



## Egna Björntassar

Klappa igenom hela kroppen med händerna. Börja med tår, gå över till knän och lår. Fortsätt till fingrar, armar, axlar och skuldror. Till slut ge dig själv en kram.

## Led enligt förnamn

Deltagarna ställer sig på led i alfabetisk ordning enligt den första bokstaven i sitt förnamn.

## Tankarna passerar

Blunda. Tänk att dina tankar är som strömmande vatten i en å. Märk och känn igen alla dina tankar men släpp tankarna. Låt tankarna passera fritt. Var medveten och närvarande i stunden. Känn igen och godkänn dina tankar.

## Lena Lugn

Varje deltagare kommer på ett karaktärsdrag eller adjektiv som beskriver just en och som börjar med samma bokstav som ens förnamn. Den första i ringen presenterar sig på detta sätt (t.ex. Lena Lugn, Peter Punktlig). Nästa i ringen upprepar namnet och fortsätter på samma sätt. Den tredje i ringen upprepar namnen på den första och andra personen. Därefter fortsätter hen med att presentera sig på liknande sätt.

## Små glädjeämnen

Varje deltagare berättar turvis vad som får en att må bra i vardagen.

## Styrkor

Deltagarna berättar till andra deltagare om en styrka som beskriver dem och en egenskap som de skulle vilja utveckla mer.

## Resmål

Deltagarna ställer sig i en ring med ryggar mot mitten. En deltagare börjar med att berätta vart hen skulle vilja resa och vänder sig mot mitten. Alla som skulle vilja resa till samma mål vänder sig också mot mitten. De som inte skulle vilja vänder sig inte. Därefter vänder sig alla med ryggar mot mitten. Nästa deltagare i tur säger vart hen skulle vilja resa.

## ”Humppanimi”

Namnet på leken heter det som på finska kallas ”humppanimi”. Deltagaren som står i tur börjar med att presentera sig till nästa deltagare så att hens första namn = andra namnet och efternamn = mammas flicknamn.



## Sträcka på benen

Stig upp för att sträcka på benen. Gå tillsammans igenom följande rörelser.

- Roter axlarna åt båda hållen
- Gå/stig turvis på trampdynorna och hälar
- Räck ut fingrarna högt mot taket och sedan mot golvet
- Stå turvis på var ditt ben

## Motion och hjärngymnastik

Stig upp för att sträcka på benen i rummet eller ett annat utrymme ni befinner er i. Ta några korta steg bakåt och rotera samtidigt armarna framåt. Ni kan till slut prova på att rotera armarna bakåt. Vilket var lättare?

## Gemensamt

Tänk som grupp så fort det går 5 saker ni har gemensamt.

## Fantasi

Fundera på när du senast blev riktigt arg. Vad var det som gjorde dig arg? Hur bar du dig åt? Vad fick dig att lugna ner dig? Den som vill kan dela med sig av sina tankar i gruppen.

## Rita på ryggen

Deltagarna står i ett led. Den som står sist i ledet ritar med fingret en figur, siffra eller bokstav på ryggen på den deltagare som står framför en. Den här deltagaren försöker sedan i sin tur rita samma figur på den som står framför hen. På det viset fortsätter man ända till den som står längst fram, som sedan ritar figuren på ett papper eller på en tavla. Till sist ser man om figuren har förändrats på vägen.

## Led enligt födelsemånad

Deltagarna ställer sig på led enligt sin födelsemånad (januari-december).

## Spänningslinje

På en linje (t.ex. från rummets ena ända till den andra) finns i den ena ändan ytterligheten ”maximalt spänd” och i den andra ”helt avkopplad”. Ställ dig på det ställe på linjen som beskriver hur du känner dig. Fundera på de saker som vanligtvis får dig att känna avslappnad.

## Statyer

Varje deltagare bildar en staty som föreställer en bokstav. De övriga deltagarna försöker gissa vilken bokstav som föreställs.



## Känslor

Deltagarna väljer turvis en känsla som beskriver hur de känner sig just nu och berättar om det till gruppen.

## Kroppsscanning

Handledaren går igenom alla kroppsdelar från fötterna till hjässan. Deltagarna fäster uppmärksamhet vid hur varje kroppsdel känns och man försöker slappna av kroppsdelens. Till sist ber handledaren alla återvända till den normala vaksamheten.

## Två ord

Varje deltagare beskriver turvis med två ord vad hen önskar att skulle hända i framtiden.

## Led enligt längd

Deltagarna ställer sig på led enligt sin längd från den kortaste till den längsta.

## Tidens gång

Deltagarna blundar och försöker gissa hur lång en minut är, dvs. bedöma tidens gång. Handledaren säger när man ska börja med uppgiften. Varje deltagare markerar när hen tror att en minut har gått. Handledaren kontrollerar på klockan och berättar hur deltagarna lyckats med uppgiften.

## Tre djupa andetag

Den här övningen kan ni göra så att ni sitter eller står. Blunda och andas in djupt tre gånger. Andas in genom näsan. Andas ut genom munnen. Märk hur andningen strömmar och hur den känns i kroppen. Öppna ögonen när du är färdig.

## I friska luften

Tillåter utrymmet eller tiden, gå ut i friska luften för en stund. Kom ihåg att sträcka på benen också.

## Stresslinje

På en linje (t.ex. från rummets ena ända till den andra) finns i den ena ändan ytterligheten "maximalt stressad" och i den andra "helt avkopplad". Ställ dig på det ställe på linjen som beskriver hur du känner dig. Fundera också på från vilket håll du kommer dit och vad som tynger dig just nu.



## I samma takt

För att utföra uppgiften behövs ett tämligen stort utrymme. Spelarna rör sig fritt och försöker gå i samma takt med andra spelare utan hjälp. När spelarna har lyckats gå i samma takt försöker de gå saktare och till slut stanna samtidigt. Efter att ha stannat försöker spelarna igen gå i takt med varandra osv.

## Att fortsätta en sats

Varje deltagare fortsätter en av de följande satserna

- Jag väntar på att...
  - Jag är rädd för att...
  - Jag skulle vilja prova på...
  - Det är svårt för mig att...

## Att räkna

Deltagarna börjar i tur och ordning räkna från nummer ett så att vem som helst får säga nästa nummer. Den som börjar, säger "ett". Nästa deltagare säger "två" osv. Målet är att räkna till tio. Om två deltagare säger samma nummer samtidigt eller om någon av deltagarna inte alls har sagt ett nummer börjar man räkna från början.

## Personen bredvid mig är...

Man sitter i en ring. Var och en berättar turvis något om personen som sitter till höger om en. Något man minns om personen eller något man vet om personen.

## Tycke och smak

Deltagarna ställer sig i en ring med ryggarna mot mitten. En deltagare börjar med att berätta vad hen gärna gör på fritiden. Därefter vänder hen sig mot mitten. De övriga, som har samma intressen, vänder sig likaså mot mitten. Har man inte samma intressen, vänder man sig inte. Sedan berättar följande deltagare i tur vad hen gillar att göra.

## Känslopantomim

En eller flera deltagare får i tur demonstrera ett känslotillstånd. De andra ska försöka gissa vad det handlar om.

## Andningsövning

Placera den ena handen på magen strax under bröstkorgen. Andas in långsamt och djupt via näsan. Om du andas med magen rör sig din hand uppåt. Bröstkorgen ska röra sig endast litet, medan magen i sin tur utvidgas. Ta ett djupt andetag, håll andan ett ögonblick och andas sedan långsamt ut så att lungorna töms helt. Låt hela kroppen slappna av när du andas ut. Upprepa 10 gånger.

## Hur bra dagen har gått

Berätta till andra något positivt du har upplevt i dag eller något positivt som hänt dig i dag.





## Tacksamhet

Varje deltagare berättar turvis vad hen är tacksam för just i denna stund, på denna dag.

## Lästips

Var och en berättar till andra vilken bok man senast har läst.

## Hjärngymnastik: glida och klappa

Sätt dig och sätt händerna på låren. Låt vänstra handen glida mot knät och tillbaka. Fortsätt på samma sätt fram och tillbaka. Klappa samtidigt högra låret med högra handen. Byt sidor.

## Att fortsätta en sats

Varje deltagare fortsätter en av de följande satserna:

- \*Jag hoppas få krafter att...
- Jag hoppas att om ett år...
  - Jag hoppas få stöd...
- Jag hoppas att min vardag...

## Hjärngymnastik: Att gå i kors

Gå i din normala gånghastighet men lyft samtidigt dina låar i 90 graders vinkel. På samma gång rör i motsatt knä med din hand. En halv minut räcker till.

## Blicken möts

Man står i en ring. Varje deltagare vänder blicken mot deltagaren till vänster om en. Efter en stund vänder man blicken mot deltagaren som står till vänster om den man just tittat på. Man fortsätter på detta sätt så att man tar sin tid vid varje blick. Om blicken på två deltagare möts byter de sakta plats och börjar om.

## Ett under

Varje deltagare inbillar sig att ett under har skett. Det man önskade sig eller hade som mål har förverkligats under natten. Kanske ett problem har försvunnit. Varje deltagare berättar hur man märker i ens liv att någonting har hänt.

## Tre sitter i huk

Man står i en ring. Tre deltagare sitter i huk/squat när andra står. När en av de som sitter i huk stiger upp, går någon annan i huk. Meningen är att det hela tiden är nya personer som sitter i huk. Hela gruppen ser till att endast tre deltagare sitter i huk samtidigt.