



---

# LEK DEG TIL SOSIALKOMPETANSE

---

Over **60** øvelser og leker som trener opp sosial kompetansen

### **Alle barna.**

Instruktøren står ved motsatt vegg av barna. sier: Alle barn, kom hit. Barna svarer: Som hva da. Instruktøren gir barna forskjellige oppgaver som haltende tiger, sjenert hai, nysgjerrig katt etc. Når barna kommer over til instruktøren, bytter hun side og gjør dette på nytt

### **Amøbe 1**

Lag et hierarki fra dyreriket, for eksempel amøbe, hare, gorilla, menneske, supermann.

Hvert dyr har sin bevegelse og/eller lyd.

Alle starter som amøber, ved å åle seg rundt på gulvet. Når du møter en annen tar dere stein-saks-papir. Den som vinner kampen flytter ett hakk opp i hierarkiet. Den som taper flytter ett hakk ned (Du kommer ikke lenger ned enn amøbe).

Obs! Du kan bare ta stein-saks-papir med en av samme art.

Når to mennesker møtes blir vinneren Supermann. Det er om å gjøre å bli den første Supermannen. Når en har vunnet, starter alle som amøber igjen.

### **Amøbe 2**

Deltagerne står i ring eller halvsirkel. Enklest med 5 – 8 deltagere. Hver deltager får utdelt et dyr med bevegelse og lyd, for eksempel amøbe, larve, mygg, vaskebjørn, elefant, sjiraff, løve. Uansett hvor mange dyr som er med er amøben nederst og løven øverst i hierarkiet, og det er om å gjøre å få ut løven.

Løven starter. Sier sin lyd og gjør sin bevegelse, deretter lyd og bevegelse til et annet dyr i ringen. Neste dyr svarer med sin lyd og bevegelse, deretter lyd og bevegelse til et annet dyr.

Dersom man nøler, sier feil lyd eller gjør feil bevegelse stopper leken. Den som gjør feil rykker ned til amøbe, og de andre dyrene rykker opp. Når man får ut løven rykker alle dyrene opp.

### **Bevegelseshviskelek**

Barna står på to rekker. Bakerste i hver rekke får bevegelse av leder. Bevegelsen sendes forover i rekkene, helt til første i rekka. Bevegelsen skal bare vises en gang til hvert barn. Første i rekka kommer frem og viser bevegelsen, og så viser lederen frem den originale bevegelsen.

### **Blekspruten**

Elevgruppa står plassert på en side av rommet. Midt i rommet er

Blekkspruten. Elevene skal komme seg fra den ene siden i rommet til den andre uten å bli tatt av blekkspruten. Blir eleven tatt må hxn sette seg rett ned. Eleven har ikke lov til å flytte seg eller snu seg, men kan ta andre elever ved hjelp av armene sine.

### **Blindebukk**

Deltagerne stiller seg i rommet med avstand mellom hverandre. De har ikke lov til å flytte på seg etter at de har plassert seg.

En deltager (A) skal prøve å komme seg fra punkt a til punkt b i rommet uten å se og uten å komme borti en annen.

A har bind for øynene. Når A nærmer seg en annen må denne lage en lyd for å advare A.

Best at gruppa bestemmer seg for en felles «alarm-lyd».

Dersom A kommer nær en annen, kan en ny få prøve seg.

### **Bomben**

Barna står i ring rundt instruktøren. En rekvisitt sendes fra den ene til den andre. Når Instruktøren sier BANG, må den som har «bomben» sette seg ned med bena frem inn mot ringen. Alle som står ved siden av en som sitter, må trippe over hvert eneste benpar på sin vei. Når det er to igjen må de komme seg til sin egen plass før de kan gi hverandre «bomben»

### **Bursdagsselskapet**

A har bursdag og gjestene B, C og D kommer på besøk. Scenen improviseres, men alle har på forhånd valgt en de synes er veldig smart, en de er redd for, en de er forelsket i osv

### **Dette er en...**

Sende en ting rundt i ring, kalle det noe annet enn det det er. For eks, send rundt et nøkkelknippe. Barna sier: Dette er en do, dette er en stol, dette er en hatt etc

### **Dyreskritt.**

Elev A er leder og står på motsatt side av rommet enn de øvrige elevene.

Dyreskrittene blir presentert med lengder, eks Museskritt (halv fotlengde), elefantskritt (så langt man kan gå), rotteskritt (en fotlengde) etc.

A sier: Alle som har noe blått på seg tar to elefantskritt. Osv  
Den som kommer først i mål har vunnet.

For at ikke A kan kontrollere for mye hvem som vinner, kan A stå med ryggen til hele tiden, helt til en annen elev kommer frem.

### **En-to-tre**

To og to teller til tre, men sier annet hvert tall A: 1, B: 2, A: 3, B: 1 etc (eventuelt tre og tre, men da teller de til fire). Først øver elevene på å telle. Deretter bytter de ut tallet 1 med en bevegelse, så det blir for eksempel KLAPP, 2, 3. Så bytter de ut 2 med en bevegelse, for eksempel KLAPP, HOPP, 3, og til slutt bytter de ut 3 med bevegelse, KLAPP, HOPP, NIKK.

Elevparet kan selv bestemme bevegelser, eller lærer bestemmer for alle.

### **Fortelle opplevelse til dårlig lytter**

To og to elever sammen.

A forteller noe til B. B skal gjøre alt hxn kan for å ikke følge med. Når tida er ute, bytter man.

### **Fortelle opplevelse til god lytter**

A forteller noe til B. B skal være en god lytter.

Disse øvelsene kan også settes sammen ved at alle A'ene står mot ryggen til læreren, mens alle B'ene ser læreren. Lærer har et tegn for at elevene skal være gode lyttere, og et tegn for at de er dårlige lyttere. Lærer bytter tegn underveis mens A forteller.

### **Følelser**

- ✚ Statuer ut ifra en følelse (individuellt/grupper). Leder gir hver enkelt/paret/gruppa en følelse. Alle skal lage en statue i den følelsen.
- ✚ Agering i fire hjørner (hvert hjørne er en følelse. Barna prøver ut gitt hvert hjørne, bytter hjørne når leder gir beskjed)
- ✚ Leirklumpen. Halve gruppa står nøytralt i rommet med øynene lukket. Den andre halvparten velger seg et barn hver og former barnet til for eksempel en følelse, et dyr, en figur i et eventyr, en idrettsutøver og så videre. Barnet som har formet stiller seg et annet sted i rommet i samme positur. Barna som ble formet åpner øynene når andre er klare. En og en gjetter hvem som har laget dem (som står i samme positur) og hva de er.
- ✚ Sett frem to stoler. De står på hver sin side av rommet. På den ene stolen står det en positiv følelse, på den andre stolen står det en negativ følelse.

Leder kommer med et utsagn. Elevene plasserer seg selv i forhold til stolene ut ifra hva de føler om utsagnet.

Eksempel: Alle svømmehaller er stengt i sommer:

GLAD

TRIST/SINT

- ✚ Lærer sier en setning, for eksempel «I DAG SKINNER SOLA». Elevene skal etter tur si setningen. Lærer bestemmer hvilken følelse elevene skal ha når de sier setningen, for eksempel første runde nysgjerrig, andre runde overrasket osv

### **Give me ten**

Alle står i ring. Person B bøyer seg ned, de to på hver side av B, (A og C) tar «give me ten». Deretter bøyer person C seg ned, og person B og D tar «Give me ten!» Klappelek som går i ring.

### **Gå-stopp**

Elevgruppa beveger seg i rommet. Velger tempo selv. Hvem som vil kan stoppe når som helst, og da skal hele gruppa stoppe. Så kan hvem som helst starte opp igjen, og da begynner alle å gå. NB! Læreren kan godt være den som stopper og starter et par ganger før elevene får ta over.

### **Haikeren**

Sett frem fire stoler, to og to bak hverandre som en bil. Tre barn sitter i bilen. En haiker kommer inn. Denne har med seg en følelse. De andre i bilen smittes av følelsen. Ny haiker inn med ny følelse, en i bilen må ut.

### **Hva gjør du?**

Stå i ring. Person A spør personen til høyre for seg «Hva gjør du»? Person B svarer «Jeg hopper». Person A begynner å hoppe. Person B spør personen til høyre for seg igjen, slik fortsetter leken.

### **Hvem styrer?**

Den som skal gjette hvem som styrer, må forlate rommet. De andre står i ring. En person styrer bevegelsen med for eksempel høyre hånd. Vedkommende beveger armen sin sakte, de hermer. Den som gjetter kommer inn i rommet når bevegelsen er i gang.

### **Jeg heter... og jeg liker...**

Elevene sitter på stoler i ring. Hvem som helst kan reise seg, og sier JEG HETER XX og jeg liker (NOE DE LIKER Å GJØRE/SE/SPISE...). De andre i ringen sier seg enige ved å reise seg, litt enige ved å stå i hockey, eller uenige ved å bli sittende.

## Kamera og blitz

To og to elever sammen. En bak (kamera) og en foran (blitz). Hvis det er tre sammen, er to blitz og en er kamera.

Blitzen lukker øynene. Kameraet får beskjed om å lede blitzten rundt i rommet. Kameraet skal stoppe tre steder for å ta bilde. På hvert sted må han stille inn blitzten slik at hodet peker mot objektet som skal knipses. Kamera teller til tre, og da åpner blitzten øynene, og lukker dem igjen. Når det er tatt tre bilder, kan partene bytte oppgave. Blitzten oppsummerer de tre objektene.

## Karakterøvelser

- + Gå i rommet, ledes av kroppsdeler. Også stor rompe, tunge armer, skjelvende knær etc
  
- + Bygge opp en karakter, de skal gjette hva de er (mus, sjørøver, julenisse)  
Si for eksempel; Du går med lette skritt, du er rask, du snuser mye med nesa.  
Eks gammel: Bena samlet, sakte, små skritt, krum ryggen, myse med øynene, skjelve på høyre hånd, venstre arm på ryggen etc
  
- + Gjettelek - karakteroppbygging  
Barna gjetter hvilken følelse de er:  
Barna går rundt i rommet, lærer gir en og en karakteristikk, inntil fem. For eksempel 1) Du går fort, 2) du bruker armene veldig mye, 3) Du knytter hendene, 4) Du rynker hardt på nesen, 5) Du knurrer og hveser
  
- + La elever (individuellt, i par, i grupper) trekke to lapper. Den ene lappen er en følelse, den andre en person/yrke/dyr. Så blir det for eksempel SUR BUTIKKDAME, GLAD HEST, TRIST BUSSJÅFØR

## Karlson mot Karlson

Alle går sammen 2 og 2. Leder roper to kroppsdeler, f.eks «Kne mot panne!». Da skal alle parrene ta kneet til den ene mot panna til den andre. Andre kombinasjoner kan være øre mot øre, nese mot ankel, stortå mot lilletå. Hvis du roper «Karlson mot Karlson!» må alle bytte partner.

## Knutemor

Hele gruppa står i ring og holder hverandre i hendene. Læreren gir elevene 1 minutt på å lage en knute. Knuten lages ved at elevene går over eller under armene til hverandre. NB! Ingen har lov til å slippe hånden.

Når ett minutt er gått, skal elevene ta tida på hvor lang tid elevene bruker på å få opp knuten. Øvelsen kan gjøres flere ganger, se om de får opp knuten raskere neste gang.

Variasjon: Øvelsen gjøres uten at det er lov til å prate med hverandre

Variasjon 2: Øvelsen gjøres uten at det er lov til å se

Knutemor kan også foregå med flere ringer, hvis det er vanskelig med alle i en ring.

### **Kongens nøkler**

Kongen står med ryggen til på motsatt side av resten av gruppa. Et nøkkelknippe ligger bak kongen. Kongen skal KUN snu seg når han hører lyder. Gruppa skal stille gå frem mot Kongen. Hvis kongen hører lyder og snur seg, må de fryse. Hvis kongen ser noen bevege seg blir de sendt tilbake. Når en får tak i nøkkelknippet, skal knippet sendes bakover til veggen der gruppa startet. Når kongen snur seg pga lyd, kan han gjette hvem som har nøkkelknippet når han tror han vet det. Klarer kongen å gjette hvem som har nøklene, har han vunnet. Klarer gruppa å få nøkkelknippet sendt opp til start, har gruppa vunnet.

### **Kroppsdel-har'n.**

Deltagerne velger seg ut en annen i rommet uten å avsløre hvem de velger. Så skal alle bevege seg rundt i rommet, og når lederen roper ut en kroppsdelt, for eksempel «Hel», «Øre», «Skulder» skal alle finne personen de har valgt seg ut og ta på den kroppsdelen læreren har ropt ut.

### **Liksom 1**

«Ballong» som sendes rundt i rommet, ikke la den treffe bakken. Starte med en og en, deretter to og to også alle

### **Liksom 2**

To og to bære en planke mellom seg, mage til mage, som ikke skal falle i bakken. Obs! Samme størrelsesforhold hele tiden

### **Liksom 3**

To står og slenger et «tau». De andre hopper tau.

### **Lydball.**

Stå i ring. Leder begynner å sende en «ball» i ringen. Ballen sendes med en lyd som lederen finner på. Den som tar i mot ballen, svarer med samme lyd. Deretter kastes ballen videre med en ny lyd, og mottakeren svarer med den samme lyden. NB! Viktig med blikkontakt.

### **Memory**

To barn på gangen. To og to lager samme bevegelse. Stiller seg rundt i rommet.

Spillerne på gangen kommer inn, «trekker» to barn som gjør sin bevegelse. Hvis barna gjør samme bevegelse har spilleren fått et par. Hvis ikke fortsetter spillet

### **Molekylleken**

Lederen roper et tall, og så skal deltagerne gå sammen i grupper på det tallet. Feks. roper du «12!». Elevene skynder seg sammen i grupper på 12, og de som blir «til overs» går ut av leken.

### **Morder i mørket**

Alle står i ring og lukker øynene. Lederen legger hånda på skuldrene til en (eller flere om dere er mange). De er mordere. Prik 2 stk. i ryggen, de er detektiver.

Alle åpner øynene, og går rundt i rommet. De hilser på hverandre ved å ta hverandre i hånda. Morderne «dreper» folk ved å prikke med pekefingeren sin inni håndflaten på dem de møter på.

De som dør kan gjerne dø litt dramatisk, med et høyt hyl.

Detektivene skal prøve å gjette hvem som er mordere og roper høyt «Avslørt!» viss de oppdager en.

Det er opp til lederen om morderen er avslørt hvis han prøver å drepe en detektiv, eller om detektiven dør.

### **Navneleker**

- ✚ Si navnet ditt etterfulgt av et dyr på egen forbokstav. Eks.:  
“Jeg heter Marte Maur”, “Jeg heter Thea Tiger”
- ✚ Si et verb på samme bokstav som fornavnet, for eks “Jeg er Hoppende Helge». Helge kan gjøre hoppe-bevegelse når han sier dette. Alle svarer «Hei, Hoppende Helge», og gjør bevegelsen som Helge har gjort



- ✚ Person A sier navnet sitt. Person B sier først navnet til A, deretter eget navn. Slik fortsetter det, helt frem til siste person i ringen, som må si navnet til alle i ringen.
- ✚ Gå rundt i rommet, hilse på hverandre ved å si navnet sitt, gjøre det på forskjellige måter (være sjenert/sint/trist/glad osv).
- ✚ Alle hilser på hverandre. Du sier navnet ditt første gang du hilser på en annen. Deretter sier du navnet du fikk sist du hilste på noen. Når du hilser på en som sier ditt navn, skal du sette deg ned. Leken er ferdig når alle har fått navnet sitt og satt seg ned. NB! Det er viktig at barn med det samme navnet skilles med initialer fra etternavn eller bruker et mellomnavn. Altså: A møter B; A sier A, B sier B. A møter C, A sier B, C sier C etc
- ✚ Person A står i midten av ringen, holder i en avis. Leder sier navnet på en i ringen, eks LISE. Da må Lise skyndte seg å si et annet navn i ringen før Person A rekker å slå Lise med en avis på knærne.

### **Observasjonsøvelse**

Sitte overfor hverandre på stol. Alle sitter i en fryst stilling. Observer den du sitter overfor. På gitt tegn fra lærer bytter dere stilling.

### **Opp, ned, høyre, venstre**

Elevene står i rommet.

Ordene OPP, NED, HØYRE, VENSTRE står skrevet på et sted alle i gruppa kan se dem.

Lærer forklarer at til hvert ord følger en bevegelse (opp=armer opp, ned=armer ned, høyre=armer mot høyre, venstre=armer mot venstre)

Lærer peker på ordene i tilfeldig rekkefølge.

Første runde: Elevene gjør det som pekes på, altså peker lærer på opp tar elevene armene opp osv.

Andre runde: Gjøre motsatt av det som pekes på, altså opp=armene ned, høyre=armer til venstre osv.

Tredje runde: Elevene skal si det ordet som pekes på, men gjøre motsatt, for eksempel lærer peker på venstre, elevene si venstre, men ta armer mot høyre, eller si ned, men ta armer opp.

Fjerde runde: Elevene sier motsatt av det som blir pekt på, men gjør riktig bevegelse. Eks lærer peker på opp, elevene sier ned og tar armene opp.

### **Presentasjon**

Presentere hverandre i par eller grupper. Først jobber gruppene sammen. De forteller hverandre litt om seg selv, f.eks navn, alder, interesser, favorittmat etc. Deretter lager paret/gruppa en kort presentasjon av hverandre. Presentasjonen vises for de andre som sang, rap, på rim, sketsj/skuespill, forteller, miming etc.

### **Pølse i brød**

En er pøseklype. De som blir tatt er pølser, hopper opp og ned mens de sier pølse. For å redde pølsene må to personer holde hverandre i hendene rundt pølsa og hoppe tre ganger mens de sier pølse i brød x 3

### **Robot og professor.**

En professor har to roboter. Professoren setter i gang robotene i passe fart. Robotene kan bare gå en vei, og holder den farten som professoren ga dem. Når de støter på noe, må de stå og trække på stedet til professoren kommer og endrer retningen.

### **Rødt lys.**

Deltagerne står langs en linje på en side av rommet. En deltager står med ryggen til på andre siden av rommet. Denne roper høyt En, to, tre, rødt lys! Alle flytter seg fremover i retning av den som roper. Denne snur seg mot de andre, må alle stå helt stille. Den som står sier navnet til de som beveger seg, de må tilbake til streken. Den som står snur ryggen til og leken fortsetter.

### **Røver og beskytter.**

Deltagerne velger seg ut to andre deltagere. En er røver og en er beskytter. På signal fra leder skal alle bevege seg rundt i rommet. Deltagerne må passe på at beskytteren alltid er mellom dem selv og røveren.

### **Sola skinner på meg og alle som..**

Alle på stoler i ring. En elev står i midten av ringen og sier «Sola skinner på meg og alle som... (liker noe, har noe etc)». Alle som er enige reiser seg og bytter plass. Eleven i midten skal prøve å ta en ledig stol. Ny elev i midten.

Man kan si «Sola skinner på alle», hvis man står fast.

Det kan også legges til å hoppe mot høyre. Da skal alle som får en ledig stol til høyre for seg hoppe bortover mot høyre. Dette kan fortsette «i evigheter» hvis alle følger godt med 😊

### **Speiløvelse**

To og to stiller seg overfor hverandre. Speiler hverandre, bare armer først

### **Stiv heks, variasjon.**

En eller flere er hekser. Leder gir beskjed om hva som skjer med når man blir tatt av heksene, og hva de andre må gjøre for å redde de som blir tatt. For eks skal de som bli tatt gråte, og de som redder skal trøste, eller de som blir tatt gjør grimaser og de som redder skal le, eller de som blir tatt er snete og de som redder hysjer, eller de som blir tatt skal hikke og de som redder må skremme.

### **Stolleken – variant 1**

Som vanlig stolleken bortsett fra at barna ikke går ut selv om stolene forsvinner. Her skal elevene samarbeide om få plass på de stolene/den stolen som står igjen.

### **Stolleken – variant 2**

Stolene står spredt rundt i rommet. En stol er tom, og en elev (A) står på motsatt side i rommet som den ledige stolen. A har bare lov til å gå rolig, mens resten av elevgruppa kan løpe. Nå er det om å gjøre at de andre elevene sørger for at A ikke finner seg en ledig stol. NB! Når man reiser seg fra en stol MÅ man sette seg på en annen stol, du kan ikke sette deg ned igjen på den stolen du nettopp satt på.

### **St. peters nøkkel**

Barna i ring, et barn får bind for øynene, settes på en stol. Nøkkelknippet ligger rett ved barnet. Leder peker på en i ringen som stille skal prøve å ta nøkkelknippet. Barnet med bind for øyet peker i rommet i retning det hører lyd. Peker barnet på den som prøver å ta nøkkelen, må vedkommende gå tilbake. Nytt barn får prøve seg

### **Supermusa.**

En person ut på gangen, skal være katt. En person blir valgt til å være Supermusa. Barna skal løpe fra en vegg til en annen, og katten skal prøve å ta Supermusa. Barna skal forsøke å beskytte Supermusa slik at den

blir tatt til slutt. Da har musene vunnet. Klarer katten å finne ut hvem som er Supermusa, vinner katten.

### **Tegne-øvelse**

Elevene har hvert sitt ark og hver sin blyant. De sitter slik at ingen kan se hverandres ark.

Elev A kommer med instruksjoner på hva de andre elevene skal tegne. Det kan begrenses til geometriske figurer, over/under, stor/liten, høyre/venstre og antall figurer. De andre elevene følger instruksjonene så godt de klarer. Når instruksjonene er gitt, viser alle frem tegningene sine.

### **Temalinje**

Still opp på en linje ut i fra når på året man er født, alfabetisk etter første bokstav i fornavnet, hvor mange tenner man har mistet, avstand i km man bor fra skolen, husnummer på huset osv

### **Utfordrende tier**

Alle lukker øynene. Det er om å gjøre å telle til ti, MEN ingen vet hvem som sier neste tall. Hvis to eller flere sier et tall på likt, starter man på en igjen. Rekkefølger og mønstre er ikke lov!

### **Zipp, zapp, boing**

En og en sender et klapp til en annen person i ringen og sier ZIPP eller ZAPP eller BOING.

Zipp: Du sender et klapp til personene som står rett til høyre eller venstre for deg mens du sier ZIPP

Zapp: Du sender et klapp til hvem som helst i ringen bortsett fra de to rett ved siden av deg, og sier ZAPP

Boing: Du får tilsendt et zipp eller zapp som du sender i retur ved å plassere hendene som et skjold foran deg og si BOING. NB! Det er ikke lov til å boinge en boing. Du kan altså ikke sende boing i retur når du mottar en boing. Da må du Zippe eller zappe videre.

### **Øyekontakt – diverse øvelser**

- ✚ Elevgruppe A står på linje. Elev gruppe B står overfor hver sin elev fra gruppe A. De holder øyekontakt. Elevgruppe A går mot hver sin elev fra gr B. Når A synes B er nærme nok, sier a stopp og B stopper. Bytte grupper. Prate om intimgrenser.
- ✚ Alle står i ring, eller på to rekker. Dere skal se hverandre i øynene, og bytte plass når dere møter blikket til en annen.