

Érzelmi területet fejlesztő gyakorlatok



30BCDE STVK

Gyűjtemény

2022

Összeállították

Bohus Emese

Georgi Dóra

Grodvalt Vica

Kriksz Bogi

Kucsera Bogi

Miskolci Krisztián

Padisák Boglárka

Ragó Vince

Simák Karesz

Szabados Anna



Print on both sides, flip on short edges

Tartalomjegyzék

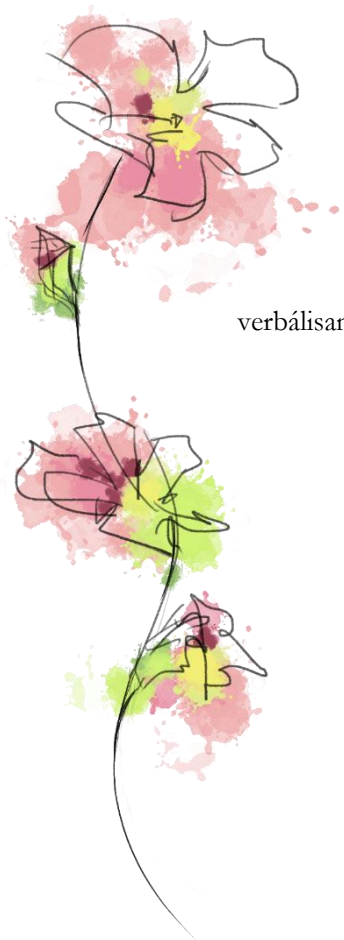
KISCSERKÉSZ korosztály.....	1
A süket, a vak és a kopasz	2
Érzelmes activity	3
Hogy érezném magam?	4
Mi történt a mesével?	5
A legcsinosabb óriás	6
Érzelemtükör	7
Érzelmek a kalapban.....	8
CSERKÉSZ korosztály	9
Jófej labda	10
Vak vezet világtalant	11
Üveggolyó pálya	12
Főszereplős	13
Hogy vagyunk?	14
Ki a gyilkos?	15
Tablók és kihangosítás	16
KÓSZÁ korosztály	17
Nagymama pulóvere	18
Ego	19
Agymanók.....	20
„Tükröm, tükröm”	21
"Kör közepén állok"	22
Aukció	23
Pro Kontra	24
Rejtély	25

A szabadulás útja.....	26
Státuszjáték	27
“Főztem neked kelkáposztafőzeléket.” ...	28
VEZETŐ korosztály.....	29
Alkoss egy jobb világot!.....	30
Arc-átváltozás	31
“Mit tenne ő...?”	32
Ráhangelődés.....	33
Mosolyogjunk!	34



KISCERKÉSZ

korosztály



Képes alapvető érzelmeit felismerni, azokat
verbálisan kifejezni. Képes arra, hogy ne csak érzelmei
irányítsák cselekedeteit.

A süket, a vak és a kopasz

Korosztály: KCS

Létszám: 3-10

Kellék: az alább található történet, fakultatívan jelmezek (paróka, bot, szemüveg, fülmelegítő)

Leírás:

Három szerepcsoportba osztjuk a gyerekeket. A süketek, a vakok és a kopaszok. Minden csoportnak odaadjuk a jelmezeket és elmondjuk a szerepkörüket majd felolvassuk nekik ezt a rövid történetet.

Egyszer volt, hol nem volt, volt egy süket, egy vak és egy kopasz fejű ember. Ezek hárman nagy erős barátságban éltek, mindig együtt jártak-
keltek. Amint egyszer mennek, mendegélnek a rengeteg erdőn keresztül,
megszólal a süket ember: - Hallgassatok csak, én valamit hallok!

Megszólal a vak is: - Az ám, nézzétek, én valamit látok!

Nagyot kiált erre a kopasz ember: - Uccu bizony szaladjunk, hadd
lobogjon a hajunk!

Ezután ismét szakaszokban felolvassuk, úgy, hogy közben legyen
lehetőségük eljátszani. Harmadik körben ha van rá igény akár maguk is
mondhatják a részüket.

Értékelés:

Beszélgessünk el róla, hogy mi nem stimmel ebben a történetben.
Találkoztak e már vakkal vagy ismernek e gyengén hallót. Mit illik tenni ha
például egy látássérült jön velünk szembe az utcán?

Érzelmes activity

Korosztály: KCS

Létszám: 2-végtelen (párosan)

Kellékek: kis papírokra egy-egy érzelem felírva, annyi garnitúra, amennyi pár van

Álljanak párba! A cetlikén szereplő szavakat magyarázzák el egymásnak. Egy percenként váltanak szerepet. Amikor végig érnek a szavakon újra összeszedik és egy új kör kezdődik. Most egy-egy szóval írják le az adott érzelmet, majd egy újabb körben mimikával, mutogatással.

(Paraszt activity)

Cetlikre írható érzelmek: szomorúság, öröm, düh, undor, ijedtség, kíváncsiság, meglepettség, félelem, büszkeség, lenézés, stb.

Hogy érezném magam?

Korosztály: KCS

Létszám: egy óra (6-8 fő)

Kellék: szituációs lista

Olvassuk fel a szituációt, majd egy valaki válaszoljon, reagáljon rá. Lehet párokban/kisebb csoportban játszani, vagy sorban olvassák egymásnak. Miután megtörtént a reakció, beszéljük meg, hogy mit érezhet az, aki válaszolt és ezt miből gondoljuk. Ezután megbeszélhetjük, hogy ki mit mondott volna és miért, hogyan érezné magát az adott helyzetben.

Szituációk:

- A padtársad már nagyon sokszor belefirkált a füzetedbe korábban és most megint a ceruzájával közelít feléd.
- Az osztálytársaid nem engedik, hogy velük játssz az udvaron.
- A tanító néni téged szid le valami olyanért, amit nem is te csináltál.
- A legjobb barátod egy nagyon kedves születési ajándékot készít neked.
- Egy osztálytársad kivette a kezedből a labdát játék közben és elfutott vele másokkal játszani.
- Anyukád elfelejtett megvenni valamit a boltban amit előtte kértél.
- A testvéred nem hagy aludni, nagyon hangos.
- A padtársad lökdös a kezével tanóra közben.

Mi történt a mesével?

Korosztály: KCS

Létszám: 6-8

Kellék: mesekönyv

Válassz egy mesét, ami együtt fogtok felolvasni! Érdeemes olyat, amit mindenki ismer és ne legyen nagyon hosszú. Mindenki kap egy érzelmet, ahogy neki viselkednie kell (öröm, bánat, harag, undor, kíváncsiság, félelem, stb.), majd kezdjétek el olvasni a mesét úgy, hogy mindenki egy-egy mondatot olvas, annak megfelelően, hogy ő “mit érez” a játék alatt. (pl: aki a haragot kapta, mindegy mi szerepel a mondatban azt mérgesen kell felolvasnia.) Amikor a mese végére értek beszéljétek meg, hogy mi változott meg a mesében, miért jobb az eredeti és azt, hogy ezért olyan fontosak az érzelmek és mennyire ránk lehet írva, hogy mit érzünk.

A legcsinosabb óriás

Korosztály: KCS

Létszám: 3-8

Kellék: A könyv (pdf. formátumban is akár)

Leírás:

1. Olvasd el a gyerekeknek a könyvet. Érdekes a benne lévő képeket megmutatni nekik, hogy vizuálisan még könnyebb legyen nekik elképzelni a történetet. Ha szükségük van rá akkor akár a történet közben álljatok meg és beszéljétek meg az aktuális eseményt.
2. Miután elmesélted nekik a történetet beszéljétek meg a tanulságot.

Érzelemtükör

Korosztály: KCS

Létszám: 2-10

Kellék : Páronként kb. 10 érzelem felírva kis papírcetlikre

A játékot párokban kell játszani. Ebben a játékban egymással szemben ülnek a párok és különböző érzelmeket mutatnak be felváltva, némán, arcuk, kezük, testük segítségével. A pár másik fele igyekszik ugyanazt, ugyanúgy csinálni. Egy-egy állókép után megbeszélik melyikük mire gondolt, a mutatott „kép” milyen érzelmet fejez ki. A játék zárásaként minden páros bemutathatja kedvenc „képét” a többieknek. A többiek feladata az, hogy megnevezze az adott érzelmet.

Érzelmek a kalapban

Korosztály: KCS

Létszám: 3-10

Kellék : Az alább felsorolt érzelmek (tetszés szerint ki lehet egészíteni)

Az alábbi érzelmeket egy kalapba tesszük.

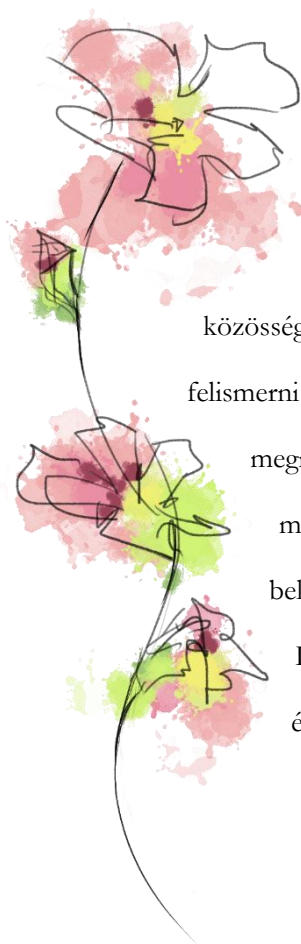
Érzelmek: boldog-szomorú-csalódott-büszke-izgatott-meglepett-ijedt-csodálkozó-összezavarodott-reményteli

A játéknak kétféle változata van:

1. variáció: Azt kell megkeresni, hogy a játék pillanatában mennyire jellemző rátok egyesével az az érzés, amit húztatok. Lehet 1-től 10-es skálán is besorolni az érzelmeket, de használhatjátok a „kicsit” „nagyon” „egyáltalán nem” lehetőségeket is.
2. variáció: Keressetek olyan történeteket, emlékeket, amikor megtapasztaltátok a kártyán szereplő érzelmet. Ha ez már jól megy vagy kedvet éreztek hozzá, akkor ti is kitalálhattok történeteket az adott érzelemhez.

CSERKÉSZ

korosztály



Felismeri saját érzelmi megnyilvánulásait, azokra képes reagálni (öntudatosság). Saját érzelmeitől függetleníteni tudja cselekedeteit (önirányítás). Képes lelkesülni a közösségben és közösségért végzett munka iránt (önmotiválás). Képes felismerni a környezetében élők alapvető érzelmi megnyilvánulásait, és megérteni, valamint értékelni mások cselekedeteinek indokait. Képes közösségein belül a másokkal való együttérzésre (empátia).

Korosztályi szinten képes kapcsolatok kialakítására és fenntartására (kapcsolatteremtés)

Jófej labda

Korosztály: cserkész

Létszám: 4-20

Kellékek: labda

Leírás:

Körbeállunk és kiválasztunk egy embert. Vele fogunk énekelni egy dalocskát, miközben egy labda fog körbe járni kézről kézre. Úgy ér véget a dal, hogy “mert” és erre a szóra még tovább lehet egy emberrel adni a labdát. Akinél véget ér a dalocska, annak kell a kiválasztott illetőről egy belső tulajdonságot mondania. Ha ez megvolt akkor a kiválasztott személy melletti ember lesz a következő, akiről az ének szól és így megyünk tovább körbe.

Dalszöveg: Ez a(z) XY (*kiválasztott ember neve*) jófej labda, ez az XY jófej labda, mert...

Dal: <https://youtu.be/DrTq-myH8TY>

Vak vezet világtalant

Korosztály: cserkész

Létszám: 5-15 pár

Kellék: kendő szem bekötésre

Leírás:

Párokat alkotunk. Az egyik fél lesz a vak, neki beköti a társa a szemét és a másik a néma. Miután minden vaknak be van kötve a szeme megmutatjuk vagy megsúgjuk a némáknak, hogy hová kell elvezetniük a társukat (szomszéd szoba, kert másik vége...) úgy hogy semmi hangjelzést nem adhatnak nekik. Lehet közben küszöb, ajtó, bokrok és egyéb tereptárgyak, székek. Ami helyben adott. Mikor mindenki odaért felcserélődnek a szerepek és ha adja magát a terület másik célt tűzünk ki.

Értékelés:

Ki melyik szerepben érezte magát komfortosabban? Miért? Mi volt a legnehezebb? Ha összebeszélhettek volna előtte az mit változtatott volna?

Ha felmerül el lehet vinni a beszélgetést a testi fogyatékosággal élők mindennapjai felé. Milyen nehézségeik lehetnek egy átlagos nap során stb.

Üveggolyó pálya

Korosztály: cserkész

Létszám: 10-30

Kellék: hosszában félbevágott műanyag cső, üveggolyó, vödör, szembekötő kendő

Előkészület: a pályát kijelölni, vödört célpontként elhelyezni

Leírás: A játékosoknak egy vödörbe üveggolyókat kell eljuttatniuk egy előre kijelölt pályán, amihez félbevágott műanyagcsövek állnak rendelkezésükre. A pályának hosszabbnak kell lennie (min 2,5-szer, de lényegesen hosszabb is lehet), mint amekkorát a résztvevők műanyagcsöveikkel le tudnak fedni.

Az üveggolyó nem eshet le, nem rekedhet meg és nem fordíthatják meg a menetirányt sem. A résztvevők nem mozgathatják a műanyagcsöveiket, amikor az üveggolyó náluk van. Ha az üveggolyó megáll vagy leesik, kezdődik a játék előlről.

Nehezítésképpen előfordulhatnak pályán belüli lejtők, kanyarok, lépcsők.

Másik változat:

A résztvevők egy részének bekötjük a szemét, majd kapnak egy műanyagcsövet. A játékosok maradék részének az a feladata, hogy társaikat irányítsák. Ennél a variációnál megengedhetjük, hogy az üveggolyó a játék közben megálljon és a pálya hosszát lerövidíthetjük.

A játék nehézségét figyelembe véve, egy irányító játékos csak egy „vakot” tud vezetni, viszont egy „vakot” több irányító vezethet.

Értékelés:

- Ki hogyan érezte magát a játék során?
- Mi volt a legnehezebb a feladatban?
- Hogyan értékeled a csapat munkáját és a saját szerepedet benne? Mindent megtettél? Ha nem, miért nem?
- Milyen volt látónak és milyen „vak”-nak lenni?

Főszereplős

Korosztály: cserkész

Létszám: 2-10

Kellékek: előre megírt karakter-cetlik és kitalált szituációk

A játékosoknak előre megírt konfliktusokat kell eljátszani. Mindenki megkapja egy kis cetlin a szerepét, a hangulatát és hogy mit szeretne elérni. Minden szituációban van egy főszereplő, az ő cetlijét különböztessük meg (pl. írjuk más színnel), de úgy, hogy a többiek ne tudhassák, hogy ki a főszereplő.

A játéknak 3 célja van:

1. Belehelyezkedni a kapott szerepbe, hangulatba és képviselni az álláspontunkat.
2. Eközben kitalálni a többi szereplő cetlijének tartalmát.
3. A főszereplőnek megoldást kell találnia a konfliktusra.

Ha többen vagyunk, mint 5 fő, akkor mindenképp érdemes elfelezni a társaságot, hogy mindenki tudjon érvényesülni a színpadon. Aki éppen nem szerepel, az néző lesz, neki is az a dolga, hogy kitalálja, mi áll a cetlikben.

Hogy vagyunk?

Korosztály: cserkész

Létszám: 2- (páros)

Kellékek:-

Leírás:

Párokat alkotunk. Mindenki elmeséli a párjának 1 percben, hogy hogy telt a napja/hete, aztán cserélnek és a másik is így tesz. Ezután keresnek 3 érzelmet, amit mindketten megélték aznap/ a héten.

Ki a gyilkos?

Korosztály: cserkész

Létszám: 5-15

Kellék: -

Leírás: Körben ülve a játékvezető kijelöl egy gyilkost, aki kacsintással öl, és az a feladat, hogy kitalálják a játékosok, hogy ki a gyilkos abból, hogy az illetőnek azáltal, hogy ő a gyilkos, megváltozik a viselkedése (ez nem tudatos, de ha a résztvevők egymásra tudnak hangolódni, észre lehet venni). Mindenki tippelhet a játék során kettőt, a gyilkos is, hogy ezzel ne árulja el magát. A játék akkor ér véget, ha kitalálta mindenki, hogy ki a gyilkos, vagy elfogytak a tippek.

Cél: a játék fejleszti az empátiát és az érzelmi egymásra hangolódást is.

Tablók és kihangosítás

Korosztály: cserkész

Létszám: 8-12

Kellék: 2-3 történet

Kisebb csoportokra bontjuk a gyerekeket. A kiscsoportoknak egy történetet/mesét három állóképben kell bemutatni társaiknak. A bemutatáskor a játékvezető megérinti egy-egy szereplő vállát. Akit megérint, annak meg kell szólalni abból a szerepből, amibe beállt. A kiscsoportok kaphatják ugyanazt a történetet/mesét, de különbözőt is. A gyerekeknek mondjuk el, hogy akkor lesz jó az állókép, ha beleállnak a mozdulatba, arcuk kifejezi azt az érzelmet, amit abban a szituációban az adott szereplő érez. Fontos még, hogy eszközt nem használhatnak, mindent saját testükből kell megalkotni és minden képben minden csoporttagnak szerepelni kell. Tehát ha nincs annyi szerep, ahányan vannak a csoportban, ki kell találni valamit (fa, asztal stb.).

KÓSA

korosztály



Érzelmi fejlettsége korának megfelelő, azaz felismeri
érzelmeit, azoknak változni képes voltát és
változásait. Tudja kezelni az érzelmeit és azok
változásait, az őt érő érzelmi hatásokat fel tudja
dolgozni. Ki tudja fejezni érzelmeit
verbálisan, és más, az adott helyzetnek megfelelő
módon, azaz ismeri az érzelem kifejezésére szolgáló módokat, és
ezek között találja meg a számára leghelyénvalóbbakat.

Tudatában van annak, hogy ezek a kifejezési módok
egyénenként különbözőek, tiszteli a másik ember
kifejezéseit és kifejezésmódját. Tisztában van az
érzelmei és cselekedetei közötti összefüggésekkel.
Felismeri mások érzelmi megnyilvánulásait, tudja
őket befogadni, esetlegesen megérteni azok hátterét,
és tud ezekre reagálni. Szükség esetén vagy megfelelő
helyzetben azonosulni tud, vagy éppen függetleníteni tudja
magát a csoportban uralkodó érzelmektől és azok
megnyilvánulásaitól

Nagymama pulóvere

Korosztály: kósza+

Létszám: 3-10

Kellékek: szövegrészlet

Leírás: Olvassátok fel Max Lucado szövegrészletét. Válasszatok ki egy személyt és mondja el róla mindenki, hogy mi az a belső tulajdonsága, ami egyedivé teszi, ami másra nem jellemző vagy ami csak rá igaz. Így menjeteK végi egyesével mindenkin.

Szövegrészlet:

“Van a szekrényemben egy pulóver, amit nem hordok gyakran. Kicsi rám. Már rég ki kellett volna dobnom, de nem tudom megtenni. A pulóvert áldozatkész nagymamám kötötte, hogy kifejezze szeretetét. Nagy gonddal választotta ki a hozzá való fonalat. Szeretettel illesztette össze az elkészült részeket. Nem a funkciója, hanem az alkotója miatt értékes számomra ez a ruhadarab.

Gondolkodjunk el ezeken a szavakon! Isten alkotása vagyunk. Nem csak úgy véletlenül lettünk. Nem futószalagon készültünk, tucattermékként. A nagy Alkotó tudatosan, szeretettel tervezett meg, különleges és személyre szóló ajándékokkal halmozott el, így helyezett bennünket erre a földre. Ide, ahol az ember értékét az adja, hogy hány számjegyű a fizetése, vagy hogy milyen formásak a lábai... De hadd mondjak egy jó hírt: Isten szemében mind értékesek vagyunk!”

Ego

Korosztály: kósza+

Létszám: min. 4

Kellék: Ego társasjáték vagy toll, üres kártyalapok, fejenként 1,2,3-al számozott kártyák és zsetonok/aprópénz

Leírás:

Ha nincsen meg a társasjáték mindenki ír legalább 5-6 különböző szituációra vonatkozó kérdést és arra 3 választ.

Például: Hová jársz legszívesebben? Moziba, színházba, hangversenyre

*A többiek melyik szót választanák legkevésbé ha téged kellene jellemezniük?
Önimádó, cinikus, beképzelt*

A zsetonokkal lehet licitálni. 10-et kap mindenki és középre is kiteszünk 10-et. Illetve mindenki kap 1,2,3-al számozott szavazólapokat. A soron következő húz egy kártyát, felolvassa az állítást és a válaszokat majd magában kiválaszt egyet közülük és leteszi lefordítva a vele megegyező szavazólapot. A többiek tippelnek, hogy melyiket választotta és egy vagy kettő zsetonnal megszavazza a tippét. Aki helyesen szavazott középről kap 1 vagy 2 zsetont (amennyivel szavazott), ha téves ezeket beteszi a közösbe. Akinék elfogynak a zsetonjai kiesik (de nyilván nem ez a játék célja).

Értékelés:

Mennyire ismered önmagad? Mennyire ismered a többieket? És ők mennyire ismernek téged? Ezek leginkább a játék közben magától felmerülnek, de utólag is sor kerülhet egy-egy pont megbeszélésére.

Agymanók

Érzelem szobrok

Korosztály: kósza +

Létszám: 4-8

Kellék: -

Ez a gyakorlat segít a résztvevőknek érzelmeik kreatív módon történő azonosításában és kifejezésében. Kezdeként üljenek körbe a résztvevők. Ezután "szobrot" fognak készíteni magukról, testükkel különböző érzelmeket ábrázolva, amelyeket az elmúlt héten éreztek. Egy személy kezdheti azzal, hogy testét olyan pozícióba formázza, amely egy adott érzelmet képvisel, például összegömbölyödve, ábrázolva, hogy kicsinek vagy sebezhetőnek érezte magát, vagy magasra állva ökölbe szorított kézzel, így mutatva ha dühös volt. A csoport többi tagjának meg kell próbálnia kitalálni, hogy milyen érzelmet képvisel. Az érzelem azonosítása után a szobrot létrehozó személy megoszthatja azt az időszakot, amikor érezte ezt az érzelmet.

A kör után csoportként beszéljétek meg:

- Mi a hat alapérzelem?
 - Öröm, bánat, düh, meglepődés, félelem és undor
- Milyen módjai vannak az érzelmeink hatékony kezelésének?
 - Aktív önvizsgálat, külső segítség
- Kihez tudunk fordulni, ha nehezünkre esik az érzelmeink kifejezése, vagy kezelése?
 - Szülők, lelki vezetők, szakemberek

„Tükröm, tükröm”

Empátiafejlesztő gyakorlat:

Korosztály: kósza+

Létszám: 2-16

Kellék: -

Ez a gyakorlat segít a résztvevőknek az empátia és a megértés gyakorlásában másokkal szemben. Kezdeként a résztvevők párokban üljenek egymással szemben, az egyik személy a „beszélő”, a másik pedig a „tükör”. A beszélőnek meg kell osztania valami személyes vagy kihívást jelentő dolgot, amin keresztül megy, míg a tükörnek figyelmesen kell figyelnie, és meg kell próbálnia nonverbálisan visszatükrözni a beszélő érzelmeit az arckifejezéseken és a testbeszédén keresztül. A tükörnek nem szabad tanácsot vagy megoldást kínálnia, inkább csak próbálja megérteni és visszatükrözni a beszélő érzéseit. Néhány perc múlva a szerepek felcserélhetők, így a tükör lesz a beszélő, és fordítva. Csoportként beszéljétek meg azt az élményt, amit beszélőként és tükörként éltetek át, valamint hogy milyen érzés, ha valaki más valóban meghall és megért minket.

A kör után csoportként beszéljétek meg:

- Milyen érzés volt beszélőnek lenni?
 - Milyen érzés volt, hogy valaki az osztatlan figyelmével illet minket? Kellemes, esetleg kellemetlen? Talán ijesztő, vagy éppen megnyugtató?
- Milyen érzés volt tükörnek lenni?
 - Nehéz volt megérteni mire gondol a másik? Nehéz volt belehelyezkedni az ő helyzetébe? A gyakorlat során érezted úgy, hogy jobban sikerül belelátnod a másik ember fejébe?

"Kör közepén állok"

Kommunikációs és konfliktusmegoldó gyakorlat:

Korosztály: kósza, cserkész, vándor, vezetők

Létszám: 4-8

Kellék: -

Ez a gyakorlat segít a résztvevőknek a hatékony kommunikációs és konfliktusmegoldási készségek gyakorlásában. Kezdeként üljenek körbe a résztvevők. Egy személy üljön a kör közepén, míg a csoport többi tagja figyel. A közepén ülő személy válasszon egy konfliktust vagy nézeteltérést, amelyet valaki mással tapasztalt, (nem feltétlen a csoporton belül) és játssza el a beszélgetést, majd magyarázza el álláspontját. A csoport többi tagjának figyelnie kell az adott személy testbeszédére, hanglejtésére és a szavak megválasztására, és visszajelzést kell adnia arról amit jól csinált, valamint a javítandó területekről. A közepén ülő személy ezután ismét eljátssza a beszélgetést, implementálva a kapott visszajelzéseket.

A kör után csoportként beszéljétek meg:

- Mi volt az, amin a közepén álló embernek változtatnia kellett? Volt-e esetleg olyan hiba, amit sok ember elkövet?
 - Túlságosan indulatos volt, nem volt elég empátikus, nem fogadta el a másik álláspontját, vagy makacs volt?
- Hangsúlyozzátok a beszéd előtt gondolkodás fontosságát, és próbáljátok belehelyezkedni egymás nézőpontjába is.

Aukció

Korosztály: kósza+

Létszám: 6-15

Kellék: -

Leírás:

A játékosok körben ülnek. A játékvezető közli, hogy most árverést fognak játszani. Az árverésen bárki eladhat vagy vásárolhat valamit. Mindenki kap 100 zsetont, amiből gazdálkodhat. Ha elad valamit az ára hozzájön, ha vesz valamit az ára lejön a 100 zsetonból. Eladni bármit lehet, ami értékes számunkra, akár valóságos tárgyakat, mint autó, ház lakás, stb., akár varázstárgyakat, mint hétmérföldes csizma, három kívánság stb., akár élményeket, mint utazás, stb., akár érzéseket, mint szerelem, boldogság, stb., fogalmakat, mint egészség, karrier, kapcsolatokat, mint egy jó barát stb.

Aki valamiért a legtöbbet ígéri, azé lesz az adott dolog. A licitet a csoportvezető vezeti. Kérjünk meg mindenkit, hogy pontosan vezesse a könyvelését, mit mennyiért vett, mit mennyiért adott el. Ha már senki nem akar semmit eladni, megbeszélés következik, ki mit adott, vett, mi volt az, ami a legtöbbet érte a csoportban, mi volt az amit sokan szerettek volna megvenni, de csak egy valakinek sikerült, mi hiányzott, hogy felajánlják.

Pro Kontra

Korosztály: kósza+

Létszám: 5-9

Kellék: -

Leírás:

A játék a szerepek kiosztásával kezdődik. Amennyien játszanak annyi cetlire írunk rá szerepeket. A játékban egy bírónak kell lennie minimum, de lehet több is a létszám méretétől függően. Pro és Kontra vitázók lesznek még, akiknek egymást kell legyőzniük vitában, az eredményről a bíró fog dönteni a végén. A bíró felolvassa a tételmondatot és onnantól a felkészülésre 5 percet kapnak, ahol megbeszélhetik a csapat tagjaival, ki milyen témát fog felhozni az ő javukra.

Mindegyik vitázó személynek 3 perce lesz szólásra.

Mindig a Pro csapat kezd és a végén egy Kontra vitázó lesz az utolsó személy.

A bíró folyamatosan jegyzeteli az érveket, és a végén 3 percet kap eldönteni, hogy melyik csapat érvelt jobban.

Példa tételmondatok:

- A hűséges alkalmazott jobb, mint a jól teljesítő.
- „Az alma nem esik messze a fájától”.
- Húst enni bűn.
- A cserkészlet nagy hatással van a világra.

Rejtély

Korosztály: kósza+

Létszám: 9-15

Kellék: -

Leírás:

A csoportvezető arra kéri a csoporttagokat, hogy jól nézzék meg egymást. Pár perc múlva, mindenki válassza ki azt a személyt, aki a legtitokzatosabb a számára. Egy erre vállalkozó közli a csoporttal, hogy kit választott, ki a lerejtélyesebb számára, majd hozzá fordul a következő mondat kezdéssel: "Számomra az a rejtélyes benned, hogy..." Akit megszólított, az megteheti, hogy nem reagál erre, de hasznosabb, ha megpróbálja végiggondolni és ezt meg is osztja a többiekkel, hogy vajon milyen viselkedése okozhatta a másik csoporttagban ezt a benyomást. A többi csoporttag is bekapcsolódhat visszajelzéseivel a beszélgetésbe. Ezek után sorra kerül a többi csoporttag is, az elmondottak szerint.

A végén pedig több személyről tudunk információt.

A szabadulás útja

(koncentráció, együttműködés, empátia, kommunikáció tekintettel)

Korosztály: kósza+

Létszám: 5-15

Kellék: -

Egy mástól kb. fél-fél méterre, körben áll a társaság, egy játékos a kör közepén. A körből egy vagy két irányban („kapun”) lehet kimenni. A kör közepén álló nem tudja, hogy melyik az az egy vagy két út, éppen ezt kell kitalálnia. Ha rossz felé indul, akkor a játékosok karjukkal elzárják az utat. A játék lényege: mindenki összpontosít a feladatára, a pillanatnyi szerepétől függően tekintetével - és csak azzal - hívni (vonzani) vagy küldeni (taszítani) próbálja a kör közepén álló játékost. A kitalálónak (hogy kitaláljon) a „lelki rést” kell megkeresnie.

Forrás: <http://letoltes.drama.hu/Tarolo/Jatekekonyv/szabadu.pdf>

Státuszjáték

Korosztály: kósza+

Létszám: 4+

Kellék: -

Leírás: improvizációs játék.

2 játészó kap egy páros szituációt (pl. két autó egymásnak megy, és a sofőrök konfliktusa, vagy akár bullying az iskolában), és mindkét játészóhoz tartozik egy kívülálló párja, aki a kezével az ő státuszát mutatja a szituációban (magas/közepes/alacsony), és a játészónak ennek megfelelően kell viselkednie a jelenet alatt (a státuszok dinamikusak, cserélődnek mindkét szereplőnél).

A jelenetek végén érdekes lehet a szereplőkkel és a külső szemlélőkkel is átbeszélgni az észrevételeket

Cél: empátia fejlesztése, különböző érzelmi állapotok megélése

“Főztem neked kelkáposztafőzeléket.”

Korosztály: kósza+

Létszám: 5-20

Idő: 5-10 perc

Leírás:

Egy párbeszédet kell körbeadni, minden mondatot más mond, a körben állók közül, ha véget ér, újraindítva, és az a feladat, hogy minél több, minél különbözőbb érzelmi töltettel tudjuk ezt felruházni.

- Főztem neked kelkáposztafőzeléket.
- De tudod, hogy nem szeretem a kelkáposztafőzeléket.
- Most az egyszer megehetnéd.
- Dögölj meg.

Cél: kommunikáción keresztül az érzelmek megjelenítése, kifejezése, biztonságos környezetben, feszültséglevezetés

VEZETŐ

korosztály



Az érzelmi intelligencia az érzelmek észlelését, megértését, értékelését, verbális és nonverbális kifejezését, valamint az érzelmek szabályozását és felhasználásának képességét foglalja magában.

Az érzelmi tudást, érzelmi intellektuális fejlődést és a jólétet. Ezek az érzelmi kompetenciák attól függ, milyen fejlettek személyenként, hogy milyen volt eddigi élete során a szociális és az egyéni tapasztalatszerzés.

- Mayer & Salovey

Alkoss egy jobb világot!

Korosztály: vezető

Létszám: 3-20

Kellékek: papír, post it, tollak vagy ceruzák

Leírás:

A gyakorlatban tételezzük fel, hogy istenekké váltok. Rajzoljatok egy nagy Föld golyót kontinensekkel és tegyétek ki hogy mindenki lássa. Mindenki gondoljon egy problémára, mely globálisan van jelen a világban (Pl: éhezés, túlnépesedés, globális felmelegedés, túlfogyasztás, hulladék növelés stb.). Gondolkodjatok el, hogyan változtatnátok rajta, majd írjátok le egy post it-re. Egyesével helyezze el mindenki a cetlijét a megrajzolt Földön és menjetek végig, hogy „ki mivel tette jobbá a Földet”. Együtt alkossatok egy jobb világot és beszéljetecketlinként róla!

Arc-átváltozás

(kommunikáció tekintettel, mimikával, kifejezőképesség)

Korosztály: cserkész, kósza, cserkész, vándor, vezetők

Létszám: egyéni, majd páros játék

Kellék: -

Leírás:

1. Közömbösség üljön ki az arcodra! A kezed emeld az arcodhoz, egészen közel, de ne érh hozzá! Lassan húzd végig a kezed az arcodon (arcod előtt!), üljön ki rá a félelem! A tekinteted egyenesen előre meredjen, ne érzékelje mozgó kezed! Lassan visszafelé húzva a kezed töröld le a félelmet, légy újra közömbös!
2. Ismételd meg a gyakorlatot úgy, hogy most mindig másféle érzélem üljön ki arcodra! Az átalakulások legyenek teljesek és pontosok! Milyen gyorsan tudod megalkotni és letörölni arcodat?
3. Próbáld ki a gyakorlatot egy társsal! Kezed lassan húzd végig közömbös arcán, hogy azon valamilyen másféle érzélem jelenjen meg!

Forrás: <https://dpm.drama.hu/Jatekok/arcrajz.pdf>

“Mit tenne ő...?”

(társismeret, énkép, milyennek látnak mások)

Korosztály: kósza, cserkész, vándor, vezetőik

Létszám: 6-16

Kellék: -

A játékhoz három-négy fős csapatokat alakítsunk. Valamelyik csapat egyik tagja kimegy a teremből. Mielőtt kimenne, a játék vezetője ismerteti egy befejezetlen történetet. (Például: „Találsz az utcán egy teli pénztárcát, senki nincs a környéken...”; „Hazatérve a lakásokban óriási felfordulás, rombolás, pusztítás nyomait találsz...” stb.) A kint lévő játékosnak azon kell gondolkodnia, mit tenne ő ebben a helyzetben. Bent maradó csapattársainak feladata: rövid megbeszélés után el kell mondaniuk, szerintük mit tenne társuk ebben a helyzetben. Miután elmondták véleményüket, visszajön a kiküldött játékos, és közli a saját választát.

A kapott válaszokat összehasonlítva a többi csapat (például kettő, egy vagy nulla pontot adva) pontozza: mennyire ismerik társukat a soron lévő csapat tagjai. A következő csapattal folytatódik a játék.

Szervezhetjük a játékot úgy is, hogy egyidejűleg minden csapat játszik, és csak a legjobb válasz kap pontot, vagy egy csapatban maradunk, és nem pontozunk: ebben az esetben előbb visszajön és élesben hallja a csapat véleményét.

Forrás: <http://letoltes.drama.hu/Tarolo/Jatekekonnyv/mittenne.pdf>

Ráhangelődés

Korosztály: vezető, vándor, kósza

Idő: 15p

Létszám: 10-15

Kellékek: Maci kártyák

Leírás:

1. a játék résztvevői kiválasztanak a pakli Maci kártyából egyet, ami éppen akkor rájuk jellemző
2. valaki felveszi egy rövid időre a maci testhelyzetét és arckifejezését
3. a testhelyzet bemutatása után megosztja a csoporttal a saját állapotát, érzését és azt, hogy mitől van ez benne
4. a csoport tagjai sorban egyesével folytatják a feladatot

Cél:

- a csoport és a tréner képet kapjon a tagok állapotáról
- érzésekkel való foglalkozás bevezetése

Játékvezető feladata:

- Maci Kártyák szétterítése
- saját állapot és érzelmek bemutatása
- tagok bátorítása a minél részletesebb megosztásra

Mosolyogjunk!

Korosztály: kósza, vándor, vezetőik

Létszám: 2-

Kellékek: -

Alkossunk párokat. A párok üljenek egymással szembe, és mosolyogjanak egymásra 2 percen keresztül. A feladat: együtt fenntartani ezt a mosolyt.

Ezután beszéljék meg a tapasztalataikat, kinek milyen élmény volt.

A játék akár jó beszélgetésindító is lehet komolyabb témákban (álarcaink a hétköznapiakban/ gyerekek előtt, társadalmi elvárások, őszinteség, az “együtt” ereje, stb) és viccesebb témákban egyaránt. Jó mosolygást! :)



Jó játszást kívánunk!