**Anbefalte oppvarmingsøvelser til medvirknings-workshop.**



**Alternativ 1**

**PRIKKEN**

**Tidsbruk:** 20 min

**Tema:** Inkludering/fellesskap. Kjenne på hvordan det er å bli holdt utenfor.

**Du trenger:** Klistremerker med prikker i ulik farge – fås kjøpt i de fleste bokhandlere.

**Gjennomføring**

* Alle elevene lukker øynene. Gi beskjed om at ingen får lov til å snakke under øvelsen.
* Fest en prikk i pannen til hver elev. Alt etter hvor mange elever det er i klassen fordeler du prikkene slik at du får fire grupper med hver sin farge. En eller to elever får en prikk i en farge som ingen andre har. Obs: Velg her elever som er trygge på sin posisjon i klassen.

Eksempel:  
 4-6 elever får rød, 4-6 elever får gul, 4-6 elever får blå. En eller to elever får en prikk i en farge som ingen av de andre har. For eksempel hvit og sort.

* Når alle har fått en prikk så be elevene åpne øynene og komme sammen i grupper. Om noen lurer på hvordan de skal gjøre det, så svarer du at det bestemmer de selv. Men at de må gjøre det uten å prate med/til hverandre.
* Når alle har gruppert seg så kan du spørre:
* Er alle i riktig gruppe?
* Hvordan kom du fram til akkurat denne gruppa?
* Hva med dere som står alene, hvorfor tror dere at dere gjør det? Hva skjedde når dere forsøkte å komme sammen med noen av de andre? Hvordan føltes det å bli avvist og stå alene?
* Hvordan opplevde dere andre det, at en (eller to) ble stående alene? Hva gjorde dere i forhold til dem?
* Refleksjon:   
  - Hva er det som gjorde at dere grupperte dere slik dere gjorde?
* Hva bestemte at det ble slik?
* Er det noen som kan kjenne igjen dette fra skolehverdagen eller i andre sammenhenger? Hvordan da?
* Hva kunne dere gjort annerledes slik at de som stod utenfor fikk kommet inn i gruppa?
* Hva kan de som ble stående utenfor selv gjøre?
* Hva gjorde mest inntrykk på dere i denne øvelsen?



**Alternativ 2**

**1 – 100**

**Tidsbruk:** 20 minutter

**Tema:**

**Du trenger:** Post-it lapper med tall mellom 1-100.

**Gjennomføring**

* Alle elevene lukker øynene.
* Fest en post-it lapp med et tall mellom 1- 100 på hver elev. Ingen tall skal være like. Ha en overvekt av tall i de lavere skalaene 1-10. Ha noen midt mellom 30 -70 og noen med høye tall i intervallet 90-100. Sørg for at det er elever som er trygge på sin posisjon i klassen som får tall i den lave enden av skalaen.
* Gi beskjed om at tallene nå har plassert elevene inn i et sosialt hierarki, og det er de med høyest tall som har høyest status, og som er gjevest å prate med. Gi elevene i oppgave å snakke med hverandre om et felles tema: For eksempel hva liker du best å spise til middag og hvorfor det, hva gjorde du forrige sommerferie, hva er favorittfilmen din og hvorfor osv. Si at alle bør forsøke å komme i prat med minst et par-tre stykker som har bra status tallmessig.
* Viktig: Det trenger ikke være sant det man velger å fortelle.
* Det er ikke lov å snakke før man får kontakt, så man må vise med kroppen om man vil prate andre eller ei. Når kontakt er etablert kan de prate litt.
* Avslutt øvelsen med å be elevene stille seg på rekke etter hvilket tall de tror de har i panna. Del for eksempel i tre grupper: Lavt, middels eller høyt tall.
* Refleksjon:
* Hvordan merket du om tallet ditt var høyt eller lavt?
* Hvordan var det å avvise noen som ville prate med deg?
* Hvordan var det å være den som mange ville snakke med?
* Hvordan føltes det å bli avvist av noen du forsøkte å prate med?
* Hvordan kan vi sammenligne dette med ting som skjer i livet ellers?
* Skjer det at vi gir hverandre høye eller lave tall i virkeligheten?
* Hva bestemmer i såfall et høyt eller lavt tall?
* Hva kan vi gjøre for å motvirke dette?