

# HÄLL OCH DRÄLL



**Vad behövs?** Spännpapper (1, 5 m brett), flytande vattenfärger, tuschpennor, en lätt boll, lite vatten, hushållspapper att torka upp spill med.

Häll och dräll är en ”arg” bildövning i grupp.

Mät upp en bit spännpapper stort nog för att alla ska kunna stå runt om och hålla upp det, både på kortsidor och långsidor.

Öva först med en lätt boll. Lägg den på pappret och låt gruppen hålla bollen i rörelse med hjälp av pappret utan att den ramlar ner på golvet. Det kräver samarbete.

Öva sedan på samma sätt med lite vatten som ledaren häller från kanten av pappret. Tillsammans rör gruppen pappret så att vattnet rinner hit och dit utan att hamna på golvet.

Blanda ut flytande vattenfärger till en ganska tunn konsistens. (Ca tre olika färger brukar vara lagom.) Häll en färg i taget från olika kanter av pappret och låt gruppen få färgen att rinna över hela pappret utan att spilla över. Det bildas ett kartliknande mönster, nästan som ett blodomlopp.

När gruppen är nöjd får pappret ligga på golvet och torka en stund, alternativt till nästa gång.

Sedan är det dags att skriva på målningen. Välj tuschpennor i en avvikande färg och be deltagarna skriva saker som gör dem arga och frustrerade. När de inte kommer på fler saker, byt färg på pennorna och be dem skriva sådant som mamma gör eller säger som gör dem arga och frustrerade. Fyll alla tomrum på målningen med arga saker. Låt det ta tid. Ibland behöver man tänka en stund innan man vet vad man vill skriva.

Reflektion. Titta på målningen tillsammans. Kan man känna igen sig i de andras kommentarer? Vad är man mest arg på? Finns det något som mamma gör eller säger som man kan ha förståelse för?

