har också varit i ett hus där rummen hyrs ut till olika evenemang. Då kommer det ibland vuxna som "bara ska" kolla någonting i rummet medan vi leker. Eller till och med ställa i ordning en del av rummet som vi inte använder. Det säger vi nej till. Dels för att vi vill vara säkra på att rummet är en trygg plats för barnen och det blir det inte när det kommer vuxna som barnen inte känner. Men också för att de utomstående vuxna stör oss som leder och de stör leken med prasslandet, pratandet och andra små ljud. Vi tycker att man ska sätta upp en skylt vid ingången "Stör ej! Lek pågår!".

Fika är ett väldigt enkelt sätt att göra våra träffar ännu trevligare och mysigare. Vi brukar ha fikapausen i mitten av varje pass och då äter vi frukt och dricker festis. Barnen går gärna runt och spritar allas händer och delar ut frukten till andra deltagare. Fikapausen ger möjlighet för barnen att varva ner och samtidigt få näring för att orka leka ännu mer efter pausen. Det är också en bra stund för vuxna att samtala med varandra och skapa nya kontakter.

En sista sak som vi tänker underlättar för deltagarna att behålla koncentrationen är själva upplägget på varje träff. Vi börjar och slutar alltid varje pass med samma övningar. Det skapar en tydlig ram för barnen men också för vuxna. Alla vet vart vi är på väg. Vi väljer alltid ett tema som syftar ihop ett pass. Det kan vara teman som: väder, känslor, djur, kläder, hav, skapa av skräp, vatten, etc. Vi blandar övningar som barnen känner igen med nya övningar så att barnen får chans att känna igen sig i lekarna men också få leka på ett nytt sätt.

Övningar

Vi börjar och slutar alltid passen på samma sätt, vi upplever att det skapar en trygghet hos barnen då de vet vad som kommer ske. Det är också väldigt fint att se att barnen alltid sätter sig i ringen och börjar rörelserna, ibland före oss ledare.

Vi börjar genom att "klappa i gång kroppen", vi sitter på knä och börjar klappa på låren, sedan klappar vi oss uppåt på kroppen; magen, rumpan (här blir det ofta ganska fnissigt, både för barnen och för de vuxna) bröstet, armarna, kinderna, huvudet osv. Efter det gör vi övningen "Namn och rörelse" för att alla ska få säga sitt namn (bra att upprepa) och för att alla ska få lite uppmärksamhet en kort stund. Efter det brukar vi göra leken "Drak-Ulla", även här för att upprepa namnen, men även för att den är väldigt rolig.

I slutet av passet brukar vi leka "Dansstop", här använder vi oss av olika temon på musiken och sista låten brukar vara en lugn och stilla låt och då samlar vi ihop oss på golvet i en ring. Till sist klappar vi igen på kroppen, ut längs armarna och avslutar med en applåd åt oss allihop.

På följande sidor kommer beskrivningar av en del övningar som vi använde i vår verksamhet.

1-2-3 Bradford

Syfte: fokus, uppvärmning.

Två personer ställer sig mitt emot varandra. Övningen har fyra delar, låt deltagarna vara kvar i samma par för samtliga delar.

Del 1

Person A säger 1

Person B säger 2

Person A säger 3

Person B säger 1

Person A säger 2

Osv...

Räkna några varv till 3.

Del 2

Paren kommer nu överens om ett kommando de ska utföra i stället för att säga siffran 1. De kan ljuda eller göra en rörelse (eller både och), till exempel stampa med höger fot, ropa hej eller hoppa jämfota.

Person A utför kommandot i stället för att säga siffran 1

Person B säger 2

Person A säger 3

Person B utför kommandot i stället för att säga siffran 1

Person A säger 2

Osv...

Räkna några varv till 3.

Del 3

Paren kommer nu överens om ett kommando de ska utföra i stället för att säga siffran 2.

Person A utför kommandot i stället för att säga siffran 1

Person B utför kommandot i stället för att säga siffran 2

Person A säger 3

Person B utför kommandot i stället för att säga siffran 1

Person A utför kommandot i stället för att säga siffran 2

Osv...

Räkna några varv till 3.

Del 4

Paren kommer nu överens om ett kommando de ska utföra i stället för att säga siffran 3.

Person A utför kommandot i stället för att säga siffran 1

Person B utför kommandot i stället för att säga siffran 2

Person A utför kommandot i stället för att säga siffran 3

Person B utför kommandot i stället för att säga siffran 1

Person A utför kommandot i stället för att säga siffran 2

Osv...

Alla som...

Syfte: att lära känna varandra, rörelse, uppvärmning

Alla utom en person tar varsin stol och sätter sig i en ring.

Personen utan stol ställer sig i mitten av ringen.

Den i mitten säger tex "Alla som gillar glass/är rädd för mörker/gillar vintern/älskar att sjunga byter plats med varandra".

Alla som då tex gillar glass eller är rädd för mörkret ska nu snabbt byta plats med varandra och den som står i mitten ska försöka sätta sig på en ledig stol.

Den som blir utan stol ställer sig i mitten och säger på nytt "Alla som.... byter plats med varandra".

Den som står i mitten kan när den vill ropa "Kaos", så ska alla byta plats med varandra och den i mitten försöker ta en stol.

Har en lyft rumpan från stolen får en inte sätta sig igen utan måste springa till en ny stol, oavsett om påståendet stämmer eller ej.

Övningen kan även göras med lappar:

Dela ut lappar och pennor till alla deltagare, antal lappar kan en bestämma själv, men cirka 2–3–4 lappar per person kan vara lämpligt. En kan välja antal utifrån hur stor gruppen är, ju fler lappar desto fler frågor och övningen blir längre.

Alla deltagare skriver ett påstående per lapp.

Det räcker med att skriva tex "gillar glass" på lappen.

Lägg sedan alla lappar med texten neråt på golvet i mitten av ringen.

Den i mitten börjar med att plocka upp en lapp och läser vad som står på den.

Tex "Alla som gillar glass" och säger sedan "byter plats med varandra" så det blir tydligt vad gruppen ska göra.

Tänk på:

- Poängtera att övningens syfte är att lära känna varandra och att ingen i gruppen ska behöva känna sig utsatt eller obekvämt med de påståenden som sägs.
- Kan göras stående med mattor i stället för med stolar.
- Uppmana till nyfikenhet!

Variant:

En kan lägga till regeln att stolen till höger/vänster om dig aldrig får bli tom, vilket innebär att även om du inte håller med påståendet som sägs, men om den till exempel till höger om dig gör det – då måste du flytta dig till den stolen.

Banandansen

Syfte: uppvärmning, energikick

Länk: <https://www.youtube.com/watch?v=W-TEyQRxukc>

Alla deltagarna står i en ring, utför rörelser (se länk) och säger ramsan:

Form banana
Form, form banana
Form banana
Form, form banana

Peel banana
Peel, peel, banana
Peel banana
Peel, peel, banana

Cut banana
Cut, cut banana
Cut banana
Cut, cut banana

Shake banana
Shake, shake banana
Shake banana
Shake, shake banana

Go banana
Go, go banana
Go banana
Go, go banana!

Tänk på:

- En del deltagare kan känna sig obekväma till en början och det är då viktigt att ledaren verkligen tar i och sprider entusiasm så att deltagarna lättare kan haka på.

Charader

Djurcharader

Syfte: samarbete, lära sig nya ord

Dela in gruppen i två grupper.

Dela ut lika många djurbilder (eller djurfigurer) till varje grupp.

Uppmana dem att inte visa bilderna eller figurerna för den andra gruppen.

Ena gruppen börjar gestalta ett djur för den andra gruppen som får gissa vad de visar. Sedan är det nästa grupps tur osv.

Tips:

- Kan även göras med ljud, deltagarna låter då som djuren på bilderna och den andra gruppen gissar.
- Innan du delar ut bilderna, gå igenom bilderna så alla får se djuren och prova gestalta dem i helgrupp.

Tips på djur:

- Apa
- Orm
- Bläckfisk
- Fågel
- Får
- Hund
- Katt
- Fjäril
- Mygga/fluga
- Häst
- Fisk
- Groda
- Hare/kanin
- Gris
- Ko
- Känguru
- Ugglan
- Mus/råtta

Variant:

Gruppen gestaltar ett djur genom att till exempel en person är huvudet, två är öronen, en är mage, en är svans, några är benen.

Känslocharader

Syfte: träna på att uttrycka känslor och sätta ord på dem

Gör likadant som i Djurcharader men använd bilder med olika känslor i stället för djur.

Tips:

- Gå igenom exempel på känslor och hur en kan se ut när en befinner sig i dem, gör det i helgrupp.
- Här kan en använda sig av till exempel känslokorten "Liten" av Stina Wirsén som finns att beställa på nätet.

Tips på känslor:

- Arg
- Glad
- Ledsen
- Blyg
- Skamsen
- Kär
- Kissnödig
- Rädd
- Modig
- Hungrig
- Mätt
- Stressad

Drak-Ulla

Syfte: namn, uppvärmning

Alla deltagare står i en ring.

En person ställer sig i mitten av ringen och sträcker ut armarna som ett "monster" och blir Drak-Ulla.

Drak-Ulla går sedan sakta rakt mot någon i ringen och ska försöka ta den, för att inte bli tagen måste personen ropa ut namnet på någon av de andra deltagarna som står i ringen och Drak-Ulla ska då genast byta riktning och försöka ta den personen i stället.

Om någon blir tagen blir den Drak-Ulla.

Tänk på:

- Stäm av med gruppen om det är ok att ta på deras axlar

Dansstop

Syfte: uppvärmning, rörelse, kroppskännedom

Alla sprider ut sig i rummet.

Ledaren sätter på musik och alla dansar eller rör sig runt om i rummet.

När ledaren pausar musiken ska alla stanna och stå helt stilla tills musiken startar igen.

Öva gärna det ett par gånger så alla förstår hur det går till.

Varianter:

Djur

Ledaren säger: "Nu vill jag se er dansa som älgar/katter/får/fladdermöss/maskar osv..." och alla dansar som det djuret. Här kan en lägga ihop känslor med djur, tex dansa som en glad ko, dansa som en ledsen myra, som en trött kattunge osv. Poängtera att vi inte vet hur djuren dansar utan vi dansar som vi tycker/tror de gör.

Känslor

Ledaren säger: "Nu vill jag se er dansa som att ni är arga/glada/ledsna/kära/kissnödiga/stressade osv..." och alla dansar med den känslan.

Här kan en använda sig av musiken genom att dra i gång känslor, tex stilla och ledsam musik, glad popmusik, hård hårdrock.

Det kan också vara roligt och något utmanande att tex dansa som att en är glad till väldigt sorglig musik, eller dansa som att en är arg till en glad och poppig låt.

Kommando

När musiken tystnar visar ledaren en siffra och deltagarna ska så snabbt som möjligt göra det som siffran säger. Till exempel:

1. Stå på ett ben
2. Hoppa ett hopp
3. Vänd dig om
4. Ta ett steg fram
5. Räck upp en hand

Gå igenom kommandona först så alla vet vad som ska göras.

Andra varianter kan vara att när musiken tystnar ska alla ställa sig två och två, springa till ett hörn, sätta sig ner, röra vid något blått osv.

Tänk på:

- Många barn har lekt dansstop förut med den regeln att den som rör sig när musiken tystnar åker ut ur leken. Så leker inte vi, alla får vara med hela tiden, det viktiga här är inte att någon ska vinna.
- Uppmana till rörelse, om det är dans eller ej spelar ingen roll – bara en rör sig i rummet.
- Det kan vara roligt med olika tempo och rytmer i låtarna, tex lugn klassisk musik, glad pop, tung hårdrock, mjuk och gungande reggae osv.
- Uppmana deltagarna att röra sig i hela rummet.

Tips på låtar till dansstop

Echt Böhmisch – ABB Medley
Panetoz – Dansa, pausa
Panetoz – Om
Syster Sol – Gillar din vibe
Syster Sol – Kärleksrevolt
Detektivbyrån – Kärlekens alla fejour
Edo Krđum – Revolution
Peps Persson – Oboy, vilket vackert väder
Timbuktu – Alla vill till himmelen
Gloria Estefan – Conga
Äppelknyckarjazz – Movitz!

Ett till sju

Syfte: uppvärmning, fokus

Alla deltagare står i en ring.

En person börjar att säga siffran 1 samtidigt som den sätter handflatan mot sin högra eller vänstra axel beroende på åt vilket håll den skickar 1:an. Observera att en ska peka med motsatt hand, det vill säga höger hand på vänster axel och tvärt om.

Om den skickar till höger tar personen närmast höger vidare och säger 2 samtidigt som den sätter handflatan mot sin högra eller vänstra axel.

Detta pågår tills siffran 7 kommer, då ska en i stället för att visa på sin axel åt vilket håll en vill skicka siffran, sätta handen på sitt huvud och säga 7, det håll fingrarna pekar, dit skickas siffran.

När siffran 7 sagts börjar allt om med siffran 1.

Om någon deltagare missar och säger eller gör fel får en gå snabbt eller springa runt ringen ett varv.

Tänk på:

- Börja sakta och öka sedan farten.

Hejja!

Syfte: uppvärmning, lära sig varandras namn

Alla deltagare ställer sig i en stor ring. En person börjar säga sitt namn och ska sedan springa ett varv runt ringen. De andra ska då högljutt hejja och säga dens namn tills den kommer tillbaka till sin plats.

Tips:

- Gå runt ringen om det är lämpligare än att springa.
- Uppmana att hejja på alla lika mycket.

Fruktsallad

Syfte: uppvärmning

Ledaren börjar med att dela in deltagarna i fyra ungefär lika stora grupper och namnger grupperna med olika frukter, till exempel äpple, päron, banan och apelsin.

Alla deltagare utom en sätter sig på stolar i en stor ring. Notera att de inte ska sitta i sin grupp.

Personen i mitten ska sedan ropa till exempel: "Alla äpplen byter plats med varandra" och då ska alla som har äpple lämna sin stol och försöka ta en annan plats.

Personen i mitten ska under tiden försöka ta en ledig stol. Lyckas den blir någon annan "över" och får ställa sig i mitten och utföra samma sak.

Personen i mitten kan även ropa "Fruktsallad", då ska alla byta plats med varandra.

Tips:

- Om gruppen är jättestor kan en använda fler frukter, om gruppen är mindre kan en använda färre.
- Om passet har ett speciellt tema kan en använda annat än frukter för att anpassa till just det temat, till exempel olika fiskar, väder, siffror eller rytmer.
- Om en gör leken utomhus eller där det inte finns stolar, kan en i stället använda mattor.
- Använd gärna bilder på frukterna ifall det kan underlätta för deltagarna.

Gorillan går illa

Syfte: uppvärmning

Börja med att visa bilder på en gorilla, en schimpans, en orangutang och en babian.

Sjung ramsan och gör rörelserna till, se länk: www.youtube.com/watch?v=wd2z-12sU00

Gorillan går illa, går illa

Gorillan går illa, går illa

Gorillan går illa, går illa

Men schimpanserna går bra

Schimpanserna går bra

Schimpanserna går bra

Schimpanserna går bra

Men gorillan går illa, går illa

Gorillan går illa, går illa

Gorillan går illa, går illa

Orangutang, orangutang, orangu-tango

Orangutang, orangutang, orangu-tango

Orangutang, orangutang, orangu-tango

Orangutang, orangutang, orangu-tango

Men gorillan går illa, går illa
Gorillan går illa, går illa
Gorillan går illa, går illa

Babian, bäst i stan!
Babian, bäst i stan!
Babian, bäst i stan!
Babian, bäst i stan!

Hitta din djurkompis

Syfte: samarbete, fokus

Använd djurbilder och se till att det finns två av samma djur.

Dela ut bilderna till deltagarna och be dem att inte titta på bilderna.

Sätt sedan på en fartig musik i cirka 10-15 sekunder och be deltagarna så snabbt som möjligt byta bild med så många olika personer som möjligt.

Det ska gå jättefort!

När musiken tystnar ska deltagarna titta på sin bild och sen så snabbt som möjligt hitta den som har ett likadant djur och ställa sig med den personen.

Gör övningen flera gånger.

Tips på musik: "Benny Hill" med The Edwin Davids Jazz Band

Varianter:

- Alla ska hitta sin djurkompis genom att låta som det djuret.
- Alla ska vara helt tysta och hitta sin djurkompis genom att gestalta djuret med kroppen.

Sno en kompis

Syfte: lära sig namn

Ledaren delar in alla i par förutom en person, alla ställer sig i en ring. Den som är utan partner ställer sig ensam, de andra ställer sig parvis.

Den person som står ensam ska nu försöka sno en kompis genom att säga namnet på en av de i ringen. Om till exempel Lars och Ahmad står tillsammans och personen säger Lars ska Ahmad ta i Lars axel innan Lars hinner i väg. Ahmad får inte springa efter.

Om Lars tar sig i väg blir Ahmad den som ska försöka sno en kompis genom att säga någons namn.

Variation:

En kan göra det hela lite svårare genom att göra det hela omvänt. Om tex Lars blir ropad på så ska Ahmad försöka ta sig i väg. Det brukar ofta bli väldigt förvirrande, men även väldigt roligt.

Tänk på:

- Stäm av med gruppen att det är okej att ta varandras axlar

Knacka-leken

Syfte: namn, lära känna varandra, uppvärmning

Upphovsperson: Nedal Alsuoaf

Alla deltagare står i en ring.

En person börjar gå bakom ringen, knackar på någons rygg, säger den namn och frågar om den är hemma, till exempel: "Shahad, är du hemma?"

Om personen inte är hemma säger den "nej" och står kvar, då får den som knackar fortsätta gå runt och knacka på hos någon annan.

Om personen som blir knackad på är hemma säger den "ja" och då ska de båda springa åt varsitt håll, ett varv runt ringen och den som hinner tillbaka till platsen får stå där och den som inte hann får fortsätta gå runt och knacka på hos någon annan.

Tips:

- Som ledare behöver en se till att alla deltagare blir knackade på.

Massagekedja

Syfte: avslappning

Alla deltagare sätter sig i en ring så att de har en rygg framför sig.

Massera sedan varandra.

Tänk på:

- Här är det viktigt att stämna av så alla är ok med fysisk kontakt. Om någon inte tycker det känns ok så lämna övningen.
- Använd lugn musik.
- Använd till exempel leksaksbilar eller mindre bollar att massera med.

Känslokull

Syfte: uppvärmning, uttrycka olika känslor

En person jagar, den som blir kullad ställer sig i en position och visar en känsla och kan bli befriad genom att någon kommer och ställer sig framför den och härmar känslan. Då blir den fri och kan springa i väg igen.

Exempel på andra kull-lekar:

Plåsterkull

En person jagar, den som blir kullad ställer sig och ropar "Aj, aj, aj!" och håller sig på tex armen, som att den har ont.

Den kullade kan bli friad genom att någon kommer och sätter ett plåster där den har ont.

Kramkull

En person jagar, den som blir kullad stannar på stället och kan bli fri genom att någon kommer och kramar den. Här är det viktigt att höra sig för så alla är ok med att kramas.

Grimaskull

En person jagar, den som blir kullad stannar på stället och gör en grimas och kan bli fri genom att någon kommer och härmar grimasen.

Korvkull

En person jagar, den som blir kullad ställer sig med armarna rakt ner längs kroppen, studsar upp och ner samtidigt som den ropar "Korv, korv, korv...!" och kan bli fri genom att två personer kommer och ställer sig på vardera sida och alla ropar KORV MED BRÖD!

Ismannen

En person jagar, den som blir kullad ska stanna upp och låtsas frysa jättemycket, gärna med rörelser och ljud. Den som är kullad kan bli räddad av någon som kommer och värmer upp den genom att, på ett varmt sätt stryka med sina händer på den kullades rygg.

Tänk på:

- Ibland kan två personer jaga
- Byt jagare ifall det tar för lång tid
- I de lekar där en ska röra vid varandra är det viktigt att först stämma av så det är ok för alla, om inte – ta en annan lek.

Mönsterboll

Syfte: lära sig varandras namn, fokus

Alla deltagare ställer sig i en ring.

Ledaren börjar kasta en boll till en person och säger dens namn.

Den som får bollen kastar vidare till någon annan och säger dens namn.

Fortsätt tills alla haft bollen en gång, den sista kastar den till ledaren.

Poängtera att det är viktigt att komma ihåg vem du kastade till samt att en behöver säga personens namn innan en kastar bollen.

Ledaren fortsätter kasta bollen till den som den kastade till första gången osv.

Alla kastar till samma person som en kastade till den första gången så att det bildas ett mönster.

Varianter:

- Kasta bollen utan att säga namnet på den en kastar till, använd bara ögonkontakt.
- Ledaren kan allt eftersom kasta in fler bollar. Det skapar förvirring, men är väldigt roligt.
- Gruppen börjar röra sig omkring i rummet, men fortsätter kasta bollen till den de hela tiden kastat till.

Tänk på:

- Uppmana till fokus! Håll hela tiden koll på varifrån bollen kommer.
- Poängtera att en kastar bollen efter en fått ögonkontakt.

Toffeldansen

Syfte: uppvärmning, fokus, röra på sig

Alla deltagare ställer sig på rad framför ledaren som sitter på golvet med ett par tofflor på händerna.

Ledaren sätter på musik och gör sedan olika rörelser med tofflorna mot golvet, deltagarna ska göra samma sak men med sina fötter.

Tips på musik:

”Corpus Rex” med Safri Duo

”Happy” med Pharrell Williams

Namn och rörelse och/eller ljud

Syfte: lära sig varandras namn, röra på sig, använda rösten

Namn och rörelse:

Alla står i en ring.

En börjar säga sitt namn och gör en rörelse.

Alla andra härmar genom att säga personens namn och göra rörelsen.

Sedan gör nästa samma sak osv.

Namn och ljud:

Alla står i en ring.

En börjar säga sitt namn och gör ett ljud.

Alla andra härmar genom att säga personens namn och göra ljudet.

Sedan gör nästa samma sak osv.

Tänk på:

- Här kan en kombinera ljud och rörelse om en vill.
- Påtala att en rörelse kan vara stor eller liten och att det är ok att göra samma rörelse som någon annan.
- En kan göra vilket ljud som helst eller ett ljud som börjar på samma bokstav som ens namn. Till exempel: Linda, lälälälä, Katarzyna: krkrkrkr

Pingvin och stork

Syfte: uppvärmning, träna på turtagning

En person utses till stork och resten av gruppen är pingviner som sprider ut sig på golvet. Leken går ut på att storken ska ta alla pingvinerna. När en pingvin blir tagen blir den också en stork, i slutet ska alla vara storkar.

Pingvinerna får bara röra sig som pingviner och till en specifik musik och storken som en stork till en annan musik. Här kan en hitta på själv hur de rör sig bara de tar sig fram sakta. Ett förslag är att pingvinerna går med pyttesmå steg och storken med jättestora steg.

När "pingvinmusiken" är på måste storken stå stilla och när "storkmusiken" är på är det pingvinerna som står stilla.

Tänk på:

- Om gruppen är stor kan en börja med två storkar.
- Börja med att träna på att gå som storkar och pingviner så alla får känna på det.
- Öva till musiken.

Tips på musik:

- Stork: "Farfars vals" av Blås, bälg och tagel
- Pingvin: "Eple" av Röyksopp

Vimla i olika väder

Syfte: lära sig ord på olika väderslag

Börja med att prata om vilka olika väderslag som finns. Sätt sedan på olika musik för varje väderslag och rör er till musiken.

Hur rör en sig när det spöregnar? När det är varmt och soligt? När det åskar?

Tips:

- Visa bilder på väderlekar.

Tips på musik, väder och rörelse:

Väder	Rörelse	Musik
Sol	Skutta runt med glada och soliga hopp-steg	ABBA Medley Super Trooper - Echt Böhmisch
Moln	Titta runt, omfamna sin kropp som om det är kyligt	Ambre - Nils Frahm
Regn	Innan musiken sätts på säger ledaren att det är dags att ta fram sitt paraply. Alla går med snabba steg och håller i sitt paraply	The four seasons Summer - Antonio Vivaldi
Åska	Händer över huvudet som att de formar ett hustak, tittar upp och försäkras om att ingen åska ska slå ner på huset. En kan böja sig åt sidorna för att undvika blixarna.	Corpus Rex – Safari Duo
Snö	Ledaren delar ut lite konfetti till varje deltagare som de sedan får sprida som snöflingor, njut av snöfallet.	Bohemian Rhapsody instrumental – Laura Sullivan
Dimma	Deltagarna kisar med ögonen och "känner sig fram" när de rör sig.	Pink Panther team – Henry Mancini
Vattenpöl	Deltagarna hoppar i vattenpölar med olika steg, långa, korta, snabba, långsamma osv	Wellington Sears - Slagsmålsklubben

Energizers

Här ger vi förslag på några övningar som är bra att använda för att få upp energi bland deltagarna. Just därför kallas de övningarna för "energizers".

Tre saker

Alla deltagare står eller sitter i en ring. Alla säger med hög röst och med energi: "Tre saker!" och en person fortsätter meningen med att fråga personen bredvid till exempel: "... som du har i ditt rum!", personen ska då jättesnabbt svara vilka tre saker som finns i dens rum. Sedan ropar alla igen: "Tre saker!" och den som svarade frågar vidare: "... som du har i din sko!".

Uppmana till att det ska gå fort och att det som finns i någons sko, rum, väska inte behöver vara sant.

Skaka 10-1

Alla deltagare står i en ring. Alla börjar samtidigt att skaka ena handen tio gånger och räkna högt, sedan andra handen, sedan ena benet, andra benet och till sist rumpan. Sedan skakar alla händer, ben och rumpa nio gånger, sedan åtta gånger osv ända ner till en gång.

Kim

Alla deltagare står i en ring.

Tillsammans säger de ramsan om Kim.

"Hej, jag heter Kim,

jag jobbar på en knappfabrik,

jag har fru, men inga barn,

och en dag sa min chef till mig:

Hej Kim, är du ledig?

Så tryck på knappen med din högra hand."

Börja sedan om från början med ramsan och byt kroppsdel som Kim ska trycka på knappen med, till exempel vänster fot, ena knät, rumpan, tungan osv.

Klister

Ledaren sätter upp lappar med olika färger på golvet och sätter sedan på musik.

Alla ska dansa/röra sig runt om i rummet. När musiken tystnar ska alla snabbt sätta en hand på valfri lapp.

Alla räknar sedan högt: "ett, två, tre!" och på "tre" släpper alla taget och dansar igen. Upprepa flera gånger.

En kan även ropa ut en färg som alla ska ta sig till så snabbt som möjligt.

Härma rörelse

Alla deltagare står i en ring. En person börjar göra en rörelse och alla härmar den, rörelsen kan vara stor eller liten och pågår i några sekunder. Sedan är det nästa persons tur osv.

Detta kan göras med musik så det blir en gemensam koreografi.

The Muffin man

Alla deltagare står i en ring utom en person som går fram till en person i ringen och sjunger sången om "The Muffin man":

"Do you know the muffin man,
the muffin man,
the muffin man?
do you know the muffin man
who lives on Drury Lane?"

Personen som blev sjungen för svarar genom att sjunga:

Yes, I know the muffin man,
the muffin man
the muffin man,
yes I know the muffin man
who lives on Drury Lane

Tillsammans ställer de sig i ringen och sjunger:

We all know the muffin man,
the muffin man,
the muffin man
we all know the muffin man
who lives on Drury Lane"

Sedan går de två personerna till varsin ny person och samma sak upprepas igen.

Till slut står alla och sjunger i mitten.

Stor fisk – liten fisk

Ledaren delar upp gruppen i två lika stora grupper som ställer sig i varsin ring en bit från varandra.

En person i varje grupp börjar skicka en stor fisk eller en liten fisk till en annan deltagare som skickar vidare.

Skicka en stor fisk genom att med pipig röst säga "Stor fisk" och samtidigt med händerna visa på en pytteliten fisk.

Skicka en liten fisk genom att med basröst säga "Liten fisk" och samtidigt med händerna visa på en jättestor fisk.

Om en missar får en springa till den andra gruppen och vara med dem.

Gestalta en bok

Att leka fram en bok är himla kul! Och det kan göras på så många olika sätt! Vi har nedan skrivit en lista med våra bokfavoriter samt korta tips hur en kan gestalta böckerna tillsammans med barnen. Med "gestalta" menar vi till exempel att vi spelar upp en scen ur en bok eller att vi gör en övning på teman som lyfts i en bok eller att vi skapar rekvisita och kostymer som dyker upp i berättelsen. Att gestalta böcker med barnen är ett väldigt effektivt sätt att väcka deras nyfikenhet som krävs för att barnen ska lyssna på det vi läser för dem. Gestaltningen hjälper också till att förstå det vi läser. Det hjälper barnen att närma sig texten och underlättar för dem att hitta sina egna tolkningar av texten.

Vi som leder kan sällan prata samma språk som barnen och att förkroppsliga böckernas innehåll med kroppens olika uttryck ger barnen större chans att förstå vad boken handlar om. Vi väljer alltid böcker som är skrivna med ett enkelt och tillgängligt språk.

Hur har vi gestaltat olika böcker?

Här kommer några exempel på hur vi har gestaltat böckerna vi ofta återkommer till i vårt arbete.

Kameleonten Camilla av Pernilla Stalfelt

Boken "Kameleonten Camilla" handlar om en kameleont som bor i ett hus, hänger gärna på sin soffa och tycker det är gott med blåbärssoppa. Men Camilla tycker också om att ta promenader i olika väder så innan vi läser boken tillsammans med barnen gör vi övningen "Vimla till olika väder". På det sättet får barnen höra en del "väderord" som dyker upp i boken. Efter läsningen återberättar vi tillsammans med barnen Camillas promenad och frågar vilka flera äventyr skulle Camilla kunna vara om.

Klä på Herr H av Emma Virke

"Klä på Herr H" handlar om en herre som klär på sig för att ta sig ut från sitt hus. Men Herr H har lite svårt att hitta sina klädesplagg så barnen behöver hitta dem åt honom. Innan vi läser boken med barnen lägger vi fram olika rekvisita: alla klädesplagg och accessoarer som dyker upp i boken och andra saker så som filt, gosdjur, sugrör, papperstallrik, allt det vi hittar hemma. Vi tar upp en sak i taget och frågar vad den heter och hur man kan använda den. Sedan är det dags att läsa boken. Och när Herr H efterfrågar sina glasögon eller sin mustasch så letar vi efter dem i vår "saksamling".

Den flygande hatten av Rotraut Susanne Berner

"Den flygande hatten" är en bok utan text och den ger barnen möjlighet att fylla berättelsen med sina egna ord. Och det gör de så gärna! I boken finns en karaktär som har en hatt. Men hatten blåser i väg så karaktären springer efter den och försöker fånga den. Men innan karaktären får tag i hatten hinner den hamna bland annat i en djurpark, på en bondgård, den åker tåg och blir ett julgranpynt. Barnen tycker att det är jättespännande att tänka ut vilka äventyr som hatten kommer vara med om på nästa sida. Och de vill gärna peka var hatten finns och då ropar de: "på trädet!", "på hyllan!", "ankan har den"! Väldigt bra bok för att väcka barnens berättande.

Harriet Höna av Emma Levey

Harriet Höna älskar ägg så hon ger sig i väg för att hitta alla övergivna ägg som finns i olika delar av världen. Hon hittar dem på havets botten, i ett stuprör, uppe på berg. Hon kämpar sig genom eld och vatten, vind och snö för att samla på alla ägg som inte har något hem. Och när hon kommer till sitt hem med äggen så kläcks det många varelser ur dem.

När vi använder boken "Harriet Höna" spelar en av oss hönan och berättar om alla äventyr som Harriet varit med om. Harriet berättar då att det finns så många ägg att ta hand om och det vore fint om barnen vill vara "Ägghjältar". För att vara en ägghjälte behöver en lära sig bland annat att klättra i berg, sväva i luften, ro en båt, dyka i djupa hav, gå mot vind, packa sin väska snabbt, hoppa fallskärm, gå i mörka grottor. Så tillsammans med barnen gör vi alla rörelser för att gestalta "ägghjältars" färdigheter. Sedan berättar Harriet att det faktiskt finns en bok om hennes äventyr och hon lämnar den gärna för att barnen ska få läsa den. Vi säger hej då till Harriet och läser boken. Det är väldigt kul att komma till bokens sista sida och upptäcka hur många djur som faktiskt kommer från ägg.

Hugo, vilken cirkus av Mia Nilsson

Krokodilen Hugo har varit en cirkusdirektör och vill gärna skapa en cirkusföreställning i en skog där han bor så han kallar till ett möte med sina djurkompisar och berättar om sin idé. Djuren är gärna med och det är massor som ska göras inför föreställningen. Bullar ska bakas, det ska övas att gå på lina, kasta eld, jonglera med bollar. Det är kul att träna med barnen på olika cirkuskonster, sätta på cirkusmusik så varje barn får glänsa en stund på en röd matta. Det är också väldigt uppskattat av barnen att få klä ut sig. Hattar, clownnäsor, boasjalar, glittriga glasögon tar vi fram när vi läser denna bok.

Boktips

Kameleonten Camilla – Pernilla Stalfelt

Klä på Herr H - Emma Virke

Den flygande hatten - Rotraut Susanne Berner

Örjan den höjdrädda örnen – Lars Klinting

Vildingarnas land - Maurice Sendak

Bockarna Bruse

Pippi Långstrump – Astrid Lindgren

Harriet Höna – Emma Levey

Hugo, vilken cirkus – Mia Nilsson

Prinsessan Papperspåse - Robert Munsch och Michael Martchenko

Lilla Bo Expressen – Sophie Holmqvist och Sara Nilsson Bergman

Du har säkert dina bokfavoriter så använd de gärna! Det är alltid bra att utgå från en bok man tycker om själv, det gör det enklare att smitta barnen med sin entusiasm.

Vi vill också nämna att det finns en väldigt bra metodbok med titel "Läsa för integration". Den beskriver en metod som heter "4-dimensionell högläsning". Metoden handlar om att just tillsammans med barnen gestalta det skrivna ordet. I boken kan man hitta flera tips på böcker och idéer hur man kan bjuda in barnen till medskapande och gemensam högläsning.

Om DramaMera & Hej då!

Vi som skrivit detta häfte är verksamma i DramaMera.

DramaMera är en ideell förening som driver dramapedagogisk och konstnärlig verksamhet med inriktning på grupper – vuxna likväl barn och unga. Vi arbetar demokratiskt och normkreativt, alltid med en feministiskt och solidarisk tanke.

Vi är aktiva i Sandviken och i Gävle.

Vill du kontakta oss?

Maila gärna info@dramamera.com

Facebook & Instagram: DramaMera

Webbsidor med tips på lekar och övningar

Teater Mila: www.teatermila.se/ovningsregister/

Teater Spektakel: www.teaterspektakel.se/dramaovningar/

DramaMera: www.youtube.com/channel/UC6gjtT1t-AR2gHP2LPsZO9w

Uppsala Stadsteater: www.uppsalastadsteater.se/ungdom/barn-unga/dramaovningar-hemma/?utm_referrer=https://www.google.com/

Fantasiförmedlingen:

www.fantasiformedlingen.se/Fantasiformedlingen/Material_files/Dramaovningar.pdf