



Kalenderluke 9

9. desember 2025



VALGØVELSEN

Mål med øvelsen:

- Bli bevisst på egne valg
- Klare å ta valg og begrunne de
- Bli trygge på hverandre

Denne øvelsen kan gjøres bare fordi det er gøy, men den kan også brukes som utgangspunkt for samtale og refleksjon. Her er noen tips hvis dere ønsker det.



Før øvelsen:

Samtal om hvordan selve øvelsen foregår.

Spørsmål til samtale kan være: Hva vil det si å ta et valg? Hvorfor velger vi som vi gjør? Hva betyr det å ta ansvar for egne valg? Hvilke ytre ting kan påvirke oss til å ta et valg?

Bruk IRP (Individuell – Relasjon – Plenum) hvor alle får tenke litt selv, snakke litt med sidemannen før samtalen løftes opp i plenum.

Gjennomføring av øvelsen:

Lekleder ber alle deltakerne stå på en rekke etter hverandre før vedkommende stiller seg fremst med ansiktet vendt mot deltakerne.

Deretter gir lekleder to valg, for eksempel: «Hva liker du best? Taco eller pizza? De som liker taco best, tar et skritt til høyre side. De som liker pizza best, tar et skritt til venstre. Hvis du liker begge deler like godt/dårlig eller ikke er helt sikker på hva du liker blir du stående.»

Når alle har tatt et valg får lekleder noen av deltakerne til å begrunne valget sitt: «Lise, du valgte pizza. Hvorfor det?» «Morten, du valgte å bli stående på midten. Hvorfor det?» osv. Her er det lekleders ansvar å anerkjenne alle svar som kommer.

Når noen deltakere har begrunnet sine valg går alle tilbake til rekken før nye valg kommer og samme prosedyre gjentas.

Eksempler på valg kan være: *Hva liker du best av*

- sommer – vinter
- lese bok – se på film
- spille fotball – sykle
- katt – hund

En kan også bytte ut til for eksempel valg av egenskaper: *Hvilken egenskap verdsetter du mest hos en venn?*

- ærlighet – omsorg
- mot – ansvarsbevissthet
- humor – omsorg

Man kan sette opp dilemmaer de skal ta valg i og begrunne osv. Du kommer hjem fra skolen og er skrubbsulten. I kjøleskapet ligger en sjokolade.

Skal du spise den opp?

- Ja – nei

Mamma har sagt at de skal spise mat og ikke godteri når de kommer fra skolen. Mamma skal bruke den i en kake hun skal bake. De har en avtale ... osv.

Antall runder man gjennomfører denne øvelsen velger man selv, men vår erfaring er at 4-6 ganger er fint. Det viktige i denne øvelsen er å trene på å ta egne valg, samt begrunne de.

Etter øvelsen:

Samtal om hvordan de opplevde denne treningsøvelsen. Spørsmål til samtale kan være: Hvilke egenskaper var i bruk? Hvordan var det å ta et eget valg uavhengig av hva andre gjorde? Hvordan var det å begrunne det valget du tok? Bruk IRP som nevnt over.

