



✚ folkhälsan

Lekteori för vänelever och tutorer

Lekledarens uppgift

- Som ledare ska du skapa en trygghet i gruppen så att alla vågar och vill delta.
- Du ska leda, stimulera och vara en förebild för gruppen.

Varför leker vi?

- Hjälper oss att lära känna varandra
- Gör gruppen trygg – skapar samhörighet och gemenskap
- Gör alla jämlika – alla måste följa samma regler
- Skapar en inspirerande och kreativ atmosfär
- Självkänslan stärks

Tänk på att...

- Alla tycker inte om alla lekar
- Leken ställer stora krav på deltagarna
 - Måste visa hänsyn
 - Dela med sig
 - Kommunicera med andra
 - Vänta på sin tur

➔ *Det är nyttigt att leka, men det kan också vara tungt!*

Olika typer av lekar

- Uppvärmning, lära känna varandra lekar, namnlekar (isbrytare)
- Gruppindelningslekar
- Problemlösningsövningar – samarbetsövningar
- Aktivitetshöjande och sänkande lekar, rörelselekar
- Sånglekar
- Kreativa lekar
- Tankelekar
- Kommunikationslekar

Före vi leker

- Planering och förberedelse är viktigt.
- Ha alltid en reservplan!
- Variation är bra.
- Kom ihåg säkerheten, både fysisk och psykisk.
- Lek lagom mycket i lagom tempo, var lyhörd för gruppens humör och ork.

Hur leka?

1. Planering – före leken

- Lek gärna lekarna själv först.
- Målet är inte att hinna leka så många lekar som möjligt utan att använda dem på rätt sätt.
- Lek inte samma lek för ofta eller för länge.
- Reservera tillräckligt med tid.
- Gör lekarna i logisk ordning.
- Välj lekar beroende på hur bra gruppen känner varandra eller hur gruppen fungerar eller orkar.

Hur leka?

2. Under leken

- Förklara reglerna klart, tydligt och kort.
- Demonstrera vid behov.
- Se till att alla hör, lyssnar och förstår. ➡Kolla om någon har frågor!
- Var positiv och entusiastisk.
- *Nu ska vi...* i stället för *Vill ni...*
- Försök få alla att delta, men tvinga aldrig någon.

Hur leka?

2. Under leken

- Starta leken på ett tydligt sätt.
- **Delta själv i leken**, visa att det är en rolig lek! På så sätt vågar deltagarna tycka att det är roligt! ➡ Ökar trygghetskänslan.
- Uppmuntra och ge beröm.
- Följ reglerna, bryt inte emot dem!
- Kom ihåg att det bara är en lek...
- Sluta leken då det är som bäst.
- Avsluta också en lek som inte fungerar eller som du inte har kontroll över.

Ledarskap och kommunikation

- LekLEDARE - Vad innebär det?
 - En ledare är en förebild.
 - Ledarskap = ansvar!
- Hur kommunicerar vi?
 - Tänk på att vara tydlig.
 - Kolla upp så att alla har hängt med.
 - Var väl förberedd, så att du vet vad du ska säga.
 - Minimera risken för missförstånd.
 - Kom ihåg att vi kommunicerar också med kroppsspråk, miner och gester.

Bemötande

- Var närvarande, lugn och trygg.
- Visa att du tycker att det är roligt, känslan smittar av sig.
- Prata tydligt, var rättvis och konsekvent.
- Se ALLA, så att alla känner sig delaktiga.
- Trösta och uppmuntra vid behov.

Ensamhet, utanförskap och mobbning

- I alla sammanhang där människor umgås i grupp händer det att individer blir kränkta på ett eller annat sätt.
 - Din uppgift som lekledare:
 - Var lyhörd och observant för kränkningar
 - Kom ihåg att hålla koll på pauser och fri lek
 - Stoppa genast oönskat beteende, visa var gränsen går
- ➔ *Ditt ansvar är att regera!*

Kom ihåg!

- Varje lekledare är unik – hitta din egen stil som funkar för just dig!
- Alla grupper är olika. Det är alltid bra att vara väl förberedd och ha reservplaner klara ifall planeringen inte fungerar som vi tänkt.
- Lycka till!