

	HER ER JEG!
Mål	Kommunikasjon: Øve på enkle fraser og spørsmål. Lytteferdigheter: Forbedre evnen til å lytte aktivt. Samarbeid: Utvikle samarbeidsevner. Selvtillit: Bygge selvtillit i muntlig bruk av språket.
Materialer	Skjerf eller noe å binde for øynene til hver deltaker Et stort rom som man kan bevege seg fritt i
Forberedelser	Rydd rommet og gjør det trygt å bruke til en slik aktivitet
Beskrivelse	Sett sammen par som står nærme hverandre. De skal samarbeide om å finne hverandre, men må øve fraser først og lære seg å lytte til hverandres stemmer. De øver ved å rope til den andre: «Hvor er du?» Den andre roper tilbake: «Her er jeg!» Oppfordre dem til å gjenta dette minst 10 ganger. Del så ut øyebindene. Når alle har bind for øynene, hjelper du deltakerne med å forsiktig flytte seg til et annet sted i rommet, langt unna makkeren. Etter det, kan parene lete etter hverandre ved å rope ut de to setningene de har øvd på. De kan gjerne bruke hverandres navn også, for eksempel «Adil, hvor er du?» «Her er jeg, Miriam!»
Variasjoner	Legg inn flere fraser som de kan bruke, for eksempel åpne for at de kan bruke beskrivelser («Jeg er ved vinduet» eller Jeg tror jeg er ved ei dør»). Du kan også bruke objekter som du plasserer ut i rommet, og lar deltakerne bli kjent med plasseringen av disse før de starter. Da har de noe mer å navigere ut fra.
Avslutning	La deltakerne oppsummere hva de har lært og hvordan de følte seg under aktiviteten. Oppfordre deltakerne til å gi tilbakemelding på hva som fungerte bra og hva som kan forbedres.

	Ha en kort diskusjon om hvordan de kan bruke de lærte frasene i hverdagen. Gi ros og anerkjennelse for innsatsen og samarbeidet.
Tips	Jo mindre deltakerne i samme par kjenner hverandre fra før, jo større effekt har øvelsen.
Antall deltakere	10-25
Byggesteiner	Ekspert og aktiv Kropp, bevegelse og sanser Teamarbeid og styrking
Forberedelsestid	Opptil 15 min
Type aktivitet	Aktiviserende Bevegelse Teambuilding
Varighet	20 minutter