

# DRAMA

# LEK

Undervisningen

av Jostein Janøy



Norsk  
Søndagsskoleunion



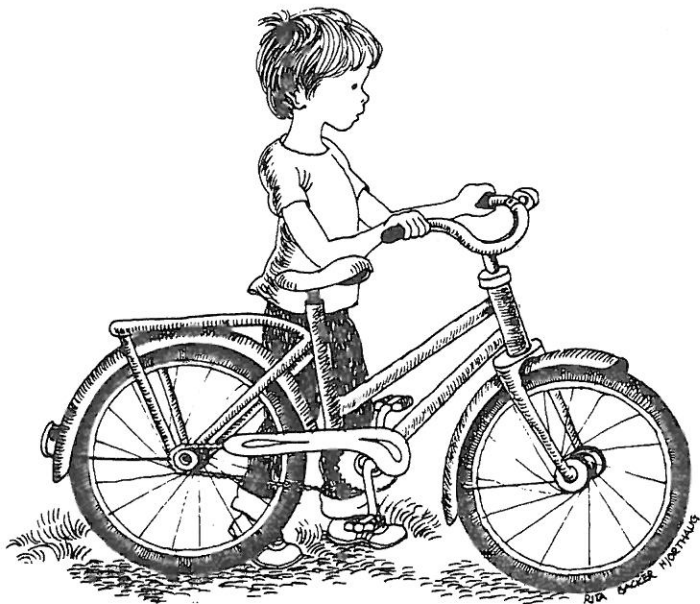


# Dramalek i undervisning

Av Jostein Janøy

## INNHold:

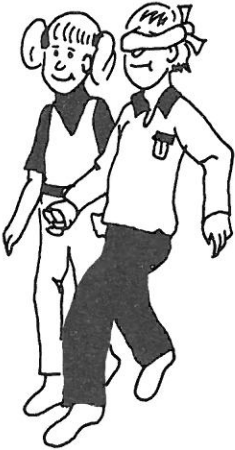
Drama er	s. 3
Kroppss-pråket	s. 4
Hvorfor bruke drama i undervisningen?	s. 5
Hva er Drama?	s. 7
Drama som undervisning	s. 9
Steg for steg	s. 12
Vær-varsom plakater	s. 14
Enkle bibelfortelinger	s. 15
Avslapningsøvelser	s. 16
Konsentrasjons-øvelser	s. 18
Bli-kjent-leker	s. 19
Litt kroppskontakt	s. 23
Bibel-drama	s. 24
Historien om Josef m.fl.	s. 25
Hender	s. 32
Sang og musikk	s. 34
Leker for de yngste	s. 41
Sansene (Leker)	s. 47
Mime	s. 51
Litteratur-liste	s. 52



*Tilgnet  
Audun - min glade gutt -  
født 24/6 1980.*



## DRAMA ER



- lek.
- å illustrere med kroppen.
- følelser og fantasi som uttrykkes i kroppsbevegelser.
- en måte å bli kjent med hverandre på.
- å skape med kroppen som materiale.
- personlighets-utvikling.
- frigjørende undervisning.
- opplevelse av fellesskap.
- å øve seg i å leve.
- kommunikasjon og kroppsspråk.
- å utvide sitt erfarings-område.
- engasjement og opplevelse.
- en arbeidsform som tiltaler barn.
- en måte å nærme seg livs-spørsmålene på.
- øvelse i konsentrasjon, avspenning og disiplin.
- et verksted for selvtillit og positiv selvfølelse.



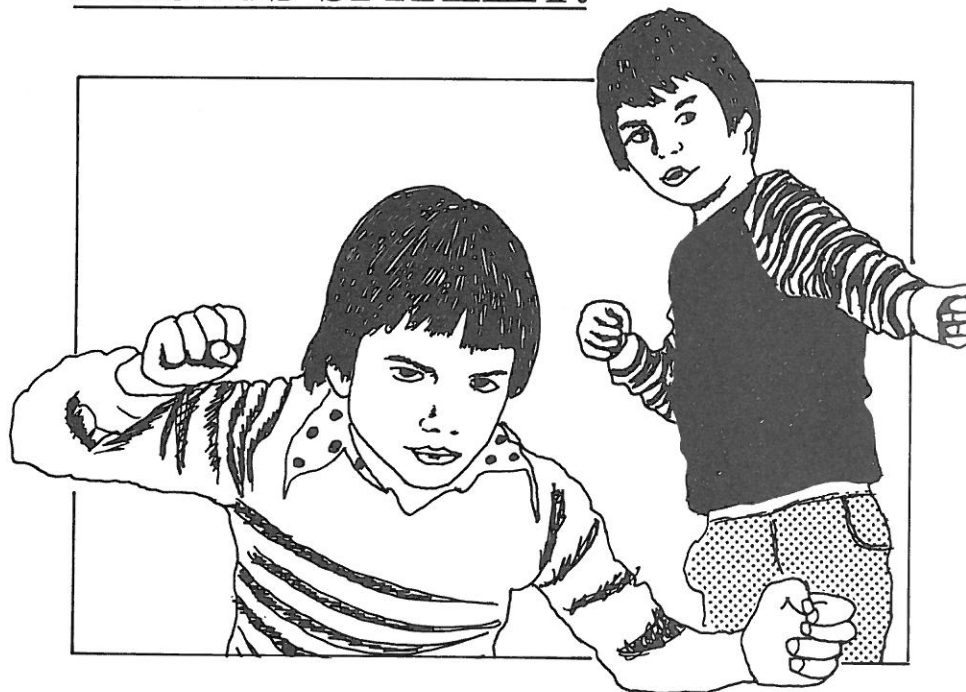
---

**Lek inn  
EVANGELIET  
med alvor!**

---

"BARN LÆRER MER GJENNOM KROPPEN  
ENN GJENNOM ØRENE!"

## KROPPS-SPRÅKET!



Vi snakker ikke bare med munnen, men også gjennom ansiktsuttrykk, øynene, håndbevegelser og kroppens holdning.

Og Gud bruker mange slags språk: Ord, sang, stillhet, nattverd, dåp, kroppen m.m.

95% av det som sies oppfattes som kropps-språk og bare 5% av det som oppfattes er ord.

Kroppsspråket er det universelle språket som alle mennesker har med seg helt fra foster-stadiet av.

Etterhvert som man lærer seg å snakke, trenger ikke kroppsspråket å være så tydelig.

Men språk og ord kan ikke skilles fra resten av kroppen. Mennesket er en helhet.

Kroppsspråket er det tause språket .

Det er ikke alltid at ord strekker til. Når sorgen plutselig rammer oss, når vi overveldes av glede, eller når vi skal gi uttrykk for dypfølt kjærlighet.

Da er det viktig å kunne uttrykke seg på andre måter, gjennom det tause språket - kroppsspråket: Ved håndbevegelser, ved omfavnelser, ved klemmer, tårer og et ansikt som uttrykker vår sinnstemning. På den måten kan nettopp det tause språket bli mer talende og uttrykksfullt enn vår tale. Og i kristen sammenheng står vi ofte overfor det ufattelige, det uforklarlige, det uendelige, det som ikke lar seg uttrykke med ord - og hva gjør vi da? Da kan vi anvende det tause språket og la kroppen tale.

Men det tause språket er et symbol-språk som man må lære seg å bruke og lære seg til å forstå. Ellers forstår man jo ikke det man ser eller det vi selv uttrykker.

## ER KRISTENDOM KJEDELIG?

Utenpå en kristendomsbok hadde en elev skrevet: "Kristendom = kjedelig" Og dessverre; slik oppleves nok kristendomsundervisningen av mange norske barn. Mens andre igjen synes at religion er et av de beste fagene.

Som regel er det ikke innholdet som er årsak til slike motsatte holdninger, men selve presentasjons-formen. For når formen er lite interessevekkende og kjedelig, så skal det mye til at man tenner på innholdet.

Drama har vist seg å være en arbeidsform som engasjerer og tiltaler barn.

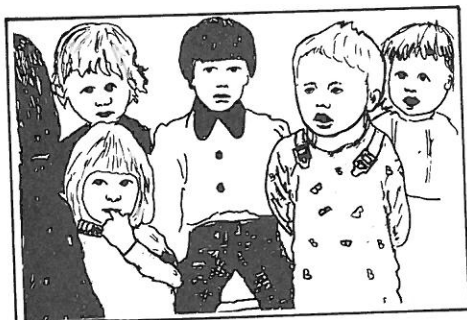
## "SITTE STILLE, HOLDE MUNN og HØRE ETTER!"

Ja, slik har man tradisjonelt tenkt seg den ideelle undervisnings-situasjon. Men barns behov for å uttrykke seg gjennom aktivitet, lek, forming og kroppsbevegelser taes heldigvis mer og mer hensyn til av lærere flest.

Når barn tvinges til å sitte stille over lengre perioder, undertrykkes og hemmes det naturlige kropps-språket, og resultatet blir tilstivnede "mini-voksne" som har hoppet over noen steg i personlighets-utviklingen.

I stedet for å hysje på barna for å dempe aktiviteten, burde vi utnytte energien som fins i dem, og legge til rette for sang, fingerleker, rollespill, mime og mye mer.

Vi må våge å være oss selv! Våge å være åpne mot hverandre og mot Gud!



## HVORFOR BRUKE DRAMA I UNDERVISNINGEN?



Fordi lek er barnets mest naturlige måte å uttrykke seg på og lære og fungere på. Gjennom lek og drama kan barna få møte livs-spørsmålene, og sette seg inn i hvordan de viktige tingene i livet kjennes og oppleves.

Når barn leker begravelse, dåp, søndagsskole osv. så er det ikke en respektløs omgang med "hellige ting". For barn er lek alvor. Den som sier til et barn: "Nå må dere slutte og leke og tenke på livets alvor!" har ikke forstått så mye av barns måte å være på.

Barns liksom-lek er deres måte å arbeide på. Barn leker ikke at de leker, med de fantasierer, improviserer og trener seg på de voksnes verden gjennom rolle-leker.

For lek er å skape! Og gjennom leken lærer barnet å forstå seg selv og andre.

Men lek er også en måte å avreagere sine følelser på. Triste tanker, skuffede følelser og sinne slippes ut i kroppslige ytringer. Og jeg tror det er sunt, så lenge det ikke går utöver andre.

Drama forutsetter åpenhet. Gjennom den lærer vi forståelse for hverandre og tilegner oss evnen til å kunne godta andre.

Den læreren som aldri gjør seg bruk av drama i sin undervisning, har liten mulighet for å nå fram til barna med det han har på hjertet! For leken er barnas måte å leve på!





Ta vare på barnets skapende evner!  
 For gjennom leken hjelper vi barna til å åpne "sjelens vindu".  
 Ord fungerer ikke alltid som kommunikasjons-middel i forhold til barn. Barn forstår mye bedre *handling* - kroppsuttrykk.  
 Det ser ut som om Jesus hadde en klar forestilling om dette den gang han "tok barna i favn, la sine hender på dem og velsignet dem".  
 Innen det kristne barnarbeid er det nok en del som stiller seg avventende og til dels kritiske til drama som virkemiddel. Det er fremmed og forbindes med noe verdslig (teater). Men som regel bygger slike reservasjoner på misforståelser og manglende kjennskap.  
 Drama er *ikke* å sette åndelige verdier til side, men å *illustrere* dem.  
 Det må da vel være tillatt å bruke resten av kroppen også når vi vil uttrykke noe - ikke bare stemmen?

## VERKSTED FOR SELVTILLIT

*"Pass dere for å se med forakt på en eneste av disse små!" sa Jesus (Matt.18:10)*



Dessverre finnes det mange med en skadet selvtillit og en såret selvfølelse. Og de tenker med seg selv:  
 "-Jeg er egentlig verdiløs. Jeg kan ingenting!"

Som voksne må vi være ytterst på vakt så vi ikke forringer eller nedvurderer barnets egenverdi. For det er viktig både for barn og voksne at man føler at man betyr noe for andre og at man har verdi som menneske.

Gjennom drama kan vi gjøre mye for å bygge opp selvtryggheten på en positiv måte, og uttrykke at vi setter pris på hverandre og har tillit til hverandre.

Drama er å utvikle *hele mennesket* - ikke bare en del av det. Men skal vi nå dette målet må vi først skape trygghet, gruppefølelse og toleranse.

## ALLE BARN TRENGER...

*Kjærlighet, trygghet, godkjennelse, grenser, ledelse, selvstendighet, beskyttelse og noen å stole på.*

Drama gir oss muligheter til å imøtekomme disse behovene.



DRAMA KAN LÆRE BARN  
- Å ELSKE SEG SELV!  
- Å FORSTÅ SEG SELV!  
- Å GODTA SEG SELV!  
- Å HA TILLIT TIL SEG SELV!

## HVA ER DRAMA?

*Drama (gresk) = handling.*

*Dvs. å uttrykke noe gjennom kroppsbevegelser.*

**MIME** er å uttrykke en sinnstilstand gjennom mimespill og kroppsbevegelser. *Mime = herme.*

**PANTOMIME** (*Pan : alt, mime : herme*)

*Pantomime er et ordløst rollespill der man bruker mime i en helhetlig handling.*

*Det kan f.eks. være bevegelser til musikk eller til opplesning av en tekst.*

**SKAPENDE DRAMA** som vi har konsentrert oss om i denne boka, har lite med teater å gjøre. Det dreier seg **IKKE** om å være skuespillere for et publikum.

*Skapende drama bygger på evnen til fri lek som fins hos alle barn. Gjennom den kan de undersøke og oppdage verden omkring seg.*

- 1. DRAMA kan være forkynnende!**
- 2. DRAMA kan være underholdende!**
- 3. DRAMA kan være personlighetsutviklende!**

**DRAMA** er en kjempefin måte å nærme seg et emne som oppleves vanskelig og kanskje litt skremmende. Ja, kanskje man til og med kan gjøre emnet litt mindre farlig om man kan ha kontroll over det gjennom drama? For i drama er det *vi* som bestemmer utviklingen. Når vi dramatiserer en bibeltekst, blir den lettere å forstå. For en er jo nødt til å sette seg godt inn i teksten om man skal spille den. Drama betyr *ikke* at man gjør noe *dramatisk*. Men at man illustrerer noe med kroppen. Derfor er ikke drama noe merkelig og rart. Men tvert imot: Noe enkelt og ganske naturlig - særlig for barn. Lag roller ut av de tekster og temaer du jobber med, så enkelt som mulig.

### **DRAMA ER BEVEGELSE.**

Det føles godt å kunne uttrykke seg gjennom kroppsbevegelser. Det har en god psykisk effekt. Dessuten gir drama en kjempefin kontakt med de andre i gruppen.

Gjennom skapende drama trener en opp sin følsomhet for seg selv og andre, og man utvikler samarbeids-evnen.

Dessuten: I skapende drama er det ingen tapere! Her er det ikke dyktighet og intelligens som teller.

Alle barn har skapende krefter inni seg, med det hender at den må frigjøres før vi kan ta den i bruk! Derfor er det ofte nødvendig å starte med enkle for-øvelser i en mindre gruppe.

### **DRAMA ER ENGASJEMENT!**

Barn går inn i rollene sine med stor iver og engasjement. Følelsene kommer til uttrykk og på den måten utforsker de også seg selv og sine grenser. Fantasien får utløp og de blir klar over sine muligheter. På den måten er drama et ypperlig hjelpemiddel i personlighetsutviklingen. Man får bruk for alle sansene, får bruke kroppen sin og slippe fantasien løs.

Drama er å oppleve noe sammen. Noe som gjør oss til bedre medmennesker. Fordi drama lærer oss å forstå andre, vise hensyn til andre og godta deres følelser og meninger.

### **TRYGGHET ER EN FORUTSETNING**

Barn trenger mye støtte og ros når de skal delta i drama-lek sammen med andre. Sjenerte, aggressive og kompleksfylte barn har et selv-bilde som de trenger hjelp med før de kan føle seg trygge i drama-aktiviteter.

Vær varsom med kritiske bedømmelser av prestasjoner. Gi barna trygge og sikre oppgaver som du vet de greier å løse. Legg vinn på en varm, fri og vennlig atmosfære der alle kan kjenne seg viktige og godtatte.

Gi mye ros! Ikke fordi de er så *flinke*, men fordi de *våger* og *prøver*. Alle *kan* på sin måte.

### **NÅR LEKEN HAR ET BUDSKAP.**

Barn uttrykker seg altså gjennom lek. På den måten kan de bearbeide og forstå den verden de lever i. Men for oss voksne set det bare ut som fantasi, liksom-lek og noe uvirkelig.

Lek er noe langt mer enn å grave i en sandkasse og hoppe strikk. Sang og spill er også lek, og å få male og forme, å få bevege seg til musikk og leke et rolle-spill i søndagsskolen.

Å leke er for barn noe positivt i seg selv, noe befriende midt i en verden hvor livet synes å bli mer og mer besværlig og kronglete. Men velg leker med omhu!



Spør deg selv: Hvilket budskap og hvilke holdninger formidler denne leken? Er det om å gjøre å bli best også her? Blir noen latterliggjort gjennom leken?

Pass på at lekens innhold stemmer over ens med det kristne budskap vi ønsker å formidle: Noe befriende, noe skapende, noe menneskelig, noe gledelig og fint.

Joda, leken kan ha et befriende budskap!

## DRAMA SOM UNDERVISNING

Når barn plages blant venner, er redd for mørket, blir engstelige av ting de ser på TV osv., skaper det problemer og angst for barn.

Slike problemer bør vi ta opp i undervisningen. Her er drama et ypperlig hjelpemiddel. Ved hjelp av situasjons-spill, kan vi gå gjennom noen av de tanker og følelser som knytter seg til ulike handlinger. Man kan få satt ord på det, uttrykke det rent følelsesmessig og forsøke å finne fram til løsninger.

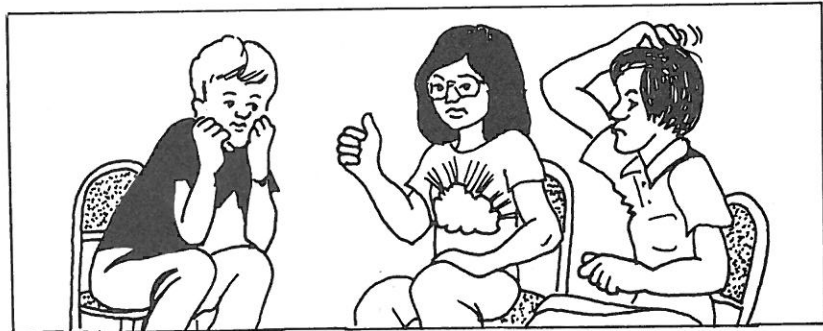
På den måten kan vi *forberede* barna på det liv de møter ute i hverdagen og hjelpe dem til å mestre påkjenninger.

Når det gjelder plaging og erting, kan vi "tøffe" opp barna. Hjelpe dem til å ta "igjen" på en fornuftig måte. Hjelpe dem til å stå for sine meninger, sin tro, uten å komme i lomma på kameratene. Og spørsmålene kommer helt naturlig:

- Styres du av andre? - Lar du andre velge for deg? - Er det så viktig å være tøff?

Ta utgangspunkt i de opplevelser barna selv har: på skolen, blant venner, hjemme og lag et rolle-spill av det! Snakk om holdninger, måten vi omgås hverandre på, hva vi føler og tenker osv.

Tro, glede, kjærlighet, tilgivelse blir mye nærmere begrep på denne måten.



### **ANDRE EKSEMPLER:**

Fleip, fnising og tull! Når noen snakker om noe som er alvorlig, blir vi lett usikre og forlegne og vi forsøker å fleipe det bort. Lag rolle-spill som viser dette. Samtal om dette med respekt for hverandre, og det å være real.

Å tro på Jesus er både fint og godt. Hvordan? (Trygt og godt, men plagsomt når andre ertet.) Det er med troen som med forelskelsen - det er sårbart. Å være glad i Jesus er en fin og verdifull følelse inni oss som andre kan angripe.

Skal vi dirigeres av andre til å velge bestemte klær? - meninger? Hvorfor begynner mennesker å hate andre? Hva skjer inni dem som frivillig ødelegger seg selv ved å bruke sigaretter, alkohol og narkotika? Osv.

Drama lærer oss noe om livets spilleregler. Hva det vil si å ta ansvar og være trofast i det som er oss betrodd.

## KOM, SKAL VI LEKE EN BIBEL-FORTELLING!

Barn i alderen 3-7 år vil ikke bare *høre* en bibel-fortelling. Helt naturlig og spontant vil de gjerne *leke* den også. Alle sammen!

Og det bør de få anledning til. Og ingen behøver å sitte og se på. Hvis det er tale om "Lille Moses i sivet", så inneholder den egentlig bare 3-4 roller. Men la flere prinsesser og Mirjam'er spille stykket samtidig, slik at det blir en rolle til hver.

La gjerne gutter få spille mammaen til Moses!

Men vær varsom med "skurkerollene", fordi de gir en identifisering med onde handlinger som vi ikke ønsker at barna skal leve seg inn i. Slik som "Den onde Farao", "Røverne i historien om den gode Samaritanen", "Goliat" osv.

La barna få de gode rollene. La dem leve seg inn i de personene som ønsket å tjene Gud.

En bør også så langt som mulig unngå at noen spiller Jesus. Forklar at Jesus er noe helt spesielt for oss: Guds sønn. Ingen av oss kan late som vi er Jesus.

Å leke en bibel-fortelling er dessuten en ypperlig måte å repetere historien på. Dessuten gir det barna anledning til fysisk utfoldelse som de har stort behov for.

Barn lærer ved å gjøre.

## LEK HVERDAGS-SITUASJONER!

Det er også nødvendig å overføre de bibelske sannheter til barnas egen hverdag. Derfor er det minst like aktuelt å spille hverdags-situasjoner som bibel-fortellinger.

Barna kan f.eks. lage en spontan pantomime mens du forteller. Trekk fram typiske hverdags-problemer, og la barna selv forsøke å finne en løsning. Sett også disse problemene i forhold til bibelens ord. På den måten blir Guds ord mer konkret og direkte for barna. Drama er en hjelp til å forstå de problematiske tingene i livet og hvordan vi kan møte dem.

## FINN TILBAKE TIL BARNET I DEG SELV!

*"Det nytter jo ikke å oppdra barn. De gjør ikke som vi sier. De gjør bare det vi gjør!"*



Barn er uhyre vare for de voksnes tonefall og kroppsspråk. Det er ikke nok at de ordene vi sier er korrekte. For barn lytter ofte mer til "musikken" inni oss. Vennlige ord må naturligvis sies med en vennlig stemme. For barn lytter ofte mer til tonefallet og kroppsspråket enn til ordene vi sier.

For ord kan lyve, men ansikter lyver ikke. Barn legger merke til når vi er lei oss, når vi er slitne og lite opplagte, og barna blir preget og farget av dette. Det virker inn på gruppe-atmosfæren.

Problemet er som regel ikke barna, men *lederen*. For barn er frie og naturlige. Men som voksne er vi ofte mer ansente, hemmede og bundne. Redde for å dumme oss ut. Alt skal være så korrekt og uangripelig, at vi ofte mister spontaniteten og den smittende gleden i det vi gjør.

Derfor trenger vi å jobbe ganske mye med oss selv og våre egne holdninger, slik at vi blir frie, harmoniske og trygge ledere. Først da vil vi kunne hjelpe barna til å bli det samme.

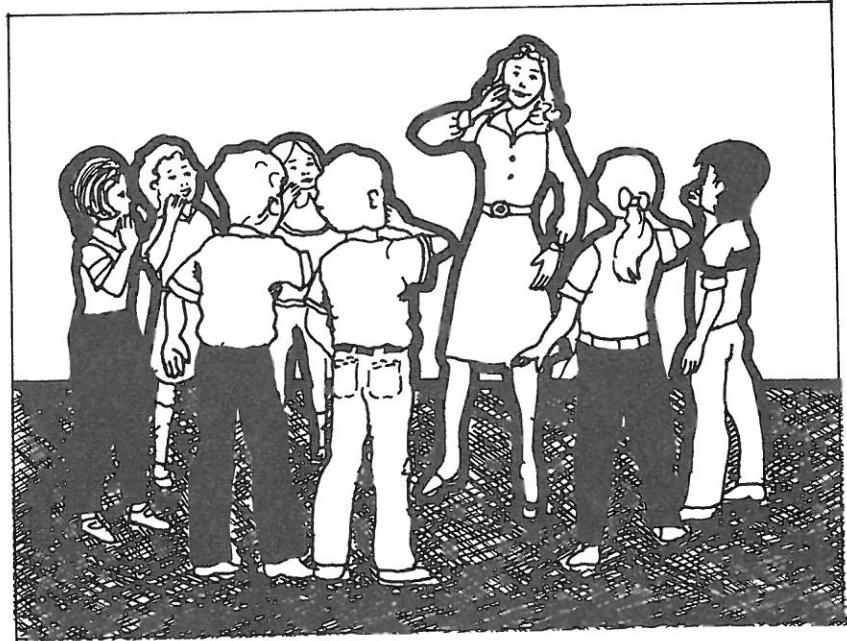
Et nyttig, men også ubarmhjertig avslørende hjelpemiddel, er video-opptak av deg selv når du opptre som leder i en gruppe. Det er en merkelig og litt skremmende opplevelse å se sitt eget kropps-språk: Alle slags eiendommeligheter med viftende håndbevegelser, stadig pirkning i hodet og en litt tilstivnet kropps-holdning.

For slik opplever andre meg! Gjennom video får jeg endelig anledning til å se meg selv litt på avstand. Og det tror jeg vi alle kunne ha godt av, slik at vi bedre kan forstå hvordan andre reagerer på det vi gjør, og ikke minst få litt mer innsikt i vår egen atferd.

Ingen liker å møte seg selv i døra, men det er utrolig nyttig å kunne smile litt av vår egen oppførsel. Det virker befriende.

Som ledere kan vi også gi hverandre viktige signaler om hva som er bra, og hva som kan være nyttig å justere. Konstruktiv kritikk er av det gode når den skjer i et miljø der jeg kan kjenne meg trygg og godtatt.

Finn deg selv! Finn tilbake til *barnet* i deg selv! Det barnet som du en gang var, og få kontakt med dine følelser!



### **LEGG MERKE TIL BARNAS KROPPS-SPRÅK!**

Vær alltid observant når du er sammen med barn i en gruppe. Legg merke til den enkeltes reaksjoner, mimikk, kroppsholdninger, håndbevegelser osv. fordi dette vil lære deg svært mye om de tanker, følelser og hemninger som barnet har. Fordi barn sjelden uttrykker sine problemer og vanskeligheter gjennom ord. I stedet må vi tolke symptomene og reaksjonene for å danne oss et bilde av barnets personlighet og selvbylde.

Legg nøye merke til hvilke barn som leker med hverandre. Hvilke barn leker ikke med de andre? Hvorfor får det ikke kontakt? Hvordan oppstår konflikter? Hvordan løser de konflikt-situasjoner? osv. Barn med liten selvfølelse, vil f.eks. reagere med uro og sjenerte bevegelser når vi synger sangen "Nå lager vi en sang" som handler nettopp om det barnet, mens det innerst har veldig behov for å høre nettopp at det er "en koselig gutt" eller "koselig jente". Mens et barn som har den nødvendige selvtrygghet, tar det hele med stor ro. Hvilke barn kommer først? Hvilke kommer sist? Hvilke barn utløser negative følelser hos meg? Hvorfor gjør de det?

Hvilke barn er positive modeller i gruppen? Hva gjør de barna? Hva er det som virker så positivt?

Slike observasjoner vil være svært nyttige som bakgrunn for drama-leken når det gjelder valg av aktiviteter og hvem som skal gjøre hva. Derfor vil jeg anbefale deg å benytte assistenter til å gjøre slike observasjoner mens du underviser gruppen. Som regel vil det være en fordel å observere hvert enkelt barn for seg, og notere ned de ulike reaksjoner og ytringer som er typisk for barnet.

På den måten kan man gjøre et salgs trenings-opplegg for hver enkelt av barna og forsterke de sider ved barnet som er minst utviklet. Da får drama-øvelsene langt større verdi som et ledd i personlig frigjøring og forsterkning av selvfølelsen.



## FØR VI GÅR I GANG....

trenger vi et sted som egner seg for drama-lek. Dvs. hvor vi har en møbelfri gulvflate å bevege oss på.



### SAMTAL FØRST!

Før hver øvelse, er det viktig å samtale med barna både før og etter. Det gjelder å forstå hva det hele går ut på. Og naturligvis bør barna selv ha en viss medbestemmelsesrett.

Her gjelder det problem-løsninger, og gode forslag er alltid kjærkomne. Men alle må følge de samme spillereglene. Det skaper trygghet og samhold i gruppen.

Etterpå er det viktig å få sette ord på det man har opplevd og kjent på kroppen. Særlig er det viktig å få arbeide seg ferdig med ubehagelige følelser.

## STEG FOR STEG

### 1. EN FIN ATMOSFÆRE.

Vennlige og trivelige omgivelser skaper et fint miljø å arbeide i. Men det følelsesmessige klimaet er enda viktigere. Det gjelder i særlig grad våre leder-holdninger.

Bygg opp en atmosfære av kontakt, tilhørighet, gjensidig respekt, oppmuntringer, og tillit. I et slikt klima vil det bli få disiplin-problemer samtidig som barnas skapende evner får de beste vekst-muligheter.

### 2. ENKEL PANTOMIME.

Start med enkle liksom-øvelser som alle kan være med på uten risiko for å mislykkes. Og gi rom for personlige uttrykksmåter i spontan utfoldelse.

### 3. UTVIKLET PANTOMIME.

Gå videre med pantomime som gir uttrykk for indre følelser. La det synes både i kroppsholdning og mime-uttrykket i ansiktet hvordan du føler og kjenner det. Ta hele sanse-apparatet i bruk.

### 4. ORD OG BEVEGELSE.

Etterhvert som barna begynner å kjenne seg trygge på seg selv og andre, kan vi begynne å sette ord på våre tanker og følelser. Ta enkle hverdags-situasjoner og lag rolle-spill av dem. Det er mest naturlig å la barna selv utforme replikkene. Legg vekt på at det som sies også setter sitt preg på tone-fallet.

### 5. SAMTALE OG EVALUERING.

Når en har øvet og framført drama, er det nødvendig å få snakke om det etterpå. Men *lærerens* kommentar kan vente! La barna fortelle hva *de* synes selv: Hvordan følte det? Er dere fornøyd med dere selv? Hva ville dere gjort annerledes? Gi positiv kritikk! Og samtal om hva dere har lært.



# VÆR-VARSOM-PLAKATER

## I DRAMA-UNDERVISNINGEN.

- Gå ikke for raskt fram.
- Begynn med enkle øvelser, slik at alle kjenner seg trygge!
- Legg aldri press på noen av barna. La det være frivillig å være med, ellers kan aktiviteten komme til å virke mot sin hensikt og skape utrygghet.
- Hovedroller og publikum hører ikke sammen med drama for førskolebarn utenom i helt spesielle tilfeller. Fordi forskjellsbehandling og prestasjons-krav lett vil virke negativt på barna.
- Legg vekt på å skape et konkurranse-fritt miljø der samhold, trygghet og glede er det dominerende.
- Vær varsom og vis respekt for stoffets egenart når dere skal dramatisere bibelfortellinger. Ingen bør spille Jesus! En bør også være svært tilbakeholdende med å la barna fremstille "negative" bibel-personer slik som f.eks. Judas forræderi, Peters fornektelse, eller Tomas' tvil, fordi dette har en skremmende og ekkel virkning på et følsomt barnesinn (dvs. opp til ca. 10 års alder.)
- Vær obs så dere ikke gjennom noen forestilling rammer ømtålelige personlige problemer hos dem som deltar eller hører på.
- Bruk ikke andre former for drama-lek enn de du selv som leder føler deg trygg på. Umodne eksperimenter og usikker ledelse kan skape frustrasjon og utrygghet i gruppen.
- La barna være med å påvirke og forme det dere skal gjøre sammen. Tving ikke igjennom ferdige opplegg! Replikkene blir mer troverdige når barna selv har vært med på å utvikle dem.

HUSK AT DRAMA ER ET STERKT VIRKEMIDDEL -  
BRUK DET DERFOR MED VARSOMHET OG OMTANKE!

- Vær varsom med negativ kritikk! Forsterk det som er bra gjennom ros og oppmuntring, og tal med liten skrift om det som er mindre bra.





# ENKLE BIBELFORTELLINGS-LEKER

---

## **DEN BLINDE BARTIMEUS VED JERIKO:**

En får være den blinde som sitter ved veien og tigger (lukker øyne-  
ne.) De andre får gå forbi på ulike måter (mens tiggeren bruker  
ørene til å registrere det som foregår). Noen går rett forbi. Andre  
stanser og legger en slant i skålen. (Tiggeren bukker og takker) osv.

## **DET VAR IKKE ROM!**

Dere er i Betlehem og hver stol er et herberge som Josef og Maria  
banker på for å spørre etter rom. Den som sitter på stolen, slår ut  
med armene og svarer:- Dessverre, alt er opptatt! Prøv herberget  
ved siden av!

Og sistemann sier: - Dessverre, men jeg har en stall! Dere kan godt  
bo der. (Kan brukes som utgangspunkt for samtale om det å ta imot  
Jesus.)

## **VED GENESARETS SJØ.**

I forbindelse med Jesus som kaller disipler, kan en jo leke at en er  
ved Genesarets sjø.

- Nå er dere alle sammen fiskere ved Genesaret-sjøen. Og dere går  
barbent gjennom den myke, varme sanden. Fiskegarnene som dere  
bærer på er ganske tunge. Da er det fint å hjelpe hverandre.

- Se på Simon Peter! Garnet hans er visst veldig tungt. Kan ikke du,  
Johannes, hjelpe ham!

Nå vasser dere ut i vannet og alt blir enda tyngre. Dere går lenger og  
lenger ut, og vannet går langt opp på hoftene før dere kaster ut  
garnet. Heisan, skal si Jakob kastet langt!

Dere prøver mange ganger, men får ikke noe fisk. Dere blir trette  
og slitne og litt lei dere. Dere går inn til stranden og hviler dere  
litt..... (Fortell hva som videre skjedde!)

## **BERGPREKENEN.**

Alle forsøker å trenge seg fram for å høre Jesus. Mens gruppen  
stadig trenger seg tettere sammen, gjentar de etter lederen:

- Hvem er han egentlig?
- Hva vil han for noe?
- Hva sier han?
- Nå så jeg et glimt av ham.
- Han ser jo helt alminnelig ut.

(Legg til andre kommentarer, så som: Ikke treng så fælt! m.m.)

## **JESUS HOS MARTA OG MARIA**

Luk.10:38-42.

Lag en enkel pantomime: Marta som strever hvileløst omkring, og  
Maria som sitter og lytter. Marta kommer bort og peker på Maria:  
"Skal hun ikke hjelpe meg?" Men Jesus bare rister på hodet.

## **DE TI SPEDALSKE.**

Luk. 17:11-19

Innøv pantomime-bevegelser mens du gjenforteller stykket.

Hverdagssituasjon: Barn er på fest, leker og har det morsomt, spiser  
god mat, og så skynder de seg av sted.

Bare en kommer bort til (lederen) og takker! Sett dere ned og  
samtal etterpå.

## **JESUS VELSIGNER BARNA.**

Mark. 10:13-16.

1. Mødre som blir avvist av disiplene. Mødrene holder sammen som  
en gruppe. Det gjør også disiplene. De hvisker til hverandre og ser  
misfornøyde ut. (Kanskje jentene får være mødre og guttene disip-  
ler?)

2. Jesus vinker dem til seg. Mødrene flokker seg rundt ham. Holder  
fram barna sine.

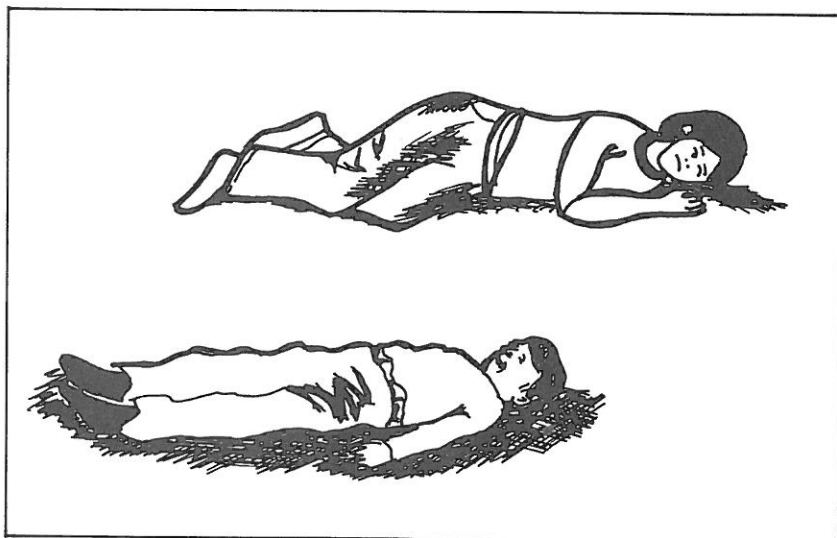
# AVSLAPNINGSPØVELSER:

## 1. STÅENDE:

Stå med bred benstilling. La armene henge slapt ned langs siden. La haken falle slik at munnen åpner seg. (Alle holder øynene lukket!) Tenk deg at du er en sjøplante, som beveger seg langsomt fra side til side i bølgene.

## 2. LIGGENDE:

Alle legger seg på gulvet med størst mulig avstand til hverandre. Innta den mest behagelige stillingen, f.eks. stabilt sideleie (se figuren), slik at ingen muskler strammes. Eller på ryggen med hendene langs sida.



”Lukk øynene, og hvil deg! Pust rolig og langsomt. Inn og ut! Åh! Kjenner du hvor deilig det er? Inn og ut! Kjenn etter at du ligger godt. Slapp helt av nå, og kjenn hvor tung kroppen er. Nå skal vi slappe av i panna. Bort med alle rynkene! La alle de små pannemusklene få fri nå. Kjenn hvor deilig og godt det føles når pannen slapper av.

Så var det hodebunnen der håret sitter. Der fins det mange små muskler som trenger å slappe av. Nå skal de få hvile litte gran. (Fortsett med nakkemusklene, munnen, øynene, haka, halsen, skuldrene, mellomgulvet, benet, foten, armene..)

Nå er hele kroppen tung som bly. Du synker ned i gulvet og armene og bena blir varme og tunge og deilige.

Nå kan du ligge slik og hvile en stund. Lytt på pusten din, og når du har gjort det en stund, kan du åpne øynene, strekke litt på deg som når du våkner om morgenen og langsomt *begynner* å bevege deg igjen”.

NB! Lederen bør ha lest nøye igjennom denne teksten på forhånd slik at han kan den utenat.

Husk at det kan ta tid før alle har klart å koble av, vanligvis tar det 5-15 min.

## AVSPENNINGS-REGLE

La barna legge seg på gulvet, på siden eller på ryggen mens du hvisker taktfast:

**NÅ SKAL VI SLAPPE AV OG BARE LIGGE STILLE (3X)  
HELT MUSESTILLE!**

Gå rundt og løft på armer og ben og kontrollér at de slapper av. Fortell noe koselig og stemningsfullt mens barna hviler.

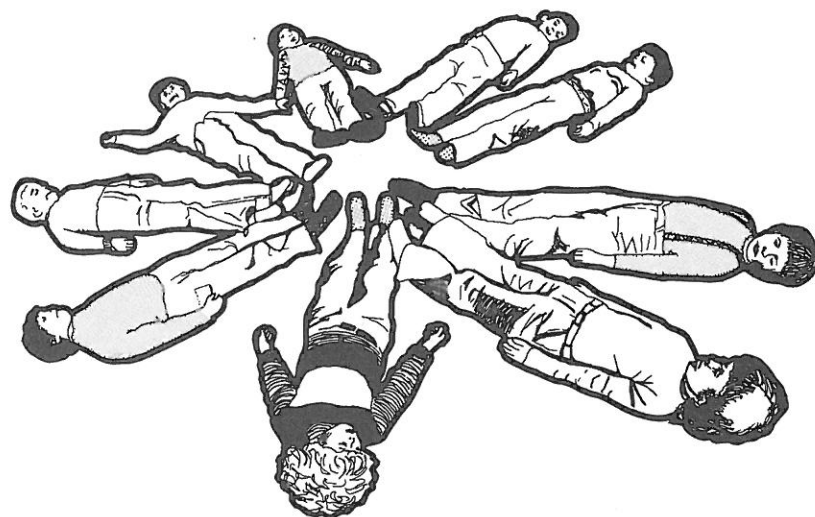
## FLERE AVSPENNINGS-ØVELSER:

### STOR OG LITEN

La barna spre seg omkring i rommet slik at de har størst mulig flate å bevege seg på. Når lederen spiller sterk musikk, skal barna "vokse" og bli så store som mulig. Men når musikken dempes ned igjen, skal de krype sammen og bli bitte-små. Til slutt ligger de sammenkrøpet som små stener på gulvet.

Kommentar: Dette er noe alle kan greie. Og når de ligger stille som små stener, får de anledning til et øyeblikks avspenning.

Gjennom avspenningsøvelser hjelper man barna til å roe seg ned både fysisk og psykisk. På den måten øker man barnas mulighet for å ta imot og lytte. Barna blir mykere og varmere i omgangstonen.



### PÅ STRANDA

Barna ligger på ryggen og lukker øynene. De får tenke seg at de ligger på en sandstrand og hører måkeskrik og bølgeskvulp.

- Kjenn hvor tunge bena er! Kjenn at armene hviler og er tunge som stein. Og øyelokkene! De er så tunge at om du prøver å åpne dem, så klapper de straks sammen igjen.

- Hele kroppen blir tyngre og tyngre. Kjenn hvor godt det er å hvile! Nå skal du få høre noe musikk mens du ligger og bare har det fint en stund....

### VÅTE HÅNDKLÆR

Lek at dere er våte håndklær som ligger på bakken. Ligg på ryggen med ben og armer i kors.

Nå skal dere vri håndkleet så vannet renner ut: Spenn og vri på tær, føtter, ankler, hender og armer.

- Å ta nå ordentlig godt i! Spenn musklene i magen, brystet, armene, nakken og ansiktet og hele kroppen! Og så slapper dere av igjen.

Kommentar: Fin øvelse for barn som har vanskelig for å slappe av.

## KONSENTRASJONS-ØVELSER

1. Legg fram en del ting på gulvet som barna skal forsøke å huske og legge merke til hvordan gjenstandene ligger i forhold til hverandre. Mens lederen forandrer på et par av tingene, holder barna øynene lukket. Etterpå skal de prøve å huske hvordan tingene egentlig lå og legge dem på plass igjen.

2. Del barna i to grupper som sitter litt fra hverandre. Den gruppen som har vært tilskuer, får nå snu seg mens de andre gjør en del forandringer i gruppen. Så skal de prøve å finne ut hva som er annerledes.

3. Barna sitter i en ring og hermer etter en som lager forskjellige bevegelser. En har vært ute på gangen og vet ikke hvem som leder bevegelsene. Barna fortsetter å gjøre bevegelser etter lederen, mens den som har kommet inn skal prøve å finne ut hvem som er "dirigent".



### TENK DEG AT

- det er voldsomt varmt og du kjenner at klærne klistrer seg til kroppen. Du tar deg gjennom tett krattskog og blir rispet opp på armer og i ansiktet av kvistene. Hvordan føles det?

- du får straff. Noen pisker deg hver gang du hører et bestemt signal. Hvordan kjennes det å bli pisket? Vis det!

- du har blitt overrasket av kulde og vind på fjellet. Du er tynt kledd og strever deg fram mot hytta mens du skjelves av frost. Endelig får du opp hyttedøra og legger deg utmattet med foran peisen. Hvordan føles det når kroppen "tiner" langsomt opp igjen? Kjenner du stikken i føttene, på nesa, på kinnene? osv.

- du går forbi en frukthage med modne epler og pærer. De som eier hagen sier: "Vær så god, bare plukk det du vil!" Løp inn i hagen, klatre opp i trærne og forsyn deg av den fineste og mest saftigste frukten. Vis med mimikk hvor herlig det smaker.

- du er veldig sulten og setter deg ned for å spise. Pølses er favorittretten din. Du slikker deg om munnen og begynner å spise, men hva i all verden? Pølsene er sure og smaker pyton! Du spytter ut og tørker vekk mest mulig. Hvordan føles det?

# Bli-kjent -LEKER

## 1. NAVNELEK

(3-7 år)

I en ny gruppe kan det være fint å presentere alle navnene på en rytmisk måte.

Gruppen står i ring, og barna sier navnene sine etter tur. For hvert navn klapper dere rytmen slik:

Halvor (tung-lett)

Per (tung)

Kamilla (lett-tung-lett)

Henriette (lett-lett-tung-tung)

Man kan også sette enkle melodier til, og lage en hel liten sang på hvert enkelt navn. Improvisér litt på grunnlag av rytmene. Bruk gjerne rytme-instrumenter.

## 2. HVA HETER DU? (2-6 år) Utstyr: En ball.

Barna sitter i en ring. Lederen triller ballen over til et av barna og spør: - Hva heter du? Mottageren svarer med navnet sitt og sender ballen videre til en annen i ringen med det samme spørsmålet. Slik fortsetter leken til alle i ringen har fått si navnet sitt.



## 3. JEG HETER ERIK. (7-14 år)

Vi sitter i en ring og skal nå lære navn på alle som er til stede. Først sier lederen: - Jeg heter (Erik). Hva heter du? (Henvendt til sidemannen.) Sidemannen svarer med å gjenta før han sier sitt eget navn, slik: - Du heter Erik. Jeg heter Martin! Hva heter du? Fortsett hele runden til sistemann har pekt på alle og sagt hva hver enkelt heter.

Det er utrolig hvor flinke barn kan være når det gjelder å huske mange navn på en gang. Men pass på så det ikke går prestisje i leken!

## 4. HVEM ER JEG? (7-14 år)

Sitt i ring. Et av barna står midt i ringen med bind for øynene. Lederen snurrer blindebukken noen omdreininger før han skal føle seg fram til et av barna og gjette hvem det er. Blinde-bukken kan berøre armer, skuldre, ansikt og hår før han gjetter.

## 5. HVEM ER BORTE? (4-6 år)

Mens et barn står like utenfor døra og venter, får et annet barn gjemme seg under et teppe som ligger midt på gulvet. De andre sitter i en ring omkring og ser på.

Nå kan døren åpnes og den som kommer inn, skal prøve å gjette hvem som er borte ("skjult under teppet"). Når oppgaven er løst, kan den som var under teppet gå ut.



han-dle om (Er-ik) , for (Er-ik) han er en ko-selig (gutt) og  
vi er så glad for å ha deg her.

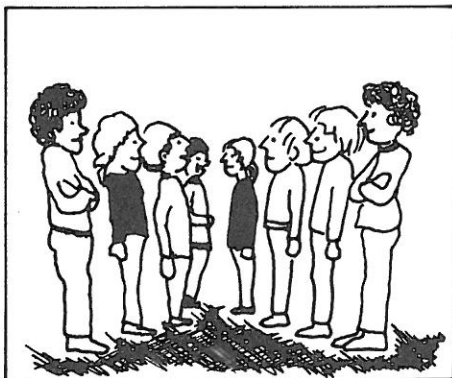
## 6. NÅ LAGER VI EN SANG. (3-7 år)

En sang kan også brukes under innlæringen av navnene, samtidig som den er med på å "lade" hver enkelt med en god selvfølelse og selvtrygghet. Tenk å bli omtalt som "koselig gutt"/"koselig jente"!

## 7. PÅ FANGET. (6-14 år)

Alle sitter på hver sin stol i ring. Denne leken utføres på en lignende måte som lek nr. 6. Men denne gang setter blinde-bukken seg på fanget til en av dem som sitter i ringen. Og ved å kjenne forsiktig på den som sitter på stolen, skal blinde-bukken finne ut hvem det er. Er svaret feil, må han reise seg og finne et nytt fang.

## 8. IAKTTAGERE. (9-14 år)



Del inn i to like store grupper. De to lagene stiller opp i rekker, med ansiktene vendt mot hverandre to og to. (Se figuren!)

A. De som står rett overfor hverandre, skal nå se nøye på hverandre og legge merke til detaljer i påkledning m.m. Så skal de vende ryggen mot hverandre, og forandre på sitt utseende, f.eks. to ting. (Eks.: Skjortekraven innenfor genseren. Ring flyttes osv.) Når alle er klare, vender lagene seg mot hverandre igjen. Så gjelder det å finne ut hvilke detaljer som er forandret.

B. Alle snur seg fra hverandre igjen. Men denne gangen skal hele laget samarbeide om å bytte klær og ulike detaljer (briller, spenner, sko, klokker m.m.) Etterpå gjelder det for lagene å oppdage forandringene og si hvor tingene hører hjemme.

## 9. FALLENDE TÅRN. (9-14 år)

En trygghetsøvelse der vi tester om vi stoler på hverandre. Alle står i en tett ring på gulvet. En plukkes ut til å stå midt i ringen og holde øynene lukket. Kroppen skal være stiv og samtidig så avslappet som mulig.

Nå kan personen i midten la seg falle til en av sidene i trygg forvisning om at det er noen som tar imot.

Noen reagerer med utrygghet og vil ta seg for, men fortsett inntil det fungerer uten "sikringer". Understrek hvor viktig det er at vi kan stole på hverandre.

## 10. BLINDEBUKKER MED FØRERE. (9-14 år)

Her trengs det et åpent rom med god plass til å bevege seg på. Barna jobber sammen to og to. NB! Unngå at det bare blir bestevenner som slår seg sammen.

Den ene stiller seg bak den andre og legger fingrene lett på skuldrene. Den som står foran, skal nå lukke øynene og la seg lede omkring i rommet via fingrene til den som går bak.

Føreren er da ansvarlig for at det skjer uten kollisjoner av noe slag. Etter et par minutter byttes rollene og leken fortsetter.



## 11. STOR, STØRRE, STØRST! (9-15 år)

Del inn i to lag. Når leken starter skal hvert lag danne en rekke ut fra de oppgitte oppgavene etter følgende mønster: Fra minst til størst.

Dersom oppgaven for eksempel er "Kroppshøyde", skal lagene så raskt som mulig danne en rekke der man står plassert etter høyden fra den minste til den største. Det laget som blir først ferdig, får poenget.

Andre oppgaver: Skonummer, husnummer, vekt, alder, mors alder m.m.

## 12. HVA LIKER DU BEST?(3-7 år)

Sitt i ring. Deltagerne får etter tur fortelle hva slags mat man er aller mest glad i.

### 13. KNYTTETEPPET (4-8 år)

Alle står i ring og sier:

"NÅ SKAL VI KNYTTE ET KJEMPETEPPE.  
HVEM BLIR DEN NESTE KNUTEN VÅR?"

Så sier dere et navn. Den som får navnet oppropt, legger armene i kors og tar tak i dem som står ved siden av. Så sier dere reglen på nytt.

Når alle er blitt knyttet i teppet, sier dere til slutt:

"NÅ HAR VI KNYTTET ALLE I TEPPE.  
SÅ NÅ SKAL VI KNYTTE OSS UT IGEN."

Alle snur seg rundt uten å slippe hendene slik at armene ikke er i kors lenger.

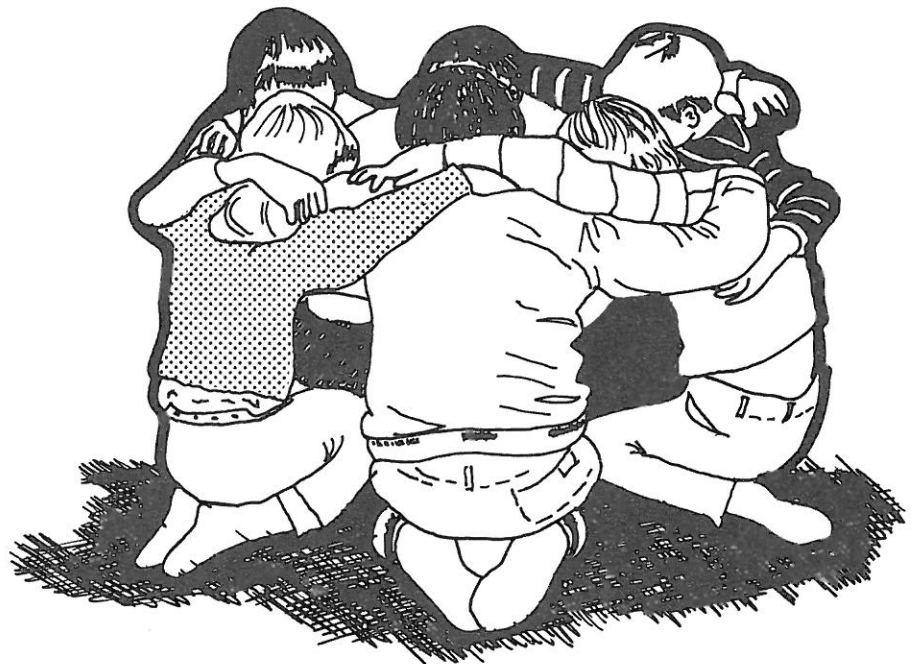


# LITT KROPPSKONTAKT

Her kommer noen enkle øvelser som kan virke avspennende samtidig som det gir fin kontakt med de andre i gruppen.

Noen vil nok oppleve kropps-kontakt med andre som litt pinlig og frastøtende. Vær derfor varsom med å presse noen til å delta. Og husk at det kan ta tid å få et avslappet og uanstrengt forhold til det å berøre andre.

1. Sitt på huk i ring og legg armene rundt skuldrene til hverandre. Nå kan dere prøve å reise dere i takt og sette dere i takt.



2. Alle går omkring i rommet og løfter armene og beveger dem i takt med musikken. Når musikken stanser, skal dere skynde dere å omfavne den som står nærmest, før dere beveger armene igjen.

3. Sitt mot hverandre to og to. Start med å kjenne og ta på hendene til hverandre, varsomt og følsomt. Kjenn etter hvor gode hender er å ta på! Hvordan er de? Har de noen merker? Er de annerledes enn dine?

Fortsett med å ta varsomt på ansiktene til hverandre. Stryk håndflaten over panne, kinn og hals. Kjenn hvor fin ansiktshuden er å ta på.

En kan gå videre med å kjenne på håret, på ryggen - hvor godt det er å bli klødd på ryggen. Hvordan er det å bli kilt på ryggen? osv, Kjenn forsiktig på føttene til hverandre. (Ta av strømpene.) Massér dem forsiktig på oversiden. Stryk dem og klem på dem. Forsøk å vær god mot dem. (Unngå kiling!)

# Bibel-drama

## **RUT - fra ord til handling.**

Ruts bok handler om trofast kjærlighet. Rut vil ikke forlate sin svigermor når hun har blitt gammel. Men hun følger villig med henne til hennes hjemland, selv om hun blir en "innvandrer". Fattig og fremmed begir hun seg ut på kornåkeren for å sanke aks, slik at de har brød å berge seg med.

Innledende spørsmål:

- Hvordan er det når vi gjør noe av kjærlighet? (1:16-18)
- Hva har jeg gjort for at du skulle bli glad i meg og ta hånd om meg? (2:10)
- Er vi alltid nødt til å vise at vi *er* noe for å bli elsket?
- Hvordan er det for innvandrerne i vårt land? (Nye vaner, annerledes klima, annerledes religion, nytt språk osv.)

Hovedtanke: Gud bryr seg om våre daglige sorger og bekymringer.

**INNLEDNING:** - Vi skal nå forsøke å gjenoppleve noe av handlingen i Ruts bok ved å bruke fantasi og sanser. Den eneste sansen vi skal dekke over er synet. Alle skal få bind for øynene. Pass nå på og ha ørene åpne!

**FØRSTE STASJON:** Alle sitter på gulvet og lytter til dempet musikk mens man leser 1:1-6.

**ANDRE STASJON:** (Ha klar et rollespill mellom Noomi, Rut og Orpa ut fra 1:8-10 og 1:14, 16, 19 og 22) Barna lytter til dialogen.

**TREDJE STASJON:** (Rut plukker aks på Boas aker. 2:2-3, 5-6, 8, 10-11). Del ut et kornaks til hver eller legg noen helkorn i hendene mens teksten leses.

**FJERDE STASJON:** Måltidet: Les 2:14-15 og 19-20.  
Alle får en brødbit hver å spise.

**FEMTE STASJON:** Rut ved Boas føtter (3:2-3)  
Leses mens alle får lukte på en godluktende krem eller parfyme. (Send f.eks. rundt noen vatt-dotter som er dyppet i lukte-stoffet.)  
Les 3:7-8 mens alle legger seg på gulvet og får noen tepper lagt over seg.  
Sett på en slags godnatt-musikk/vise. Les 3:13. Teppene taes bort og bindene for øynene fjernes mens musikken fortsetter.

(Hentet fra "Bibel & människa". EFS/SMU).



## HISTORIEN OM

# JOSEF

Etter en idé av Walborg Rooke.  
Tekst: 1. Mos. 37:1-11

Fortell om Jakobs 12 sønner og forholdet dem imellom: At Jakob satte Josef høyest og gav ham en fin kappe. Og at forholdet mellom brødrene ble ytterligere forverret da Josef fortalte om drømmene sine.

### JOSEF DRØMMER OM KORNBÅNDENE!

Roller: 11 kornbånd og stjerner, sol og måne. Resten får være Josef som ligger midt i ringen og drømmer. Reiser seg og ser seg omkring mens de andre beveger seg til musikk. (Mancini "Loss of love")  
Først kornbåndene som danser og bøyer seg for Josef. Deretter: 11 stjerner, sola og månen.  
La barna selv velge bevegelser som de synes passer. Bibelteksten leses før den synliggjøres ved bevegelser.

### BRØDRENE BLIR MISUNNELIGE.

1. Mos. 37:12-24. Fortell om brødrenes reaksjon: Hvordan de vil kvitte seg med ham.

Da Josef ble sendt av sted til brødrene sine i Sikem for å se hvordan det sto til med dem, kom Josef ikke tilbake til Jakob. Han ble kastet i en tom brønn og siden solgt som slave til noen handelsmann.

Lag en pantomime der tema er "misunnelse". F.eks. Josef med den nye kappen, og brødrene som kommer bort til ham for å se på den. Vis hvordan misunnelsen sprer seg fra den ene til den andre: Hånlig latter, narraktige bevegelser osv.

Fortsett med å uttrykke "hat og bitterhet" mot Josef.

### JOSEFS FORTVILELSE.

Hvordan viser vi at vi er fortvilet og lei oss? (Samtal!) Vi kan gråte. På Josefs tid rev de i stykker sine klær når de var skikkelig fortvilet (slik Ruben gjorde).

Vis det med kropps-uttrykk i ansiktet, med hender og i hele holdningen.

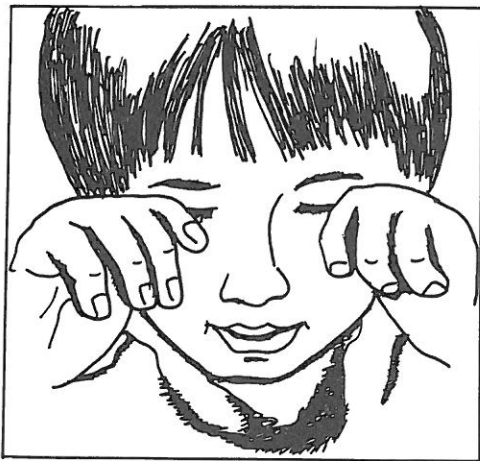
Kanskje Josef ble stiv og urørlig?

Vis hvor forskrekket Ruben ble da han kom til brønnen og fant den tom! Han hadde tenkt å redde Josef. Han river i stykker klærne sine.

Jakob blir også fortvilet og forskrekket. (Holder for ansiktet og gråter så hele kroppen rister.)

### JOSEF TYDER FARAOS DRØM.

Fortell om det som videre skjedde med Josef i Egypt, og om Faraos drøm.



Rollespill: Vismenn forsøker å tyde Faraos drømmer. Vis ved håndbevegelser hvordan de grubler og tenker og anstrenger seg for å finne løsningen. Spåmenn forsøker seg også.

Til slutt rister de på hodene sine og rusler ut. Men en av tjenerne forteller om en annen som kan tyde drømmer (Josef). Peker. Blir bedt om å hente ham.

Josef kommer inn, bukker og forklarer (slår ut med hendene). Farao nikker tilfreds.

Lag dessuten pantomime av Faraos drøm: Først 7 fete kyr som kommer inn og vralter rundt i ring. Etter dem kommer 7 magre (gjør seg tynne og kalvbente) som sluker (tar tak i) de fete og eter dem opp. De går ut sammen.

### **JOSEF BLIR FARAOS MINISTER.**

1. Mos.41:37-49 og 53-57.

Fortell om den oppgaven Josef fikk.

I rollespillet står Josef og peker mens tjenere henter inn sekker med korn, og legger dem i store lagere.

Sett på passe arbeids-musikk, og deretter: Hvile.

### **JOSEF PRØVER BRØDRENE SINE.**

1. Mos.42.

Fortell om de 7 magre årene, og sulten og Josefs brødre som kom til Egypt. De kjente ham ikke igjen.

Josef behandlet dem hardt og lot som om de var mistenkte for å være spioner. Han tvang dem til å ta Benjamin med seg tilbake.

Rollespill: Josefs brødre (10 stk.) på vei til Egypt. En lang vandring. Slitne og trette.

De møter Josef, bøyer seg ned. Og Josef er hard med dem og mistenksom. Brødrene viser seg engstelige, lydige og redde.

(Ta gjerne med noen replikker også:

- Hvor mange brødre er dere?

- Vi er 12, men den yngste er hjemme, og én er død. Osv.)

### **JOSEF GIR SEG TIL KJENNE.**

1. Mos.44:1-18, 30-34 og 1. Mos.45:1-15.

Brødrene kommer til Egypt andre gang og Benjamin er med. Vis situasjonen ved avskjeden der Josef har lagt et sølvbeger i den ene sekken til Benjamin. Juda tilbyr seg å bli igjen i Benjamins sted.

Da avslører Josef hvem han er: - Jeg er Josef, som dere solgte! (Stor forskrekkelse og engstelse. Vil han hevne seg, tro?) De omfavner hverandre. Alt er tilgitt og glemt! (Reiser seg, holder rundt hverandre, og beveger seg i ring. Glad musikk!)

Nøkkelord: 1. Mos.45:7. "Gud sendte meg i forveien for dere fordi han ville la en rest av dere være igjen på jorden og berge mange levende gjennom nøden."



## DET STORE GJESTEBUDET.

Lukas. 14:16-24.

Dette er et eksempel på hvordan en bibeltekst kan dramatiseres på en enkel måte. Bruk fantasien til å gi liv til teksten.

Fortelleren: - Jesus fortalte en gang at det var en mann som forbedret en stor fest og sendte ut mange innbydelser. Da alt var ferdig, sendte han ut sin tjener for å gjøre gjestene oppmerksomme på at nå var det på tide å komme.

Tjeneren: (Går fram til de som er innbudt.)

- Kom til fest! Alt er gjort ferdig!

Fortelleren: - Men de begynte alle sammen å unnskyldte seg.

Den første: (Går et skritt fram)

- Dessverre! Jeg har nettopp kjøpt en åker og vil se på den. Så du forstår vel at jeg er unnskyldt?

Den andre: - Jeg har kjøpt fem par okser og har tenkt å prøve dem. Så dessverre. Du må ha meg unnskyldt!

Den tredje: - Takk for innbydelsen, men du forstår. Jeg har akkurat giftet meg, så jeg kan nok ikke komme. Ha meg unnskyldt!

Fortelleren: - Tjeneren kom tilbake og fortalte sin herre det de hadde svart. Hans herre ble sint og sa til tjeneren:

Herren: - Skynd deg ut på byens gater og smug og innby tiggere, krøplinger, lamme og blinde.

Tjeneren: (Går fram til en annen gruppe)

- Goddag! Dere er buden på fest. Jeg skulle si fra min herre at alt er gjort i stand og at dere er velkomne!

En blind: - Men jeg er jo blind?

En fattig: - Men jeg er jo så fattig?

En annen: - Og jeg er en synder?

Tjeneren: - Bare kom! Alt er gjort i stand for dere!

(Denne gruppen går så fram og stiller seg rundt et dekket bord.)

Tjeneren: (til sin herre)

- Herre, jeg har gjort som du sa, men likevel er det plass til fler!

Herren: - Gå ut på landeveiene og ved gjerdene og innby alle du finner, så huset kan bli fullt!

Tjeneren (går fram mot salen og roper til forsamlingen)

- Dere er også buden til fest. Kom, for alt er gjort ferdig!

## FRA BERG-PREKENEN.

Utstyr: Et bord med tomme melke-kartonger, bokser m.m. Like bak henger du diverse klær.

Den første kommer fram og skal lage mat:

- Ja, hva skal jeg finne på å lage til middag? Her fins jo ingenting. Det var ille. Snart kommer de andre hjem og skal ha mat.

Pengepungen er tom også (tar opp og titter). Hva skal vi spise?

Et barn går fram og leser Matt. 6:25-27:

Barn nr. 1 finner fram brød og smør og frukt, og lager i stand maten.

Folder hendene og takker Gud!

Barn nr. 3 går fram til klærne og sier:

- Hva skal jeg ta på meg, tro? Disse gamle fillene kan jeg jo ikke bruke! Se, der er det en flekk også. Alle andre har jo så fine klær. Men jeg må jo ha på meg en genser ellers fryser jeg. Hva skal jeg gjøre?

Barn 4 leser Matt.6:28-34.

Barn 3 har visst oppdaget noe:

- Å ja, det er visst ikke så farlig med den flekken likevel. Jeg tar gensenen på meg og børster bort flekken. Det er godt at en slipper å fryse i alle fall.

Alle leser Matt.6:34 i kor.

(Fra "Alla tiders ledare")

## STORMEN PÅ GENESARET.

Barna sitter på gulvet (i båten). En ligger og sover (Jesus). Alle beveger seg i takt med bølgene, strekker på seg og lager vindbevegelser, og lyder med munnen. Vinden bare øker på.

Fordél replikkene:

- Oj, det begynner å blåse!
- Å, det er visst ikke så farlig.
- Uff, som det bølger. Jeg føler meg uvel.
- Nei, nå går det for vidt.
- Jeg er redd.
- Pøh, dette er vel ikke noe å være redd for!
- Jeg er også redd!
- Hvor er Jesus?
- Han sover. (Peker)
- Hvordan kan han sove i slikt et vær?
- Jeg tror vi må vekke ham.
- Nei, la han være i fred.
- Begriper du ikke at det er storm! Vi kommer til å drukne alle sammen. Båten kan gå under!
- Jesus du må våkne. Vi holder på å drukne!
- Hjelp! Vi drukner! (Alle roper: HJELP!)

Den som er Jesus reiser seg rolig opp, ser spørrende på de andre. Slår bydende ut med armene. Alle roer bevegelsene ned helt til de sitter der urørlige. Alle puster lettet ut og ser på Jesus. Peker spørrende på ham! (Les fra bibelen hva Jesus sa: Matt.8:26-27)

## MISJONSBEFALINGEN.

Tekst: Matt.28:20.

De som er med: 4 disipler, en stemme (Jesus):

Hoved-idé: Jesus har gitt oss et oppdrag og et løfte. Han har lovet å være med oss, men han har ikke gitt oss svar på alle spørsmålene som vi har.

NB! Ingen behøver å spille Jesus. Stemmen kan komme over høyttaleranlegget fra en skjult person. Disiplene står vendt mot salen.

Jesus sier: - Meg er gitt all makt i himmel og på jord. Gå derfor ut og gjør alle folkeslag til mine disipler idet dere døver dem til Faderens og Sønnens og Den Hellige Ånds navn, og lærer dem å holde alt det jeg har befalt dere, og se jeg er med dere alle dager inntil verdens ende."

Den første disippelen (med tvilen i stemmen):

-Ja, men vi greier ikke det!

Jesus: -Jeg er med dere alle dager!

Den andre disippelen: - Men tror du de kommer til å høre på oss?  
Jesus svarer (med trykk på første ordet):  
-JEG er med dere!  
Den tredje disippelen: - Men tror du at *alle* vil bli dine disipler?  
Jesus: - JEG er med dere alle dager.  
Den fjerde disippelen spør: - Men når er tidens ende? Når kommer du tilbake igjen?  
Jesus svarer: - Jeg er med dere alle dager INNTIL TIDENS ENDE.

## GUD BRYR SEG OM DEG.

Tekst: Johs. 1:43-50

Roller: Filip, Jesus, Natanael og Fredrik.  
Jesus er iført en lang hvit kappe og sees bare på lang avstand. Han vinker på Filip: Det betyr "Følg meg!"  
Altså: En varsom framstilling av Jesus-figuren der teksten bare antydes. Fredrik står og ser på det hele og kommenterer.  
Fredrik: - Hva i all verden er det som foregår her?  
(Følger bort til døren der Jesus og Filip forsvant ut)  
- Hva er vitsen med dette da?  
(Filip kommer inn og ser seg spørrende omkring)  
Fredrik: - Hvem er det du leter etter da?  
(Filip løper bort til Natanael som sitter lengst til venstre.)  
Filip (ivrig): - Du, vet du hvem jeg har møtt? Han som det står om i Bibelen, vet du. Jesus fra Nasaret!  
Natanael: - Å nei, det kommer nok ikke noen profeter fra Nasaret!  
Fredrik: - Var det ikke det jeg visste? Natanael går nok ikke på den!  
Filip: - Ja, men bli med og se selv da?  
(Filip og Natanael går sammen, og Fredrik følger etter).  
Fredrik: - Hm! Hva gikk det av ham? Dette må jeg sjekke litt nærmere. (Går og titter inn dør-åpningen. Natanael kommer litt etter tilbake igjen.)  
Fredrik (prøvende): - Hei, jeg visste nok at du kom snart tilbake igjen. Hva sa han?  
Natanael: - Han visste hvem jeg var med en gang. Og han fortalte noe om meg.  
Fredrik: - Men hva sa du da?  
Natanael: - Jo, jeg ble jo ganske overrasket, da vet du. Så sa jeg: Du må være Guds sønn! sa jeg.  
Fredrik: - Sa du virkelig det? Og det mente du?  
Natanael: - Javisst! Det forsto jeg med en gang!  
Fredrik: - Det var underlig. Jeg lurte på om han vet hvem jeg er også?  
Natanael: - Det vet han helt sikkert!  
Fredrik: - Men tror du han bryr seg om meg da?  
Et barnekor stemmer i sangen "Ja, jeg vet at Jesus bryr seg om meg".  
(Nr. 213. Barnas Lovsang)

## SKATTEN OG PERLEN.

Gjem på forhånd en "skatt" i kirkerommet eller stedet der dere samles. F.eks. en fyrstikk-eske med en oblat inni som er gjemt ved alter-ringen.



## ENKENS SØNN I NAIN.

Kan legges opp på en enkel måte: En ligger på et par stoler som den døde sønnen. En er enken og noen gråte-koner. Og så kommer resten av følget. Og disiplene.

Også her er det nok fornuftig at ingen spiller Jesus. I stedet kan du lese opp det Jesus sier.

## JESUS SOM LEDER.

Noen barn kommer fram og får bind for øynene. De blir bedt om å ta seg fram ned midtgangen uten å kunne se, og gå rundt stolraden, og tilbake igjen. Og det er ikke så helt enkelt.

Ta så fram en av de største uten bind for øynene. La han gå foran gruppen og fortelle hvor de skal gå. Nå går det nok bedre!

Anvendelse: De fikk en leder som hjalp dem. Vi har en leder for våre liv som heter Jesus. Han går foran oss og leder oss.

## GLEDE OG LOVSANG.

Bibelspill behøver ikke alltid å være en bibel-fortelling med handling. Er temaet takk og lovsang, kan vi leke at gleden og lovsangen vokser inni oss.

Vi takker Gud for livet: Alle kryper sammen og blir bittesmå. En gang var vi små babyer! (Sitter på huk.) Men så har vi vokst (vis hvor store vi har blitt) og senere vil vekstkraften gjøre oss så store (viser med oppreiste hender) som de voksne som sitter der på benkene! Gå bort til de som sitter i salen, ta dem i hendene, reis dem opp og si: Takk for at du finnes!

Til slutt samles alle omkring alteret i en ring og synger en lovsang sammen. F.eks. "Takk at jeg er till!" (Nr. 247 i Barnas Lovsang) (Sven Kampe i "Kristendom och skola")

**IKKE GJØR BIBEL-SPILLENE TIL EN OPPVISNING, MEN TIL EN OPPLEVELSE!**

"Den eneste måten et barn kan oppfatte bibelens fortellinger på, er gjennom følelser og opplevelser".

## FRA LEK TIL ANDAKT

### LØVEJAKTEN:

Hvis tema er frykt/angst i motsetning til tro/trygghet, og tekstordet Johs.14:1 "La ikke hjertet bli grepet av angst, tro på Gud og tro på meg", så kunne du jo starte med følgende klassiker:

Lederen forteller og viser bevegelser. Alle gjør bevegelsene etter anvisning:

"Det var en gang en mann som skulle på løvejakt i jungelen. Og da han skulle gå, ga han kona si en klem, (omfavnings-bevegelse), åpnet døra (slå til siden med hendene) og vinket adjø! (Vinker) Det første veistykket var lett å gå (slå rytmen på lårene) for det var nedover-bakke, men for å komme inn i jungelen måtte han inn på en sti og der gikk det ikke så fort (slå ned på tempo!).

Da han nærmet seg jungelen måtte han gå gjennom høyt gress (håndflatene gnis mot hverandre). Så kom han til en elv der han gikk over en bro (slå på brystet). Han ble litt redd da han fikk se alle krokodillene i floden. Nå var gresset enda høyere (håndflatene gnis) og snart var han der hvor løvene holdt til.

PLUTSELIG! (Klapp hendene sammen) sto han ansikt til ansikt med en svær løve! Han brå-snudde og løp alt han orket gjennom gresset (gni) og over broen (slå på brystet), og gjennom gresset (gni), bortover veien (lette slag på låret), oppover bakken (slå hardere og saktere) og nå var han så sliten (tunga ut av munnen). Han rev opp døra (slå med hendene til sida) og kastet seg rundt halsen på kona (omfavning)”.  
Samtal med barna: Skulle han ikke på løvejakt da? Hvorfor løp han hjem? Jo, han var redd! Når ble mennesker redde første gang? (Adam og Eva) Hvorfor var de redde for Gud? Er Gud noe å være redd for? (De hadde gjort noe galt) Hva er du redd for? osv.  
Samtal om hva det vil si å tro (Være trygg).

## IDEER TIL ROLLESPILL.

Å KJENNE SEG VERDILØS! Det som er verdiløst kaster vi i søpla, trækker vi på. Noen mennesker opplever sitt liv som verdiløst. Man blir behandlet som noe man bare kan kaste. Men hva er et menneske egentlig verd?

Utgangspunkt kan f.eks. være en kasse med skrot - verdiløst materiale som hentes fram og formes til noe fint og verdifullt.

Rollespill: Når du kommer hjem med karakter-boken. På skolen er det ofte om å gjøre å være best, raskest, flinkest, klokest. Samtale: En gang jeg fikk ros!

FAMILIE-KRANGEL. Foreldre som krangler. Søsken som krangler. Ofte om små-ting. Hvorfor er det slik? Gode idéer til noe som stopper en krangel? Spill samme situasjon flere ganger, men avslutt med ulike løsninger.



# Hender

et opplevelses-spill.



Hender, som uttrykk for hjelp, arbeid, kjærlighet og omsorg, går stadig igjen i Bibelen.

Tenk på Jesu hender: Varme hender, gode hender, velsignede hender, helbredende hender som aldri hadde vært brukt til å slå noen med. Naglemerkede hender.

Tenk på Tabitas hender! Hun som tjente Gud med hendene sine. Hva bruker vi hendene våre til?

Opprakte hender! Overgivelses-tegnet. "Her har du meg! Jeg overgir meg til deg! Jeg ber om nåde!"

Vi viser også til Alf Prøysens uttrykksfulle monolog i "Trost i tak-lampa" som heter "Her har du handa mi!"

I dette drama-spillet kan dere ha mange deltagere. Men enklest er det å bruke 5-8 spillere.

Stykket begynner og avslutter med at deltagerne står på rekke. Under A "Gud har gitt oss hender", klapper man en gang i hendene og strekker dem ut i ulike posisjoner.

Under C, kan de 4 slå ned de 2 som faller sammen på gulvet. Og på D, hjelper dem opp sånn halvveis... Og så slipper dem ned på gulvet igjen.

E. Strekk hendene fram mot salen som om du vil gi bort noe, men dra dem straks tilbake igjen.

F. En av deltagerne går fra den ene siden til den andre med utstrakte hender. En etter én vender denne ryggen.

G. Samme person som ber om hjelp, slår de andre i magen, én etter én (på liksom naturligvis!) slik at de trekker seg sammen i smerte.

H. Deltagerne stiller seg på rekke igjen. Løfter hendene opp, men tar strupetak på seg selv i første delen. Holder rundt hverandre i andre delen.

I. Anskueliggjør korsfestelsen gjennom å "spikre". Pek finger mot Gud og se forskrekket mot "Kristus", den oppstandne, som baner seg vei mellom deltagerne. (Ansiktsuttrykkene er viktige her.)

J. Overraskende, glade ansikter. Utstrakte armer.

K. Deltagerne står på rekke. Holder for øyne og ører på ulike måter.

L. Noen vender ryggen, noen tar imot. (Fordeles innen gruppen.)

M. Deltagerne står på rekke igjen. Når teksten er ferdig, venter de en kort stund før de går fram et steg og bukker, så forsamlingen forstår at stykket er slutt.

Oppleseren må lese høyt og tydelig, langsomt og med dynamikk! Legg merke til variasjonene i teksten. Pass også på at spillerne rekker å utføre bevegelsene og kommer fram til riktig posisjon før du leser videre.

Det er samspillet mellom opplesningen og bevegelsene som er det vanskeligste i dette stykket.

HENDER av Ulla Holmquist.

A. Hender!

Gud har gitt oss hender!

B. Hender til å lage noe med,  
til å hjelpe, til å gi, forsvare  
og være glad i noen med.

C. Gud har gitt oss hender,  
men vi bruker dem til å  
rive i stykker og ødelegge med.

D. Der hender skulle elske...  
hater de.

E. Der de skulle gi...  
grafser de til seg.

F. Der hender skulle hjelpe...  
ligger de urørlige i fanget.

G. Der de skulle forsvare...  
angriper de.

H. Gud har rakt ut hendene sine  
til en verden som holder på  
å ødelegge seg selv  
Han favnet hele verden  
med sine legende hender.

I. Men vi spikret fast disse  
hendene på et kors.  
Og sa: Stans der Gud!  
Men det gjorde han ikke.

J. Han lever og han går omkring  
på verdens gater i dag,  
med åpne hender, og lengter  
etter dem som vil komme til ham.  
Han heter Jesus.

K. Hva har du tenkt å gjøre  
med Jesus? Late som  
ingenting og lukke dine  
øyne? Og glemme det du  
hører? Det har mennesker  
gjort til alle tider.

L. Vil dine hender ta imot  
ham eller avvise ham?  
Holde fast på ditt eget  
eller overgi det  
til Gud?

M. Du må velge selv!  
Hva har *du* tenkt å gjøre?





# Sang & Musikk

## SANG-LEKER

### ”SMÅ BLOMSTER VOKSER”

Vi sitter helt sammenbøyde i en ring med hodet mellom knærne. Og mens vi synger ”folder” vi oss sakte ut som blomster.

1. SMÅ BLOMSTER VOKSER SAKTE OPP :/: SAKTE OPP :/  
SMÅ BLOMSTER VOKSER SAKTE OPP, SAKTE OPP.
2. (Alle holder hendene over hoder som en blomsterknopp)  
OG SNART SÅ SLÅR DE UT I BLOMST, :/: UT I BLOMST :/  
OG SNART SÅ SLÅR DE UT I BLOMST, UT I BLOMST.
3. (Vi går rundt i ringen og klapper i hendene)  
VÅR GUD, HAN GIR OSS SOL OG REGN, :/: SOL OG  
REGN /:  
VÅR GUD, HAN GIR OSS SOL OG REGN, SOL OG REGN.



### ”SAKKEUS”

Barna holder hverandre i hendene og danner ring. En forteller står plassert midt i ringen og en går omkring utenfor ringen (Sakkeus).

Barna synger:

SAKKEUS VAR EN LITEN MANN  
EN BITTE LITEN MANN VAR HAN  
HAN KLATRET I ET MORBÆRTRE  
FOR HAN VILLE JESUS SE

JA, HAN VILLE JESUS SE. (Går opp på en stol)

Fortelleren:

MEN JESUS SA: SKYND DEG OG STIG NED, SAKKEUS  
(Hopper inn i ringen)

Alle synger: FOR I DAG VIL JEG GJESTE DITT HUS.

JA, I DAG VIL JEG GJESTE DITT HUS.

### EN BEVEGELSESSANG-

Vi blir så lange! Vi blir så korte! (2x)

Vi blir så breide! Vi blir så tynne! (2x)

Sett melodi til, og gjør bevegelser som passer til teksten.

### HODE, ARMER OG FØTTER.

Alle føtter sier : Tramp! Tramp! Tramp! (Tramp med føttene)

Alle hender sier: Klapp, Klapp, Klapp! (Klapp i hendene)

Alle hoder sier: Nikk, nikk, nikk! (Nikk med hodet) Alle klokker sier:

Tikk, tikk, tikk! (Vis slaget med fingeren)

### GA TIL MUSIKKEN.

Beveg dere rundt i rommet i en sirkel. Hold takten!



### **BEVEGELSE TIL MUSIKK.**

Kjenn hvordan musikken føles i kroppen! Beveg dere til musikken! Forsøker å uttrykke stemninger og handlinger som dere synes er til stede i musikken. Frys bevegelsen når musikken stanser!  
Musikk: Glucks "Orfeus og Evrydike" - dans på de saliges enger.  
Igor Stravinskij "Cirkuspolka for elefanter".

### **DIRIGENTEN!**

Alle forsøker å dirigere musikken.

### **BEVEGELSESHEMNINGER.**

Spre dere omkring på gulvet. Stå støtt med bena litt fra hverandre og legg armene i kors. Forsøk nå å bevege dere til musikk så mye som denne bundne stillingen tillater.  
Løs etterhvert opp i armer og ben, og beveg dere friere!

### **HVILKEN SANG ER DETTE?**

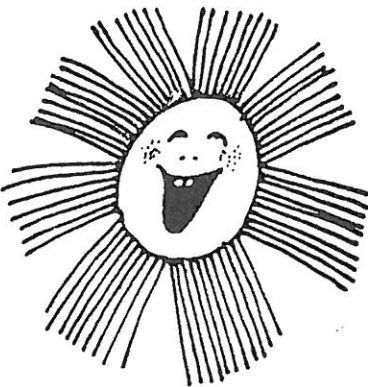
Hvis du nynner på en kjent melodi, kan barna forsøke å gjette hva det er du nynner på. For litt større barn kan man dessuten klappe rytmen i en sang og la barna gjette. Det krever litt mer rytme-sans.

### **HVEM KAN DU NÅ?**

Alle beveger seg fritt i rommet til musikk. Når musikken stanser, må du stå stille med benene, samtidig som du rekker ut hendene for å se hvem du kan nå.

### **NYE VENNER.**

To og to holder hverandre i hendene og beveger seg til musikken, f.eks. marsjerer. Når musikken stanser, skal man straks slippe hendene og vinke adjø til hverandre. Finn så en ny venn som du holder hendene til på samme måten. Musikken settes i gang igjen.  
Slik kan man holde på noen runder. Hensikten er naturligvis å lære barna å kunne godta og omgås alle barn i gruppen.  
Samtal etterpå hvordan det føles når man blir valgt til sist og ingen vil være sammen med en.



### **SOL**

Alle holder hverandre i hendene og danner en stor ring. Så begynner dere å gå sammen mens dere sier: "Sol, sol, sol..." med stadig sterkere stemme. Når dere møtes på midten, strekker alle hendene i været mens man roper alt en orker.  
Deretter trekker man seg tilbake igjen mens lyden blir svakere og svakere.  
Her er det viktig at lyd og bevegelse henger nøye sammen.  
Dere kan variere med andre ord.

### **INN I RINGEN.**

Alle står i ring og gjør en fast bevegelse, f.eks. Klapp-klapp-hopp-opp-sitt på huk. La det skje i takt med musikk.  
For hver gang den faste bevegelsen er avsluttet, går én inn i ringen og viser en annen øvelse som alle hermer, før den faste bevegelsen gjentas på nytt.

## Å BEVEGE SEG TIL MUSIKK.

Barn er langt mer spontane enn voksne og de har stort behov for å bevege seg. Derfor er det også helt naturlig for dem å oppleve musikk med hele kroppen.

Velg musikk uten sang som er rytmisk og glad:

1. Utstyr barna med hver sin ballong. Når den er blåst opp og knyttet igjen, skal barna sprette seg opp til å bevege seg til musikken. Etterhvert kan de også slå ballongen opp i luften og nikke til den. Det gir store og myke bevegelser.

Utstyr barna med lange, tynne remser av papir, plast eller silke som de får svinge i luften i takt med musikken. Inspirér dem til å bruke store og luftige bevegelser.

3. Lek hermegåsa til musikk. Lederen gjør frie bevegelser og barna hermer. Etterpå kan du la noen av barna overta lederrollen etter tur.

4. Når barna har trent seg opp til å bevege seg til musikk ved bruk av hjelpemidler, kan dere gå over til litt friere bevegelser. Men også da kan det være nyttig å ta utgangspunkt i oppgaver:

Barna kan forestille seg at de er astronauter som beveger seg i verdensrommet, froskemenn som beveger seg i vann, stumfilm-figurer som beveger seg i slow-motion, en robot, en sprellemann m.m.

5. Når barna har vært igjennom øvelsene under punkt 1 til 4, er tiden inne til å slippe dem løs i frie bevegelse til musikk.

Og husk: Her er det ingen som gjør rett eller galt, bare forskjellige bevegelser. Hver og en får bruke fri fantasi uten forbilder og uten tilskuere.



## HVA MED DANSEN?

Dans har gamle tradisjoner og finnes i alle kulturer. Men i vår nordiske land har dansen fått en noe mer isolert funksjon, og i kristen sammenheng er den nesten helt skjøvet til side.

Når barn hører musikk, vil de helt spontant begynne å bevege seg til musikken. Og dansen får da preg av å være en gledesytring.

I Det Gamle Testamentet leser vi flere steder at "de danset for Herren". Dette holdt seg levende i århundreder og finnes i Israel den dag i dag. Men i mange sammenhenger har den forsvunnet og blitt betegnet som "synd".

Men hos de fargede folkeslagene har den alltid levd videre.

DRAMA-DANS har svært lite med vanlig par-dans å gjøre.

Gjennom drama-dansen kan man formidle glede og livsutfoldelse. Man kan takke Gud for livet; for at vi kan bevege oss og er til!

Gjennom den kan vi prise og ære Gud med hele kroppen!

LOVET VÆRE HERREN!

Lær dere sangen på nr. 233 i Barnas Lovsang med bevegelser til. Når dere kan den godt, kan dere bevege dere fritt omkring i rommet mens dere synger den sammen. Se på hverandre og smil til hverandre mens dere går omkring og synger.

Kjenn etter hvordan det føles å takke Gud med hele seg!

ISRAELSKE TONER.

Skaff dere musikk fra Israel. Fortell om landet der Jesus levde og innled en bibelfortelling med at dere først beveger dere til musikk fra bibelens land. Jødisk musikk er rytmisk og fin å bevege seg til.

HEVENU SHALOM!

Stå i ring og syng "Hevenu shalom" (Nr. 210 Barnas Lovsang). Klapp i hendene. Fortsett med å hoppe på høyre og venstre fot mens den andre foten slår fram mot siden.

Hold rundt hverandre og beveg dere i ring mens dere synger. Øk takten mot slutten!

Avslutt med å klappe med hendene over hodet mens dere hopper på stedet.

DANSENDE KORN-NEK.

Sett på en wiener-vals e.l. Tenk dere at dere er korn-nekene som bøyde seg for Josef i drømmen hans. En sitter midt på gulvet (Josef) og ser på, mens de andre beveger seg i fine, lange rytmer omkring ham.

BRYLLUPS-FEST.

Før fortellingen om "Bryllupet i Kana", kan man sette på glad fest-musikk. De pleide å danse ved slike anledninger. La barna bevege seg til musikk-en.

(Kan også knyttes til fortellingen om "den fortapte sønn" da faren holdt fest for ham.)

## MUSIKK-BEVEGELSER.

Dette er en forberedende øvelse for bevegelse til musikk. En slags rytme-dans.

Barna står i ring:

1. Barna beveger fingrene i takt med musikken. (F.eks. skriver på maskin!)
2. Beveg hele håndleddet også.
3. Spill piano i takt med musikken.
4. Dirigér hele orkesteret.

Fortsett med skuldrene, hodet, hoftene, bena, knærne osv. Når hele kroppen er myket opp, kan man fortsette med frie bevegelse til musikk.

## SE PÅ MEG!

Barna står i ring. En går inn i ringen og begynner å bevege seg til musikken. De andre hermer de samme bevegelsene. La alt skje i takt med musikken.

Så velger han ut en annen som går inn i ringen og fortsetter med nye bevegelse. Fortsett inntil så mange som mulig har vært inne i ringen.

## SPEIL-DANS.

Barna beveger seg til musikk to og to. Den ene fører an og den andre er speil-bilde som gjør de samme bevegelsene.

Bytt roller etter en stund.

## HØYT OG LAVT.

I denne øvelsen skal barna bevege seg på ulike plan og høyder, samtidig som de følger musikken med kroppen.

Sier du "Lengst nede", skal barna bevege seg så nær gulvet som mulig. "Lengst oppe" blir bevegelse mot taket osv. "Midt i mellom" er da naturligvis en mellomting.



## MELODIEN INNI HODET!

En gruppe på 8-10 stk. legger seg ned på ryggen med hodene mot hverandre. Lederen sier:

- Hold for ørene, lukk øynene og lytt inni deg. Trom forsiktig med fingertuppene mot hodet eller panna. Forsøk å nynn en melodi til trommingen. Men ingen åpner ørene før jeg har gitt deg et klapp på bena. Fortsett med nynningen på din egen melodi, så skal vi høre hvordan det låter til slutt!

## Å LYTTE TIL MUSIKK.

Gjør barna kjent med ulike slag musikk og musikk-stiler. Og lær dem til å skille ulike instrumenter når de lytter.

Kanskje kan barna tegne og male til den musikken de hører, og siden fortelle hva de kom til å tenke på når de hørte musikken.

Ta fram og presentér ulike instrumenter slik at de får se hvordan de ser ut og hvordan de låter. Kanskje noen av barna spiller?

## VI LEGGER ET LITE FRØ I JORDEN.

En liten sang-lek av Gøte Strandsjø.

Noen barn får være frø. De setter seg på huk på gulvet og forsøker å bli så små som mulig. Andre barn er sol og noen er regn. Og ellers gjelder det å finne på bevegelser som passer til teksten.

På siste verset danner alle en ring, holder hverandre i hendene og danser av glede!

G.S. tillsammans med  
Susanna 5½ år.

### Man lägger ett litet frö i jorden

Göte Strandsjö

1. Man läg - ger ett lit-et frö i jor - den. Man läg - ger ett li - tet frö i  
jor - den. Och reg - net fal - ler och so - len ski - ner. Och  
reg - net fal - ler och so - len ski - ner.



1. Vi legger et lite frø i jorden. (2x)

Og regnet faller og solen skinner (2x)

Lederen sier: - Men hva hender da?

2. Da vokser det bitte-lille frøet! (2x)

Og regnet faller og solen skinner! (2x)

Lederen: - Og hva skjer da?

3. Jo, frøet blir til en vakker plante! (2x)

Og regnet faller og solen skinner! (2x)

Lederen: - Og hva gjør vi da?

4. Da takker vi Gud for alt som vokser! (2x)

For regnet som faller og sol som skinner! (2x)

## ROSEN OG TISTELEN.

En sang-lignelse av Gøte Strandsjø.

La én være utkledd som rose og en som en stikkende tistel.

Disse er solister og fremfører sine egne replikker.

Et barn får være oppleser og kanskje lederen leser Guds stemme:

Alle synger: - Rosen sa til tistelen:

Rosen synger: - Jeg er finere enn deg, for alle synes om meg, og det forstår jo jeg!

Alle: - Da ble tist'len lei seg. Den gråt og sa som så:

Tistelsen: - Jeg kan vel ikke noe for at jeg er stygg og grå!



Oppleser: - Men da sa Gud.

Guds stemme:

- Kjære lille tistel!

Du er aldeles ikke stygg og grå!

Jeg har jo selv skapt deg.

Du er ikke lik rosen, men du er like fin

og vakker. Hver og en er vakker på sin måte.

Alle sier: - Ingen er finere enn andre!

Alle synger:

- Alt det Gud har laget det er vakkert

fint og bra, og finere enn andre kan

ingen være da!

(På siste verset kan barna danne en ring rundt blomstene, og gå rundt mens det synger.)

G.S.

### Rosen och tisteln

Göte Strandsjö

1. Ro - sen sa till tist - eln: "Jag är  
fi - na - re än du, för ni - la tyck - er om mej - och det för - står man ju."

The musical score is written in G major and common time. It consists of a vocal line and a piano accompaniment. The piano part includes chords such as G, C, G/D, D7, E, G6, and Am6. The lyrics are in Swedish and describe a conversation between a rose and a thistle.

### VI GÅR I RING.

En sanglek fra Israel.

Deltagerne holder hverandre rundt livet og går i ring slik både teksten og melodien understreker. Et steg for hver halvnote hele sangen igjennom.

Start med å flytte venstre fot til venstre på "Vi", og flytt høyre fot etter på "ring". Fortsett likedan på hele den første linja. Altså: Fire ganger.

israelisk folkemelodi

Vi går i ring, Vi går i ring, vi går i ring och tackar Gud med det,  
sjunger, ropar, tack gode Gud för allt, sjunger, ropar, tack gode Gud för allt,  
Vi går i ring, vi går i ring, vi går i ring och tackar Gud med det.  
Tack för allt!

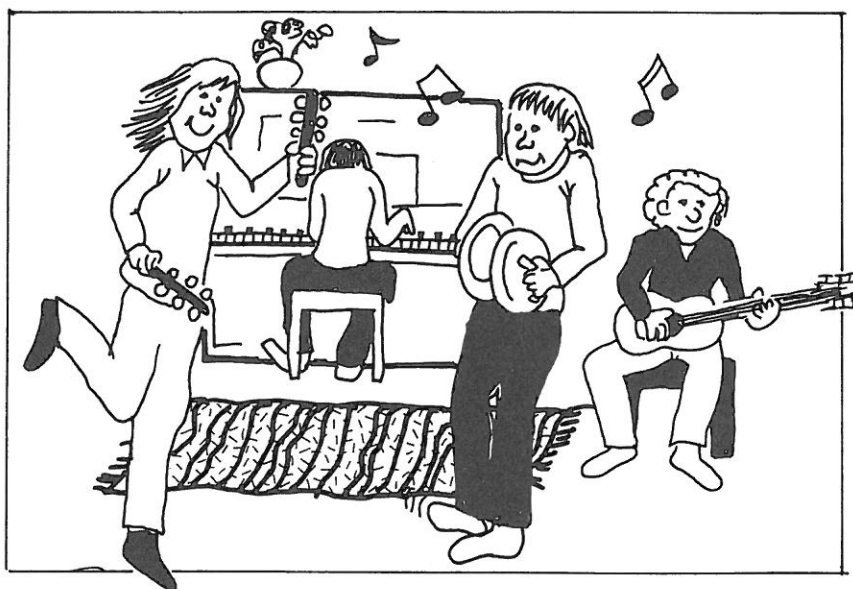
The musical score is written in G major and common time. It features a simple, repetitive melody with lyrics in Swedish. The score is labeled as an Israeli folk melody.

På reisen tar dere stegene i motsatt retning. Altså: Med høyre fot i stedet. Så gjelder det å være rask og flytte venstre fot ett steg bakover samtidig som man kryper sammen med kroppen. På "synger, roper" skal dere nemlig gå to små steg inn mot midten samtidig som dere retter dere opp og løfter armene inn mot midten. Og i "pausen" før "takk", klapper man i hendene, høyt opp i midten av ringen.

Se på hendene! To steg tilbake, kryp sammen på "takk gode Gud for alt!" før man retter seg opp igjen, klapper i hendene på ny mens vi synger "synger, roper". Og så tilbake to små steg på ordene "takk gode Gud for alt!". Men denne gangen kryper man ikke sammen, men griper hverandre på nytt rundt livet.

Tredje linjen gjøres på samme måten som første linjen. Og helt til slutt åpner en hendene mot himmelen og ser oppover samtidig som man synger "Takk for alt!"

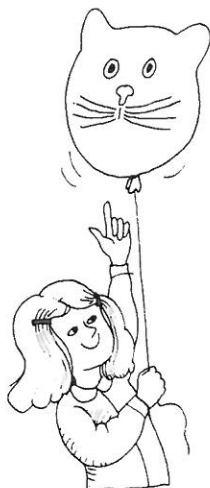
Kjenn etter hvor fint det er å kunne takke Gud med hele kroppen!  
(Barbro Nystrøm i "Ledartips")





# LEKER FOR DE YNGSTE (3-6 ÅR)

## KONTAKT OG FELLESSKAP



### **KJØPE BALLONG:**

Vi holder hverandre i hendene i en ring og sier i kor mens vi går mot hverandre i midten:

"VI GÅR TIL BYEN OG KJØPER EN BALLONG.

Alle står tett sammen i midten og lederen sier:

"GODDAG, GODDAG, HVA SKAL DET VÆRE I DAG?"

Barna svarer: EN BALLONG!

Lederen spør: HVILKEN FARGE?

Barna svarer: GUL!

Så blåser vi opp ballongen - alle puster og peser mens ringen vider seg ut. Den blir større og større og plutselig sprekker den.

Alle roper: PANG! og faller bakover og slipper hendene.

Barna vil gjerne leke den flere ganger og ha forskjellige farger på ballongen.

### **HUNDEN OG KJØTTBEINET:**

Barna sitter i en ring. I midten ligger et "kjøttbein" (en sko, bygg-ekloss e.l.).

Et av barna blir tatt ut til å være hund. Barnet legger seg som en hund ved siden av beinet med ansiktet i hendene og "sover". Lederen peker på et av de andre barna som lister seg fram og napper beinet så lydløst som mulig. Når alle barna igjen sitter i ringen, holder samtlige hendene bak ryggen idet de sier i kor: ALLE HENDER BAKOM RYGGEN. NÅ KAN HUNDEN VÅKNE! Hunden spretter opp og bjeffer foran den som mistenkes. Den mistenkte må rekke frem hendene. Slik holder hunden på til den finner beinet. Den som hadde beinet, får være hund neste gang.

### **LYDLØSE SKRITT**

Barna sprer seg på de fire veggene. Når start-signalet går, skal de bevege seg så lydløst som mulig gjennom rommet til den andre siden uten å le, uten å støte på noen osv.

### **NORDAVIND OG SØNNAVIND.**

(Fortell gjerne eventyret om nordavinden og sønnavinden, først, som bilde på kjærlighet i motsetning til hardhet.)

En får være "Nordavind" og en er "Sønnavind". Når leken begynner, skal "Nordavinden" forsøke å ta på flest mulig. De som bli slått av "Nordavinden", stivner til "is" og blir stående urørlige inntil "Sønnavinden" kommer og befrir dem. Da får de være med i leken igjen.

Når leken stoppes, teller vi hvor mange som er stiv-frosne. Er det mer enn 3 stk, har "Nordavinden" vunnet.

### **I DAMMEN! - PÅ STRANDEN!**

Barna lager en stor ring. Lederen står i midten. Dersom lederen roper "På stranden!" hopper alle et skritt tilbake. Men sier han "I dammen!" da skal alle hoppe et steg fram. Den som hopper feil vei, må ut. Sistemann har vunnet og får bli leder neste gang.

Litt vanskeligere utgave:

Alle står på en linje. Framfor linjen vann. Bak streken land. Når lederen sier "Ut i vannet!" blir det ett skritt fram. Eller "Opp på land!" Ett skritt tilbake. Deltagerne adlyder ordre bortsett fra når de allerede befinner seg på den rette siden av streken!

### **HOPPENDE STRUTSER.**

Alle hopper omkring på ett ben. Når lederen roper "Stans", skal alle plutselig stå stille på ett ben. Den som først kommer ut av balanse, må stå over en gang og rope "stans" neste gang.

### **GJEM DERE ALLE SOM KAN!**

Stoler står i en ring - én mindre enn antall barn. Barna går rundt i ring mens de gjentar det som lederen sier.

F.eks:

En gang jeg var ute og gikk,  
da møtte jeg en venn.  
Vi gikk omkring i skogen  
da møtte jeg en (elefant).

"Gjem dere alle som kan!"

Når lederen sier "Gjem dere alle som kan!" løper deltagerne til stolene og setter seg. Den som ikke har noen stol å sette seg på, må ut av leken.

Lederen kan variere litt på fortellingen, og putte inn stadig nye dyr (tiger, løve, elg, orm.... osv.)

### **MAURTUA.**

La barna sitte i ring mens du forteller om maurene og deres liv. Deretter setter du deg i enden av rommet og leker at du er maurtua. Barna er maur som skal krype omkring på gulvet og samle småkvister og mat.

Lederen kan godt stimulere barna gjennom oppfordringer mens de kryper omkring. Til slutt samles alle barna omkring maurtua for å ta seg en hvil.

### **DEN SOM FLASKETUTEN PEKER PÅ.**

Flasken snurres rundt midt i ringen og man venter til den har stoppet av seg selv. Den heldige er da naturligvis den som flasketuten peker på.

Man bestemmer på forhånd hva vedkommende skal utføre: Synge en sang, løpe rundt ringen og bjeffe, stå på ett ben og si: kykkeliky osv.

Dette er en fin lek som gir trening i å ta i mot en beskjed. Beskjeden kan forvanskes ved å inneholde flere ledd: Hente en saks, klippe en tråd av det røde garn-nøstet og henge den på dør-håndtaket. (For å klare å utføre en tredelt ordre må man være bortimot skolemoden). Kan også brukes til mime-lek: Skal gjøre et eller annet som de andre skal gjette bare ved å se bevegelsene: Sykle, spikre, sage osv.

### **TØFFEL'N GÅR!**

Alle sitter i en ring på gulvet tett inntil hverandre, med knærne løftet. Så begynner dere å sende av gårde en tøffel i "tunnelen" som knærne danner. Alle hjelper til med hendene.

En av barna får gå rundt ringen og prøve å finne ut hvor tøffelen er. Det gjelder derfor å skjule tøffelen og bevegelsene mest mulig.

Alle sier i kor:

"TØFFEL'N GÅR! TØFFEL'N GÅR.

TØFFEL'N SLINGRER OG GÅR!" (Gjentaes mange ganger)

### **BALL-I-BALL.**

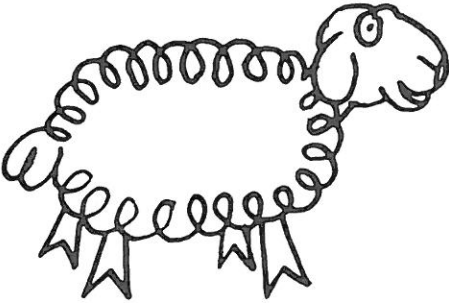
Utstyr: En tennis-ball til hver av barna og en stor ball. Den store ballen legges midt på gulvet. Med tennisballene skal de forsøke å treffe den store ballen og få den til å rulle inn i motstanderlagets område. Ballene skal rulles, ikke kastes!

### **FEIER'N I PIPA!**

Alle går i ring og holder hverandre i hendene mens de synger. Midt i ringen står en eske som en av barna har gjemt seg i.

Alle synger: "FEIER'N I PIPA! FEIER'N I PIPA! SI MEG HVA DU TENKER! KANSKJE DU SOVER? KOKER DU KAFFE? PUSSE DU SKOA? FEIER'N I PIPA: KOM FRAM!

Da hopper barnet i esken fram og sier: HEI!



### **ULVEN OG LAMMENE:**

Lik "Hauk og due-leken"

En får være lammenes mamma og en får være ulv.

Mammaen roper fra den ene veggen til lammene på den andre siden: Kom, alle mine lam!

Lammene svarer: Vi tør ikke!

Mamma spør: Hvorfor?

De svarer: For ulven! (og så løper de likevel)

De som blir tatt får være med ulven etterpå og jage på de andre inntil alle er tatt.

### **TAUSTUMPENE!**

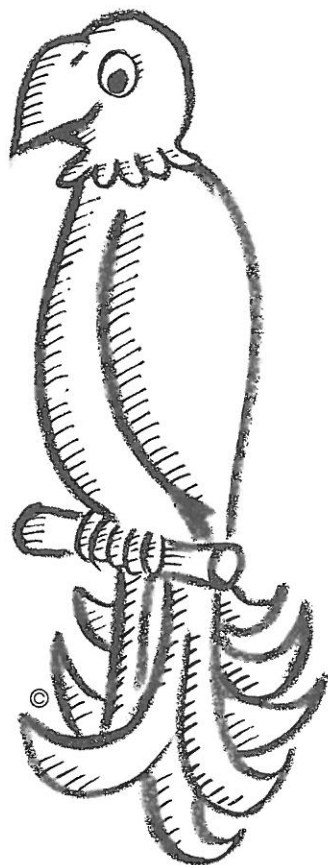
Barna er inndelt i to lag. På forhånd har du gjemt en del taustumper av ulik lengde omkring i rommet. Så skal lagene lete etter taustumpene og binde dem sammen. Det laget som får lengst tau av stumpene, har vunnet.

### **EKORN-HUSET**

Barna holder hverandre i hendene to og to, og sammen danner de en stor ring. Hvert par holder et "ekorn" mellom hendene sine. Og midt i den store ringen står et ekorn som ikke har hus. Når lederen roper: "Alle ekorn bytter hus!" gjelder det for det husløse ekornet å finne en plass å flytte inn som er ledig.

### **KNYTTE KNUTER:**

Vi holder hverandre i hendene og danner ring. Så går vi mot hverandre og forsøker å vikle oss inn i hverandre ved å gå under armer og over armer, men ingen må slippe taket! Når det har blitt en ordentlig vrangknote, skal en av lederne forsøke å løse knuten igjen uten å bryte lenken.



### **FUGLENE FLYR:**

Lederen sitter foran barna og sier f.eks.: Kråkene flyr! samtidig som armene gjør flakse-bevegelser. Barna viser det samme.

Men dersom lederen lurer dem og sier: **HESTEN FLYR!**, da skal barna la være å gjøre flyve-bevegelsene. Altså: Bare dyr som kan fly, har de lov å "flakse" med hendene til.

### **TRE MANN I VINDEN.**

Barna står sammen to og to i arm-krok. I tillegg til disse parene, har man én som er på flukt og én som skal forsøke å fange den som er på flukt.

Den som flykter kan redde seg ved å ta armkrok med én av de andre. Slik at de plutselig blir tre som holder sammen. Men den tredje overtar da straks rollen som den "jagede" og må komme seg unna så han ikke blir tatt. Den som blir tatt, blir straks "politi" og må jakte på den som er fri.

### **DET FLYR, DET SVØMMER, DET GÅR!**

Barna står i ring. Lederen sier f.eks. "Det flyr! Det flyr!" Alle barna begynner å flakse med armene helt til noen sier et dyr som flyr. Da slutter man og lederen sier f.eks. "Det går! Det går!" Da går man rundt i ringen på to eller på fire, helt til noen har kommet med et riktig forslag.

Når man sier svømmer gjør alle svømme-bevegelser og forsøker å komme på et vann-dyr. En kan også variere med "springer". Da gjelder det for barna å komme på et dyr som springer fort.

### **EPLER OG PÆRER:**

Vi står i ring, strekker hendene i været mens vi sier i kor:

**EPLER OG PÆRER, VOKSER PÅ TRE.**

**NÅR DE BLIR MODNE SÅ FALLER DE NED.**

**EN - TO - TRE!**

(Og på det tredje faller alle rett ned på gulvet. Pass på at det er et mykt underlag som f.eks. tepper e.l.)

### **SISTE PAR UT.**

Alle stiller seg i rad med to og to ved siden av hverandre. Foran står en opproper alene og sier: Ut! Ut! Kari og Knut!

Det bakerste paret løper fram på hver sin side og skal prøve å få tak i hverandre igjen uten at opproper fanger noen av dem. Men om opproperen lykkes med å fange en av dem, stiller de seg fremst i raden, mens den som ble uten partner får rope opp neste gang.

### **MÅNERAKETTEN.**

Barna står tett sammen i en ring med ansiktene mot hverandre. Sammen er dere en rakett som snart skal ta av og reise til månen. Så starter dere på nedtellingen fra 10 til null mens dere klapper i hendene for hvert tall. (Begynn forsiktig og øk på i hastighet og kraft.) Etterhvert som takten øker, kryper dere mer og mer sammen på huk, samtidig som dere tramper takten med føttene.

Fra tallene 3 til 0, holder dere hånden for munnen og roper "O-aaaa!" og hopper opp i luften med et hvin!

Der for raketten av sted!

Ypperlig lek for å bli kvitt overskudds-energi!

### **BLOMSTER-LEKEN.**

Barna sitter på stoler i ring. Hvert barn velger et blomsternavn. I midten står et barn med en sammen-rullet avis (av det tynne slaget!) Lederen roper et blomster-navn. Da gjelder det for den som har det navnet å rope et nytt navn før han blir slått på knærne med avisa. Blir han truffet, byttes rollene, og lederen roper et nytt blomster-navn.

Variasjon: Fisker, fugler, middagsretter eller barnas eget navn.

### **MITT SKIP ER LASTET MED!**

Lederen sier: Mitt skip er lastet med (blomster, frukt, dyr, trær, osv.) Barna skal etter tur komme med et riktig svar før lederen har telt til 10. Det er ikke lov å si samme svar to ganger. Slik fortsetter det runde etter runde til dere får lyst til å leke noe annet.

Vil du gjøre leken litt vanskeligere, kan du oppgi forbokstaven som de må bruke.

### **PERLEKJEDET:**

Ringen forestiller et perlekjede, men det er i stykker. (Åpne ringen et sted). Lederen småhopper av sted med hele perleraden etter seg til musikk eller håndklapp. Hver gang musikken/rytmen stanses, faller en perle av kjedet og blir liggende utenfor "ringen". Når bare lederen er igjen, begynner perle-sankingen. Hver gang musikken stanser, plukkes den perlen som er nærmest og blir tredd inn på kjedet igjen.

### **TUSEN-BEINET:**

Alle stiller seg i rad etter hverandre og holder den som står foran rundt livet med et godt tak. Den første er hodet på tusen-beinet, og den siste er halen. Nå gjelder det for hodet å bite seg i halen uten at dyret faller fra hverandre. Den som er hale må prøve å komme unna hele tiden.

Hvis dyret "går i stykker", må man begynne om igjen.

### **LILLE ROSIN:**

Tegn en gubbe på et papir og legg ut rosiner som øyne, nese, munn, bukseknapper osv.

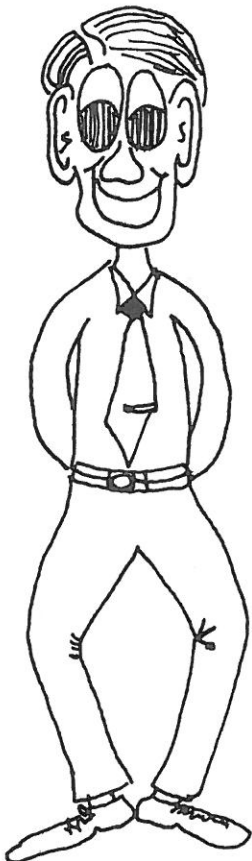
Mens en er ute peker barna ut en rosin som de kaller "TIPP". Den utvalgte kommer nå inn og får forsyne seg med rosiner, en etter en helt til han tar den "utpekte rosinen". Da roper barna "TIPP" og den neste får gå ut. Legg på flere rosiner.

### **SKAL VI BYTTE PLOSS?**

Barna sitter på stoler i en ring. Ett barn står inne i ringen. Barnet spør? - Skal vi bytte plass? Om svaret blir "Nei!", må han fortsette å spørre helt til de svarer "Ja!". Da må alle reise seg og finne en annen stol. Den som er inne i ringen, må da skynde seg å finne en ledig stol. Den som blir stående igjen uten stol, får spørre neste gang.

### **TAMPEN BRENNER:**

Mens alle barna er ute, gjemmer lederne noen småsaker f.eks. en nøkkel eller mynt, slik at bare en del av den synes. Barna får så komme inn og lete. Den som finner, får gjemme tingen neste gang.



### **BALLONG-FRAKT.**

To og to skal prøve å bære med seg en oppblåst ballong som de holder mellom hodene sine. Angi start og mål.

### **KYKKELIKY!**

Barna ligger helt stille på gulvet med magen ned. Lederen går rundt og løfter på armer og ben mens han sier: "KYKKELIKY! KLOKKEN ER NI! TRULS OG ELIN KAN VÅKNE!" Barna som blir nevnt ved navn, kan da reise seg opp. Leken fortsetter til alle barna er oppe.

### **STATUENE:**

Sett på musikk eller spill på pianoet. Barna får bevege seg fritt til musikken, men når musikken stanser, skal også barna straks bli stående helt urørlige som statuer (Forklar ordet).

### **SNU PANNEKAKER!**

To og to holder hverandre i hendene. Lek at dere kaster pannekaker opp i luften slik at de snur seg.

Forsøk også å vikle hendene i hverandre så godt dere kan uten å slippe taket.

### **UTKLEDNING.**

Barna elsker å kle seg ut! Sett fram en del hatter og skjerf og kjoler og bukser, og la barna kle seg ut. Etterpå kan dere forsøke å lage et rolle-spill. F.eks. da bestemor var ung.

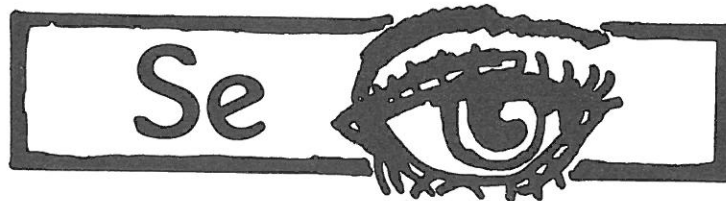
### **SOLSKINN OG REGN:**

En vegg er solskinn. Den motsatte veggen er regn. Og gulvet kalles storm. Når lederen roper solskinn, springer alle barna til den vegg-en. Ropes "Storm", setter de seg ned. Den som blir sist, går ut av leken.





# SANSENE



## ET MEMORY-SPILL.

Fåes kjøpt i en leketøys-forretning.

Kortene legges med baksiden opp. Så får barna trekke to kort etter tur. Dersom det er et par, går det beholde kortene. Hvis ikke må de legges på plass igjen. Så gjelder det å huske hvor de lå.

## KIMS LEK:

Vi legger fram fra 5 til 7 ting i ringen så alle tydelig kan se hva det er. Mens en av barna er ute, tar man bort en av gjenstandene. Når barnet kommer inn igjen, skal det forsøke å finne ut hva som mangler.

## HVEM ER BORTE?

Legg en frakk eller et teppe midt på gulvet og la et av barna gjemme seg under der, mens de andre barna sitter med hodene mellom knærne og med hendene for øynene. Når barna får beskjed om å se opp, gjelder det å finne ut hvem som er borte. Passer godt til en av tapt/funnet-lignelsene.

## FARGE-LEKEN.

Utroperen står med ryggen mot barna. De andre starter fra den motsatte siden av rommet.

Utroperen sier: "Den som har noe blått på seg får gå to skritt fram. De som har noe gult på seg får ta et kjempesteg fram. De som har noe grønt må gå ett skritt tilbake.

Den som først er framme ved utroperen får overta den rollen.

## BLINDE-BUKK:

Ulike hindere blir satt ut på gulvet, så som plastbøtte, melkekartong, flaske o.l. (noe som barna ikke kan skade seg på).

5 av barna får bind for øynene og skal forsøke å ta seg over gulvet uten å støte på noen av hindrene. Kan også utføres med to og to der den ene (uten bind) leder den "blinde".

## HVEM EIER HÅNDEN OG NESAN?

Del inn i to lag, og sett opp en skillevegg mellom lagene. (Kartong e.l.) Gjør et hull i "veggen" stort nok til å stikke hånden igjennom. Annenhver gang skal lagene la én stikke hånden ut gjennom hullet. Så skal det andre laget gjette hvem som eier hånden. Kanskje man kunne prøve med et nese-hull også?

### **DEN FORSVUNNE VENNEN.**

Hvert barn har et tørkle som de kan ha for øynene. Alle beveger seg fritt rundt i rommet. Lederen tar bort én deltager som får gjemme seg. På signal fra lederen kan alle ta av seg tørkleene og prøve å finne ut hvem som er "bortført".

### **FORANDRINGER I ROMMET.**

Mens barna legger seg ned på magen og lukker øynene, går lederne rundt og forandrer på noe i rommet. F.eks. tar bort en duk, flytter en stol osv. Når det er klart, får barna reise seg opp og prøve å finne ut hva som er forandret.

### **PUSLE-SPILL.**

Passe vanskelighets-grad. Her gjelder det å trene opp evnen til å se sammenhenger.



### **BLINDEBUKK:**

Alle beveger seg fritt rundt i rommet med øynene åpne. Ikke for fort! Så lukker alle øynene mens man fortsatt beveger seg. Nå gjelder det å høre og sanse hvor de andre fins i rommet.

### **GJØR SI OG GJØR SÅ:**

Lederen gjør forskjellige bevegelser og sier "Gjør så" og barna hermer det samme. Men sier lederen "Gjør si" - da skal ingen gjøre det samme etter. Den som gjør feil må sette seg.

### **HVEM ER DET SOM BANKER PÅ MIN DØR?:**

Sett en stol midt i ringen og la et av barna sette seg på stolen med bind for øynene.

Pek ut en som går bak stolen og banker på stolryggen. Barnet på stolen spør: - Hvem er det som banker på min dør? Den andre svarer: Det er bare meg! Så gjelder det for barnet på stolen å kjenne igjen stemmen og finne ut hvem det er.

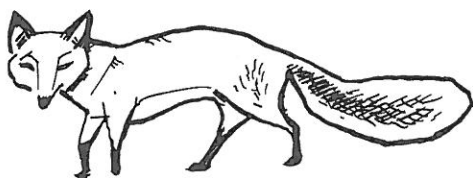
### **REVEN KOMMER!**

To lag: Det ene lager er rever og det andre er harer.

Lagene flytter seg på lederens kommando. De starter i hver sin ende av rommet:

- Revene, to skritt fram!
- Harene, tre skritt fram!
- Revene, et skritt til høyre! osv.

Plutselig roper du: "Revene kommer!" Da skal revene prøve å fange harene før de redder seg bak sin egen målstrek.



### **Å LYTTE PÅ GLASS.**

Når du har samlet en del tomme barnemat-glass, kan du male dem utvendig med lakkmalning. Etterpå kan du putte to og to glass halvfulle med samme slags ting: F.eks. binders, erter, små-sten, klinkekuler m.m.

Tingene skal ikke være synlige. Ved å riste på glassene, skal barna finne ut hvilke glass som hører sammen.

### **VI LISTER OSS PÅ TÅ.**

Midt på gulvet ligger et av barna sammenkrøpet med hendene foran øynene. De andre sitter i ring rundt. Lederen peker på en som får liste seg stille fram mot den som lytter. Hvis han blir oppdaget, må han overta lytter-rollen.

### **SKIPS-LEIA.**

Barn med bind for øynene, skal loses gjennom "skips-leia" ved hjelp av tilrop fra "losen". Skips-leia er full av "skjær" i form av stoler og bord o.l.

Bruk gjerne én los ved starten og én ved mål-området. Losene sier f.eks. "Ja, gå rett fram nå!" "Nei, litt til høyre (styrbord) eller til venstre (babord) osv."

Her kommer det an på flere ting: Å kunne ta imot ordre, å skille mellom høyre og venstre og bruke hørsel-sansen.

### **TØYSE-SPRÅKET.**

Kan vi uttrykke oss bare gjennom lyd og likevel bli forstått? Ja, forklar hvordan tonefall kan uttrykke glede, sinne, sorg osv.

Barna får gå omkring på gulvet og tale med hverandre ved hjelp av en eneste lyd. Det er bra om lederen styrer det hele hvis noen sporer av: "Nå skal vi være glade!" "Nå er du sint på mamma!" osv.

### **LYTTE-LEKEN:**

En fin avslapningslek.

Alle legger seg helt stille ned på gulvet. Lederen sier: Nå skal vi være helt stille og høre etter alle lyder som kommer fra utsiden av rommet. La barna lytte i 30 sek. På signal reiser barna seg igjen og forteller hva de hørte.

### **RINGE-LING!:**

Barna sitter i ring. En ringebjelle i snor gis til et av barna som skal gå rundt ringen så stille og forsiktig som mulig. Dersom bjella gir lyd fra seg, går den videre til neste mann.

Gå først med vanlige skritt. Går det bra, kan man gå på tå og i tredje runde på hælene.

### **HVA HØRTE DU?**

Alle barna legger seg ned med ansiktet mot gulvet. Så slipper lederen ned ulike små-ting i gulvet som barna skal gjette hva er. Alle må naturligvis holde for øynene og bare lytte. Eksempler på gjenstander: Saks, nøkkel, plastflaske m.m.

### LYD-MAKEREN.

Et barn med bind for øynene, får lytte til en lyd som han skal prøve å gjenkjenne: vann som helles i glass, nøkler som ristes, fingrer som knipses osv.

### LYTTE-LEKEN:

Halvparten av barna står i en stor ring, mens de andre står inni ringen med lukkede øyne. Lederen hvisker forskjellige lyder til de som står omkring (f.eks. klappe, mjaue, plystre, trampe, smatte). Når det gis tegn, skal barna med lukkede øyne finne frem til den som lager den kjenningslåten de har fått oppgitt.



### DYRE-LÅTENE:

Barna sitter i ring. Lederen går rundt og hvisker ulike dyre-navn til hver enkelt av barna: Gris, høne, sau, ku, katt m.m. To og to får oppgitt like dyr.

Når startsignalet går, skal barna utstøte dyrelåtene de har fått oppgitt. Nå gjelder det at like dyr finner hverandre ved hjelp av lydene.



### SMAKE-LEKEN:

Barna lukker øynene og får en fruktbit hver å smake på (eple, banan, pære m.m.) Gjett hva dere spiser.



### HEI SVEIS!

Bank på ryggen til den som står foran deg med en knyttet neve mens du sier:

Hei sveis og hei på deg!  
Hvor mange fingre bruker jeg?  
Mens du sier den siste setningen, stikker du et visst antall fingre mot ryggraden. Nå skal barnet gjette hvor mange.  
Er det feil, skal du fortsette slik:  
Nei og nei, det var feil!  
Fire fingre brukte jeg.  
Og når det er riktig, sier du:  
Ja, ja, hipp, hurra!  
4 fingre, det var bra!

### **HVA TENKER DU PÅ?:**

Et barn får bind for øynene og skal gjette hva lederen setter frem bare ved å ta på tingene: Knapp, appelsin, fyrstikkeske, lys, stein m.m.

ELLER: Vi sitter i en ring og én ting sendes rundt bak ryggen slik at alle får ta på den. Spør barna hva de tror det er.

### **PINNEN GÅR.**

Sitt i ring og send en pinne så fort som mulig mellom dere. Bruk hendene. Kanskje dere også kan finne ut andre måter å ta imot og levere på?

Pinnen går i én retning, men når lederen gir fra seg et signal, skifter den retning og går den andre veien.

### **Å KJENNE PÅ TØY-BITER.**

Klipp hull på hver side av en lukket eske, store nok til å tre hendene igjennom. På forhånd legger du inn ulike slags tøybiter som to og to er like. Nå skal barna finne "parene" bare ved å ta på dem, og hente dem ut.

### **FORUNDRINGS-POSEN:**

Putt en hel del bruks-ting i en bære-pose og tape igjen åpningen. Posen sendes rundt og hver enkelt skal forsøke å finne ut hva det er i posen bare ved å ta på den.

## **MIME**

### **HVA GJØR JEG NÅ?**

Lederen sitter midt i ringen og gjør forskjellige bevegelser. Han later som om han gjør forskjellige ting fra hverdagslivet og barna skal forsøke å gjette hva det er.

Eksempler: Strikke, kjøre bil, heise flagg, slå i spiker, ringe i telefonen, tenne lys med fyrstikk, spille fiolin, pusse tennene, sage, drikke av kopp osv.

### **HERME-GÅSA:**

Lederen går foran og alle barna følger etter. Alle hermer de samme bevegelsene som lederen viser. Neste gang velger du ut et barn til å gå foran. Bruk gjerne musikk til leken.

### **GJETT HVA VI GJØR?**

I den ene enden av rommet, står den som skal gjette. I den andre enden står resten av barna som nå blir enige om hva de skal gjøre, f.eks. vaske, sykle, hoppe tau, male osv.

De går fram mot den som skal gjette og viser sine bevegelser. Når gjetteren kommer med riktig svar, roper alle "Ja!" og løper tilbake over streken så fort de kan. Den som blir tatt, må være den som gjetter neste gang.

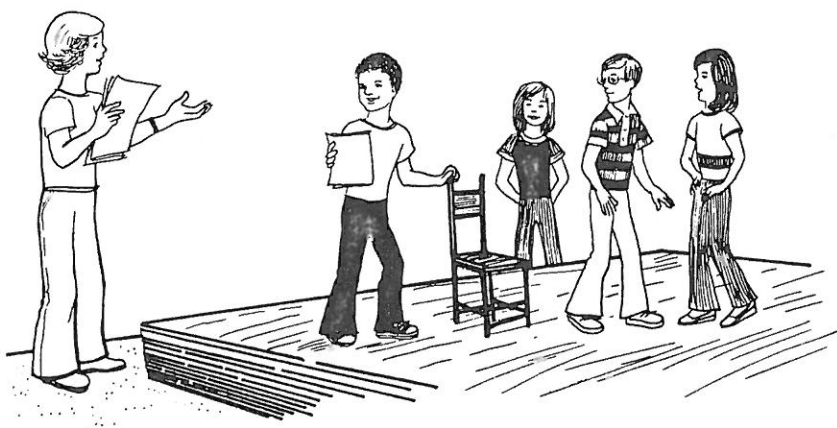
### **LIKSOM-SEKKEN.**

Lederen later som om han plukker forskjellige ting opp av en sekk. Han beskriver hvordan den er, mens barna skal gjette. Kanskje det også er noen av barna som har lyst til å plukke opp en "liksom"-ting av sekken og beskrive den?

### **KROPPEN VOKSER.**

La barna spre seg omkring i rommet. Alle skal forsøke å tenke seg hvordan det er om nesa vokser seg kjempe-lang (Jmf. Pinocchio). Prøv hvordan det er å gå omkring med en kjempestor nese uten å støte borti de andre.

Variér med andre ting: Armen vokser, foten vokser eller magen.



## LITTERATUR : DRAMA OG LEK.

- BIBELPANTOMIME av Ivar Skippervold. (NMU) 10 stykker.  
 JULEPROGRAM av Jostein Janøy. (NSSU) 60 programidéer ved juletider.  
 TALENDE HÅNDDUKKER av Jostein Janøy (NSSU) Innføring i bruk av hånddukker i kristent barnearbeid. Idéer og ferdige stykker.  
 DRAMA I BARNE/UNGDOMS- OG KONFIRMANTGRUPPER av Torhild Moen. (Luther Forlag) Øvelser, rollespill, dukketeater m.m.  
 HOBBY OG LEK av Jostein Janøy (NSSU) Selskapsleker og ulike hobbyaktiviteter.  
 444 UTVALGTE LEKER OG KONKURRANSER (Triangelforlaget)  
 VI LAGER BARNE-SELKAP av Løkholm/Hofgaard Swensen (Cappelen) Aktiviteter og lek-forslag.  
 222 LEKE-IDEER FOR BARN (Schibsted)  
 TILLSAMMANS MED BARN, 3 (SMU – Sverige)  
 DRAMA LEK av Margareta Krantz (Schibsted)  
 UTVIKLING GJENNOM DRAMA av Brian Way (Gyldendal, Pedagogisk Forum)  
 KOM, SKAL VI SPILLE TEATER! Av Anne-Lise Boge (Luther) Drama-stykker for grunnskolens o-fag undervisning.  
 DRAMA av Franck Pettersen (NKI-forlaget) En innføring i dramatik og et stort antall eksempler på øvelser og ferdige stykker.  
 DYNAMISK PEDAGOGIK. Av Dan Lipschütz.  
 HUR GJORDE JOSEF? Av Walborg Rooke. Bibelns berättelser i skapande dramatik (SMU-Sverige) Stegeland Förlag.  
 DRAMA-MØTESTED FOR FLERE FAG. Av Torhild Moen (Luther)  
 DRAMA - et ledd i forkynnelsen (Triangelforlaget)















# **DRAMA LEK**

- **DRAMA STEG FOR STEG**
- **KROPPS-SPRÅKET!**
- **TRYGGHETS- LEKER**
- **BIBEL- LEKER**
- **AVSLAPNINGSØVELSER**
- **BLI-KJENT-LEKER**
- **BIBEL-DRAMA**
- **PANTOMIME**
- **FINGER-LEKER**