

AKTIVERANDE UPPGIFT: JAG ÄR ETT TRÄD-ÖVNING

25–35 min

I uppgiften får gruppen genom improvisation öva social kompetens och samarbetsförmåga som stärker välmåendet.

Improvisation är en konstgren där händelser och aktiviteter uppstår spontant utan manuskript. Improvisationen bygger på växelverkan – det vill säga att lyssna på någon annan, godkänna förslag och reagera. Ibland är det svårt att vara improviserande, eftersom det kan göra en person osäker. När ni utför improvisationsövningar är det bra att komma ihåg att ett fel är en gåva och att ni inte ska oroa er för misslyckanden! Grundregeln för improvisation är att man accepterar – både sig själv, andras förslag och också eventuella misstag. I bästa fall ökar improvisationen välmåendet genom att den ger er viktiga interaktions- och samarbetsfärdigheter som ni kan utnyttja inom många delområden i livet.

ANVISNINGAR

Improvisatörerna sätter sig i en cirkel.

1. En av improvisatörerna inleder övningen genom att gå in i cirkeln och genom miner visar att han eller hon är ett träd och genom att säga "Jag är ett träd!"
2. Därefter kan vem som helst av de andra improvisatörerna komma och komplettera bilden. Till exempel genom att ställa sig som ett äpple vid sidan av trädet och säga: "Jag är ett äpple!"
3. Bilden kompletteras ytterligare av en tredje improvisatör, till exempel genom att sitta under äpplet och säga "Jag är Isaac Newton!" eller "Jag är en orm som äter upp äpplet!"
4. Efter den sista deltagaren är bilden klar och den person som startade bilden väljer ett element som stannar kvar i cirkeln och ropar t.ex. "Äpplet stannar!" De andra improvisatörerna lämnar cirkeln, medan äpplet upprepar: "Jag är ett äpple" och så skapar ni en ny bild.

Psst! Det är lämpligt att till exempel bilda grupper på 5–7 personer så att ingen behöver vänta alltför länge på sin tur. En del av gruppen kan också vara turvis vara åskådare.

Anvisningar finns (på finska) på webbplatsen Improaapinen.fi:

<https://improaapinen.fi/olen-puu/>

En åskådliggörande video av övningen finns (på finska) på Höntsä -silta eteenpäin! YouTube -kanalen: <https://www.youtube.com/watch?v=Yh9DWA-Jo6o>

UPPGIFT

Handledaren berättar innan ni börjar om att ni ska visa respekt för andra och förhålla er positivt till misstag, till exempel genom följande ord:

”Även om en improvisation bygger på snabba reaktioner och inte har några regler, bör ni respektera alla medlemmar i gruppen. Om ni märker att ni under improvisationen har sagt något osakligt eller kränkande, tar var och en sitt ansvar och beklagar detta och utreder saken med de berörda parterna så snabbt som möjligt. I improvisationer är det tillåtet att göra misstag men samtidigt ger det också er en möjlighet att bli klokare och växa.”

Gruppen placerar sig vid rummets kanter så att det finns ett tomt utrymme i mitten.

Först gör ni en övningsomgång så att den första personen i gruppen sätter sig i mitten och säger: ”Jag är ett träd!” De övriga i gruppen deltar turvis och väljer fritt sitt element. När omgången är klar bestämmer gruppens första element vilket element som ska stanna kvar i mitten och inleda en ny omgång. Ni kan gärna utföra minst två övningsomgångar så att alla förstår uppgiften.

Efter övningsomgången skapas ni tillsammans en bild som på något sätt anknyter till det tema som handledaren ger. Efter varje omgång ger handledaren ett nytt tema. Ni börjar dock bygga upp den nya bilden utifrån det element som valdes under föregående omgång.

- Om till exempel det föregående temat var ett hem och det valda elementet är en öppen spis. Så kan följande tema vara diskriminering som ni börjar bygga kring temat öppen spis.



Psst! Styr barnen till kreativitet! Bilden kan kompletteras t.ex. med "en eluppvärmd spis som diskriminerar en vedeldad eldstad".

Psst psst! Alternativt kan ett tema fortsätta under flera omgångar. Då beslutar handledaren när ni byter till nästa tema (t.ex. efter var tredje omgång).

TEMAN

- vänner
- mobbning
- hem
- utbildning
- kultur
- barnets rättigheter
- idrott
- psykisk hälsa
- åsiktsfrihet
- familj
- sociala medier
- diskriminering
- säkerhet
- religionsfrihet
- fritid
- osv.

