

ĆWICZENIA ROZWIJAJĄCE AKTYWNOŚĆ UCZESTNIKÓW

ROZWÓJ SPOŁECZNY I OSOBISTY UCZESTNIKÓW

1.1. Przedstawianie się

Cel: budowanie zaufania w grupie, zwiększenie otwartości osób, poznanie osób w grupie.

Materiały: nie są potrzebne.

Uwagi: grupa nie powinna liczyć więcej niż 6 osób

PRZEBIEG:

Każda osoba z grupy przedstawia się i mówi to co chciałaby, aby grupa (inni) o niej wiedziała. Następnie kiedy wszyscy skończą metodą rundki zbieramy informacje o: pierwszym wrażeniu, jakie wywołała osoba; mocnych stronach osoby, jakie uczestnicy widzą u siebie nawzajem.

1.2. Zgadnij, kto to powiedział

Cel: przekazywanie i otrzymywanie pozytywnych informacji zwrotnych o sobie.

Materiały: nie są potrzebne.

PRZEBIEG:

Osoby siedzą w kręgu i kiedy jedna z nich opuszcza pokój pozostałe ustalają jej pozytywną charakterystykę. Po powrocie osoba zgaduje, kto mógł powiedzieć o niej dane zdanie. Grę kontynuujemy dla wszystkich osób w grupie.

1.3. Prezenty

Cel: budowanie zaufania przekazywanie pozytywnych informacji o osobie.

Materiały: kartki papieru, długopisy.

PRZEBIEG:

Na tablicy lub dużej kartce papieru prowadzący pisze imiona uczestników. Następnie podchodzi do kartki każda osoba z grupy i wpisuje pod każdym imieniem prezent, jaki chciałaby ofiarować danej osobie. Ma to być coś co ktoś chciałby dostać. Na zakończenie wszyscy odczytują swoje prezenty.

1.4. Stonoga

Cel: budowanie zaufania, zabawa.

Materiały: nie są potrzebne.

PRZEBIEG:

Ustaw osoby w kręgu w formie kolejki jedna za drugą, z prawym ramieniem zwróconym do środka. Poproś o zaciśnięcie kręgu tak aby osoby stykały się z osobami za i przed sobą. Następnie wydaj polecenia: Złapcie w tali osobę stojącą przed wami. Zegnijcie kolana do momentu, w którym poczujecie, że opieracie się na kolanach osoby za Wami. (Wszyscy muszą zrobić to jednocześnie). Jeśli się to uda, spróbujcie zrobić jeden, dwa kroki.

Kiedy opisane powyżej ćwiczenie grupa opanuje możesz im zaproponować lekkie pochylenie się do środka i podniesienie lewej nogi; podniesienie przez wszystkich jednocześnie rąk; wspólne kroczenie razem. Po zakończeniu ćwiczenia dokonaj podsumowania – rundka.

1.5. Inżynierowie

Cel: budowanie zaufania, koncentracja.

Materiały: nie są potrzebne.

PRZEBIEG:

Podziel osoby na grupy 2-8 osobowe. Każda grupa konstruuje wspólnie jakąś budowlę poprzez łączenie się i przybieranie charakterystycznych pozycji. Mogą to być: wiszący most, książka, statek, antena, świątynia, biblioteka. Po zakończeniu ćwiczenia dokonaj podsumowania – rundka.

1.6. Ogłoszenia

Cel: przekazywanie pozytywnych informacji o osobie.

Materiały: kartki papieru, długopisy.

Uwagi: można reklamować siebie jako brata, siostrę, czytelnika, rodzica itd.

PRZEBIEG:

Poproś o napisanie ogłoszenia (max 25 słów), w którym osoby reklamują się, jako przyjaciele. Zbierz ogłoszenia od uczestników, a następnie głośno je odczytaj. Zadaniem osób jest odgadnięcie, kto, co napisał. Osoba, która odgadnie ma następnie za zadanie objaśnienie, co jej pomogło znaleźć autora. Po zakończeniu ćwiczenia dokonaj podsumowania – rundka.

1.7. Herby

Cel: zwiększenie samoświadomości, otwartość.

Materiały: kartki papieru, długopisy.

Uwaga: kategorie w herbie można podać inne niż wskazane. Można również sporządzić herb grupowy.

PRZEBIEG:

Prowadzący na tablicy lub kartce papieru rysuje herb. Następnie prosi uczestników o zaprojektowanie własnego. W herbie powinny znaleźć się: Mój największy sukces w ciągu roku; Moja największa klęska w ciągu roku; Moje nadzieje na najbliższy rok; Moje nadzieje na najbliższe 10 lat; Motto; Symbol. Po zakończeniu pracy poproś osoby o prezentację herbów.

1.8. Mapa życia

Cel: określenie własnej tożsamości.

Materiały: kartki papieru, długopisy.

PRZEBIEG:

Każda osoba ma narysować mapę drogową swojego dotychczasowego życia, od narodzin do dnia dzisiejszego. Na mapie powinny znaleźć się dobre miejsca, postoje z pięknymi widokami, ale również wyboje, choroby, objazdy, zakręty. Na zakończenie uczestnicy prezentują swoje trasy. Dodatkowo można dorysować trasę swojej przyszłości.

ĆWICZENIA NA KONCENTRACJĘ

2.1. Dodaj swój ruch

Cel: koncentracja, pamięć.

Materiały: nie są potrzebne.

PRZEBIEG:

Prowadzący wstaje i wykonuje jakiś prosty ruch – np. klaska. Następnie kolejny uczestnik gry powtarza po nim ruch i dodaje swój. Każda osoba w grupie postępuje podobnie. Gra odbywa się bez słów, a jeśli ktoś powie chociaż słowo wypada z gry. W podsumowaniu uczestnicy dzielą się swoimi refleksjami.

2.2. Gra w przymiotniki

Cel: uczenie się spontaniczności.

Materiały: nie są potrzebne.

Uwaga: przykładowe przymiotniki – radosny, nerwowy, znudzony, zły, smutny itd.

PRZEBIEG:

Jedna osoba opuszcza pokój, a pozostałe wybierają jakiś przymiotnik np. powolny. Kiedy osoba wraca musi odgadnąć dany przymiotnik, dlatego prosi aby wszyscy zachowywali się w taki właśnie sposób. Następnie ćwiczenie jest powtarzana z kolejnym przymiotnikiem.

2.3. Autobus

Cel: improwizacja, odgrywanie ról, zabawa.

Materiały: krzesła.

Uwaga: pasażerowie w swoich rolach mogą przedstawiać swoje życiorysy.

PRZEBIEG:

Prowadzący przydziela jednej osobie rolę kierowcy, natomiast pozostali to pasażerowie. Po dokonaniu podziału ról rozpoczyna się symulowana jazda autobusem. Kierowca zakręca, ogłasza przystanki, a pasażerowie dopasowują się do niego. Dodatkowo można pasażerom przyporządkować różne role: starszej kobiety, matki z dzieckiem. Na zakończenie w podsumowaniu uczestnicy dzielą się swoimi refleksjami.

2.4. Indiańskie znaki

Cel: koncentracja, pamięć, zabawa.

Materiały: nie są potrzebne.

PRZEBIEG:

Prowadzący prosi aby wszyscy usiedli w kole. Każdy uczestnik wybiera sobie indiańskie imię i niewerbalny znak, który to imię wyraża. Następnie dalszy ciąg gry odbywa się bez słów. Ktoś zaczyna dialog i pokazuje swój znak oraz znak innego uczestnika. Ten, kogo znak pokazano odpowiada i pokazuje swój znak oraz znak następnej osoby. Jeśli ktoś nie odpowie od razu wypada z gry. Gra trwa tak długo, aż zostaną tylko dwie osoby. W podsumowaniu uczestnicy dzielą się swoimi refleksjami.

2.5. Maszyna

Cel: podejmowanie grupowych decyzji.

Materiały: nie są potrzebne.

PRZEBIEG:

Prowadzący dzieli uczestników na 4-5 osobowe zespoły i każdy zespół ma stworzyć maszynę z poruszającymi się częściami. Przy czym osoba w grupie musi mieć swoją rolę. Mogą to być następujące maszyny: do robienia śmiechu, szafa grająca, maszyna do produkcji lodów, maszyna do rozwoju człowieka. W podsumowaniu uczestnicy dzielą się swoimi refleksjami.

ĆWICZENIA WPROWADZAJĄCE

3.1. Poznajemy się

Cel: poznanie się, zapamiętanie imion.

Materiały: nie są potrzebne.

PRZEBIEG:

Uczestnicy stają w różnych miejscach pomieszczenia i na dany znak zaczynają chodzić podając rękę, jak największej liczbie osób. Oprócz podania ręki przedstawiają się, a każdy stara się zapamiętać jak najwięcej imion. Prowadzący pilnuje aby przedstawianie było szczerze.

3.2. Kółko i krzyżyk

Cel: zabawa, rozgrzewka.

Materiały: 9 krzeseł.

PRZEBIEG:

Prowadzący ustawia trzy rzędy krzeseł po trzy krzesła. Dzieli uczestników na kółka i krzyżyki. Następnie rozpoczyna się gra i kiedy prowadzący woła „kółko” – osoba z grupy siada na krzesło, przy czym musi zająć miejsce zanim prowadzący odliczy do pięciu. Potem prowadzący woła krzyżyk – czynność powtarza osoba z drugiej grupy. I tak na przemian, dopóki jeden z zespołów nie wygra. Gra toczy się np. 6 rund.

3.3. Statek

Cel: zabawa, rozgrzewka.

Materiały: nie są potrzebne.

PRZEBIEG:

Grupa ustawia się w szeregu na środku pokoju, na okrzyk prowadzącego „Prawa burta” – wszyscy biegną na prawą stronę. Następnie na znak „Lewa burta” – wszyscy biegną na lewą stronę i na okrzyk „na środek” – wszyscy wracają na środek pokoju. Prowadzący wydaje komendy coraz szybciej, a ostatnia osoba wykonująca ćwiczenie odpada. Gra toczy się dopóki pozostanie jeden gracz.

3.4. Łączenie się w grupy

Cel: zabawa, rozgrzewka.

Materiały: nie są potrzebne.

PRZEBIEG:

Prowadzący prosi osoby aby rozeszły się po sali i na jego znak połączyły się w grupy o wypowiedzianej przez niego liczbie osób. Prowadzący wypowiada kolejne cyfry. Można wykonywać ćwiczenie z zamkniętymi oczami, powoli, w ciszy lub głośno.

Źródła:

„Psychologiczne Gry i ćwiczenia grupowe” pod red. A. Pacewicz, Warszawa 1991.

INNE AKTYWNOŚCI

Roztapianie

Cel: zabawa interakcyjna, która szybko i bezpośrednio zapoznaje członków grupy.

Wielkość grupy – dowolna

PRZEBIEG:

Zaczynamy chodząc powoli między sobą i patrzymy na podłogę wyobrażamy sobie, że jesteśmy bardzo starymi ludźmi 90-latkami. Gdy spotykamy na drodze innego starca - zatrzymujemy się pozdrawiamy go skinieniem głowy. (ok.15 sek.)

Teraz stajemy się powoli trochę młodszy, chodzimy tak, jak żwawi 80-latkowie, jeśli chcemy - witamy innych uniesieniem prawej dłoni (ok.15 sek.)

Znów młodszejemy, chodzimy jak dobrze trzymający się 70-latkowie, teraz pozdrawiamy innych podniesieniem lewej ręki (ok. 15 sek.) itd.

Sznurek

Cel: utrwalenie sobie imion uczestników grup

Materiały: sznurek albo papierowa taśma do przyklepienia na podłogę

PRZEBIEG:

Wszyscy uczestnicy stają na sznurku w kolejności zupełnie przypadkowej. Zadaniem uczestników tej zabawy jest ustawienie się (na sznurku) w kolejności alfabetycznej imion (uwzględniając także kolejne litery, jeśli pierwsze są takie same). Nie wolno przy tym rozmawiać. W czasie zamiany miejsca uczestnicy zawsze, choćby jedną nogą, dotykają sznurka. Na końcu zabawy prosimy o głośne podanie swoich imion i w ten sposób sprawdzamy, czy wszyscy stoją prawidłowo.

Odmiana gry: Można ustawiać uczestników na sznurku według dat urodzenia, według numerów butów itp. Można też przeprowadzić tę grę stawiając uczestników w kręgu na krzesłach. Podczas ustawiania się w odpowiedniej kolejności, nie wolno im schodzić z krzesła.

Wolne miejsce

Cel: aktywność uczestników, zapamiętanie imion

PRZEBIEG:

Uczestnicy siedzą w kole. Jedno krzesło jest wolne. Osoba siedząca po prawej stronie wolnego krzesła mówi np.: zapraszam na wolne krzesło Annę. Niech przyjdzie bardzo wolnym krokiem. Gdy uczestnik przejdzie na wolne krzesło takim krokiem, jak go proszono, osoba siedząca po prawej stronie teraz wolnego krzesła zaprasza na niego kolejnego uczestnika wybierając mu nowy, najlepiej dziwny sposób przejścia. Przykłady kroków: rock'and'rolowy, walczykiem lub inne związane z tematem.

Baśń o idealnej lekcji

Cel: integracja grupy

Materiały: kłębek włóczki

PRZEBIEG:

Uczestnicy stoją/siedzą w kręgu, a ich celem jest stworzenie idealnej baśni. Pierwsza osoba, trzymając kłębek włóczki, rozpoczyna wątek - Na idealnej lekcji nauczycielka... i podaje kłębek, która kontynuuje historię.

Salatka owocowa

Cel: pełna aktywizacja uczestników

PRZEBIEG:

Ustawiamy krzesła w kręgu, przodem do środka, ilość krzeseł jest o 1 mniejsza niż uczestników zabawy. Pierwszy uczestnik staje w środku kręgu. Każdemu z uczestników przypisujemy imię - nazwę owocu (powinniśmy użyć co najmniej 3 nazw) typu jabłko, śliwka, gruszka, cytryna, melon itp. Osoba stojąca w środku podaje hasło, że chce zrobić sałatkę owocową z np. jabłek, śliwek i melona, lub innej dowolnej kombinacji owoców. Wtedy osoby, które miały przydzielone te nazwy owoców muszą szybko wstać i zamienić się miejscami pomiędzy sobą. Osoba stojąca w środku stara się zająć sobie któreś ze zwolnionych miejsc. Ten, kto tym razem zostaje pośrodku koła wymienia, z jakich owoców chciałby przygotować sałatkę.

I cała sytuacja się powtarza. Osoba w środku może też krzyknąć „sałatka owocowa” i wtedy wszyscy obowiązkowo zamieniają się miejscami.

Źródło:

Energizery. Publikacja programu „Młodzież”.