

# ÖVNINGSREGISTER

---

## Gruppdynamik

Dynamiken i en grupp kan beskrivas som arbetsklimatet för gruppen som helhet och för den enskilde som individ. Det handlar, enkelt uttryckt, om hur gruppen fungerar tillsammans.

En väl fungerande grupp utvecklas hela tiden samtidigt som den hjälper alla att utvecklas individuellt, ger deltagarna trygghet och utmaningar, ger energi och balans osv.

För arbete med drama och teater behöver gruppen ha ett tillåtande klimat där deltagarna vågar vara sig själva, vågar utvecklas, vågar göra bort sig och vågar lyckas.

### Tips!

Arbeta med gruppdynamiken vid varje teaterpass. Hjälp deltagarna att skapa ett tillåtande klimat genom ditt eget förhållningssätt till dem och till passet. Tänk på språkbruk och tilltal. Var närvarande i tanke och känsla!

---

## Namn + rörelse

Alla står i en cirkel. Nu ska alla i tur och ordning presentera sig med sitt förnamn och en rörelse som på något sätt beskriver en själ (det kan vara en gest man ofta gör, en gest som beskriver hur man är, en rörelse ur en handling man brukar göra osv.).

Övningen går att utveckla på många sätt, till exempel;

- Den som presenterar sig tar ett steg in i cirkeln när den gör det. Alla andra kliver in och svarar unisont "Hej xxxx" och gör personens rörelse.
- Man kan göra övningen á la Ett skepp kommer lastat, vilket innebär att person 1 presenterar sig och gör sin rörelse. Person 2 säger först person 1's namn och gör dens rörelse innan den säger sitt namn och gör sin egen rörelse. Person 3 börjar med person 1's namn och rörelse, säger och gör sedan person 2's och avslutar med sitt eget osv.

### Tips!

Du som ledare bör vara med i övningen. Om du vill kan du starta upp, på så sätt ger du exempel på vad man kan göra för typ av rörelse.

---