

NAMN- ÖVNINGAR



Jag är en stjärna

Alla ställer upp på en rad så att det finns tillräckligt med utrymme framför dem. En efter en går alla fram och presenterar sig för gruppen. Då säger hon: ”Jag heter [namn] och jag är en stjärna”. Resten av gruppen jublar och applåderar stjärnan. Det är tillåtet att posera. Man kan också stå i en ring och låta var och en kliva in i mitten.

Övningen är till för att ta bort rädslan för uppmärksamhet och stärka självförtroendet.

Presentation på en bokstav

Alla presenterar sig, antingen två och två eller också i helgrupp. T ex genom att tala om:

- Vad man heter
- Var man kommer ifrån
- Vilket drömresmål man har

Alla ord måste börja med samma bokstav (t.ex. B G R T K eller M). Så här:

Bag betet Bena boch bag bommer brån Botockholm...

Namn på tid

Stå i ring och låt alla säga sitt namn i tur och ordning. Nästa varv tar ledaren ett steg in i ringen och säger namnet på en deltagare. Då tar denna ett steg in i ringen och säger namnet på en annan deltagare. När alla står i den inre ringen kliver man tillbaka ut i den yttre ringen igen. Sedan börjar ledaren om igen och tar nu tiden. När alla står i den inre ringen får de veta hur lång tid det tog. Övningen upprepas om deltagarna vill försöka slå tiden.

Upprepa

Stå i ring. Ledaren säger sitt namn. Nästa person i ringen säger ledarens namn och sedan sitt eget. Den tredje säger ledarens namn först och upprepar nästa innan hon säger sitt eget namn. Alla gör på detta sätt tills den sista personen har sagt *allas* namn.

Klappa namnen

Klappa en stadig puls på knäna tillsammans. Säg: "Jag heter (ledarens namn)" Alla svarar med att upprepa namnet, vänta sedan två eller fyra klapp innan nästa säger sitt namn i rytmen. Om man inte kan själv så hjälps man åt att hitta en bra frasering. När hela ringen gjort så kan det kännas som att man vill göra en gång till.

Drakula

En är i mitten av ringen med armarna utsträckta framför sig (Drakula). Drakula går långsamt mot någon i ringen (vi kallar hen A). A måste då titta intensivt på någon annan i ringen (B) som ska ropa ut As namn. Därmed är A räddad och Drakula går sakta mot B istället. B tittar på ny person i ringen som ska rädda hen. Osv...

Tidningen

Alla står i ring. En i mitten (A) har en hoprullad tidning i handen. Hen ska springa fram till någon och slå till personen (B) på axeln med tidningen. Om B hinner ropa någon annans namn (C), som också står i ringen, ska A springa till C och försöka kulla hen. Lyckas A kulla C innan C hinner ropa ut nästa namn så byter man plats och C blir kullare.

Byta namn

Alla myllrar runt i rummet. Så fort man träffar någon tar man i hand och presenterar sig med sitt förnamn. När man går vidare har man fått den andres namn och nästa gång man hälsar säger man det istället. Varje gång man hälsar byter man namn med varandra. När man till slut får tillbaka sitt eget namn av någon så går man och sätter sig på sin stol. Om alla får tillbaka sitt namn så har namnpatiensen "gått ut". I annat fall får man börja om från början och alla myllrar igen.