

ÖVNING

Knuten

Syfte: Att skapa trygghet till varandra och prata med varandra i grupp.

Grupp: Obegränsat antal.

Material: Inget.

Genomförande:

1. Alla deltagare ställer sig i en ring, blundar, sträcker ut sina armar och går försiktigt in i ringen.
2. I ringen ska varje person få tag på två händer. (*Hjälp dem som inte hittar någon hand*).
3. När alla hittat två händer får de titta, men INTE släppa taget. Nu ska gruppen försöka få upp knuten genom att prata med varandra och hitta lösningar.

Prata om efter:

- Vad var det som gjorde att ni lyckades/misslyckades denna gång?
- Vad hade hänt om någon bara stått still och inte velat hjälpa till? Hade det fungerat då?

