

Prata tro och liv med unga

Övningar och frågor till ledargrupper

INCHECKNINGSFRÅGOR

En incheckningsrunda ger alla en chans att bli sedda, hörda och få landa i rummet. Det passar bra i början av en ledarsamling eller liknande.



Använd gärna ett fokusföremål som skickas runt och stannar i handen på den som pratar. Välj 1-2 frågor per gång, som du tycker passar gruppen och tillfället. Här är förslag på frågor:

- Berätta om en liten sak som gjort dig glad den här veckan.
- Om du fick välja ett ord som beskriver din vecka, vilket skulle det vara?
- Om du kunde teleportera dig någonstans just nu, vart skulle du åka?
- Vad är det konstigaste eller mest oväntade du har lärt dig den här veckan?
- Om du kunde byta liv med en person i en dag, vem skulle det vara och varför?
- Vad ger dig energi i vardagen?
- Vad är en liten sak du uppskattar i din vardag men ofta tar för given?
- Om du var en väderlek idag, vilket väder skulle du vara?
- Vad är något du sett eller hört idag som fått dig att le?
- Om du fick välja en låt som beskriver din vecka, vilken skulle det vara?
- Vad är en liten sak du uppskattar i din vardag men ofta tar för given?
- Vad är något du är tacksam för just nu?

ÖVNINGAR

Dessa övningar är ett bra sätt att lära känna sig själv och varandra bättre i en grupp:

Skriv 8 lappar: Låt alla deltagare skriva ner åtta saker som beskriver dem själva. Det skulle kunna vara: "vän, syskon, fotbollsspelare, förälder, dotter/son, student, sångare och troende". Sedan ska de välja ut de tre viktigaste lapparna och rangordna dem 1-3. Detta är en övning i att se vad som är viktigt på riktigt och vad man ska ta hänsyn till i olika vägval i livet.

Lära känna varandra: Låt alla skriva en rolig fakta om dem själva. Det kan vara något ni gjort, något ni är bra på, något ni skulle vilja göra osv. Sedan samlar ni in alla lappar och läser upp dem. Nu är det sedan gruppens uppdrag att lista ut vilken lapp som tillhör vilken person. En övning som syftar till att lära känna varandra.

Välj en bild som säger något om vad som är meningsfullt (här kan ni välja andra teman också) i era liv. Ni kan använda er av fysiska fotografier eller någon bild från kamerarulle på telefonen eller en bild du hittar på nätet. Visa sedan upp bilderna för varandra och reflektera över vad ni ser.

Måla en bild som säger något om vad som är meningsfullt i ditt liv. Gå sedan en runda där alla får chans att dela något som de har tänkt på under tiden de målat. Låt det vara frivilligt att visa upp sin bild.

Lära känna varandra: Låt alla i gruppen skriva två lappar var. Lapparna ska innehålla en kort skildring av något som ni upplevt som meningsfullt i era liv. Till exempel "när jag sålde majblommor", "när jag var med i scouterna", "när jag bjuder mina vänner på fika". Samla in alla lappar och dra sedan en i taget och låt de andra i gruppen gissa vem som skrivit vilken lapp.

Lär känna varandra genom musik: Be deltagarna ta fram varsin sång som betyder mycket för dem. En sång som kanske golvat dem någon gång i livet eller som bär på ett särskilt minne. Lyssna en liten sekvens från alla låtar och låt alla få berätta vad sången betyder för dem och varför.

Favoritbibelord: Låt alla få dela ett bibelord som de gillar. Varför är det bibelordet betydelsefullt för dem? Låt alla få berätta något kort om vad bibelordet betyder för dem. Läs högt bibelordet: "Kom till mig alla ni som är tyngda av bördor, jag skall skänka er vila för er själ" från Matt 11:28-30.

Reflektera över i gruppen vilka tankar och känslor som väcks i er när ni hör de orden.

Samarbetsövning i tillit: Dela upp gruppen 2 och 2. En i paret får en ögonbindel och kommer inte att se något under övningen. Den andres uppgift är att lotsa personen genom en bana (som är förut bestämd) genom att förklara med ord hur personen med ögonbindel ska gå. När de är klara så byter de plats. Hur kändes det att ha tillit till någon annan? Och hur kändes det att någon annan hade tillit till dig?

Uppmuntra varandra: Sätt er i en cirkel. Alla i gruppen skriver sitt namn på ett papper. Låt sedan pappret gå runt till de andra deltagarna och alla får nu skriva något positivt om varandra. Det blir en sida fylld med uppmuntran. Något att spara och gå tillbaka till. Fundera gärna tillsammans efteråt på hur det känns att ge och ta emot positiva ord.

Vem tror ni på? Låt alla i gruppen fundera ut en händelse. Det kan vara en händelse som faktiskt hänt dem eller något de själva hittat på. Gå sedan en runda där alla får berätta om denna händelse. Nu är det resten av gruppens uppgift att fundera ut om de tror att det är sant eller falskt. Reflektera gärna över temat tro och sanning. Finns det något som är sant och samma för alla människor?

Hopp-övning: Denna övning är som en fyrahörnsövning fast med en hoppig twist. Börja med att alla står i mitten. Som ledare har du innan övningen ställt ut typ fyra stolar eller lagt ut fyra lappar eller liknande. Tanken är att de olika stolarna/pappren ska symbolisera fyra olika alternativ. Du säger ett påstående och ger dem fyra möjliga val och de hoppar mot den stol/papper som de tycker stämmer mest överens med det som de tycker och tänker. Här kommer lite förslag på påståenden och val:

Det som oftast ger mig hopp är:

1. Vänner
2. Gud
3. Sociala medier
4. Annat

När det kommer till oroligheter i världen sätter jag mitt hopp till:

1. Politiker
2. Gud
3. Mig själv
4. Annat

Detta ger mig framtidstro:

1. En god ekonomi
2. Gud
3. En bra utbildning
4. Annat

Det är lätt att känna hopp:

1. Ja
2. Nej
3. Kanske
4. Annat

Lycka till med att fortsätta prata tro och liv - både med varandra i ledargruppen och med de unga ni möter.

Det finns många bra hjälpmedel för att få igång bra samtal. Till exempel på prataexistens.se och suntprat.se.

