## Sette rammene - kjøreregler

Her er noen forslag til kjøreregler du som fasilitator bør foreslå og få aksept for ved oppstart av verkstedet.

* Alle har «talerett og lytteplikt»: vent på tur, og la andre slippe til
* Vi respekterer hverandres synspunkter
* Alles bidrag er ønsket, og resultatet blir best når alle bidrar
* Ingen meninger er dumme
* Ved å delta i gruppen er alle enig om at det som blir sagt i gruppen blir i gruppen.
* Vi deler ikke mer om oss selv enn vi ønsker.

## Bli kjent-leker/energizers

### **Omvendt presentasjonsrunde**

Dersom man har en gruppe som virker litt sjenert og man ønsker å bryte isen kjapt og få ungdommene i prat, kan denne presentasjonslek være perfekt.

La deltakerne få presentere hverandre! deltakerne sitter sammen to og to. Sett gjerne en tidsramme, f.eks. at deltakerne skal bytte etter 5 min.

En begynner med å stille spørsmål til den andre. Dersom vedkommende ønsker kan hen skrive stikkord på en lapp for å gjøre det lettere å huske. En annen variant er at deltakerne skal prøve å huske mest mulig – uten mulighet til å notere underveis.

Til slutt skal deltakerne presentere hverandre for resten av gruppen.

## Energizers

### **Bytt plass**

Alle deltakere sitter i en ring. En deltaker står i midten av ringen (og har ingen stol).

Deltakeren midt i ringen sier f.eks:

*«Jeg heter Kristina og jeg liker å danse”*

Alle deltakere som liker det samme som Kristina, bytter nå plass. Kristina som står i midten skal prøve å finne en stol som hen kan sette seg på, slik at en annen deltaker må være i midten. Den deltakeren som står igjen uten en stol å sitte på, er den neste som skal være i midten.

Andre tema kan være noe man har (f.eks: «Jeg heter Mohammed og jeg har en hund». Da må alle deltakere som har en hund bytte plass). Denne leken kan også lett knyttes til aktuelle tema dere jobber med (som f.eks: osv).