

Társas területet fejlesztő gyakorlatok



31BCDE STVK

Gyűjtemény

2023

TARTALOMJEGYZÉK

KISCSEKÉSZ korosztály.....	4
Bolondos kígyó.....	5
Túra forgó.....	6
Szinkronizálás.....	7
Tárgykergetés.....	8
Bogozd ki a csomót!.....	9
Vakművészet.....	10
Póló fűzés.....	11
CSERKÉSZ korosztály.....	12
Építkezős.....	13
Ladbás - poharas.....	14
Pohár piramis.....	15
Suttogó párok.....	16
Alszik a város / Maffia / Gyilkos / Vércsuka.....	17
Mese a meggyőződésekről.....	19
Érzelmi kártyázás - "jé te is így érzel?".....	21
KÓSA korosztály.....	22
Páholyos / Parlamentes.....	23
Körvonal.....	24
Nemet mondás.....	25
Hirdetés.....	26
Hotelportás.....	28
A juhász és bárányai.....	29
Székhimbálás.....	30
Vak matematikus.....	31
Visszaszámlálás.....	32
Határok.....	33
VEZETŐ.....	34
Bambusz nád.....	35
Kötélpálya.....	35
Érzelmek a kalapban.....	37
Csipesz fogó.....	38
Te látsz, én rajzolok.....	39

KISCSEKÉSZ korosztály

Képes saját közösségét megkülönböztetni egy másik közösségtől.

Képes erősíteni közösségének “mi” tudatát.

Nyitott közösségének tagjai iránt.

Családi közösségében korosztályához való szerepet vállal.



Bolondos kígyó

Korosztály: KCS

Létszám: 8-30 fő

Idő: 15 perc

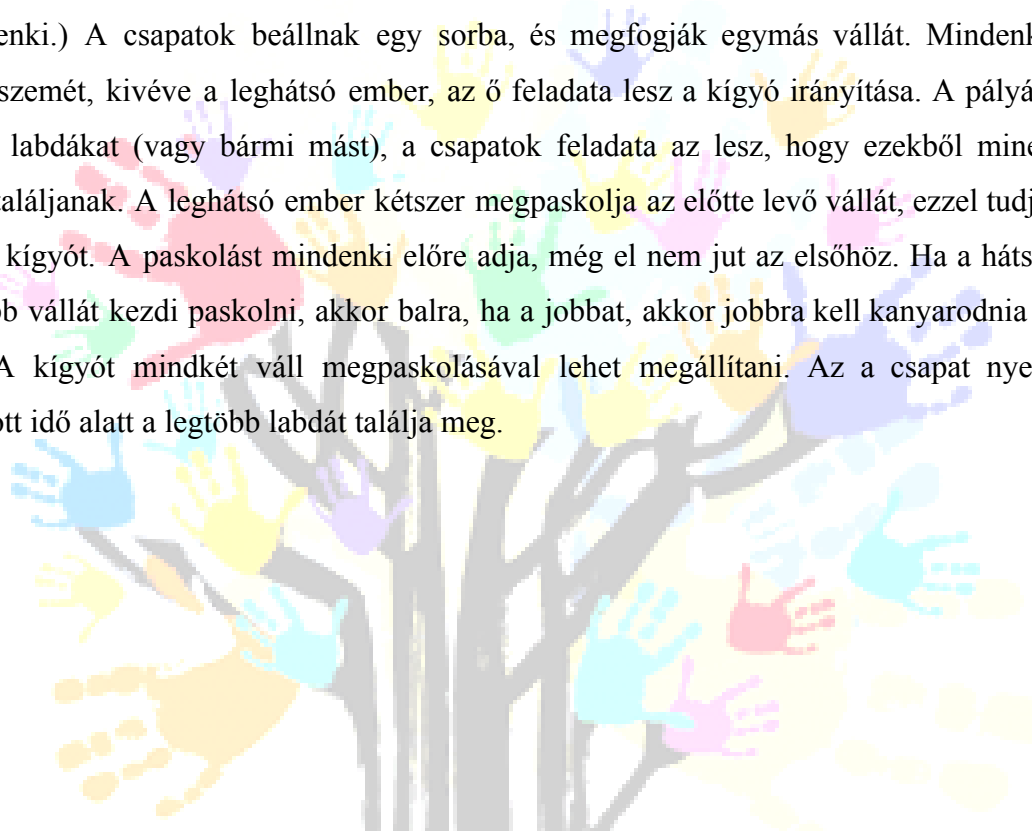
Cél: bizalomépítés, csoporton belüli kommunikáció fejlesztése

Kellékek:

- 5-10 db labda, bolya vagy bármi amit el lehet dugni

Leírás:

Létszámtól függően csapatokat alakítunk ki. (Ha csak őrsi szinten játszunk, akkor egy csapatba kerül mindenki.) A csapatok beállnak egy sorba, és megfogják egymás vállát. Mindenki becsukja a szemét, kivéve a leghátó ember, az ő feladata lesz a kígyó irányítása. A pályán elszórjuk a labdákat (vagy bármi mást), a csapatok feladata az lesz, hogy ezekből minél többet megtaláljanak. A leghátó ember kétszer megpaskolja az előtte levő vállát, ezzel tudja elindítani a kígyót. A paskolást mindenki előre adja, még el nem jut az elsőhöz. Ha a hátsó ember a jobb vállát kezdi paskolni, akkor balra, ha a jobbat, akkor jobbra kell kanyarodnia a kígyónak. A kígyót mindkét váll megpaskolásával lehet megállítani. Az a csapat nyer, amelyik adott idő alatt a legtöbb labdát találja meg.



Túra forgó

Korosztály: KCS (cserkész)

Létszám: 6-végtelen (páros)

Idő: 10-40 perc

Cél: Ismerkedés

Kellék: -

Leírás:

Sétálás vagy kirándulás közben párokat kell alkotni kettes oszlopban és a játékvezető által kiválasztott témaköröket kell megvitatni egymással. A témakörök általános beszélgetési témák lehetnek mint például: kutya vagy macska, ketchup vagy majonéz, vonalas vagy kockás fűzet stb. Amikor a játékvezető úgy érzi kellően megbeszéltek az adott témát forgót (cserét) kiált és ekkor az egyik oszlop egy párral előrébb megy a legelső pedig megvárja a legutolsót. A csere után a játékvezető kiadja az új beszélgetési témát.

Alternatív verzió: A játékvezető nem ad ki témakört, hanem mindenkinek olyan titkot/érdekességet kell elmondania amit még másnak ennek a játék keretén belül nem mondott és nem annyira közismert róla.

Hasznos tanácsok: A cserét persze nem kötelező kettes oszlopba rendezetten levezetni, lehet úgy is hogy mindenki magának talál párt akivel még nem volt, de ez a séta/kirándulás körülményeitől függ inkább.

A csere legfeljebb 2 percenként történjen mert különben elunják magukat a gyerekek.

Értékelés:

Mi volt a legérdekesebb dolog amit megtudtál?

Sokan vannak akik ugyan úgy gondolkodnak mint te?

Szinkronizálás

Korosztály: KCS (cserkész)

Létszám: 6-30 fő

Idő: 10 perc

Cél: egymásra figyelés

Kellékek: -

Leírás:

A játék célja: Ráhangolódás a másikra—ezt akár szó szerint is érthetjük, vagyis hanggal kell követni a társ mozgását. A játék lényege az egymásra figyelés, az együttműködés megvalósítása.

A csoport két részre oszlik: a társaság egyik fele mozog, gesztusokkal és mozdulatokkal fejezi magát, a másik fele viszont beszél, de nem mozog. Minden játékosnak van tehát egy „hangja”, aki beszéddel kommentálja mindazt, amit társai szavak nélkül játszik. Azután párcsere is lehetséges.

Utána beszéljük meg: Mennyire volt nehéz vagy könnyű az egymásra hangolódás? Tudták-e értelmezni a nonverbális jeleket? Összhangban volt-e a verbális és a nonverbális kommunikáció?

Amire figyelni érdemes csoportvezetőként: Figyeljünk az erőltetett párokból fakadó ellenállásra. Legyen lehetőség arra, hogy mindenki azt a csoporttagot szinkronizálhassa, akit akar.

Forrás: *Benedek L. (2005): Játék és pszichoterápia. Könyvfakasztó Kiadó, Budapest."*

Tárgykergetés

Korosztály: KCS

Létszám: 8-16 fő

Idő: 5-10 perc

Cél : együttműködés

Kellékek:

- Két különböző színű babzsák vagy labda

Leírás

A csoport körben ülve helyezkedik el. Minden második ember egy csapatba tartozik (pl. egyesek a egyik csapat, a kettesek a másik csapat tagjai).

Először a körben egymással szemben elhelyezkedő két külön csapatba tartozó embernek adjuk a babzsákokat/labdákat. Nekik kell a megegyezés szerinti irányba továbbdobniuk a következő saját csapattagnak, majd ők is továbbítják a következő saját csapattagnak a babzsákokat/labdát, a tárgyak ezzel a mozgással fogják „kergetni” egymást. A csapatok akkor kapnak pontot, ha a babzsákjuk/labdájuk átéri és le hagyja a másik csapatét. Ha valamelyik csapat pontot szerez, megállunk, felírjuk, és újrakezdjük a játékot. Érdekes egy-két pontonként irányt váltani. Fontos, hogy előre megbeszéljük, hogy hány pontig vagy mennyi ideig tart a játék. A megbeszélés fókuszpontjai: Milyen stratégiát alkalmaztak a játék során? Lassították a másik csapatét vagy gyorsították mindkettőt?

Forrás: *Kiss N., Piszker Á. (2009): Interaktív Játéktár. Agressziókezelés és toleranciafejlesztés az iskolában. Kompánia Füzetek 3., Budapest."*

Bogozd ki a csomót!

Korosztály: KCS

Létszám: min. 4–5 fő

Idő: 10–15 perc

Célok: együttműködés fejlesztése, a külső irányítás elfogadása

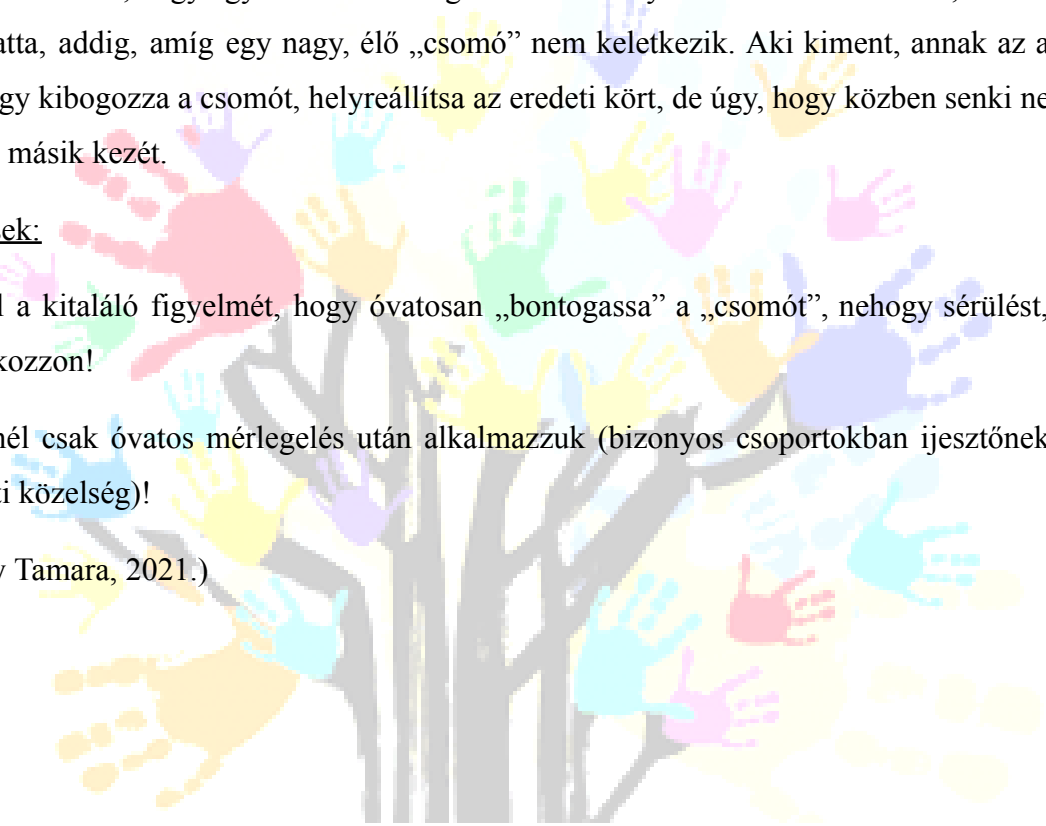
Kellék: -

Leírás: A csoport egy tagja kimegy a teremből. A többiek körbe állva megfogják egymás kezét, majd – anélkül, hogy egymás kezét elengednék – néhányan felemelik a kezüket, mások átbújnak alatta, addig, amíg egy nagy, élő „csomó” nem keletkezik. Aki kiment, annak az a feladata, hogy kibogozza a csomót, helyreállítsa az eredeti kört, de úgy, hogy közben senki ne engedje el a másik kezét.

Megjegyzések:

- Hívjuk fel a kitaláló figyelmét, hogy óvatosan „bontogassa” a „csomót”, nehogy sérülést, fájdalmat okozzon!
- Felnőtteknél csak óvatos mérlegelés után alkalmazzuk (bizonyos csoportokban ijesztőnek tűnhet a testi közelség)!

(Gál Várady Tamara, 2021.)



Vakművészet

Korosztály: KCS

Létszám: min. 4 fő

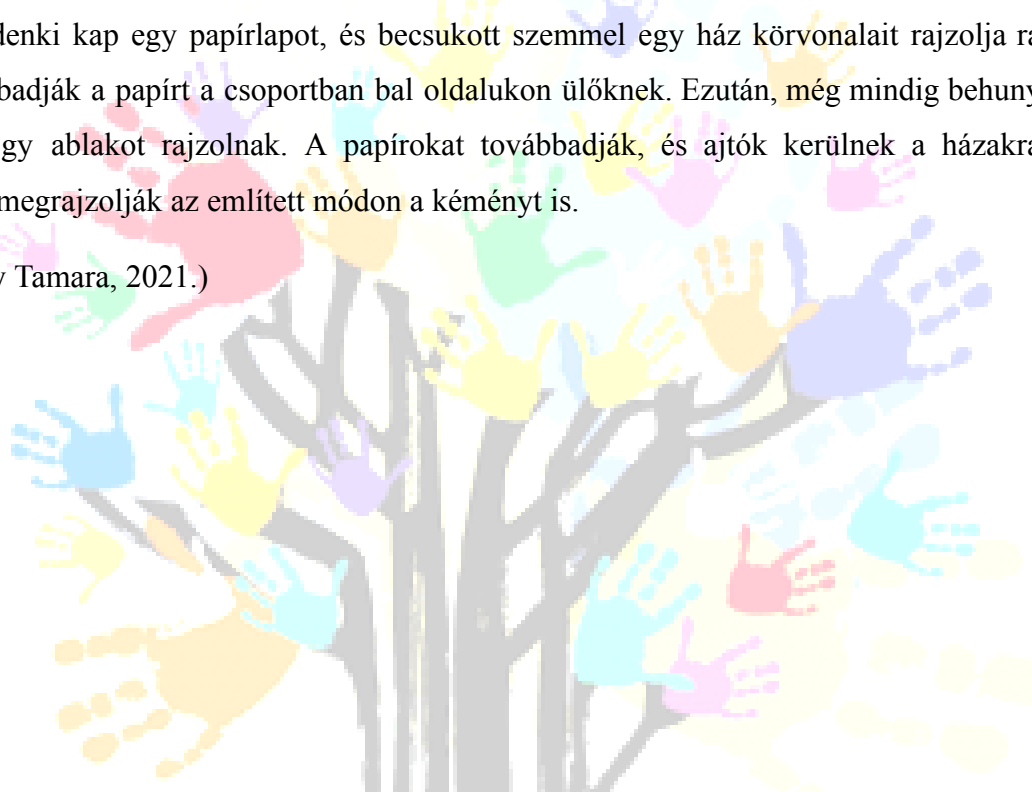
Idő: 10–15 perc

Cél: Oldott hangulatú játék, általában nagy nevetések kísérik, így nehezebb feladatok után a feszültség oldására is használható.

Kellék: papír, filctollak

Leírás: A csoportot 4 fős kiscsoportokra osztjuk. Az a feladat, hogy közösen rajzoljanak egy képet. Mindenki kap egy papírlapot, és becsukott szemmel egy ház körvonalait rajzolja rá. Majd továbbadják a papírt a csoportban bal oldalukon ülőknek. Ezután, még mindig behunyt szemmel, egy ablakot rajzolnak. A papírokat továbbadják, és ajtók kerülnek a házakra. Utolsóként megrajzolják az említett módon a kéményt is.

(Gál Várady Tamara, 2021.)



Póló fűzés

Korosztály: KCS

Létszám: 8-20 fő

Idő: 10 perc

Cél: együttműködés fejlesztése, közös stratégia építés

Kellékek: hosszabb spárga, vagy fonal minden csapatnak

Leírás: A gyerekeket csapatokra bontjuk, ha őrsideg játszunk akkor mindenki egy csapatba kerül. A csapatok tagjai beállnak egymás mellé. Lehetőleg mindenki rövid ujjú pólóban legyen. Feladat az, hogy a spárgára “felfűzzék magukat”, úgy, hogy a spárgát végig vezetik mindenki pólóján. (Egyik ujjon be, végig a hát mögött, másikon ki.) A csapat minden tagjának felfűzve kell lennie. Az a csapat nyer, akinek ez elsõre sikerül.



CSEKÉSZ korosztály

Képes felismerni feladatait egy kis közösség életében (örsenek életében).

Társai iránt képes a megértésre, elfogadásra.



Építkezős

Korosztály: cserkésztlől

Létszám: 4-5 fő

Idő: 30 perc (függ attól, hogy milyen nehéz az építmény, amit szeretnénk építeni)

Cél: Korlátozottság, a résztvevők bár külön-külön dolgoznak, a saját részükből a maximumot kell kihozzák, hogy segítsék társaikat, akikkel a céljuk közös. Annak érzékeltetése, hogy a közvetett munka is fontos, hogy jó legyen a cél eléréséhez.

Kellékek:

- papír,
- toll,
- szembekötő kendő (5 fő esetén 2 db),
- alaprajz/fénykép
- lego (bármilyen, amiből építkezni lehet)

Leírás: Az alaprajzot odaadjuk valakinek úgy, hogy a többiek ne lássák. Ennek az embernek csak mutogatnia szabad. Egy következő ember, aki szintén egyedülként látja a mutogatót, megpróbálja lerajzolni az alapján azt, ami az eredeti képen látható. A harmadik embernek odaadjuk a rajzot, akinek csak beszélnie szabad az utolsó emberhez, és így átadni neki azt, amit a lapon lát. Az utolsó embernek be van kötve a szeme, és az elmondottak alapján vakon megpróbálja az építőelemekből felépíteni a művet. Közben a beszélő végig segíthet neki (természetesen csak szavakkal).

Öt játékos esetén két embernek kötjük be a szemét, így az egyik csak az elemeket kiválogathatja, míg a másikuk már csak összerakja őket.

Nem szükséges rögtön az elején elmutogatni és lerajzolni mindent, szépen folyamatában egyszerre is történhetnek a dolgok. Nincs megkötve az sem, hogy a mutogató magát a rajzot, vagy építőelemeket mutogat el, vagy azok elhelyezkedését stb. Ezeket ők dönthetik el, ám a játék alatt erről már nem társalognak.

Játék elején elmondjuk a résztvevőknek, hogy mi lesz maga a gyakorlat, és maguk között kell szétosztaniuk, kinek mi lesz a feladata, szerepe.

Labdás - poharas

Korosztály: cserkész

Létszám: 5-6 fő

Idő: 15 perc

Cél: A résztvevők felismerjék a saját feladatukat, amellyel a csapatot a “győzelemhez” segítik, igazodjanak a többiekhez és figyeljenek rájuk.

Kellékek:

- pohár
- labda (ami a pohárba belefér)
- sok minden, amiből akadályt lehet képezni
- spárga
- asztal

Leírás: Egy asztallapra akadálypályát építünk, lehet benne szlalom, emelkedők stb. Egy pohárra spárgát kötünk úgy, hogy az vízszintes helyzetben (oldalra néz a szája) megtartható legyen. Ezután behelyezzük a labdát. A pohárral végig kell menni az akadálypályán úgy, hogy a labda nem eshet ki belőle, és a résztvevők közül mindenki csak egy spárga szálát foghat, annál keresztül tartja a poharat. Izgalmasabb, ha a résztvevők nem szólhatnak meg a játék alatt.

Minél inkább a pohár feneke felé köztük a madzagokat a feladat annál nehezebb lesz.

Pohár piramis

Korosztály: cserkész - kósza

Létszám: 5-6 fő

Idő: 20 perc

Cél: A közös munka, a résztvevők felismerjék, hogy mikor van nekik feladatuk (és éppen mi a feladatuk), a többiekre is figyeljenek, hozzájuk igazodjanak.

Kellékek:

- befőttes gumi
- minimum 6 db pohár
- spárga

Leírás: A poharakat szétszórjuk egy asztallapon, akár fel is borogathatjuk őket. A befőttes gumira annyi spárgát kötünk, ahány játékos van. Ezeknél fogva tudják a játékosok szétfeszíteni a gumit, és azzal a poharakat megfogni. A feladatuk az, hogy egy erre kijelölt helyen piramist építsenek a poharakból (vagy bármilyen tornyot).

Suttogó párok

Korosztály: cserkész

Létszám: 8-15 fő

Idő: 10 perc

Cél: egymásra figyelés, pártalálás egy következő játékhoz

Kellék: -

Leírás: Beállítjuk egy körbe a gyerekeket, akik becsukják a szemüket. Mindenkinek a fülébe súgunk egy szót, úgy, hogy kettő-kettő egy összetett szót adjon ki. Pl. egyik gyereknek a csiga másiknak a ház szót. Ha páratlanul vannak, akkor legyen egy hármas szó - pl gyöngyházfényű. Feladat, hogy csukott szemmel sétáljanak a pályán, és meg kell találniuk a "párjukat". Menet közben folyamatosan suttogják a saját szavukat. A játék addig tart, amíg mindenki meg nem találja a párját.

Alszik a város / Maffia / Gyilkosok / Vértörök

Korosztály: Cserkész (kósa)

Létszám: 4-16

Idő: Létszámfüggő, 30+ perc

Cél: Csoportdinamika kialakítása, kommunikációs készség fejlesztő

Kellék: körbe ülhető hely

Leírás: Egy körbe ülve lehunyt szemekkel a játékevezető kiosztja a szerepeket. Ezt megteheti a fejek megérintésével amikor a bizonyos szerep kiosztását mondja, de előre megbeszélte módon is mint egy fülhúzás, két fülhúzás, stb. (francia kártyával is lehet előre osztani). A szerepek a következők: Gyilkosok: Minden éjjel felkelek és mutogatással megszavazzák, hogy kit tesznek el láb alól azon az éjjel. Akkor nyernek ha a játék végére csak ők maradnak, azaz nem szavazzák ki őket a nép. A rendőr minden éjjel megkérdezheti egy játékosról, hogy gyilkos-e vagy sem. A boszorkány a játék folyamán egyszer feltámaszthat valakit, egyszer el tehet valakit láb alól és minden éjjel valakit megvédehet az esetleges támadástól. Ezek közül viszont egy éjjel csak egy képességet tud teljesíteni. A rendőr és boszorkány célja hogy minden más szerep nélküli játékosal azaz néppel együtt kiszavazzák az összes gyilkost. A játék menete a szerepek kiosztása után egyből egy éjszakával, amikor mindenki lehunyt szemmel "alszik" kezdődik. A játékevezető először a gyilkosokat kelti fel akik megszavazzák valakit, majd vissza alszanak. Utána a boszorkány kell fel és feltámaszt, gyógyít vagy eltesz láb alól valakit, akire a rámutat és a játékevezetővel megbeszélte jellel mutatja melyik képességét használja az adott játékoson. Ezek után a rendőr kel fel és valakit meggyanúsít. A gyanúsított játékosról a játékevezető egy megbeszélte jellel (fejrázással) megmondja a rendőrnek hogy gyilkos-e. Ezek után felkel mindenki és a játékevezető kihirdeti ha történt haláleset. (akkor nem történhetett ha a boszorkány ugyan arra a játékosra mutatott mint a gyilkosok). Ezek után a játékosok szabadon vitatkozhatnak 5 percen keresztül, hogy ki a gyanús és miért. A vitatkozás végén a játékevezető megkérdezi, hogy kit akarnak elítélni és a többség szavazat alapján (összlétszám osztva kettővel felfelé kerekítve). A vádlott védő beszédet mondhat amikor csak is ő beszél. A maximum 2 perces védőbeszéd után újabb kör szavazásban dől el, hogy a vádlottat tényleg elítélik és elteszik láb alól vagy sem. Minden nappal maximum csak 3 játékos lehet megvádolni, utána besötétedik és jön a következő éjszaka. Ez a ciklus addig folytatódik, amíg a gyilkosok többségben lesznek, ekkor ők nyernek, ha pedig minden gyilkos ki lett szavazva akkor pedig a nép nyer. Fontos még, hogy

a halottak nem beszélhetnek és nekik is kell éjszaka aludni, hiszen még a boszorkány feltámaszthatja őket.

Alternatív verziók: Nagyon sokféle variációja létezik és interneten lehet tovább olvasni róla. Több extra szereppel is lehet játszani, amivel csak a játékvezető szerepe nehezedik, de nagyobb csoporttal érdemes, hogy többségben ne csak népi szerepben legyenek a játékosok.

Nyomtatható kártya extra szerepekkel: [W Gyilkos cards.docx](#) és szereposztással:

[X Gyilkos szerepleosztás.xlsx](#)

Mese a meggyőződésekről

Korosztály: (nagyobb kcs)/cserkész

Létszám: -

Idő: 10 perc

Cél: meggyőződések, sztereotípiák, alacsony önbizalom fejlesztése

Kellékek:

- történet kinyomtatva

Leírás:

Az alábbi tanulságos történetet olvashatjuk fel akár őrsgyűlésen, akár nagyobb programon pl. rajportyán. Nagyobbakkal érdemes utána beszélgetni is a történetről, ehhez segítő kérdések példaként:

- Mi jutott eszedbe a történet kapcsán? Min gondolkoztál miközben hallgattad?
- Milyen dolgokat tudnál felidézni, amelyeket kiskorodban megtanítottak neked és nagyon fontos szerepet játszik az életedben?
- Volt már olyan, hogy rájöttél valami nem is úgy van, ahogyan tanították?
- Észrevetted már valaha valakin, hogy amit hisz magáról, az nem is úgy van? Hogyan tudnál neki ilyen helyzetben segíteni?

A leláncolt elefánt

Kissráckoromban imádtam a cirkuszt, a legjobban pedig az állatokat. Főleg egy elefánt vonta magára a figyelmem, később megtudtam, hogy más gyerekeknek is ő volt a kedvence. Az előadás alatt a hatalmas állat csodákat művelt méretével és erejével... De az előadás után is, még nem sokkal azelőtt is, hogy visszajött volna a színpadra, az elefánt egyik lábánál fogva mindig láncra volt kötve egy kis karóhoz. Vékonyka karó volt, alig pár centire a földre szúrva. A lánc ugyan vastag, erős volt, számomra mégis nyilvánvalónak tűnt, hogy ha egy állat képes egyetlen rántással tövestül kitépni egy fát, akkor könnyedén kiszabadíthatná magát e karó fogságából és elszaladhatna.

Rejtély, hogy akkor mi tarthatja ott? Miért nem szalad el?

Öt-hat éves koromig megbíztam az idősebbek tudásában. Megkérdeztem hát egy tanárt és az egyik szülőmet, mi a titka az elefántnak. Egyikük azt felelte, az elefánt azért nem szökik meg, mert idomítva van.

Erre én: ha idomítva van, akkor miért tartják láncon?

Nem emlékszem, hogy megnyugtató választ kaptam volna. Idővel aztán elfelejttem a rejtélyt.

Pár éve valaki okos választ adott a kérdésre: A cirkuszi elefánt azért nem szökik meg, mert egészen kicsi korától fogva egy ehhez hasonló karóhoz kötve él.

Behunyta szemmel magam elé képzeltem a védtelen, újszülött elefántot karóhoz kötve. Biztos vagyok benne, hogy abban a pillanatban a kis elefánt rángatta-cibálta magát erővel, igyekezett kiszabadulni a béklyóból. Ám hiába erőlködött, nem sikerült, mert hozzá képest nagyon erős volt az a karó. Elképzeltem, ahogy kimerülten alszik, és másnap, harmadnap újra megpróbálja... míg egyszerűen belenyugodott és megbékélt sorsával. A hatalmas, szörnyű elefánt azért nem szökik meg, mert azt hiszi, nem tud. Még él benne az emlék, hogy milyen tehetségtelennek éreztem őt nem sokkal azután, hogy megszületett. És ami a legrosszabb: soha nem vontam komolyan kétségbe ezt az emlékét. Soha nem tettem többé próbára erejét..."

Forrás: *Jorge Bucay: Életmesék. Új Paradigma Kiadó, Szentendre, 2004.*

Érzelmi kártyázás - "jé te is így érzel?"

Korosztály: cserkész

Létszám: 3-10 fő

Idő: 15+ perc

Cél: A cél, hogy a gyerekek felismerjék, hozzájuk hasonlóan mások is ugyanolyan érzéseket élnek át, ezáltal empátiás készségük fejlődhet.

Kellékek:

- 20 kártya, amelyeken egy-egy érzelem szerepel. Lehet nyomtatni, kézzel írni.

Leírás

"Egy gyerek húzzon egy kártyát. Fejezze be az a mondatot, hogy „Akkor szoktam így érezni, ha...” A többiek találják ki az érzést, ami a kártyán szerepel. Ha körbeértünk, ismét megyünk egy kört, a kártyákat újból összekeverjük és kiosztjuk. Ekkor már tudjuk az érzelmeket, de mástól is hallunk saját élményt, tapasztalatot.

Utána beszéljük meg: "Hogyan éreztétek magukat? Mennyire könnyen/nehezen jutottatok eszükbe megfelelő szituációk?" Látnak hasonlóságot mások érzései és a sajátjuk között?"

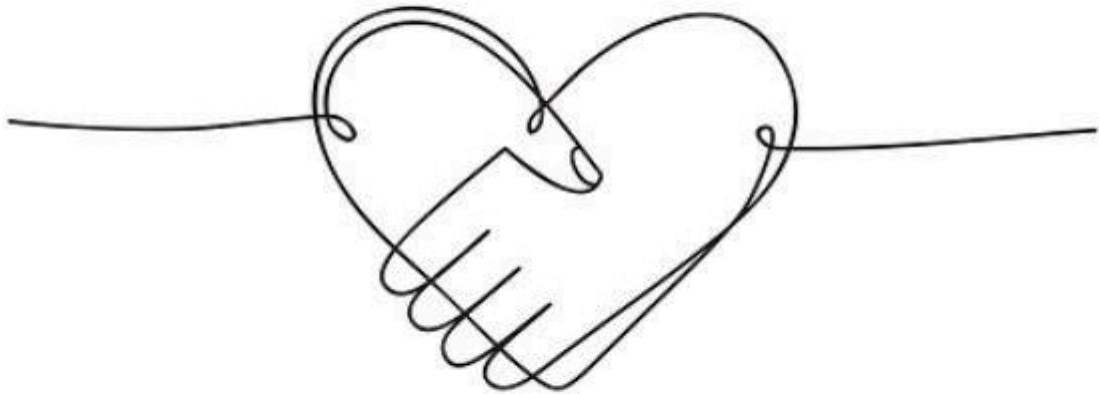
Forrás: Horváth-Szabó, K., Vigassyné, D.K. (2001): *Az agresszió kezelése. Szociális és Családügyi Minisztérium, Budapest – módosítva.*

KÓSSZA korosztály

Képes felismerni és önállóan ellátni feladatait egy nagyobb közösség

(raj, csapat) életében.

Érdeklődő a társas kapcsolatok iránt.



Páholyos / Parlamentes

Korosztály: Kósza

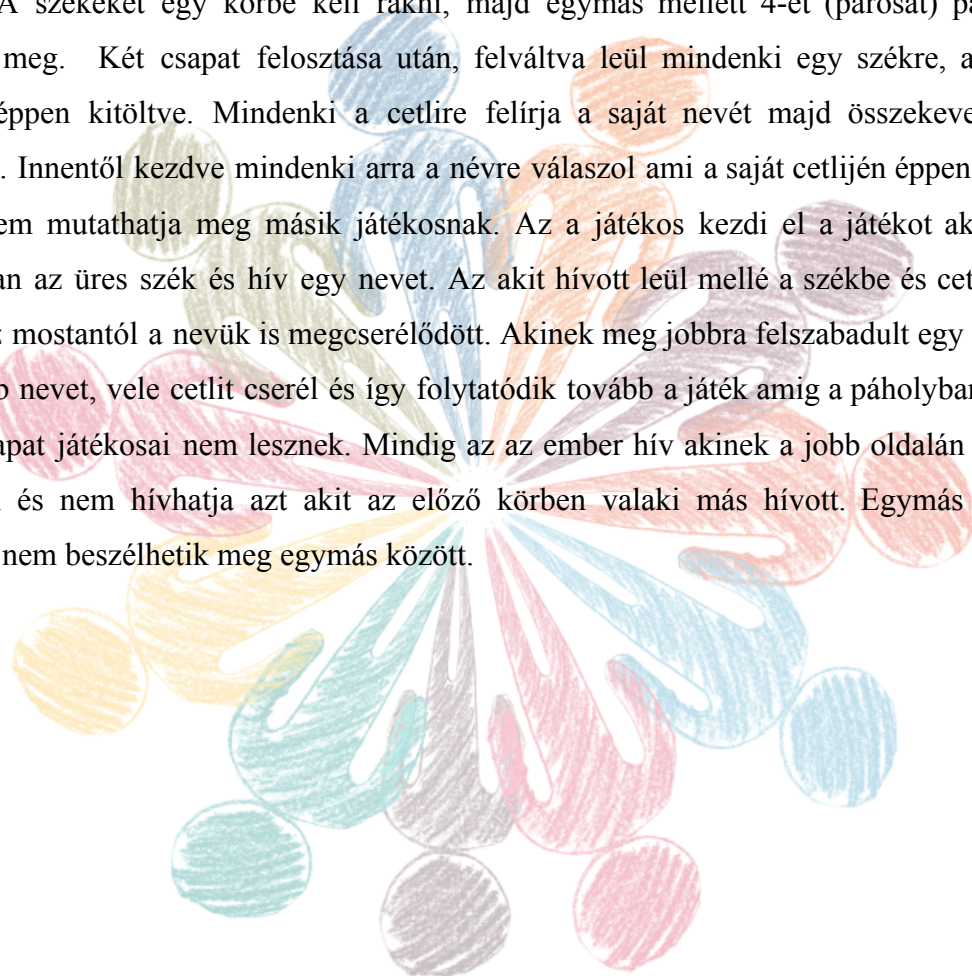
Létszám: 10+ (páros)

Idő: 1-40 óra

Cél: Csoportdinamika fejlesztő, névmemória

Kellék: eggyel több szék mint játékos, papír cetli minden játékosnak, csapat megkülönböztető jelzés.

Leírás: A székeket egy körbe kell rakni, majd egymás mellett 4-et (párosat) páholynak jelölünk meg. Két csapat felosztása után, felváltva leül mindenki egy székre, a páholyt mindenképpen kitöltve. Mindenki a cetlire felírja a saját nevét majd összekeverve újra kiosztjuk. Innentől kezdve mindenki arra a névre válaszol ami a saját cetlijén éppen van. Ezt persze nem mutathatja meg másik játékosnak. Az a játékos kezdi el a játékot aki mellett jobbra van az üres szék és hív egy nevet. Az akit hívott leül mellé a székbe és cetlit cserél vele azaz mostantól a nevük is megcserélődött. Akinek meg jobbra felszabadult egy szék, hív egy újabb nevet, vele cetlit cserél és így folytatódik tovább a játék amíg a páholyban csak az egyik csapat játékosai nem lesznek. Mindig az az ember hív akinek a jobb oldalán egy üres szék van és nem hívhatja azt akit az előző körben valaki más hívott. Egymás neveit a csapatok nem beszélhetik meg egymás között.



Körvonal

Korosztály: kósza

Létszám: 3+ fő

Idő: 30+ perc

Cél: megértés, egymás meghallgatása, egymás mélyebb megismerése

Kellékek:

- körvonal társasjáték / kis cetlik és íróeszköz

Leírás:

Ha megvan a körvonal társasjáték azzal is játszhatjátok, de ha nincs meg vagy személyesebbet szeretnétek, akkor ajánlom hogy írjatok ti magatok kérdéseket. Négy kategóriát szabj meg, mindenki írjon mindegyik kategóriába minimum 2-3 kérdést, ami érdekli a többiekkel kapcsolatban.

Kategóriák:

- Fejezd be a mondatot...
- Kérdés
- Feladat (ez lehet mókás)
- Ki írta (egy mondatot írni, amire utána tippelni lehet, hogy ki írta volna közülünk)

Ha megvannak a kártyák sorban húzunk egy-egy kártyát és közösen megbeszéljük a válaszokat. Fontos, hogy előre megértő, elfogadó környezetet teremtsünk a játék kezdete előtt, kószákkal ezt már meg lehet szóban beszélni.

Nemet mondás

Korosztály: cserkész/kósza

Létszám: 4-10 fő

Idő: 20+ perc

Cél: saját határaink megtalálása/megtartása

Kellékek: szituációk kinyomtatva egyenként

Leírás:

Játsszák el a megadott szituációkat párokban. Fontos kiemelni, hogy az egyik szereplő mindenképp próbálja meggyőzni a másikat, míg a másik szereplő tartson ki az elutasítás mellett. Fontos lehet elmondania azt is, hogy a másik számára elfogadható indokot hozzanak fel.

Utána beszéljük meg közösen: Milyen érzései, gondolataim voltak a játék során? Mikor nehéz nemet mondani? Mikor mondaná? Mit kockáztat, ha nemet mond?

Lehetséges szituációk

1. A legjobb barátod el akar hívni a születési bulijára, de te nemet mondasz.
2. A testvéred megkér, hogy segíts neki takarítani, de te nemet mondasz.
3. A testnevelő tanár megkér, hogy legyél tagja az iskolai csapatnak, de te nemet mondasz.
4. Az osztálytársad megkínál cigarettával, de nem kérsz.
5. A barátod megkér, hogy tereld el a figyelmét a büfé eladójának az iskolában, hogy ő addig észrevétlenül ehessen egy csokoládét, de te nemet mondasz.
7. Osztálytársad arra kér, hogy gépeld neki az egész heti óravázlatokat, hogy be tudja pótolni a hiányzás miatt mulasztottakat, de te nemet mondasz.

Forrás:

Szabó, É., & Fügedi, P. A. (2015). *Társas készségeket fejlesztő kiscsoportos tréning* (No. 37). ELTE Eötvös Kiadó.

Hirdetés

Korosztály: Kócsa/vezető

Létszám: 4-10

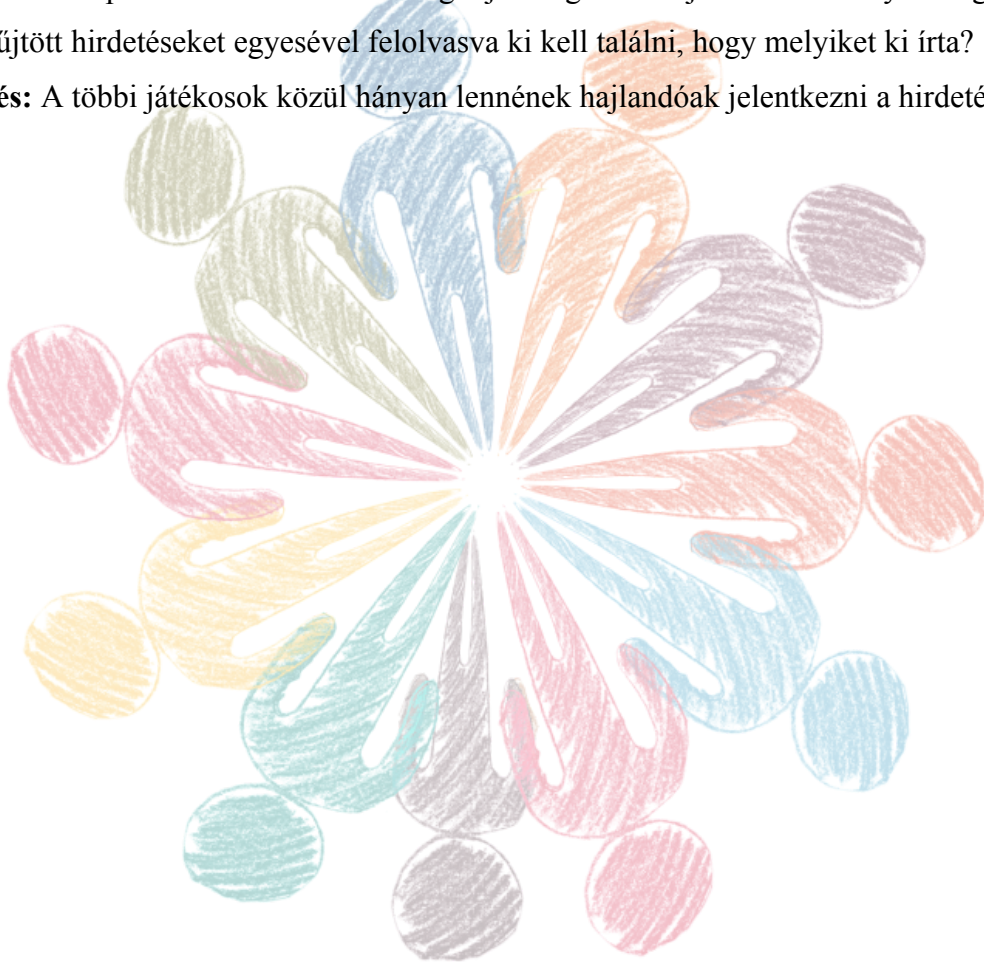
Idő: 10-20 perc

Cél: Társasági ismeretség elmélyítése

Kellék: Papír minden játékosnak, íróeszközök

Leírás: Minden játékos ír egy hirdetést, amelyben egy társat keres magának. A téma kötetlen, csak emberi kapcsolatot keressen és foglalja magában a játékos személyes vágyait. Az összegyűjtött hirdetéseket egyesével felolvasva ki kell találni, hogy melyiket ki írta?

Értékelés: A többi játékosok közül hányan lennének hajlandóak jelentkezni a hirdetésedre?



Expedíció

Korosztály: kósza

Létszám: min. 4–5 fő

Idő: 60–80 perc

Cél: érdekképviselet és kompromisszumkésztség fejlesztése

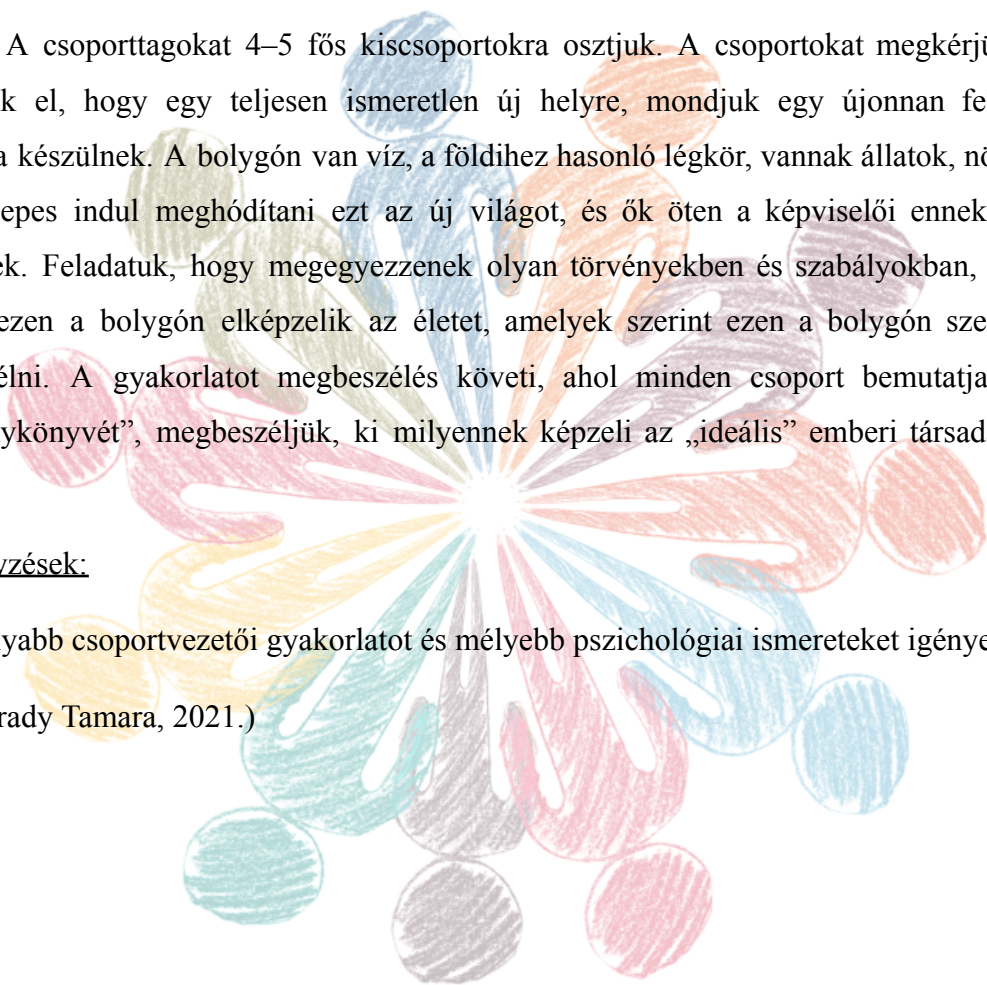
Kellék: nagyméretű csomagolópapír, ceruza

Leírás: A csoporttagokat 4–5 fős kiscsoportokra osztjuk. A csoportokat megkérjük, hogy képzeljék el, hogy egy teljesen ismeretlen új helyre, mondjuk egy újonnan felfedezett bolygóra készülnek. A bolygón van víz, a földihez hasonló légkör, vannak állatok, növények. Ezer telepes indul meghódítani ezt az új világot, és ők öten a képviselői ennek az ezer embernek. Feladatuk, hogy megegyezzenek olyan törvényekben és szabályokban, amelyek szerint ezen a bolygón elképzelik az életet, amelyek szerint ezen a bolygón szeretnének együtt élni. A gyakorlatot megbeszélés követi, ahol minden csoport bemutatja a saját „Törvénykönyvét”, megbeszéljük, ki milyennek képzei az „ideális” emberi társadalmat és miért.

Megjegyzések:

- Komolyabb csoportvezetői gyakorlatot és mélyebb pszichológiai ismereteket igényel.

(Gál Várady Tamara, 2021.)



Hotelportás

Korosztály: kósza

Létszám: 5–15 fő

Idő: 20–30 perc

Célok: a nonverbális jelzések használatának felismerése, fejlesztése

Kellék: nincs

Leírás: Az egyik vállalkozó résztvevőt megkérjük, hogy legyen a hotelportás, a többiek pedig lesznek a vendégek. A gyakorlat során csak a portás beszélhet, az a feladat, hogy kitalálja, miben kérnek tőle segítséget a vendégek, akik különböző problémákkal keresik meg a portást (például elveszett a szobakulcsuk, csöpög a csap a fürdőszobában, eltűnt valami a hotelszobájukból stb.). A szerepek cserélődhetnek többször is a gyakorlat során.

Megjegyzések:

- A gyakorlatot egyéb szituációkkal is kipróbálhatjuk, például szülő és cserkészvezető közötti kommunikációs helyzetekben (nyári tábor után keresi a szülő az őrvezetőt, mert a gyereke elveszített valamit; folyton csúfolják; szeretné, ha másik őrbe mehetne át a gyereke, mert nincs megelégedve az őrvezetővel stb.), éttermi pincérnek szeretnénk rendelést leadni vagy reklamálni valamivel kapcsolatban etc.
- A szituációk kitalálását rábízhatjuk a jelenlévőkre, vagy készíthetünk előre megírt cédulákat egy-egy helyzettel, amiből aztán húzniuk kell.
- A gyakorlatot követően beszélgethetünk arról, hogy mennyire volt nehéz/könnyű csupán nonverbális eszközökkel elérni a céljukat, illetve mennyire volt könnyű vagy nehéz megérteni azokat.

(Gál Várady Tamara, 2021.)

A juhász és bárányai

Korosztály: Kósza, vezető

Létszám: 10-20 fő

Idő: 30 perc

Cél: Együttműködés, csoportmunka, empátia

Kellékek:

- Egy hosszú kötéll
- Fejenként egy kendő

Leírás: A kötelet kör alakban a padlóra helyezzük, ez egy karámot jelképez. Egy kis résen nyitva hagyjuk a kötelet a kerítés bejáratának. A játékvezető ismerteti a résztvevőknek a játékot. Minden résztvevő bekötött szemmel szétszóródik egy szabad területen, ez a legelő. Ők a bárányok, akik idős korukra megvakultak. A játékvezető kijelöli az egyik résztvevőt, ő leveheti szeméről a kendőt, mert ő a juhász, akinek a legelőről be kell hajtani a karámba a bárányokat. A juhásznak idős kora miatt mobilitási lehetőségei korlátozottak, vagyis nem hagyhatja el helyét. a juhász feladata, hogy beterelgesse a bárányokat a karámba. A bárányok csak állathangokon kommunikálhatnak és a karámba csak a kapun keresztül lehet bejutni (a kerítés áram alatt van).

Könnyíthetünk a játékon, ha mielőtt bekötik a szemüket, a résztvevőknek 10 percük van, hogy megbeszéljenek és megtervezzenek csoportban egy stratégiát. A legelőn elhelyezhetünk különböző tárgyakat (pl:székek), melyek például fákat, bokrokat jelképeznek, amiket a játékosoknak ki kell kerülniük.

Székhimbálás

Korosztály: Kósza, vezető

Létszám: 5-15 fő

Idő: 30 perc

Cél: Kommunikáció, együttműködés, koncentráció

Kellék:

- A résztvevők számával egyenlő szék

Leírás: A játékosok számával egyenlő számú székből kört alakítunk. A játékosok felállnak a székeik mögé. Mindenki megbillenti jobb kezével az előtte álló széket, úgy, hogy azok csak a hátsó lábaikon álljanak. A játék célja, hogy a játékosok körbe menve az eredeti helyükre visszaérkezzenek, közben a székek nem borulhatnak fel. Egy játékos egy széket foghat egyszerre. Semelyik széknek sem szabad 4 lábbal a padlót érintenie, vagy felborulnia, különben a játékot előlről kell kezdeni. A játék előtt természetesen van idejük a résztvevőknek átgondolni, hogyan adogatják át egymásnak a székeket. A játékosok a jobb kezükön kívül semelyik másik testrészüket nem használhatják.

A játék játszható különböző nehezítésekkel is, pl. a játékosok a játék elején egy-egy kártyát kapnak, amelyen egy-egy, a játék során követendő utasítás áll. Pl. „most nem szólalhatsz meg”, „mindenképp a te ötletednek kell érvényesülnie”, „csak kérdéseket tehetsz fel” stb.) A játékosoknak a kapott utasítást kell követniük a játék során.

Vak matematikus

Korosztály: Kósza, vezető

Létszám: 5-20 fő

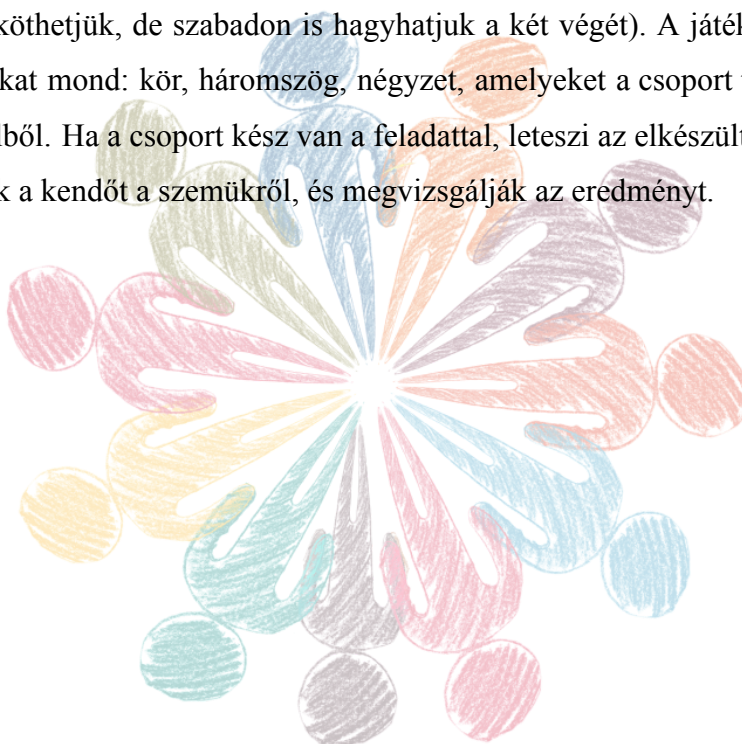
Idő: 30-90 perc

Cél: Együttműködés, csoportmunka

Kellékek:

- Fejenként egy kendő
- Egy hosszú kötél

Leírás: A csoportból mindenkinek bekötjük a szemét, majd a játékosok megfogják valahol a kötelet (össze is köthetjük, de szabadon is hagyhatjuk a két végét). A játékvezető különböző geometriai formákat mond: kör, háromszög, négyzet, amelyeket a csoport tagjainak meg kell formázni a kötélből. Ha a csoport kész van a feladattal, leteszi az elkészült formát a földre, a játékosok leveszik a kendőt a szemükről, és megvizsgálják az eredményt.



Visszaszámlálás

Korosztály: Kósza, vezető

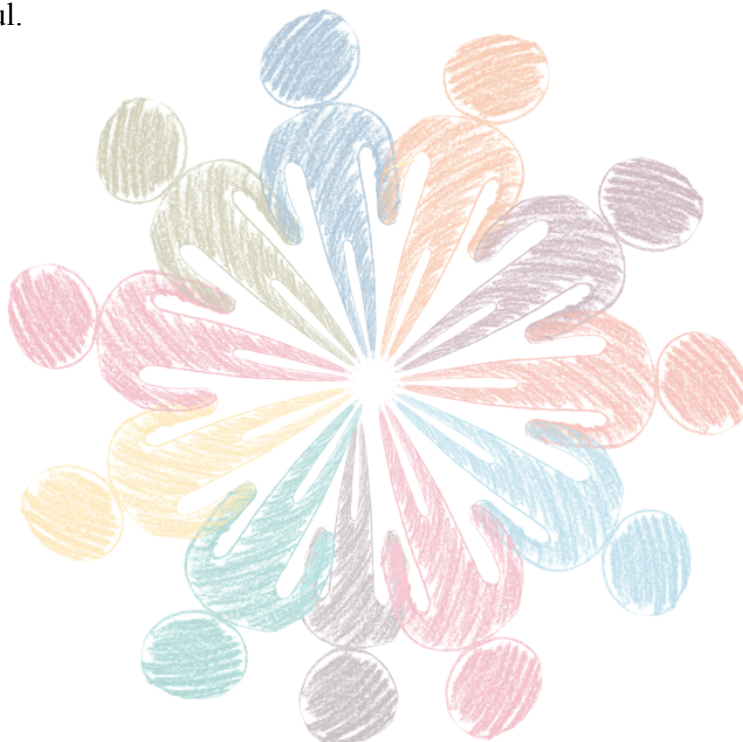
Létszám: 10-30 fő

Idő: 10 perc

Cél: Együttműködés, koncentráció

Kellék: -

Leírás: A játékosok szétszélednek a teremben. Becsukják a szemüket, és az a feladatuk, hogy visszaszámoljanak, a csoport létszámtól egészen 0-ig. Mindenki részt vesz a játékban. Tilos bármilyen kommunikáció (gesztikulálás, beszéd). Ha két játékos ugyanazt a számot mondja be, a sor újra indul.



Határok

Korosztály: kócsa

Létszám: 15-30 fő

Idő: 25-30 perc

Cél: bizalomépítés, egymás határainak tiszteletben tartása

Kellék: -

Leírás:

Mindenki elkezd sétálni, a teret kitöltve. A játékvezető valamilyen szempont szerint párokat alkot. (Pl. állj oda a mellé, akivel elsöre felveszed a szemkontaktust.) A párok első feladata, hogy mélyen egymás szemébe nézzenek, teljes csendben 1 percig. Majd mindenki tovább sétál és egy másik szempont szerint talál párt. (Ezeket a szempontokat és a feladatokat mindig a játékvezető mondja.) Most a pár egyik tagjának be kell csuknia a kezét, a másik pedig végig simogatja az auráját. A feladat lényege, hogy a simogató érzékelje, mi az a legközelebbi távolság, ami még nem kellemetlen a másíknak. 1 perc után cserélnek. A feladat után mindenki tovább sétál, majd újabb párok alakulnak. Most az a feladatuk, hogy minél közelebb álljanak egymáshoz, figyelve arra, hogy mi az a távolság, ami a másíknak még nem kellemetlen. Ezt is teljes csendben. 1 perc után tovább sétálnak, majd új párt keresnek. Most a pár egyik tagja megint becsukja a szemét, a másíknak a teste körvonalát kell végig simogatnia, úgy, hogy az ne legyen kellemetlen a másíknak, majd cserélnek.

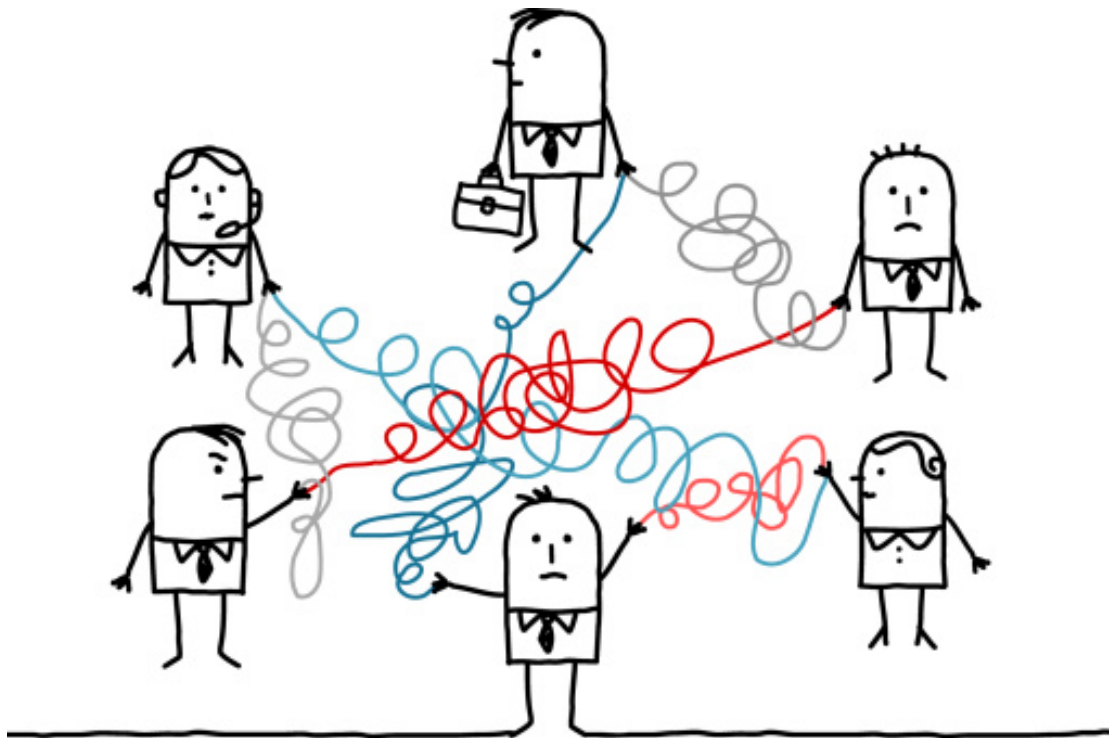
A gyakorlat végén fontos, hogy megbeszéljük, melyik feladat milyen élmény volt.

Fontos, hogy a gyakorlat elején tisztázzuk, hogy bárki, bármikor kiszállhat, ha valamit kellemetlennek érez, illetve bármikor rászólhat a másíkra!

VEZETŐ

Felelősséggel van szűkebb és tágabb környezetéért. Képes kapcsolatainak fejlesztésére, az esetleges ellentétek kezelésére. A férfi-nő kapcsolatokat tudja kezelni.

Közösségének cselekvő és elkötelezett tagja, de vágy él benne más közösségek megismerésére is.



Bambusz nád

Korosztály: vezető - kósza

Létszám: 8-15 fő

Idő: 10-20 perc *(Van, akiknek szinte rögtön sikerül, van, akik akár 20 percet vagy többet is eltölt vele, mire tökéletesen sikerül a csapatnak a feladat.)*

Cél: A közös munka, a résztvevők felismerjék, hogy mikor van nekik feladatuk (és éppen mi a feladatuk), a többiekre is figyeljenek, hozzájuk igazodjanak.

Kellékek:

- 1 db könnyű bot (minél hosszabb, annál több résztvevővel lehet játszani)

Leírás: Egy tényleg meglepően könnyű botot kell leengedni a résztvevőknek a földre, mindezt úgy, hogy a nádat mindenki egy kinyújtott ujjal tarthatja, és a bot mindvégig vízszintes marad. Ha a bot kibillen a vízszintesből, nem lehet tovább engedni, amíg újra vissza nem kerül vízszintesbe. Az ujjaknak végig nyújtva kell maradniuk.

Kötélpálya

Korosztály: vezető- kósza

Létszám: minimum 5 fő

Idő: 50 perc

Cél: A csoporttagok miközben saját magukra is koncentrálnak, a többiek feladatának teljesülésére is koncentrálnak, őket is segítsék, hiszen csak akkor lesz teljes a végeredmény és nyernek, ha mindenki tökéletesen teljesítette a feladatot.

Kellékek:

- spárga
- szembekötő kendő
- fa

Leírás: A spárgát fák között kifeszítjük kb. 20-40 cm-rel a föld fölött, illetve a spárgát önmagához is kifeszítjük/több spárgát összekötünk úgy, hogy rublikákat alkossunk, akár egy sakktáblán (csak itt nem kell szabályosnak lenni). Kijelölünk egy indulási és egy érkezési oldalt (tehát x első és x utolsó rublikát), ami meghatározza a résztvevők számára, hogy honnan hova kell eljutniuk. Az utat úgy kell megtenniük, hogy a kijelölt pályán haladnak végig, de közben nem érhetnek a kötelekhez. A résztvevők közül kijelölünk egy vak (szemét bekötjük) és egy sánta (egy lábon közlekedik) embert, akiknek segíteni kell az átjutásukban. Ezeket a személyeket maguk a résztvevők is kiválaszthatják maguk közül.

A második körben az indulási oldal rublikáiba csak egyszer szabad belelépnie az egész csapatnak (tehát, ha valaki már belelépett az egyikbe, akkor más már nem teheti meg).

A harmadik körben az érkezési rublikákba is csak egyszer-egyszer lehet belelépnie az egész csapatnak.

Érzelmek a kalapban

Korosztály: vezető

Létszám: min 3–4 fő

Idő: 15–20 perc

Célok: A módszer célja, hogy a résztvevők kifejezhessék az új helyzettel, eseménnyel, programmal kapcsolatos érzelmeiket, megfogalmazzák a témához való emocionális viszonyukat. Használhatjuk valamilyen nagyobb változtatás után, új helyzet kialakulásakor, a közös munka elején.

Kellék: kalap, kártyák, filctollak

Leírás: Egy kalapba papírlapokat dobunk, többet, mint ahányan a csoportban vannak. Minden papírra egy-egy érzelm kifejezésére alkalmas bevezető tagmondatot írunk:

- „Tetszik, hogy...”
- „Hiányolom, hogy...”
- „Nekem gondot okoz, hogy...”
- „Azt szeretném, ha...”
- „Nyomaszt, hogy...”

A sor szabadon bővíthető, ismételhető. A résztvevők húznak ezekből néhányat, és gyorsan, gondolkodási idő nélkül befejezik a mondatokat adott témára vonatkozólag. A gyakorlat elején hívjuk fel a figyelmet arra, hogy gyorsan kell válaszolni, és a válaszok kizárólag az aktuális érzéseket tükrözik. Ezek után kis csoportokban átnézik a cédulákat, a csoport szóvivője pedig plénumban beszámol a főbb tendenciákról, a szélsőséges véleményekről. Közben jegyzeteljük, majd később, a gyakorlaton kívül tanulmányozzuk az összes cédulát, ez segíthet a program összeállításában, a tartalmak és módszerek kiválasztásában.

(Gál Várady Tamara, 2021.)

Csipesz fogó

Korosztály: Vezetők, kósza, cserkész

Létszám: min 4 fő

Idő: 20 perc

Cél: Kapcsolódás, önismeret: kezdeményezőképeség

Kellék: Csipeszek, bő póló vagy pulóver

Leírás: Fontos, hogy minden résztvevőn bő póló vagy pulóver legyen. Kezdetben mindenki kap 5 db csipeszt. Cél: A végén nálad legyen a legkevesebb csipesz. Ezt úgy érheted el, hogy mások ruhájára rácsípteted a csipeszeidet. Mivel mindenkinek ez a célja, így egyszerre kell menekülni, de támadni is. Egy fordulóra 10 perc van. A végén mindenki megszámolja hány csipesz van a ruháján és a kezében. Akinél a legkevesebb, az nyert. Utána érdemes beszélgetni ezen kérdések mentén: Inkább többet menekültél, vagy a támadásra tetted a hangsúlyt? Volt valaki, akire kifejezetten sokszor próbáltál csipeszt tenni? Te kitől menekültél a legtöbbször?

Te látsz, én rajzolok

Korosztály: Vezetők

Létszám: párosan legyünk

Idő: 20-30 perc

Cél: Kommunikáció fejlesztése, egymás megértése

Kellék: lap, ceruza, nyomtatott képek

Leírás: Párba kell állni. Minden páros eldönti ki lesz a látó és ki a rajzoló, utána egymásnak háttal leülnek. A látó kap egy kinyomtatott képet, a rajzoló lapot és ceruzát. A cél, hogy a rajzoló a lehető legpontosabban rajzolja le a képet a látó elmondása alapján. Visszakérdezni szabad. 10-15 perc van. Utána lehet szerepet cserélni, ekkor több képpel kell készülni.

Értékelés: Milyen volt a látó szerepében lenni? Úgy érzed jól mondtad el a képet? Értette a másik? Melyik részlettel volt a legtöbb gond? Milyen volt a rajzoló szerepében lenni? Könnyen értetted mire gondol a másik? Jól ment köztetek a kommunikáció?

Ez a játék arra nagyon jó, hogy belássuk: Sosem tudhatjuk pontosan mire gondol a másik. Ez vezetőként nagyon fontos, törekedni kell mindig a jó kommunikációra és a nyitottságra, hogy a másik szemszögéből is tudjunk nézni egy-egy helyzetre.

