

Lege

på tværs af sprog



INDHOLD

Velkommen	3
Hvorfor leger vi?	4
Hvordan kommunikerer du med personer, der endnu ikke kan dansk?	4
Vejledning til legene	5
Principper for leg	6
Rollemodel og facilitator	7
Red Barnets tips og anbefalinger	8
Kategorier for lege	9
Goddag/Farvel lege	10
Navnerunde	10
Navneleg med bold	11
Send håndtryk afsted	12
Kastehilsen	13
Farvel-leg med garnnøgle	14
Udendørslege	15
Kongens efterfølger i naturen	15
Forhindringsbane/løb	16
Fange krabber	17
Bevægelseslege	18
Vi stop-danser sammen!	18
Ninja-leg	19
Kodeleg	20
Transport-leg	21
Vent og pust	22
Lege for fællesskabet	23
Myretue	23
Giv et klap videre	24
Lege med faldskærm	25
Samarbejdslege	26
Klappeleg	26
Tårnbyggeri	27
Lyd-detektiv	28
Hulahopring rundt i ring	29
Sæbeboblebasket	30
Kluddermor	31
Gæt og grimasser med vilde dyr	32
Sanglege	33
Hoved, skulder, knæ og tå	33
Lille Peter edderkop	34
Åh Boogie Woogie	35
Lege der giver plads til fordybelse	36
Gætteleg	36
Huskeleg	37
Lege man kan lave med få eller enkeltvis	38
Blad- og blomstertryk på postkort, plakater, t-shirts eller stofposer	38
Efterårslanterner	39



VELKOMMEN

Legekataloget er til dig, der som frivillig ønsker at hjælpe børn og familier ind i trygge fællesskaber gennem leg. Legekataloget er udviklet med fokus på børne- og familiegrupper, hvor der er en stor sproglig mangfoldighed og måske derfor ikke et stærkt fællesprog. Alle legene kan dog anvendes generelt.

Vi har samlet en masse forskellige lege, der kan styrke børn og skabe nye venskaber. Med hver leg følger en kort beskrivelse af, hvordan I leger den og et afsnit om muligheder for variation, så du kan tilpasse den til de børn og forældre, du er sammen med. Fælles for legene er, at de går på tværs af sprog og derved formår at omfavne de potentielle sproglige forskelle, der ofte er kilde til stor frustration i børnenes og forældrenes hverdag.

Red Barnet har tre vigtige principper for leg med børn og forældre i udsatte positioner, som alle aktiviteter tager afsæt i: Legen skal være **sjov, tryk** og **inkluderende**. På de næste sider kan du læse om, hvordan du kan bruge de tre principper for leg i dit frivillige arbejde.

God legelyst!

Red Barnet



Hvorfor leger vi?

Børn lærer på mange forskellige måder. I legekataloget finder du inspiration til at arbejde anderledes med børn og forældres fællesskaber. Leg er på mange måder universel og kan skabe fællesskaber på tværs af aldre, kulturer og sprog. I legen bliver sproget tit mindre vigtigt. Når børn har det sjovt sammen med andre, styrker det deres oplevelse af at være betydningsfuld for fællesskabet, og det styrker relationen til andre børn.

At lege har en positiv indvirkning på børns motorik og sundhed, og der er dokumentation for, at leg og bevægelse øger barnets selvværd og resiliens¹. I legen er der brug for forskellige kompetencer, og både børn og forældre har mulighed for at vise, at de er gode til noget og have det sjovt sammen. Der er derfor mange gode grunde til at lege.

Hvordan kommunikerer du med personer, der endnu ikke kan dansk?

Sprogforskelle kan være en stor kilde til frustration i børnenes hverdag i skoler og dagtilbud. Du kan som frivillig hjælpe med til at mindske sproglige forskelle ved at være opmærksom på, hvordan du instruerer legen. Kommunikation er ikke kun det, vi siger, – det er også måden, vi siger noget på. Det er derfor vigtigt, at du tydeligt viser, hvad legen går ud på. Brug dit kropssprog og vis konkret og med fagter, hvad der skal ske.

Andre tips til instruktion:

- Tal langsomt uden at overdrive
- Lyt aktivt og hold øjenkontakt, hvis du fornemmer, at det er rart for barnet eller den voksne
- Hold en normal rytme, så dit sprog ikke bliver karikeret
- Hold dig til letforståelige ord og undgå slang og ordsprog
- Brug så få ord som muligt – tal i korte sætninger
- Brug fagter, hvis der opstår forvirring omkring et ord
- Benyt eventuelt piktogrammer som en del af din kommunikation
- Start simpelt og tilføj så elementer – brug et trin for trin princip



¹Resiliens beskriver børn og voksnes evne og vilje til at komme igennem udfordringer og vanskelige livsomstændigheder, udvikle sig sundt og klare sig på trods af svære vilkår eller belastende hændelser. Den bedste måde for børn at tilegne sig resiliens er ved at deltage aktivt i resiliensfremmende fællesskaber, hvor børnene kan være sammen med mennesker, der giver støtte og omsorg samt styrker oplevelser af succes og glæde.

VEJLEDNING TIL LEGENE

Når vi leger med børn, hvis nervesystem er i beredskab, er det vigtigt at undgå lege, der kan komme til at trigge reaktioner hos børnene - f.eks. kaotiske lege med højt tempo eller lege, der kan forskrække. Når børn, der er i særligt sårbare positioner, skal lege sammen med andre børn, er det vigtigt, at barnet oplever en grundlæggende tryghed ved at være i situationen. Kendte rammer, struktur og gentagelse er derfor et afgørende udgangspunkt for den gode og følelsesmæssigt udviklende leg. Det er desuden vigtigt, at der altid er en tydelig og tilladt vej ud af legen for alle - børn som voksne.

Alle børn og voksne er forskellige. Så brug legene, så de passer til jer. F.eks. kan mindre børn være sammen med deres forældre og større børn være alene. Som frivillig i en indsats for børn og familier, hvor der er stor sproglig mangfoldighed, kan sproget være en udfordring, alt efter hvor godt et kendskab børnene og forældrene har til det danske sprog. Det er derfor vigtigt at vælge ikke-sproglige lege, som du altid skal demonstrere. På den måde vil børnene langt hen ad vejen forstå, hvordan I skal lege, uden at de nødvendigvis forstår, hvad der præcist bliver sagt.





Principper for leg

Lege kan være meget forskellige og have forskellige formål; nogen opstår spontant, andre har et læringsaspekt. Når legene skal være med til at styrke børns resiliens, er det allervigtigste, hvordan man leger, og at legene er tænkt ind i dagens program. Her spiller du, som frivillig, en afgørende rolle, når du tager ansvar for legen og derved sikrer rammerne for positive relationer i gruppen. Når du skal sætte en leg i gang, er der tre principper, der er vigtige at huske, så legen bliver en god oplevelse for alle:

SJOV

Legene skal være sjove og bringe glæde. Når vi griner, udløses dopamin, som er et glædeshormon, der understøtter positive relationer og en følelse af at være betydningsfuld. Når børn og forældre har det sjovt i legen, har de mulighed for at føle sig som en del af et større fællesskab, og det kan knytte dem sammen. Sjov er mere end at vi ler - sjovt er også når legen er motiverende og spændende. Du kan gøre legen mere sjov ved at variere og lave små improvisationer.

TRYG

Det skal være trygt for alle at deltage i legen – både fysisk og psykisk. Legen må derfor ikke være farlig, og alle skal have lov til at sige fra, hvis legen overskrider grænser f.eks. i forhold til berøring eller generthed. Som frivillig skal du sikre dig, at alle forstår legen, og at alle ved, hvordan de kan sige fra, hvis de vil ud af legen.

INKLUDERENDE

Børn og forældre skal have mulighed for at deltage i legen på deres egne præmisser. De skal opleve, at der altid er et åbent tilbud om at deltage. Hvis ikke alle har lyst til at være med i legen, så giv udtryk for, at det er okay at kigge på. Det kan gøre det lettere, hvis man vil deltage i legen på et senere tidspunkt. Inkluderende betyder også, at børn med handicap skal kunne være med. Hvis du har børn i gruppen med et handicap, så forbered hvordan de kan deltage på lige fod.

En forudsætning for, at legen er sjov, tryk og inkluderende, er, at du som frivillig selv føler dig tryk, er engageret i legen og kan lide det. Start derfor med de lege, du har det bedst med, og husk, det er okay at fejle – også for dig. Når du udstråler glæde og interesse for deltagerne og legen, skaber du en god struktureret ramme for samvær.

Rollemodel og facilitator

Det er vigtigt, at du, som frivillig tager ansvar for at lede legene, så de bliver sjove, trygge og inkluderende. Vær sikker på, at alle har forstået, hvad legen går ud på, og at der altid er en tydelig og tilladt vej ud af legen for alle, børn som voksne. Det er vigtigt, at du planlægger legene og tænker rammerne for dem grundigt igennem, inden I går i gang. Det er sværere at styre spontane aktiviteter end planlagte. Børn, hvis nervesystem er i beredskab, har brug for struktur. Det skaber tryghed. Du kan skabe klare rammer for børnene ved at svare på de ni H'er som en del af planlægningen af en leg:

1. Hvad skal vi lave?
2. Hvordan skal vi lave det?
3. Hvorfor skal vi lave det?
4. Hvor skal vi lave det?
5. Hvornår skal vi lave det?
6. Hvor længe skal vi lave det?
7. Hvem skal vi lave det med?
8. Hvor meget skal vi lave?
9. Hvad skal vi bagefter?

Planlæg på forhånd, hvilke lege der skal indgå, og hvilke roller I frivillige har. Ved inddeling af grupper kan du tage ansvar for at inddele grupperne eller lave en tilfældig opdeling ved at tælle 1, 2, 3, hvor alle 1'ere, 2'ere og 3'ere går i gruppe sammen. Her er det vigtigt, at du husker at gøre det tydeligt og let forståeligt. Du kan f.eks. vise tallene med fingrene eller have små kort med tallene skrevet på. Hvis en forælder er alene med flere børn, kan du tilbyde at hjælpe til.

At facilitere lege handler i høj grad om at være til stede i nuet, og at kunne tilpasse sig forskellige situationer. Samtidig er du som frivillig også en vigtig rollemodel for børnene. Du er en god rollemodel, når du deltager aktivt i legene, tør gå forrest og bakker op om børnene ved at vise din støtte og omsorg. Smil og vis venlighed. Når du som frivillig voksen selv viser, at du har det sjovt og er oprigtig interesseret i legen, smitter det af på børnene.



Red Barnets **Tips & Anbefalinger**

- Start gerne med de lege, du selv kender og føler dig tryk ved – trygheden smitter.
- Alle kan deltage – ingen skal deltage.
- Tilpas legeaktiviteterne, så de passer til den specifikke gruppe, som kan være meget mangfoldig.
- Forsøg så vidt muligt at få alle til at føle sig set og mødt.
- Deltag selv i så mange aktiviteter som muligt.
- Vær opmærksom på dit eget og børnenes kropssprog, mimik og toneleje.
- Vis, at det er ok at fejle – alting behøver ikke at være perfekt.
- Lad alle komme til orde – alles ytringer er lige betydningsfulde.
- Vær opmærksom og lyttende, når børn og voksne fortæller noget.
- Undgå at dømme eller udfordre det, børnene siger.
- Tag ansvar for, at atmosfæren og kommunikationen i gruppen er tryk og positiv.
- Hjælp med at løse konflikter – børn skal have støtte.



Kategorier for lege

Fælles for legene er, at de imødekommer potentielle sprogforskelle. For overskuelighedens skyld er legeaktiviteterne inddelt i otte overordnede kategorier. Flere af legeaktiviteterne passer dog ind i flere kategorier på samme tid, ligesom I kan lege mange af legeaktiviteterne både ude og inde.

LEGE KATEGORI	FORMÅL
Goddag/farvel lege	sætter en god ramme for fællesskabet. En begyndelse, hvor alle deltagere hilser på hinanden, så alle ved, hvem de er sammen med i dag. Som afslutning giver det mulighed at 'se hinanden i øjnene' og sige tak for i dag. For børn i krise er rutine værdifuldt.
Udendørslege	giver plads til lege, der kræver mere plads og skaber gode fælles oplevelser i naturen/i det fri.
Bevægelseslege	aktiverer deltagerne og giver dem mulighed for at grine, bruge kroppen samt få ny energi og en 'hjernepause'. Bevægelse hjælper med impuls kontrol.
Lege for fællesskabet	styrker gruppens samhørighedsfølelse. Legeaktiviteterne stimulerer bl.a. øjenkontakt og gensidig opmærksomhed på hinanden. Mange af legeaktiviteterne styrker gruppens fællesskabsfølelse og formidler et budskab om at hjælpe og støtte hinanden.
Samarbejdslege	styrker deltageres samarbejdsevner, hjælpsomhed, tillid og sociale kompetencer. Nogle af legeaktiviteterne giver også deltagerne mulighed for at udforske, hvordan de er ens og forskellige fra hinanden.
Sanglege	sætter en god ramme for fællesskabet. Sproget bliver ofte mindre vigtigt, når der knyttes simple fagter og bevægelser til sangene. Mange sanglege stimulerer motoriske evner, koordination og koncentration.
Lege der giver plads til fordybelse	styrker deltageres opmærksomheds- og koncentrationsevne. Mange af legeaktiviteterne styrker deltageres koncentrationsevne og giver plads til fordybelse. Børn, der har været på flugt, har tit god gavn af dette, da hjernens alarmberedskab, kan gøre det svært at huske og koncentrere sig.
Lege hvor få deltager eller enkeltvis	giver plads til at arbejde selvstændigt eller i mindre grupper. Legeaktiviteterne styrker deltageres kreativitet og evne til fordybelse.

GODDAG/FARVEL LEGE

Introduktionslege sætter en god ramme for fællesskabet. En begyndelse, hvor alle deltagere hilser på hinanden, så alle ved, hvem de er sammen med i dag. Som afslutning giver det mulighed at 'se hinanden i øjnene' og sige tak for i dag.

NAVNERUNDE

Hvad kan legen?

Legen giver mulighed for, at alle hører deres navn blive sagt højt og hermed føler en plads i fællesskabet. Alle får mulighed for at sige noget og dermed bidrage, hvilket stimulerer tilhørsforholdet til gruppen. Legen stimulerer hukommelse (navne) og gensidig opmærksomhed.

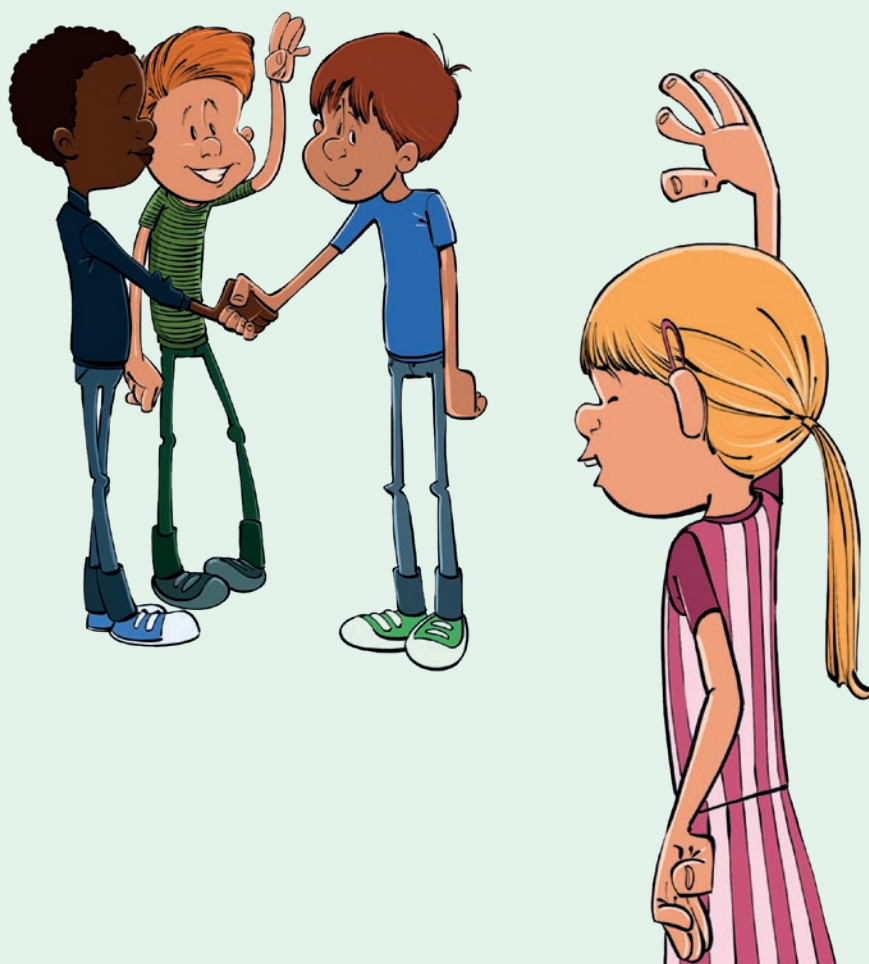
Hvordan?

Deltagerne står i en rundkreds og siger på skift deres navn, for eksempel "Jeg hedder Sara". De øvrige deltagere svarer "Hej, Sara".

Variation

Deltagerne siger deres navn og laver en bevægelse, for eksempel "Jeg hedder Sara" efterfulgt af et hop. De øvrige deltagere svarer "Hej, Sara" og hopper på samme måde.

10



NAVNELEG MED BOLD

Hvad kan legen?

Legen kan øge koncentration og opmærksomhed (holde fokus på sin egen opgave uden at lade sig forstyrre). Øjenbevægelser øger fokus og stimulerer øjenkontakt. Bevidst øjenkontakt kan give oplevelsen af at føle sig set af andre. Variationen med flere 'bolde' er rigtig godt til at regulere tempo.

Hvordan?

Deltagerne står i en rundkreds. Du som frivillig starter med at se en deltager i øjnene, siger vedkommendes navn, for eksempel Alex, og kaster så bolden til Peter. Deltagerne kaster på samme måde bolden imellem sig ved først at få øjenkontakt, sige vedkommendes navn og så kaste til en person, der endnu ikke har fået bolden. Hvis man ikke kan huske navnet, må man gerne spørge.

OBS: mindre børn, kan have svært ved at gribe en bold. Brug evt. en pude eller sæt jer ned og tril bolden i stedet.

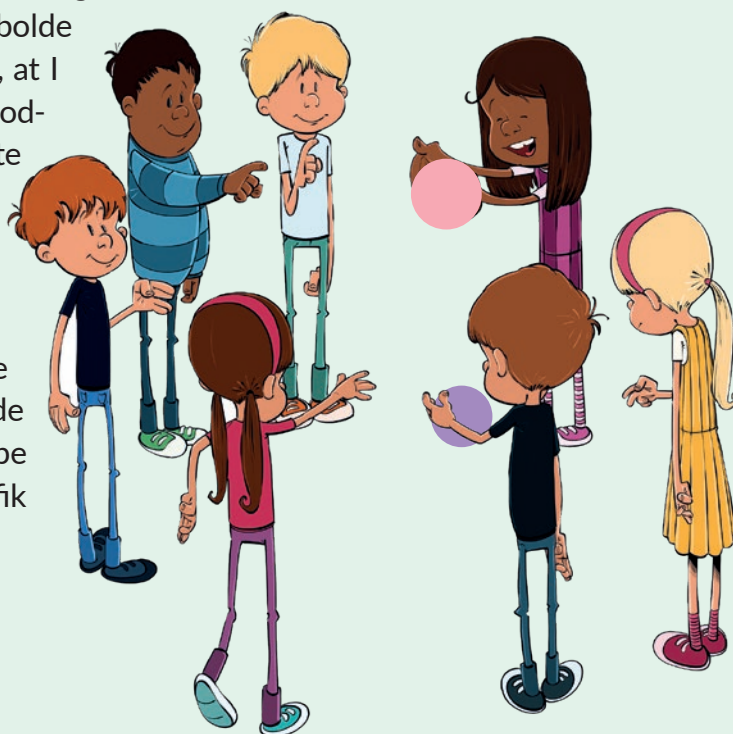
Variation

Kast bolden den modsatte retning, så hver deltager nu, får øjenkontakt med den, de fik bolden fra. Hvis Alex før fik bolden fra Sara, skal han altså nu kaste den til hende. Det kan være svært, men det gør ikke noget, hvis det ikke lykkes første gang. I kan hjælpe hinanden med at huske, hvem der fik bolden fra hvem.

Hvis alle er fortrolige med legen, kan du gøre legen mere kompliceret: Sæt flere bolde i gang på samme tid, så det kræver, at I er opmærksomme på, hvem I skal modtage bolden fra, og hvem I skal kaste den til.

Materialer

Små bolde, gerne forskellige størrelser og tekstur. En foldet vante eller andet blødt forhåndenværende kan bruges første gang. I kan hjælpe hinanden med at huske, hvem der fik bolden fra hvem.



SEND HÅNDTRYK AFSTED

Hvad kan legen?

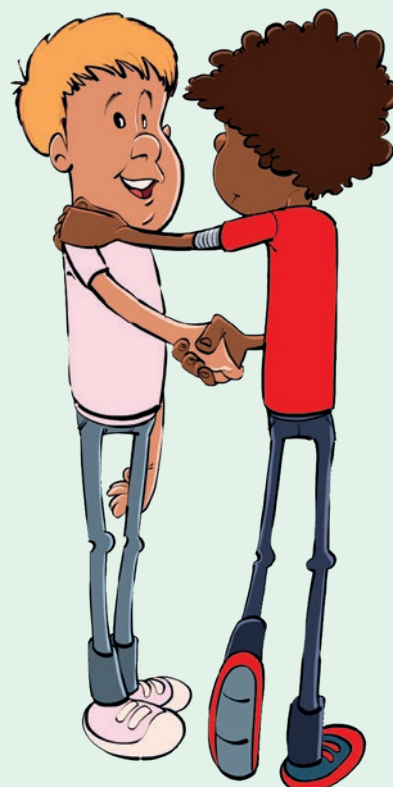
Legen fordrer øjenkontakt og opmærksomhed fra hele gruppen. Øger sammenhold, koncentration og berøring.

Hvordan?

I står alle i en rundkreds. Du som frivillig starter med at vende dig mod din venstre sidekammerat og trykker ham/hende i hånden. Vedkommende vender sig nu mod sin venstre sidekammerat og sender håndtrykket videre. Håndtrykket skal gå hele rundkredsen rundt. Det kan være sjovt at se, hvor hurtigt I kan sende håndtrykket rundt.

Variation

Legen kan også leges som farvel-leg eller en navneleg, hvor man sammen med håndtrykket siger sit navn.



KASTEHILSEN

Hvad kan legen?

At børn lærer hinanden at kende ved navn.

Hvordan?

I står alle i en rundkreds af 5-10 personer. Første person får øjenkontakt med en anden deltager og kaster en bold til denne. Den deltager, der griber bolden, siger sit navn højt. Derfra gentages øvelsen til alle har kastet og grebet bolden. Husk at sørge for, at alle deltagere bliver set og hørt.

Variation

Når alle har været igennem, kan legen gøres i omvendt rækkefølge, så den der har bolden, siger navnet højt på den person man har fået bolden af, og kaster til denne. Man må godt hjælpe, hvis barnet ikke kan huske navnet.

Materialer

Tennisbolde eller risbolde eller tøjdyr. En pr. gruppe. OBS: Mindre børn kan have svært ved at gribe en bold. Et tøjdyr med lange lemmer eller en pude er lettere at få fat i. Det hjælper også at stå med lidt kortere afstand imellem jer.



FARVEL-LEG MED GARNNØGLE

Hvad kan legen?

Legen lærer børnene, at alle får lov at vente på tur, at deltagerne er forbundne, og at vi som gruppe danner et net sammen. Stimulerer gruppens tilhørsforhold.

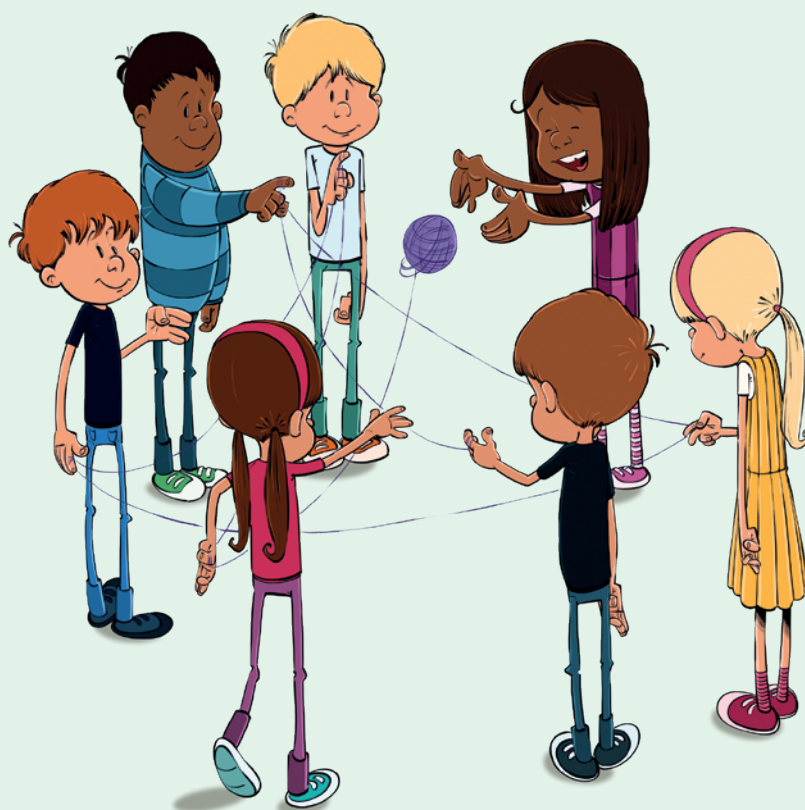
Hvordan?

I står i en rundkreds. Du som frivillig starter med at stå med et garnnøgle i hånden. Du starter med at sige "tak for i dag", søger så øjenkontakt med en af de andre deltagere, siger vedkommendes navn og kaster så garnnøglet til deltageren, men holder stadig fast i enden af snoren. Alle deltagere siger så efter tur, "tak for i dag", eller hvad barnet har lyst til, får øjenkontakt med en af de andre, siger vedkommendes navn og kaster så garnnøglet videre. Når alle deltagere har haft garnnøglet, danner den lange snor et net, som viser, at deltagerne er forbundne. I løfter nu nettet op over hovedet og lægger det ned på gulvet.

Du som frivillig afgør, hvilken hilsen I bruger den pågældende dag. Hvis de sproglige udfordringer er for store, kan I blot sige jeres navne, og til slut i kor sige "farvel" eller "vi ses".

Materialer

Lang snor eller garnnøgle.



UDENDØRSLEGE

Lege udendørs giver plads til lege, der kræver mere plads og skaber gode fælles oplevelser i naturen/i det fri.

KONGENS EFTERFØLGER I NATUREN

Hvad kan legen?

Få varme i kroppen, brænde energi af og grine.

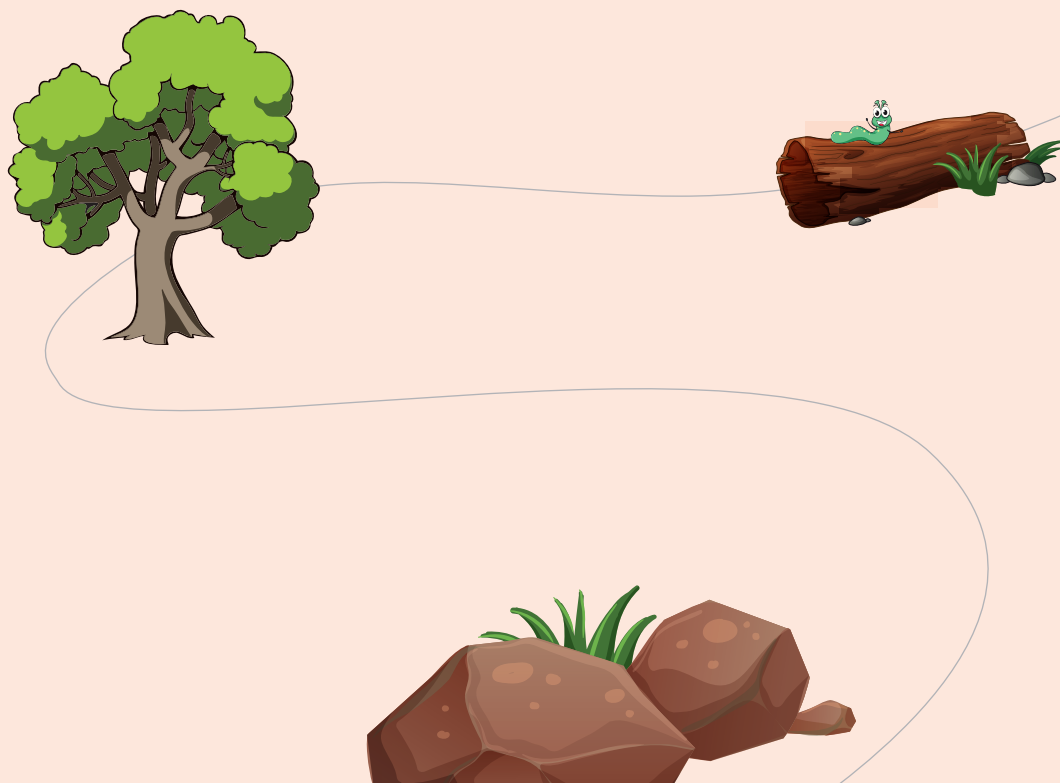
Hvordan?

Løb eller gå i en lang række en og en efter hinanden. Den forreste person vælger ruten og tempoet, de andre følger efter. Bevæg jer nu ud og ind mellem stammerne, op og ned ad træstubbe og store sten, gå på line på væltede stammer, kravl under en lavthængende gren osv. Bliv ved til I har fået varmen eller har mistet pusten. Skift eventuelt leder undervejs. I denne leg kan du som frivillig med fordel starte med at være lederen, for derefter at videregive rollen som leder til det næste barn i række, så børnene forstår hvad legen går du på.

Variation

Træer, store sten eller pæle af en slags (der skal være nogen afstand imellem, så der er plads til bevægelse).

15



FORHINDRINGSBANE/LØB

Hvad kan legen?

Legen styrker kommunikation, motorik, sansestimulation og samarbejdsevner.

Hvordan?

Dig og dine med-frivillige sætter en forhindringsbane op, gerne med hjælp fra deltagerne, så alle på den måde er inkluderet i legen fra starten. Forhindringerne, som kan laves af alt muligt, kan eksempelvis få deltagerne til at hoppe, danse, kravle, gå på line, zigzagge, mave sig frem – bevæge sig på alle mulige måder. Det kan også være at grave en lille bold op af en sæk ris og kaste den gennem en hulahopring, eller hvad man nu lige finder på. Denne aktivitet kræver plads, så leg den gerne udenfor. Her er det også oplagt at benytte naturen – kravl under en gren, zig-zag mellem træer, kravl over en bænk.

Variation

Børnene kan lave mindre forhindringsbaner til deres forældre og omvendt.

Materialer

Hvis indenfor: Redskaber til forhindringsbane – det kunne være snor, hulahopring, borde, stole, bolde.



FANGE KRABBER

Hvad kan legen?

Legen styrker koncentration, stimulerer til mestring og giver gode oplevelser i naturen.

Hvordan?

Aktiviteten kan starte med, at alle finder en pind til deres "fiskesnor." Du kan eventuelt vise børnene et billede af en fiskesnor eller en krabbe, så de danner sig et billede af, hvilken aktivitet de skal i gang med, og hvad pinden skal bruges til. Vis børnene hvordan snor, pind og klemme sættes sammen til en fiskesnor. Lad så børnene sætte deres egen fiskesnor sammen - sørg hele tiden for, at alle er inkluderet i aktiviteten. Hjælp børnene i gang med at fange krabberne, og demonstrér hvordan snoren sænkes ned i vandet. Undervejs kan I tage krabberne op og vække børnenes nysgerrighed. Lad børnene holde krabberne, mærke på dem og sæt dem så til sidst fri i vandet igen.

Materialer

Snor, klemmer, spande til krabberne, pinde som en samler sammen, madding, evt. fiskenet.



BEVÆGELSESLIGE

Bevægelseslege aktiverer deltagerne og giver dem mulighed for at grine, bruge kroppen samt få ny energi og en 'hjernepause'. Bevægelseslege kan være en god måde at styrke sanseintegration, træne samarbejde, impuls kontrol samt samarbejde imens man bevæger sig.

VI STOP-DANSER SAMMEN!

Hvad kan legen?

Giver god energi og bevægelse til gruppen. Relationsdannende.

Hvordan?

Alle stiller sig ud på gulvet. Når musikken går i gang, begynder alle at danse. Som frivillig styrer du musikken, og når du sætter musikken på pause, skal alle stoppe med at danse. Du skal nu vælge de to på gulvet, som stod mindst stille, da musikken stoppede. De to skal nu danse sammen med hinanden i hænderne. Sådan fortsætter legen til alle danser 2 og 2 sammen. Herefter sætter du grupperne sammen, når musikken stopper – så dem som stod, mindst stille skal danse sammen i grupper af 4. Sådan fortsætter legen, til der til slut er dannet én stor rundkreds, hvor alle danser sammen. Dermed er legen slut.

Det er ikke alle børn, der synes om kropskontakt. I stedet kan børnene f.eks. holde fast i hver deres ende af et tørklæde. På den måde kan de stadig være med i legen, men uden at få overskredet deres grænser. Vær desuden opmærksom på, om alle er trygge ved legen. Vil et barn ikke danse, kan vedkommende være musik-hjælper eller observatør, der hjælper med at udpege, hvem der ikke står stille osv.

Materialer

Højtaler til afspilning af musik fra telefon.



NINJA-LEG

Hvad kan legen?

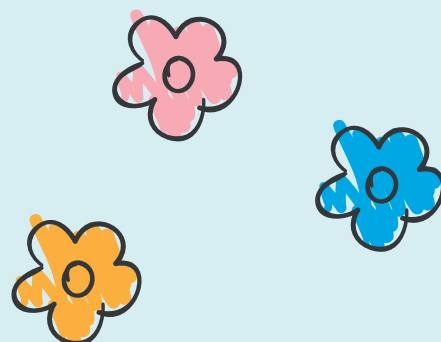
At opløse en stemning af ”jeg gider ikke...”, få ny energi, skærpe opmærksomheden, være fysisk aktiv.

Hvordan?

En – til en start dig som frivillig – er Ninja-mester. Alle andre er ninjaer. Ninja-mesteren giver en kommando: ”Alle ninjaer... hopper på et ben!”, og så skal alle ninjaerne gøre det. Ninja-mesteren giver efter lidt tid en ny instruks, f.eks. alle går med muse-skridt, alle går baglæns, alle drejer en omgang rundt om sig selv osv. Sig gerne instrukserne, men husk altid at koble det tydeligt sammen med bevægelsen, så alle kan se og forstå, hvad ninjaerne skal gøre. Når legen er i gang, kan børnene på skift være Ninja-mester. For at markere hvem der er Ninja-mester, kan mesteren bære et armbånd, et pandebånd eller andet der markerer, når rollen skifter.

Variation

Anvend som en A til B leg, hvor kedelig transporttid bliver gjort til en leg. Husk, at legen skal foregå, så alle færdes sikkert i trafikken.



KODELEG

Hvad kan legen?

Styrke impuls kontrol, opmærksomhed, indprentning og hukommelse.

Hvordan?

Legen ledes af de voksne. Først rækker du en finger i vejret, en hånd. Demonstrerer at dette betyder: klap en gang med hænderne over hovedet. Prøv et par gange. Tilføj så næste kode: når du rækker to fingre i vejret- 2 hænder- en finger på hver, betyder det tramp i gulvet. Prøv nogle gange og bland så med første kode. Når det er tydeligt for gruppen, tilføjer du den tredje kode: sæt begge hænder på dit hoved- det betyder at gruppen skal dreje rundt en gang om sig selv. Prøv et par gange. Nu blander du koderne - og gruppen laver bevægelserne- du kan gøre det sværere ved at øge tempoet.

Variation

Tilføj flere koder - lad børnene finde på forskellige koder. Du kan også vælge at vise genstande - for eksempel en Duplo klods, hvor forskellige farver symboliserer forskellige bevægelser.



TRANSPORT-LEG

Hvad kan legen?

Stimulere selvregulering, samarbejde og sammenhold.

Hvordan?

Børnene stiller sig i to rækker, sådan at de har en partner overfor. Hjælp til med at alle får en partner. Parrene skal nu sammen bære en genstand imellem sig igennem rækken. Det er altid det bagerste par, der bevæger sig frem og stiller sig forrest – på den måde bytter de plads og alle får tur. Giv parrene genstanden og lad dem starte med at holde bolden (genstanden) med flad hånd på hver sin side, så den bliver holdt oppe.

Variation

Parrene kan transportere genstanden på forskellig måde - med håndfladen, fingerspids osv. Du kan bytte bolden ud med en blyant og gøre det gradvis sværere. Det behøver ikke gå hurtigt, og hvis genstanden falder, så bare saml den op og fortsæt.

Materiale

Bold, kuglepen med hætte - andet der kan bruges til at transportere imellem 2 deltagere.



VENT OG PUST

Hvad kan legen?

Træne at vente på sin tur.

Hvordan?

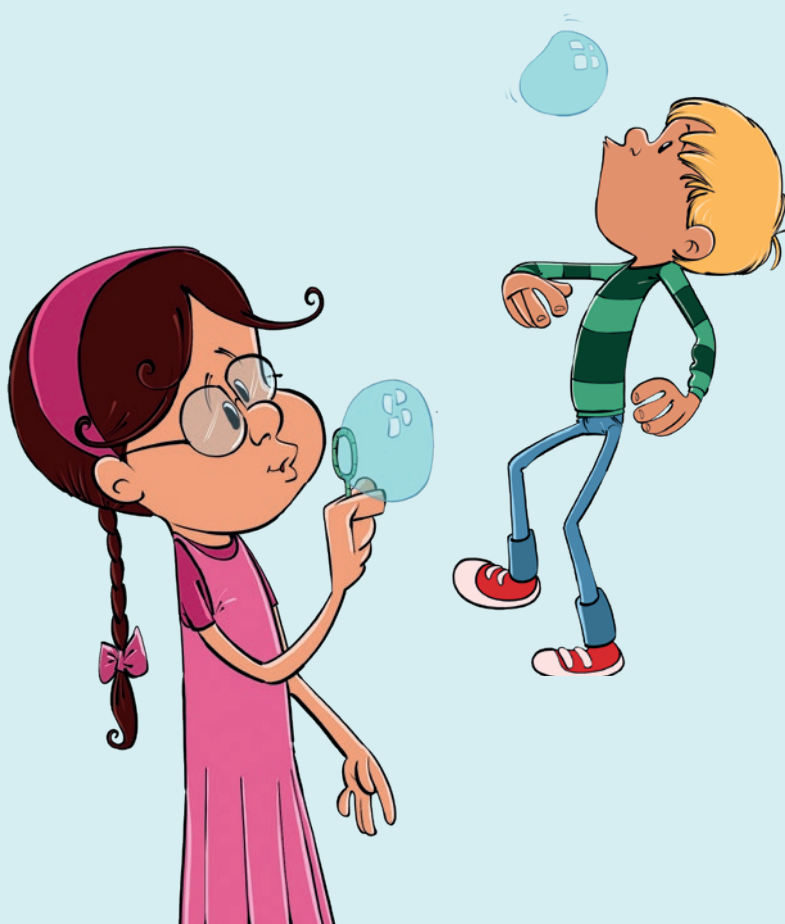
Legen ledes af de voksne. Børnene står i en rundkreds. Tag en bønne med sæbebobler. Skru nu låget af og demonstrer roligt, at du tager låget af, puster bobler og sætter låget på. Hvis børnene ikke taler samme sprog, skal kropssprog bruges. Giv en bønne sæbebobler til det første barn og demonstrer roligt igen, mens barnet følger. Når låget er sat på igen, demonstrerer den voksne, hvordan det næste barn skal bede venligt om at få bønne med øjenkontakt, hvis det er muligt. Barnet som har bønne, nikker og giver bønne til det næste barn i rundkredsen. Denne siger tak/nikker, tager låget af og blæser boblerne. Sådan forsætter legen til alle har prøvet.

Variation

Sæt flere bønner med sæbebobler i gang, så børnene ikke skal vente så længe. Dette kan også styrke opmærksomhed, da børnene skal holde koncentrationen og opmærksomheden, selvom der foregår en masse.

Materiale

Sæbebobler i små bønner med låg.



LEGE FOR FÆLLESSKABET

Fællesskabsstærkende lege styrker gruppens samhørighedsfølelse. Legeaktiviteterne stimulerer bl.a. øjenkontakt og gensidig opmærksomhed på hinanden. Mange af legeaktiviteterne styrker gruppens fællesskabsfølelse og formidler et budskab om at hjælpe og støtte hinanden.

MYRETUE

Hvad kan legen?

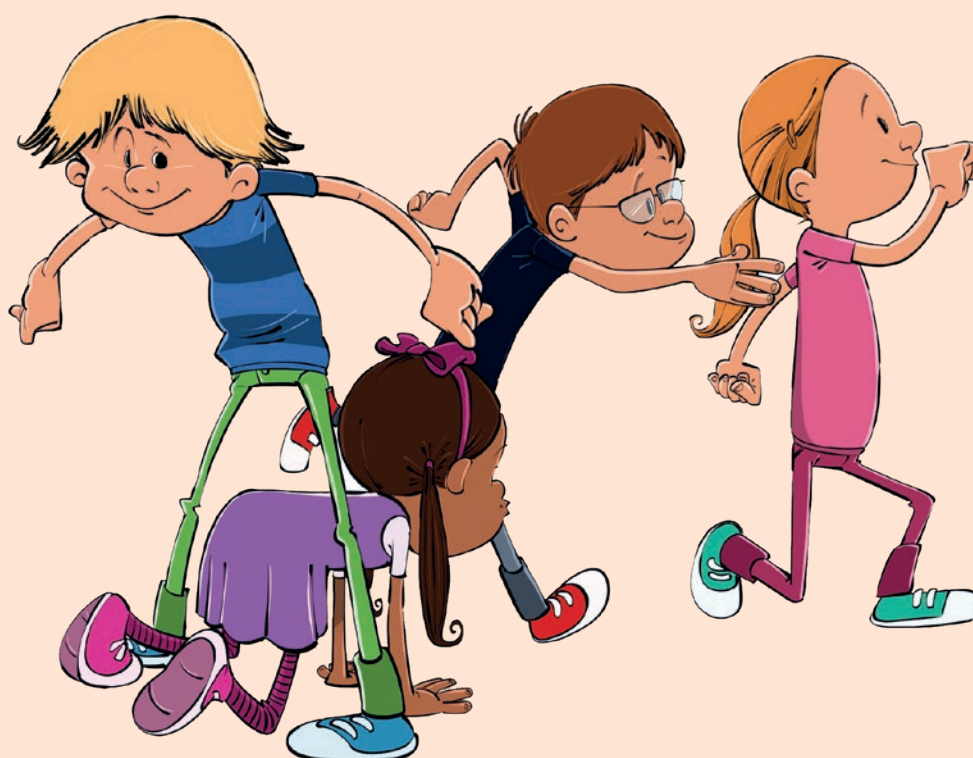
Legen træner impulskontrol og evnen til at øge opmærksomheden på andre omkring én. I legen bliver hvert enkelt en del af én "social krop", der bevæger sig sammen.

Hvordan?

Alle går rundt mellem hinanden. Hvis en person står stille, skal alle stå stille. Begynder en at gå skal alle begynde at gå. Der er ikke én der bestemmer – alle kan tage initiativ til en ny bevægelse.

Variation

Senere kan I udbygge legen med forskellige fagter og bevægelser for eksempel hoppe, hinke, løbe, kravle. Så når én begynder at hoppe, begynder alle. Står én deltager stille, står alle stille til, en anden person begynder en bevægelse.



GIV ET KLAP VIDERE

Hvad kan legen?

Skærper koncentration og styrker samarbejdsevne. Øjenkontakt kan skabe en tættere relation mellem børnene og sikrer, at alle bliver set.

Hvordan?

I står alle i en rundkreds uden at holde hinanden i hænderne. Send et klap eller et klem rundt i kredsen. Hav øjenkontakt med sidemanden, som du sender klappet til. Du kan som frivillig klappe for det barn, der ikke selv har mod på det, så der kommer flow i kredsen. Sæt kun så mange runder i gang som børnene har energi og koncentration til.



LEGE MED FALDSKÆRM

Hvad kan legen?

Fælles for legene med faldskærm er, at de udfordrer og træner deltagerens motorik, balance og koordineringsevne. Derudover er legene med faldskærm gruppeaktiviteter, der kan skabe tillid og fordrer samarbejde blandt deltagerne. Legen kan desuden leges i utallige variationer.

Hvordan?

I kan kaste en blød bold ind på faldskærmen og udfordre alle til at få den til at hoppe op og ned uden at falde uden for. I kan så øge antallet af bolde for at få intensiteten til at stige. Efterhånden mindsker man antallet af bolde.

Variation

Lav blæsevejr sammen – du som frivillig siger: ”Op, ned”. Alle løfter faldskærmen op og sænker den igen. Efter nogle gange siger du: ”Op, under”. Og alle kravler under faldskærmen, mens den daler ned over deltagerne. I kan skiftes til at være den, som siger: ”Op, ned, under”. Da ordene er simple og samtidig kobles sammen med en bevægelse, vil børnene hurtigt fange, hvordan legen skal leges, på trods af de sproglige forskelligheder. Sørg dog for, at I hele tiden er en frivillig, der kan føre an i bevægelserne. En anden variation kan være, at nogle af børnene bytter plads, når faldskærmen er løftet højt op. Aftal på forhånd hvem, der bytter plads.

Legen kan evt. afsluttes med, at I alle sidder inde under faldskærmen som en fælles hule.



SAMARBEJDSLEGE

Samarbejdslegene styrker deltagernes samarbejdsevner, hjælpsomhed, tillid og sociale kompetencer. Nogle af legeaktiviteterne giver også deltagerne mulighed for at udforske, hvordan de er ens og forskellige fra hinanden.

KLAPPELEG

Hvad kan legen?

Legen er konkurrerende på en tryk og sjov måde, der også kræver samarbejde; Du kan f.eks. opfordre generte deltagere til at være 'klappemester'. Kan øge sammenhold og visuel kontakt.

Hvordan?

I står alle i en rundkreds. En person melder sig til at være 'detektiv' og går uden for døren. Derefter melder en anden person sig til at være 'klappemester'. Deltagerne i rundkredsen begynder at klappe i takt for at kalde 'detektiven' ind i midten af cirklen. Deltagerne i rundkredsen skal hele tiden følge 'klappemesteren', som finder på nye øvelser, for eksempel klapper sig på lårene, på hovedet, på armen og så videre, men uden hele tiden at kigge direkte på ham. De skal altså være opmærksomme på, om de andre i gruppen ændrer øvelse. 'Detektiven' skal holde nøje øje med deltagerne og gætte, hvem der er 'klappemester'. Legen fordrer, at både 'detektiven' og de øvrige deltagere er opmærksomme på hinanden.

Variation

Lav andet end at klappe. Hop, vink, eller hvad I kan finde på.



TÅRNBYGGERI

Hvad kan legen?

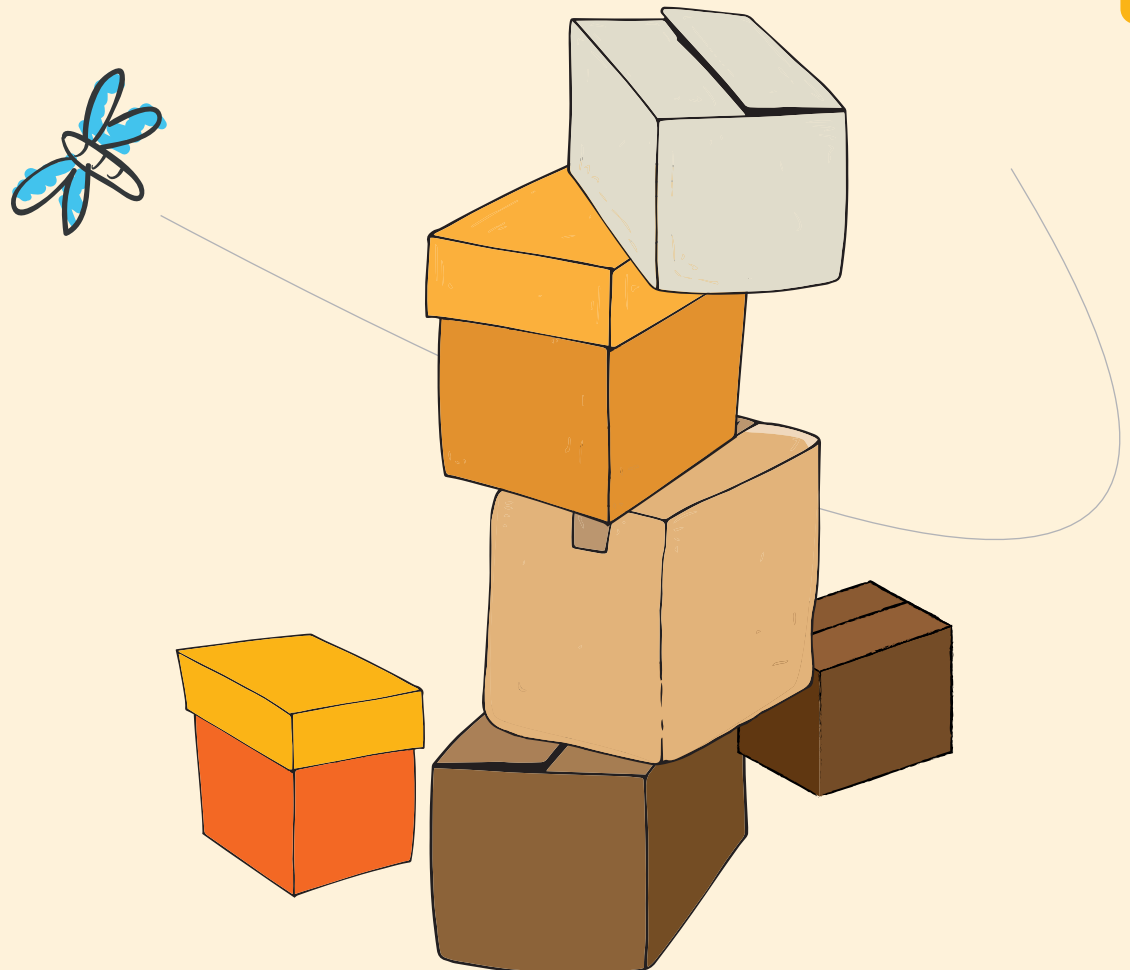
Legen kan styrke samarbejde, koncentration og finmotorik. Deltagerne lærer at bruge fingre og hænder med præcision.

Hvordan?

Stil en bunke klodser, eller andre materialer der kan stables, frem. Børnene skal par- eller gruppevis bygge et tårn ved at placere klodser eller andre materialer oven på hinanden. Prøv forskellige måder at stable klodserne på - f.eks. prøv at lav det højeste eller mest stabile tårn. Lad børnene forsøge at skifte hånd, mens de bygger.

Materialer

Klodser eller andre materialer der kan stables.



LYD-DETEKTIV

Hvad kan legen?

Legen kan skabe samhørighed, koncentration, sansestimulering og latter.

Hvordan?

En eller flere børn vælges til at være lyd-detektiver og går væk fra de andre, så de ikke kan se, hvad der foregår. Fordel jer gerne som frivillige, så en af jer går med gruppen af lyd-detektiver. Fortæl resten af gruppen, at de to og to skal finde en lyd – for eksempel en dyrelyd. Er legen for forældre og børn, kan de med fordel være sammen. Når de har fundet en fælles lyd, deles de op i to forskellige hold. Holdene stiller sig over for hinanden med en smule afstand. Når alle er klar, kalder gruppen på lyd-detektiverne, som nu i samarbejde skal finde de lyde, som hører sammen i par ved at pege på eller prikke folk, som så siger deres lyd højt.

Variation

Legen kan også laves med bevægelser i stedet for lyde. F.eks.: hop, klap, et dansetrin osv. Kun fantasien sætter grænser.



HULAHOPRING RUNDT I RING

Hvad kan legen?

Legen kan styrke samarbejde, opmærksomhed og koordination. Alle i rundkredsen har et ansvar for at legen lykkes og derved styrker fællesskabet.

Hvordan?

I står alle i en rundkreds og holder hinanden i hånden. Sammen hjælper I hinanden med at sende en hulahopring rundt i rundkredsen, hvor I alle hele tiden skal holde hinanden i hånden uden at give slip. Send hulahopringen rundt ved, at alle på skift kravler igennem den uden at give slip på hinandens hænder.

Materialer

En hulahopring (eller et langt stykke reb bundet sammen i en ring).



SÆBEBOBLEBASKET

Hvad kan legen?

Legen kan styrke koordination, impuls kontrol, opmærksomhed, samarbejde og kommunikation.

Hvordan?

Stil en spand i den ene ende af lokalet, deltagerne starter i den anden. Legen går ud på at puste en sæbeboble, føre den gennem lokalet, hen til spanden og 'dunke' den ned i spanden, som man gør i basketball, ved at puste til sæbeboblen. Boblen må naturligvis ikke røre jorden eller på anden vis springe. En gruppe af deltagere kan hjælpe hinanden med at puste boblen, men skal passe på, at de ikke alle puster på en gang, så boblen sprænger.

Materialer

Spand, sæbebobler.



KLUDDERMOR

Hvad kan legen?

Giver smil på læben og god energi. Kan styrke relationer i gruppen og fordrer til samarbejde.

Hvordan?

Alle stiller sig i en rundkreds med hinanden i hænderne. En vælges til kluddermor og går væk fra de andre, så han/hun ikke kan se, hvad der foregår. De andre filtrer sig sammen ved for eksempel at gå under hinandens arme; man må ikke slippe hinandens hænder. Når man er helt filtret ind i hinanden, kalder man "kluddermor, kluddermor!", der nu kommer og skal filtrere kredsen op igen til en rundkreds ved at fortælle, hvad de skal gøre.

OBS: Vær opmærksom på, om legen er tryk for alle. Er gruppen ikke klar til en leg, hvor berøring og fysisk nærhed indgår, bør I udsætte legen til hele gruppen er tryk ved dette.



GÆT OG GRIMASSER MED VILDE DYR

Hvad kan legen?

Legen stimulerer fantasien, styrker motorik og træner opmærksomheden. Giver gode grin i trygge rammer.

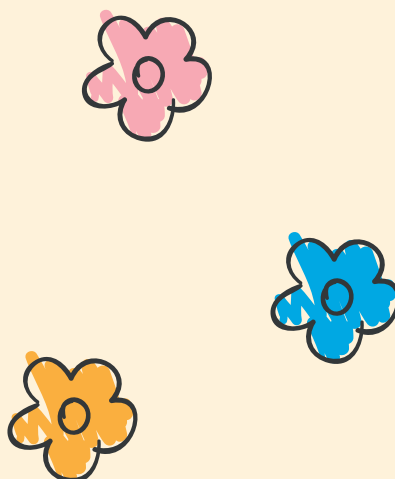
Hvordan?

Opdel gruppen i to hold. Sørg for at have forberedt så mange billeder, som der er børn. Hvert billede viser et dyr. Vis det første billede til det første barn på første hold. Han eller hun skal så prøve at forestille dette dyr, og de øvrige deltagere skal gætte, hvad han/hun skal forestille. Ord og lyde er ikke tilladt, kun bevægelser og fagter. Derefter går turen videre til næste hold, hvor en person får et billede. Og så videre. Fortsæt indtil alle har været et dyr. Giv de dyr der er lettest at mime til de mindste børn.

Sørg for at have to eksemplarer med af hvert billede, så børnene der gætter, kan have alle billeder liggende foran sig, og pege på det billede, de mener er det rigtige, i tilfælde af at de mangler det specifikke ord. Forslag til dyr: Ulv, græshoppe, gris, fisk, frø, myg, hund, kat, slange, hjort, ko, hest, elefant.

Materialer

Skål eller pose til papirlapper og udprintet billeder af dyr.



SANGLEGE

Sanglege sætter en god ramme for fællesskabet. Sproget bliver ofte mindre vigtigt, når der knyttes simple fagter og bevægelser til sangene. Mange sanglege stimulerer motoriske evner, koordination og koncentration.

HOVED, SKULDER, KNÆ OG TÅ

Hvad kan legen?

Legen stimulerer motoriske evner og koordination. Sanglegen kan vække genkendelighed på tværs af sprog og kulturer, da den findes i mange udgaver og sprog.

Hvordan?

Alle stiller sig i en rundkreds og sammen synger I sangen. Til sangen knyttes fagter og bevægelser, så når en kropsdel synges, placeres hænderne på denne osv.

Variation

Sanglegen kan let varieres ved at sætte tempoet en smule op for hver gang, verset synges.



LILLE PETER EDDERKOP

Hvad kan legen?

Legen stimulerer motoriske evner og koordination. Sanglegen kan vække genkendelighed på tværs af sprog og kulturer, da den netop synges på mange sprog.

Hvordan?

Alle stiller sig i en rundkreds og sammen synger I sangen. Til sangen knyttes fagter og bevægelser. Når lille Peter edderkop kravler op ad muren, indikeres dette med fingrene/hænderne. Regnen indikeres ligeledes med håndbevægelser, som regndråber, der falder. Når solen kommer frem, vises dette med store armbevægelser i cirkler. Solen der tørrer lille Peter edderkops krop vises med et kram på egen krop. Til sidst laves samme fagter som i starten, når lille Peter edderkop "atter kravler op".



ÅH BOOGIE WOOGIE

Hvad kan legen?

Legen stimulerer motoriske evner og bevægelse. Sanglegen kan være en sjov og gode måde at få rystet kroppen igennem og få skabt en uformel stemning.

Hvordan?

Alle stiller sig i en rundkreds med hænderne på hinandens skuldre. Her er det vigtigt, at du som frivillig er opmærksom på, at det for nogen børn og familier kan føles grænseoverskridende med kropskontakt. Mens I går rundt i ring, synges sangen, og I gør de bevægelser, der synges. F.eks. "Så ta'r vi højre hånd frem".



LEGE DER GIVER PLADS TIL FORDYBELSE

Fordybelseslege styrker deltagernes opmærksomheds- og koncentrationsevne. Mange af legeaktiviteterne styrker deltagernes koncentrationsevne og giver plads til fordybelse. Børn, der er i krise, har tit god gavn af dette, da hjernens alarmberedskab, kan gøre det svært at huske og koncentrere sig.

GÆTTELEG

Hvad kan legen?

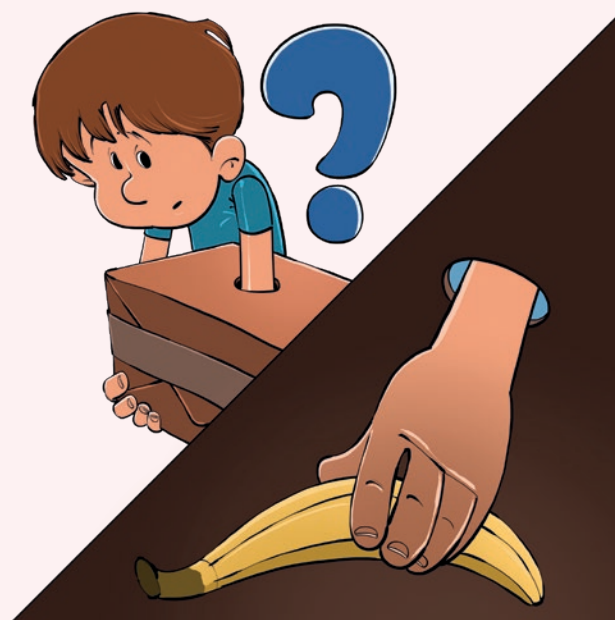
Legen stimulerer følesans, hukommelse for former og tekstur og det at skiftes til at have tur.

Hvordan?

Som frivillig udvælger du en række ting og lægger dem én ad gangen i en kasse, for eksempel i en skotøjsæske med hul i. Deltagerne stikker hånden ned i kassen, mærker på tingen og skal nu gætte, hvad der er i kassen. Her kan det være en fordel at have taget billeder af tingene i kassen, så børnene kan pege på den ting, de mener er den rigtige, selvom de mangler det konkrete ord for tingen. Print gerne billederne ud, så børnene har dem fysisk.

Materialer

En kasse med ting til at føle på: for eksempel en banan, en ske, en nøgle, et par solbriller, en rulle toiletpapir eller andet. I kan også indsamle tingene sammen – hvis I f.eks. er i skoven, kan I bruge grankogler, blomster, smågrene, sten og så videre.



HUSKELEG

Hvad kan legen?

Stimulerer hukommelse og koncentrationsevne.

Hvordan?

Som frivillig samler du ti forskellige ting på et bord eller en bakke. Deltagerne kigger grundigt i et minut. Der lægges et klæde over tingene, og du som frivillig tager nu 1-2 ting væk. Deltagerne skal nu gætte, hvad der er fjernet. Vær opmærksom på at I sammen skaber et fælles sprog for de forskellige ting. Gennemgå gerne tingene sammen, hvor I siger navnene højt i fællesskab. Børnene kan også tegne de ting, som mangler og derigennem skaber I et fælles sprog, der giver plads til kreativitet hos børnene.

Materialer

Ti forskellige ting: for eksempel et halvt æble, en nøgle, et par solbriller, en ske, en gaffel, en kop, en rulle toiletpapir, en bog, en blyant. Tingene kan også samles der, hvor I er – hvis I f.eks. er i skoven, kan I bruge grankogler, blomster, smågrene, sten osv. Desuden papir og blyant eller farver, så børnene kan tegne, hvad der mangler.



LEGE MAN KAN LAVE MED FÅ ELLER ENKELTVIS

Disse legeaktiviteter giver plads til at arbejde selvstændigt eller i mindre grupper. Legeaktiviteterne styrker deltagernes kreativitet og evne til fordybelse.

BLAD- OG BLOMSTERTRYK PÅ POSTKORT, PLAKATER, T-SHIRTS ELLER STOFPOSER

Hvad kan legen?

Hjælpe børnene til at se de mange former, der findes i naturen. At fremme kreativiteten og øge koncentrationsevnen.

Hvordan?

Tag et stykke karton i den ønskede størrelse og læg på noget avispapir. Vælg et eller flere blade ud som I vil bruge. Mal den ønskede farve på den ene side af bladet og mal helt ud til kanterne. Læg den malede flade på kartonet og pres let med fingrene langs kanterne og på midten, så malingen smitter af på kartonet. Hold presset i op til 1-5 min. og fjern så forsigtigt bladet. Lad trykket tørre i ca. 1 time, eller indtil det ikke længere smitter af.

Lav med fordel denne aktivitet, så forælder og barn er sammen om at lave blomstertrykket. Det er vigtigt, at du som frivillig demonstrerer aktiviteten og fremgangsmåden til at starte med, så alle er med på aktiviteten. Vær opmærksom på at hjælpe familierne i gang og hjælp løbende i aktiviteten.

Materialer

Blade eller blomster fra naturen, akrylmaling, pensler, karton i den ønskede størrelse samt aviser til afdækning

Tip 1: I kan også trykke på indkøbsnet, stoftasker og andre materialer

Tip 2: Lav negativ-plantetryk ved at lægge et umalet blad på papiret og mal kanterne ud over papir. Det giver en flot effekt når bladene fjernes.



EFTERÅRSLANTERNER

Hvad kan legen?

At skabe trykthed, arbejde med mestring, åbne op for ”stor lærer lille”.

Hvordan?

Tag et rengjort syltetøjsglas. Pensel lim på et blad og tryk bladet fast på glasset. Hold trykket et øjeblik til limen fæstner. Gentag med et nyt blad og fortsæt blad for blad til der er det ønskede udtryk. Lad bladene tørre i limens tørretid. Bind snor eller ståltråd om glassets hals. Tænd et lys og sæt det i glasset, og lanternen er klar til ophængning. Måske har I et træ, I kan pynte eller en bålplads der trænger til lys i den mørke tid.

Lav med fordel denne aktivitet, så forælder og barn er sammen om at lave lanternen. Her er det vigtigt, at du som frivillig demonstrerer aktiviteten og fremgangsmåden til at starte med, så alle er med på aktiviteten. Vær opmærksom på at hjælpe familierne i gang og hjælp løbende under aktiviteten

Materialer

Efterårsblade, rengjorte syltetøjsglas, klar lim (flydende), bast, jutesnor, eller ståltråd til ophæng, fyrfadsllys, saks og evt. knibtang.

Tip: Start gerne med at gå samlet ud i naturen, hvor I sammen kan samle bladene til aktiviteten. Du kan lave et ophæng ved at vikle ståltråd om glassets hals og lave en hank. I kan også dekorere glas med andre naturting. Fx tynde kviste limet tæt sammen eller mos på den nederste del af glasset.

