

Lek og livsmestring i barnehagen



Øvelse 1 - Følelser-«hviskelek»

Barna står på to rekker bak hverandre. Alle ser mot samme sted. Den bakerste i hver rekke, A, får se en følelser-grimase som leder viser.

Grimasen sendes forover i rekkene, ved at A prikker den nest bakerste, B, på skulderen, og viser frem grimasen for denne. Slik sendes grimasen gjennom rekkene, helt til de første, Å.

Grimasen skal bare vises en gang til hvert barn. Så kommer Å frem og viser grimasen, og så viser lederen, eller A, frem den originale grimasen. Etterfulgt av en kort samtale om hvilken følelse dette kan være, og hvordan man kan se det.

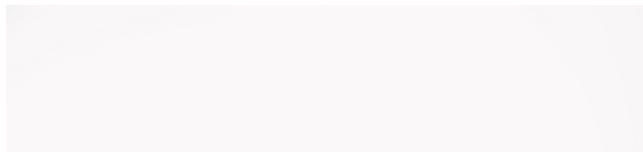
Leken kan gjøres med en rekke også, og at det er barnet som finner på følelsen.



Øvelse 2 - Statue

Leder roper ut en følelse, og barna jobber med ansikt, kropp og pust for å gjenskape følelsen. Så roper læreren 'frys', og barna fryser til statuer.

Det er ekstra spennende hvis barna kan stå i sirkel slik at de ser hverandre, og at det er forskjellige måter å vise en og samme følelse på.





Øvelse 3 - Memory

To barn, spillerne, forlater rommet etter at leken er blitt forklart. Barna går sammen to og to. Sammen skal de lage en statue (hele kroppen) eller en grimase (ansiktet) som viser en følelse.

Barna setter seg rundt i rommet.

Spillerne kommer inn. Spiller 1 peker på ett og ett barn (totalt 2) som viser sin statue/grimase. Hvis barna hører sammen, setter de seg bak spiller 1. Hvis ikke setter de seg ned igjen. Spillet fortsetter, og nå er det spiller 2 sin tur.

Underveis – eller til slutt – tar dere en kort prat om hvilken følelse parene viser.

