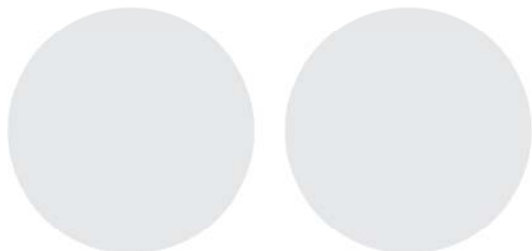




DOBBANTÓ PROGRAM  
DIÁKTÁMOGATÓ FÜZETEK



# Szárnyalás

Játékgyűjtemény pedagógusoknak



Fogyatékos  
Személyek  
Esélyegyenlőségéért  
Közalapítvány  
2009



Dobbantó

DOBBANTÓ PROGRAM  
Diáktámogató füzetek 3.

## Szárnyalás

Játékgyűjtemény pedagógusoknak

Fogyatékos Személyek Esélyegyenlőségéért Közalapítvány

2009.

Összeállította: Tóth Ibolya – Kádár Erika

A program a Munkaerő-piaci Alap képzési alaprész központi keretéből, az Oktatási és Kulturális Minisztérium és a Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet támogatásával valósul meg

# Tartalomjegyzék

Bevezető	4
Csoportvezetési alapfogalmak	5
Ismerkedő, névtanuló játékok	6
Kommunikációs játékok	25
Mozgásos, frissítő játékok	31
A játékok forrásai	44
Ajánlott irodalom – <i>Gyakorlatok (tréningek, játékok)</i>	45

## Bevezető

Kedves Pedagógus Kolléga!

Az alábbi játékgyűjteménnyel szeretnénk segíteni az Ön munkáját, és ötleteket adni ahhoz, hogyan teheti változatosabbá a tanítási napokat, hogyan csempészhet be azokba játékosságot, miközben ezek a játékok segítenek a diákcsoportnak egymás megismerésében és Önnek abban, hogy minél gyorsabban csoporttá formálja a kezdetben egymásnak teljesen idegen tanulókat.

A játékokat négy kategóriába osztottuk fel, az első csoportba azokat soroltuk, amelyek segítségével az egymásnak még ismeretlen diákok gyorsan, játékosan tanulhatják meg egymás nevét, és tudhatnak meg minél többet a másikról, miközben más körülmények között talán nehezebben, hosszabb idő elteltével nyílnának meg. A játékok segítségével szinte észrevétlenül árulnak el magukról fontos dolgokat, így máris a csoport részévé válnak valamennyien.

A gyűjtemény e mellett tartalmaz csoportépítő, kommunikációs, ráhangoló-hangulatoldó, valamint a mozgásos játékokat. Noha ezeket négy különböző csoportban találja meg az olvasó, gyakran egy-egy játék többféleképpen is hasznosulhat. A kommunikációs játékok, melyek célja a verbális és nonverbális kommunikációs készségek fejlesztése, sokszor ugyanúgy önismereti és csoportépítő funkciót is betöltenek, mint a kifejezetten csoportépítést célzó gyakorlatok.

A ráhangoló-hangulatoldó játékoknak, pedig nincs más szerepe, mint hogy egy nehezen induló nap kicsit meglóduljon, a diákok 15-20 perc alatt feloldódjanak, szívesebben kezdjenek neki az aznapi feladatoknak.

A mozgásos játékok játszhatók akár a tanteremben, akár a szabadban, ha éppen szükség van egy kis fizikai felfrissülésre.

Érdeemes a játékokat az egyszerű névtanuló, ismerkedő játékokkal kezdeni, majd fokozatosan egyre bonyolultabb, több odafigyelést és nagyobb bizalmat igénylők felé haladni.

A játékok többsége nem igényel többet 15-20 percnél, külön feltüntettük a szükséges kellékeket azoknál, amelyekhez valamilyen eszköz, anyag szükséges. Ezek általában az iskola falain belül könnyen fellelhető dolgok.

A játékleírásokat követően megtalálja azok forrását. A játékok előtt található szám minden esetben a fellelhetőséget jelzi. Tehát az 1-es számmal jelölt játékok az 1-es számú forrásból származnak.

Reméljük, hogy a játékok részben segítséget adnak Önnek munkájához, részben, pedig sok kellemes pillanatot szereznek diákjainak.

Munkájához sok sikert kívánunk!

## Csoportvezetési alapfogalmak

A csoportos foglalkozásokat három részre kell strukturálni.

A *bevezető* fázis a csoport bemelegítése, témára hangolása. El kell érni, hogy a tanulók elszakadjanak az előző óra, a szünet és egyéb tényezők hatásaitól, és kialakuljon az itt és most élménye az adott témára vonatkozólag. Ezt a célt szolgálják többek között a bemelegítő, valamint a felvezető gyakorlatok.

Az *akció* fázis jelenti a téma feldolgozását. Ebben a szakaszban „dolgoznak” a tanulók ekkor élik meg a témával kapcsolatos legfontosabb és legerősebb élményeket, emocionális hatásokat.

Kellő türelem és idő kell a történések és helyzetek kialakításához, feldolgozásához.

Számolni kell azonban azzal is, hogy a tervezetthez képest másképpen alakul a csoportdinamika. Ne kövessük el azt a hibát, hogy mindenáron kierőszakoljuk az elképzelt programot, mert makacsságunknak súlyos következményei lehetnek. Legjobb esetben is passzivitásba vonul az osztály, de több foglalkozáson keresztül is visszavetheti az aktivitást, a hitelességet. Legyünk tehát a felkészültségünk mellett (a témával kapcsolatos „b” variáció) érzékenyek a történésekre, mert az eltévelyedésnek komoly pszichés oka lehet. Ragadjuk meg tehát ezt a téma felkínálást, mert e mögött húzódhat meg az a komoly probléma, konfliktus, amely az osztály életét alapvetően befolyásolja, emocionálisan leginkább feszíti.

A *lezáró* fázisban értelmezzük a történéseket „varrjuk el a szálakat”. Ekkor nagyon kell figyelni az osztály reagálására különösen a kritikákat vagy egyes diákok magatartásának minősítését illetően. Ne engedjük a „nyílt cikizést” sem az „élve boncolást”. Hamar rá lehet szoktatni a tanulókat, hogy ne a másik viselkedését, reagálását, véleményét ítéljék el, hanem mindenki a sajátját ismertesse. Ne stigmatizáló kategóriákkal fogalmazzon meg érzéseket, pld: „a Feri butaságot mondott, Kati baromságot követet el.” Tanítsuk meg a gyerekeket, hogy: „nekem az a véleményem, én úgy tettem volna, én úgy érzem, erről a helyzetről azt gondolom” formában mutassa meg a többieknek saját magát. Természetesen mi is kerüljük az ítélkezést.

Ne hagyjuk szó nélkül a lényeges történéseket, véleményeket. Amennyiben a rendelkezésre álló idő kevés a következő alkalommal térjünk vissza rá.

FORRÁS: <http://www.sulinet.hu/tanar/igazgatas/drog/8.html> 2009. február 19.



# Ismerkedő, névtanuló játékok

## 3. Névtanulás, memóriajáték

Körben ülnek a résztvevők. A vezetőtől jobbra ülő bemutatkozik /teljes névvel/. A szomszédja megismétli az előző nevet, majd a sajátját mondja. A mellette ülő így már a sajátjával együtt három nevet mond, a következő négyet és így tovább. A vezető marad utolsónak, neki kell a legtöbb nevet memorizálnia.

## 8. Szereplők

A csoporttagok mondják el, ha az ő életükről készítené valaki filmet, kit kérne fel, hogy az ő szerepét játssza, és miért?

## 8. Vacsoravendégek

Képzeljék el a csoport tagjai, hogy egy vacsorát fognak adni a jövő hét szombaton. Erre az alkalomra 3 személyt hívhatnak meg, akik bárkik lehetnek (akár élő, akár halott). Ha mindenki elkészítette a listáját, olvassa fel és indokolja választását. Megvitatandó szempontok: sok jelölt volt-e, vagy kevés, változtatna-e a sorrenden?

## 8. Becenevek

A csoport tagjai mondják el iskolai, baráti vagy otthoni becenevüket, és mondják el, miért, hogyan kapták ezt a nevet.

## 9. Mondatbefejezések

A csoport tagjai befejezik a következő mondatokat:

- Valami, amit szeretek magamban
- Amiről általában nem beszélek másoknak, mert
- Jól érzem magam, amikor.....
- Mihez kezdek magammal, ha rossz kedvem van
- Gyermekkoromban kedvenc búvóhely, játszóhely volt számomra
- Ami a barátságban fontos számomra...

## 12. Alliteráló név

A körben ülők elmondják egymás után sorban a keresztnévüket vagy azt a megszólítási formát, amit megszoktak, amit valójában szeretnek. Az első kör után, hogy ismételjük a neveket, mindenki hozzátesz egy képzeletbeli foglalkozást, ami az ő nevükkel azonos betűvel kezdődik. Ha jól ment, a harmadik körben még egy képzeletbeli települést is hozzátehetünk, szintén olyat, ami a névvel alliterál. Például: Margit vagyok, marokszedő, Makóról jöttem.

**Más változatban:** Úgy is meglehet a bemutatkozást oldani, hogy a nevének elmondása után mindenki elmond még egy jellemző dolgot saját magáról, olyan megfogalmazásban, ami a nevével alliterál. Például: Judit vagyok, a jókedvű. Ágotának hívnak, aki álmos.

## 12. Fejreccsapós

A játékosok körben ülnek le, mindenki választ magának egy nevet (lehetőleg olyat, amely rá jellemző). Ez lehet állat, növény, autómárka, szereplő a Harry Potterből, stb. Mikor mindenki választott nevet, körbeülnek és elmondják neveiket, s hozzá, hogy miért pont ezt a nevet választották (miért jellemző rá az adott név).

Középre kerül az a játékos, aki a leghosszabb nevet választotta magának, de természetesen lehet más szempont is. Kezében egy összecsavart újság, vagy egy műanyag (nem túl kemény) palack van. Megegyezés szerint a kezdő játékos, valaki a körből, egy másik játékos választott nevét mondja. A középső játékos megpróbálja fejbe csapni, hacsak nem mond egy másik nevet idejében. Természetesen az őt megnevező játékosnak nem dobhatja vissza a labdát, illetve létező nevet kell mondania, és persze nem mondhatja a középben álló játékos nevét. Ha még idejében sikerül a középben álló játékosnak fejbe csapnia az elhangzott nevű játékost, mielőtt ő másvalakit megnevezne, akkor helycsere történik, a pórus járt játékos áll be középre. A leülő játékosnak még azelőtt kell egy új nevet mondania, mielőtt leérkezik a székre, különben újból őt vágthatják fejbe. Ha már mindenki tudja a választott neveket, érdemes újakat választani, és azokkal folytatni a játékot. Addig tart a játék, míg az újság bírja. Csak túl nagyot ne üssetek!

**Más változatban:** Természetesen saját névvel is lehet játszani, teljesen ismeretlen csoport esetében - a neveket megtanulandó.

## 12. Kiegészítő párbójáték

Fejezzétek be páronként a következő mondatokat, majd a csoport előtt olvassátok fel!  
Mindketten... Mindkettőnknek van... Mindketten szeretjük... Mindketten szeretünk... Egyikőnk sem tud... A jövőben valószínűleg mindketten...

**Célkitűzés:** Megismerkedés, önismeret fejlesztése a csoportalakulásának kezdetén; a feszültség csökkentése.

## 12. A csoport első érzései

A következő kiegészítendő mondatok segítenek megfogalmazni a csoport első érzéseit. Nem szükséges minden kérdésen végigmenni, ha az idő nem engedi.

- Amikor első alkalommal lépek be egy ismeretlen csoportba, ... érzem magam.
- Az együttlétek, a közös munka során az én erős pontom az, hogy...
- A többieknek mindenekelőtt azt szeretném megmutatni, hogy én... vagyok.
- Számomra a bizalmas, őszinte viszony elsősorban... kérdése.
- Nagyon távol érzem magamat a többiektől, amikor...
- A közös munkában, együttlétben a gyenge pontok, amiben javulnom kellene, a következők: .
- Úgy gondolom, hogy egy olyan csoportban, mint a mienk, nem kellene...
- Ami engem leginkább motivál a csoportban, a közös munkában az az, hogy...
- Egy olyan csoportban, mint a mienk, hiányzik egy olyan személy, aki...  
Mielőtt eljöttem erre a találkozásra, azt mondtam magamnak, hogy...
- Egy olyan csoportban, mint a mienk, nem könnyű befogadni, beilleszteni olyan személyeket, akik...
- Általában nem tetszik nekem az olyan vezetői stílus, ami...

## 12. Én még soha...

A körben ülő játékosok sorban mondanak valamit, amit még sohasem tettek. Például: „Én még sohasem ettem káposztát.”

A többiek jelzik, hogy van-e az éppen soron következő játékoson kívül olyan, akire ez szintén igaz. Ha ő az egyetlen a körben, aki az adott dolgot nem csinálta, kap egy pontot, ha más is van ilyen, akkor nincs pont. Ezért célszerű minél hétköznapiabb dolgokat megemlíteni. Ha azt mondom:

- „Én még sohasem ejtőernyőztem.”

Bizonyára nem maradok egyedül ezzel. Ha azonban valamilyen sajátos ok miatt tényleg nem ettem még káposztát, akkor már jóval nagyobb erre az esély. A játéknak akkor van vége, ha bármelyik játékos eléri a 3 pontot, ő nyer.

Természetesen, mint szinte minden játéknál, a versengés momentumát itt is mellőzhetjük, ha úgy látjuk jónak.

**Célkitűzés:** Egyszerű játék, gondolkodtat és alkalmat ad élmények felelevenítésére. Közben, pedig néha egészen meglepő dolgokat tudhatunk meg játékostársainkról!

## 12. Időgép

A játék vezetője elmondja, hogy most egy érdekes időjáték következik. Mostanában úgy is annyi a fantasztikum, most az időgéppel visszamegyünk egy korábbi időbe. Igaz, először nem túl messze. Idézzük fel magunkban először, hogy milyenek voltunk öt évvel ezelőtt. Mi volt más a mostani megjelenésünkhöz képest?

Először ki-ki elmondja, hogy hogyan nézett ki, mit csinált, mi volt a legjellemzőbb tevékenysége, s mi az, ami más volt, mint a mostani. Ha körbement az elbeszélés, akkor megpróbáljuk megjeleníteni tíz évvel ezelőtti önmagunkat. Ezt szerencsés egy önként vállalkozóval kezdeni.

**Célkitűzés:** Emlékezetben visszapörgetni az idő kerekét, és bemutatni magunkat, hogy milyenek voltunk öt vagy tíz évvel ezelőtt. Azzal is lehet próbálkozni, hogy ki-ki megjeleníti a korábbi énjét, eljátssza, hogy milyen volt a mozgása, beszéde, temperamentuma.

**Más változatban:** az időgépet nem tíz évvel forgatjuk vissza, hanem száz évvel. Mi lettem volna, ha száz évvel ezelőtt élek? Milyen volt a környezet, amelyben éltem, milyen volt az öltözetem?

Lehet mesélni Mark Twain könyvéről, amelyben egy jenki Artúr király udvarában ébred fel, s ebből igen érdekes és bonyolult dolgok következnek, ha ezt a változatot választjuk, tehát egy konkrét korba megyünk vissza az időgéppel, akkor lehet választani Mátyás király korát vagy a „boldog békeidőket”. Lényegében ez egy fantáziajáték, de nagyban segíti az önfeltárást is. Lehet azt is eljátszani, hogy ki milyen lesz a jövőben, de ennél óvatosak legyünk, s a jövőbeni elképzeléseket csak három vagy öt évre toljuk ki. Nem szerencsés, ha a csoportvezető elbagatellizálja a halállal kapcsolatos gondolatok megfogalmazását.

## 12. Miért fontos nekem ez a kép

A képeket kitesszük a földre, a kör közepére vagy egy asztalra, amit beállítottunk a kör közepére. Lehetőleg ne takarják egymást a képek, jól látható mindegyik. Arra kérjük a résztvevőket, hogy nézzék meg mindegyiket alaposan, esetleg járjunk körbe, hogy jobban lássa mindegyik képet minden résztvevő. Ha már megnézték, válasszanak ki egyet, ami a leginkább „megszólította”, vagy leginkább „gondolatébresztő” volt számára. De ne vegye még kézbe a kiválasztott képet, csak jegyezze meg, hogy melyikre esett a választása. Mikor már mindenkinek megvan a számára fontos kép, akkor leülünk. Egyvalaki kézbe veszi a maga által választott képet, körbemutatja a többieknek és egyes szám első személyben mondja: „Ez a kép azért fontos nekem, mert ...”, vagyis elmond valamit magáról a csoportnak a kép kézbevétele és körbemutatása kapcsán. Ha meghallgattuk, visszateszi a képet, mert lehet, hogy másvalaki ugyanazt fogja választani, de neki valószínűleg más miatt lesz fontos ugyanaz a kép.

Ha mindenki választott, lehet egy kicsit beszélgetni arról, hogy mi volt a meglepő vagy érdekes ebben a képválasztásban, mennyire kerültünk egymáshoz közelebb, mi az, amire ebből a körből később is emlékezni fogunk.

**Célkitűzés:** A képek spontán választásával lehetőséget kínálunk valami személyes gondolat, élmény megfogalmazására, az önfeltáráásra.

**Kellék(ek):** A játékhoz felhasználható a különböző tréningeken használt sematikus rajzokat tartalmazó sorozat, de vannak erre a célra fényképgyűjtemények is. Ha ezekhez nem jutunk hozzá, ki lehet alakítani egy saját gyűjteményt régi fali naptárakból, reprodukciókból vagy máshonnan. De a tarot kártya lapjai is használhatók erre a célra, ahol szimbólumokat, jelképeket találunk

## 13. Három állítás egy hamis

Mindenki írjon magáról egy kis papírra két igaz és egy hamis állítást. A csoportvezető szedje össze a papírokat és olvassa fel személyenként. A csoportnak először ki kell találni ki írta az állításokat. Ha kiderült, ki kell találni melyik a hamis állítás.

# Csoportépítő játékok

## 1. Mondat befejezések

Mit tennék, ha én lennék (iskolaigazgató, nagypapa, külföldi utazó, stb.)

Mi lenne, ha (most kezdődne a szünet, újra együtt lennének a szüleim, a legjobb barátommal összevesznék, nyernék százmilliót, stb.)

Mi lenne az a három dolog, amit magammal vinnék a Holdra?

Mi lenne a három kívánságom?

Miért szép, csúnya, okos, különleges (valaki vagy valami)

Tehetjük témaorientáltabbá a gyakorlatot az alábbi félmondatokkal:

Az volt a rossz a dohányzásban, hogy.....

Amikor a barátom részeg volt, akkor ....

## 1. Tulajdonság bolt

A különleges boltban tulajdonságokat lehet adni-venni, és a tanár az eladó (cserélő). Minden gyerek vásárolhat bármilyen tulajdonságból bármilyen mértéket, de valamivel fizetnie kell. Azzal a tulajdonságával fizethet, amelyik szerinte felesleges, vagy amitől szívesen megszabadulna (hátrányos tulajdonság). Mozgalmas, színes gyakorlat során szinte vásári könnyedséget teremtve bukkanhatnak elő önmagukkal szemben megfogalmazott elégedetlenségek vagy elfogultságok.

A tanárnak ki kell sarkosítani, vagy példákkal visszacsatolni, amennyiben valaki kívánatos tulajdonságától szeretne teljes mértékben megszabadulni, vagy ha túlzott "mennyeséget" szeretne valamiből.

## 1. Csoportcímer alkotás

Előrerajzolt A/3 méretű üres címersablonba kell az osztálynak csoportdöntés alapján jelképet alkotni önmaga számára. Nagyon fontos, hogy lehetőleg mindenki véleménye benne legyen az előkészítő beszélgetésben. A nagy sablonhoz körbe (mintha bojtok lennének) annyi kis címersablont kell rajzolni ahány fős volt az osztály. Minden gyereknek így lesz saját címere is a nagy közös mellett. A közös munka elkészítése után címet kell adni a munkának, az osztály címerének.

## 1. Jó kívánság

A tanév végén jó szerepet tölt be az elválás okozta feszültség oldására. Több formában alkalmazható.

Az első szakaszban a tanulók mindenkinek külön-külön felírnak egy őszinte nyári jókívánságot. Miután mindenki elkészítette a saját jókívánság listáját, akkor a második szakaszban felolvassák. Célszerű úgy irányítani a második részt, hogy (PI; névsor, vagy ülésrend alapján) az érintett feláll, és végighallgatja, amint mindenki elmondja (felolvassa) neki a jókívánságait.

## 6. Csípj fel kisvirág

Cédulákra virágneveket írunk, négy- hat- cédulánként ugyanazokat. Véletlenszerűen kiosztjuk a lapokat, így az azonos nevékből családokat képzünk. A név elé kerül a virág neve pl: Rózsakovács. A családok tagjai rokonként beszélnek családjukról, hobbijukról stb. A családok beszámolnak a többieknek, mit tudtak meg a rokonaikról, hogy érezték magukat.

## 11. Bizalom-séta

Páros gyakorlat. Egyikük becsukja a szemét, a másik, pedig körbevezeti az épület egy részén, esetleg az udvaron, közben megmutat neki bizonyos tárgyakat, melyeket a másik tapintással vehet „szemügyre”. Egy rövid séta után szerepet cserélnek. Mikor mindenki visszaért, elmesélik tapasztalataikat: könnyen rá tudták-e bízni magukat a másakra, könnyű volt-e vezetni, kellemes vagy kellemetlen érzés volt inkább, stb.

## 11. Milyen ... lenne?

Mindenki húz egy cédulát, melyen egy kategórianevet talál, pl; cipő, táj, ház, szín, étel... Sorra mindenkit meg kell kérdeznie, hogy ő milyen cipő/táj/ház... lenne. Miután mindenki mindenkivel beszélt, elmondják tapasztalataikat: nehéz volt-e a feladat, kaptak-e meglepő válaszokat, esetleg felolvashatják a legszemélyesebbeket/legtalálóbakat.

## 11. A múlt hét egyik élménye

Mindenki leírja (név nélkül!) a múlt hét egyik pozitív élményét egy darab papírra, összehajtja, majd bedobja egy kalapba. Mindenki húz egyet, és ki kell találnia, ki írta. Ez úgy történik, hogy olyan kérdéseket tesz fel a társainak, melyek erre a bizonyos élményre utalnak, de nem szabad közvetlenül rákérdezni.

## 11. Azt szeretem benned...

„Azért szeretem ....-t, mert...” felirattal kap mindenki egy papírt. A kipontozott helyre mindenki beírja a nevét, és a jobb oldali szomszédjának adja a papírt. Ő a következő sorban leírja, miért szereti az illetőt, behajtja, majd továbbadja. A papírokat csak akkor szabad kihajtogatni, ha mindenki visszakapta a sajátját. Nem kell felolvasni, de ha valaki meg szeretné osztani a többiekkel, megteheti.

## 12. Csoportkép - neked

Egy játékos fordítson hátat a csoportnak! A többiek elhelyezkednek a teremben, s a háttal álló játékoshoz fűződő beállítottságukat jelzik azáltal, hogy milyen közelre vagy messzire állnak tőle. Az irány nem számít. Ha mindenki elhelyezte magát, a várakozó játékos megfordul, s képszerűen látja maga előtt, hogy milyen a viszonya a többiekhez a társak megítélése szerint.

## 12. A csend

Próbáljunk elcsendesülni, és azután röviden megfogalmazni egymásnak:

- Honnan jövök éppen?
- Hogy érzem magam pillanatnyilag?
- Mi foglalkoztat engem pillanatnyilag a legjobban, mit akarok belőle elmondani?
- Félre tudom-e ezt tenni, hogy egészen jelen lehessenek, vagy szeretnék róla beszélgetni is?

Hogy ennek, vagy más egyéb kívánságnak megfelelünk-e vagy nem, a csoport dönti el.

## 12. A csoport szobra

A csoport egyik tagja a többiekből egy szoborcsoportot alkot, tetszése szerinti pozícióban és kapcsolatokban. A szoborcsoportban magának is gondol egy helyet, majd amikor beállított mindenkit, saját maga is beáll az eltervezett helyre. Változat: ha a szoborcsoport beállítása után elhangzik a felszólítás, hogy amennyiben valaki nem érzi magát a megfelelő helyre beállítva, cseréljen helyet a saját elgondolása szerint. Ilyenkor a mászkálás és helycsere eltarthat egy darabig. Ebben az esetben különösen fontos megbeszélni a játékot, de úgy, hogy a csoport minden tagja kap lehetőséget a megnyilatkozásra. Minden ilyen szoborcsoport-alakulatban kifejeződik a szobrásznak a csoportról alkotott képe: milyen belső kapcsolatokat lát a csoportban, kit gondol a csoportmaghoz, kit pedig a külső pereméhez tartozónak. Egy hosszabb ideje működő csoportnál tanulságos lehet, ha a csoportvezető állítja be a tagokat szoborcsoporttá, mivel sok szótlán jelzést küldhet ezúton a csoportnak. Minden esetben feltétlenül érdemes egy ilyen beállítást megbeszélni - ilyenkor a szobrász kezdi a beszélgetést és megosztja a csoporttal a saját beállítása indokait. Érdekes beszélgetés alakulhat ki a csoport eddigi életéről, az egyes tagok szerepéről, a csoporthoz fűzött reményekről és számos más vonatkozásról. Amennyiben valamilyen tisztázásra szoruló dolog előjön a beszélgetésben, a csoportvezetőnek fokozottabban kell résen lennie, nehogy a tisztázó beszélgetés kölcsönös szemrehányások fölsorolásává váljék.

## 12. A mi emlékművünk

A résztvevők körbe ülnek. Középen van az építőanyag. Sorrendben mindenki fölállhat, és egy tárgyat azzal a jellegével változtathat meg, hogy: Építünk magunknak egy emlékművet. Kezdetben az összes tárgyat egymásra rakják, vagy egymáshoz kapcsolják. Később előfordulhat, hogy egy játékos egy "nem odavaló" tárgyat ismét elrámol. Játékszabály: mindenki csak egy tárgyat változtathat meg; azaz odarakhat, illetve elvehet, ismét helyre mehet-.

**Kellék(ek):** Üres cigarettásdobozok, gyufásdobozok, konzervdobozok, könyvek, katalógusok stb. Vagy egy fajtából sok példányszám, vagy mindegyikből valamennyi, amelyek éppen előteremthetők.

**Más változatban:** mindenki tetszés szerint sokat építhet, illetve változtathat. Általános játékszabály lehet, hogy menet közben nem szabad beszélni. Egy ide kapcsolódó megbeszélésnek természetesen igen jó tájékoztatónak kell lennie.

## 12. A rádiótól jöttem

Egyvalaki vállalkozik a riporter szerepére, és másvalaki az interjúalany szerepére. Ők ketten kiülnek a kör közepére. A rádióból jött riporter elkezd a kérdezést, az interjúalany válaszol. Az, hogy milyen alkalomból jött a riporter a rádióból, az ő találékonyságára van bízva. A lényeg, hogy a riport, kérdésekkel és feleletekkel együtt ne tartson öt percnél tovább. Amikor letelt az öt perc, akkor a "hallgatók", vagyis a csoporttagok betelefonálhatnak, hogy mit szeretnének még megkérdezni az interjúalanytól, aki így az érdeklődésnek megfelelően válaszol. Ez szintén legyen időkeretek közé szorítva. A játék egy kicsit hasonlít a csoportépítő játékokban leírt "forró szék" játékhoz, mikor is a forró székben ülőnek személyes kérdéseket tesznek fel, de a rádiós kérdezés, az interjúszituáció átalakítja a játék jellegét. Ügyeljünk arra, hogy egy-egy interjú ne húzódjon el túl sokáig, valamint arra is, hogy a kérdések lehetőleg személyre szólóak legyenek, de ne bántóak.

**Célkitűzés:** Lehetőséget adni érdekes kérdések megfogalmazására, a kommunikációt és a kapcsolatokat fejleszteni, egymást jobban megismerni.

## 12. A tizennegyedik születésnap

**Játékszabály:** A játékosok körben ülnek. A játékvezető a következőképpen vezetheti fel a játékot: "Születésnapunk minden évben van. Ahogy idősebbek leszünk, talán egy kicsit kisebb jelentőséget tulajdonítunk neki, mint korábban. De voltak és vannak kiemelt fontosságú, kerek évfordulók, szimbolikus jelentőségű számok. Talán az egyik ilyen lehetett mindannyiunk életében a 14. születésnap. Valahogy akkor kezdtük felnőttnek érezni magunkat. Vagy mégsem? Van ennek valami köze a felnőtté váláshoz? Ha nem ezért, miért volt fontos?" Ezután megkéri a játékosokat, próbáljanak meg visszaemlékezni a 14. születésnapjukra. Hol éltek akkor, kivel, hogyan ünnepeltek, ha ünnepeltek, mit kaptak, és egyáltalán miért volt emlékezetes az a nap. Vagy ha nem maradt emlékezetes, akkor ennek mi lehetett az oka? A játékosok sorban elmesélik a 14. születésnapjukhoz kapcsolódó emlékeiket. Ha valaki semmiképpen nem tud ilyet felidézni, mondjon el egy időben lehetőleg hozzá közeli másikat, ami valamiért emlékezetes volt. Jó, ha a játékvezető kezdi a saját emlékei felidézésével. Ez bátorítóan is hat, és a résztvevők így jobban látják, könnyebben eldönthetik, hogy merre induljon el az ő tizennegyedik születésnapjukhoz kapcsolódó történetük. Ha jól sikerül a beszélgetés, és a résztvevők megnyílnak, valószínűleg szép és érdekes, szívmengető vagy néha szomorú történeteket hallunk, és a játékosok közelebb is kerülhetnek egymáshoz.

**Célkitűzés:** A hosszú távú memória felhasználásával serkenteni a gondolkodást és a verbális készségeket, miközben a beszélgetés egymás jobb megismerésével közelebb is hozhatja egymáshoz a csoporttagokat.

## 12. Árverés

Az árverezendő értékekről (ezek lehetnek erkölcsi, szellemi vagy tárgyi értékek) kártyákat készítünk. Minden résztvevő 100 zsetonnal rendelkezik.

A játék menete: a játékvezető, későbbiekben kikiáltó, felolvassa az árverésre bocsátott tárgyak teljes listáját, majd a kikiáltási árat közölve egyenként megvételre kínálja azokat. Az aukció végén beszéljük meg, hogy ki mit, mennyiért és miért vásárolt.

**Célkitűzés:** Egyéni és csoportos értékrendek összehasonlítása

**Pedagógiai javaslat:** Érdemes feljegyezni, mi mennyiért kelt el. A játék végén ezt is beszéljük meg. A játék kapcsán betekintést nyerhetünk a csoport és az egyének értékrendjébe. Láthatjuk személyiségük mozgatórugóit. Példák az árveréshez: „A legfontosabb számomra: szerelem, karrier, gazdagság, egészség, népszerűség, hosszú élet, sikeres házasság, műveltség, bejárni a világot, nagy szellemi teljesítményeket létrehozni stb.” A diákokkal írassuk le a listát, hogy mindenki válogathasson. Hívjuk fel a figyelmet, hogy csak 100 zseton áll rendelkezésre mindenkinek, azon felül senki sem vásárolhat. Tehát mindenkinek mérlegelnie kell, hogy számára mennyit ér az adott „áru”. Kártyák nélkül is játszhatjuk: rövid gondolkodási időt adunk, majd a csoport tagjai egyenként árverésre kínálnak egy-egy képzeletbeli tárgyat. A csoporttagok szabadon kereskedhetnek az általuk megvásárolt értékekkel. Kialakíthatunk egy „tőzsdét” is, és akár több foglalkozáson keresztül játszhatjuk a játékot.

A kérdésekre plusz- vagy mínuszjellel kell válaszolni. Ha valaki egyetért a kijelentésekkel, akkor egy pluszjelet ír a papírra, ha nem ért egyet azzal, akkor egy mínuszjellel jelezze. Előzetesen érdemes mindenkivel megbeszélgetni csupán három sávban a saját maga által megítélt empátia szintjét: alacsony – átlagos – magas. Ezt a végén izgalmas összehasonlítani a kapott eredménnyel. Ha van rá idő és lehetőség, ugyanennek a

megbecslését minden csoporttag megcsinálhatja az összes társáról is. Így kaphatunk egy jó előösszegző önismereti, társismereti visszajelzést az egész csoporttal kapcsolatban. Az empátia-kérdőív kitöltése és elemzése lehetőséget biztosít különböző beszélgetések indirekt indításához.

## 12. Blitzlicht - Pillanatkép

A gyakorlatot kevésbé tapasztalt csoportnál így vezethetjük be: Egy körben most minden tag egy mondatban, legfeljebb egy perc alatt mondja el, mi van a tudatában, mire gondol éppen, hogy érzi magát, mit szeretne. Senki sem tart hosszú beszédet, mert ennek a gyakorlatnak az a feladata, hogy egy pillanatnyi „helyzet-meghatározáshoz” segítsen, hogy így mindenki tudjon arról, ami a másikat foglalkoztatja.

A meghallgatás után a következő kérdések lehetnek segítségünkre:

- Különösebben meglepett-e engem valaki hozzászólása?
- Van-e a csoportban olyan zavaró tényező, amit részletesebben is megtárgyalnánk?
- Elhanyagoltunk-e fontos igényeket? Ha igen, melyeket?
- Akarom-e, hogy valamin változtassunk ahhoz, hogy jobban bekapcsolódhassak a csoport munkájába?

**Célkitűzés:** a csoporttagok érzéseinek, gondolatainak feltérképezése

**Pedagógiai javaslat:** Blitzlichtet akkor érdemes csinálni, ha unalom vagy passzivitás, kedvetlenség vagy agresszivitás érezhető a csoportban. A csoportban történt fontos események után is érdemes Blitzlichtet csinálni – leginkább akkor, ha a csoport kibillen egyensúlyából, vagy kizárólag feladatcentrikusan dolgozik, vagy csupán személyes információkat osztanak meg. A Blitzlicht révén újra megszülethet a csoport összetartása: Azok, akiknek volt valami fontos mondanivalója, megkönnyebbülnek, és a további csoportmunka számára nincsenek blokkolva. Az általánosnak vehető igény, hogy áttekinthessük a csoportfolyamatot (mit gondolsz / érzel?), kielégül. A csoportvezetés meggyőződhet arról, hogy milyen mértékig él a kapcsolat a csoporttagokkal. Arra mindenképp figyelnie kell, hogy minden csoporttag saját magáról beszéljen. Ez a gyakorlat bármikor újra és újra, rendszeresen felhasználható. Elsősorban persze akkor, ha a csoportvezető nem tudja pontosan, „hol tartanak belül” az egyes csoporttagok.

## 12. Csoporthangulat színekben

Az eszközöket bemutatjuk, sőt kedvet csinálunk a kipróbálásukhoz. Lehet a nagyobb papír mellett találni kisebb lapokat, a színek keveréséhez alkalmas tálapokat. A kipróbálás közben elgondolkodhatunk azon, hogy melyik szín hogyan hat ránk, vagy melyik az, ami leginkább megfelel a hangulatunknak. Direkt ötleteket nem adunk a színek használatához, keveréséhez, de amikor mindenki kipróbálta, kezdődhet a munka. Ha szükséges, több asztalt is összetolunk, hogy mindenki hozzáférjen a papírhoz, amit körülvesznek és a hangulatuknak megfelelő színnel, elkezdnek kitölteni. Többen is dolgozhatnak egyszerre, nincs felosztva, hogy kinek mekkora felület jut. Lehet, hogy először a papírnak csak egy kis részén helyezik el a kezük nyomát, vissza is lehet térni egy újabb hangulat színek által történő kifejezéséhez. Fontos, hogy beszéd és szavak nélkül dolgozzunk, s hogy mindenki tegyen hozzá valamit a festményhez. Figyeljünk egymásra, és arra is, hogy hogyan lehet kapcsolódni a másik vonalvezetéséhez, egyikünk vagy másikunk által használt színekhez. Ha készen van, vagyis a lehető legteljesebben kitöltöttük a rendelkezésre álló felületet és mindenki hozzájárult a közös mű elkészítéséhez, akkor hátralépve, a rajztól elfordulva leülünk egy körben. Most újra megnézzük a csoportfestményt és megbeszéljük, hogy milyen élmény volt ezt elkészíteni, milyen elképzelések voltak, és ezekre hatott vagy nem hatott a

társaink által használt színvilág. Értékeljük egyben is az egész kompozíciót abból a szempontból is, hogy mennyire fejezi ki a csoport hangulatát.

**Célkitűzés:** A nem szóbeli kifejezési formákat használva közösen megalkotni egy képet, amely színekkel, elnagyolt formákkal kifejezi a csoport "itt és most" hangulatát.

**Kellék(ek):** Élénk színű tempera vagy dobozos festékek, ecsetek, nagyobb méretű, a csomagolópapírnál kicsit jobb minőségű papír.

## 12. Csoportrajz

A csoport körben ül és előre elkészített, nagy fehér csomagolópapírra, az ugyancsak elkészített színes ceruzákkal (több készletről gondoskodjunk) közös rajzot készít. Mindenki egy vonást, alakot, színt tesz hozzá, a képet lehet egyszerre vagy egymás után rajzolt módon készíteni. A végén címet adunk a képnek, és megbeszéljük, mit rajzoltunk, miért, ki mit fejezett ki a rajzával. A címadás történhet körbemondással, vagy ki-ki túrja egy lapra a képzelt címet, és a végén felolvassuk, elemezzük, ki minek alapján adott eltérő vagy azonos címet.

**Kellék(ek):** színes ceruzák, csomagolópapír

## 12. Dülöngélős bizalomjátékok

„Az inga nyelve” Szorosan egymás mellé állva kört alkotunk. Mindenki támaszban áll. A kezek mellmagasságban: A csoport egyik tagja a kör közepén áll. Behunyta szemmel, merev testtel kell dőlnie valamelyik irányba. (Ajánlatos a két kezét melle előtt összekulcsolnia, főleg lányoknál.) A körben állók megfogják és visszahelyezik középre s továbbdől másfelé (vagy meglökik óvatosan egy másik irányba). A játékhoz nagy "adag" bizalom, hasonló mértékű felelősségtudat szükséges. Végig kell játszani, mindenki kerüljön a kör közepére. Kényszeríteni nyilván nem szabad.

„Fababa” – Hárman játsszák. Közülük ketten egymás felé fordulva, támaszban állva várják a közöttük álló, majd csukott szemmel, merev testtel valamelyikük felé dőlő társukat. A két „fogó” egymás közt „adogatja” a harmadikat. A háromfős csoporton belüli szerepcserével folytatódik a játék.

„Liftezés” – Egy csoporttag lefekszik a földre kinyújtott testtel, hanyatt, karjai a combja mellett, szeme becsukva. Valaki a fejéhez áll, a többiek kétoldalt, a vállától a lábfejéig. Mindenki leguggol, és mindkét kezüket úgy rakják a fekvő alá, hogy annak teste a tenyerükön nyugodjon. A vezető jelére a csoporttagok nagyon lassan a levegőbe emelik a fekvőt, olyan magasra, amilyenre biztonságosan tudják. Majd szintén vezényszóra elindítják lefelé. Középmagasságban megállnak, és előre-hátra ringatják óvatosan. Végül lassan megint leeresztik oly módon, hogy teljesen puhán érjen földet.

A csoporttagoknak hívjuk fel a figyelmét, hogy a cél: öröm okozása a liftezőnek.

Ezután a liftező helyet cserél valakivel, és a gyakorlat így folytatódik tovább.

„Hullámozás” – A játékosok egymás kezét fogva kört alkotnak. Végigszámolják a csoportot: páros számú játékosnak kell lenni (a játékvezető be, vagy kimegy). Majd lassan és óvatosan a páros számúak előre, a páratlan számúak hátradőlnek, amennyire csak lehet, és amennyire bírnak. Természetesen nagyon figyelve a másokra, hiszen egymást kell tartaniuk. Amikor kész, akkor csere, most fordított irányba dőljenek a játékosok. Ha még szeretnék, lehet cserélni, majd lassan befejeződik a játék. Fontos a csend és a nyugalom ennél a játéknál, mert e-nélkül nem lehet igazán figyelni egymásra. Itt a jó élményt a mozgások, előre- és hátradőlések harmonikus, egyenletes tempóban történő változása adja.

Páros változat: „Bizalmi esés”

Ajánlatos, hogy a párok egymást követve dolgozzanak; csak időhiány indokolhatja a párhuzamos munkát.

A pár egyik tagja háttal áll a másiknak. A másik kb. 1,0-1,5 m-re mögé áll, feléje fordul, egyik lábát előre, másik lábát hátrateszi, kissé rugózva, karját tenyerével felfelé előretartja oly módon, hogy a hátraeső partnerét hónaljánál fogva elkaphassa. Jeladásra a háttal álló karját combjához szorítva, merev testtel hátradől.

Ezután a pár tagjai szerepet cserélnek.

**Pedagógiai javaslat:** Abban, aki a dülöngélő szerepét vállalja, kezdetben bizonyos fokú félelem van. Fél attól, hogy nem kapják el, vagy kiesik a körből az utóbbi az a) variációban. Félelme, szorongása azonban az esetek többségében csökken, egyre jobban bízik társában vagy társaiban. Előfordul, hogy valakiben az átlagosnál erősebb a félelemérzés. Ebben az esetben ne erőltessük a játékot! (Egyéb esetekben sem!) A játékban részt vevők beszámolóí szerint hátrafelé dőlni kellemetlenebb érzés, mint előre. Ez abból ered, hogy úgy érzi a dülöngélő; nem támaszkodhat a kezére, ha elesik. Nagyobb a félelme (a bizalmának hiánya), amikor két társ között kell dülöngélnie, hiszen kevesebb emberre van bízva a biztonsága. Természetesen tovább csökken a biztonságérzete, amikor csupán egy ember áll mellette. Ebben a játékban rendkívül fontos a dülöngélő részéről a bizalom. Kezdetben legalább annyi, hogy a játékot el lehessen kezdeni; a bizalom aztán – éppen a gyakorlásnak, a mind többszöri részvételnek, no meg a partnerekkel való mind pontosabb "összjátéknak" köszönhetően – fokozatosan nőni fog. Nem kevésbé fontos az is, hogy mindenki kipróbálhassa a másik (a játszótárs – tehát a dülöngélést „fogadó”, irányító) szerepét is. Így mindenkinek alkalma van átélni a felelősség érzését is. Azt az érzést, amit a rábízott (s a benne bízó!) ember „vigyázása” jelent. Éppen ezért a gyakorlat minden fázisában csak nagy-nagy figyelemmel és fegyelemmel végezhető. Erre a résztvevők figyelmét már a játék elején fel kell hívnunk. Az egyes gyakorlatokat (vagy a gyakorlatsort) követő megbeszélés során hasznos a pozitív vagy negatív érzések számbavétele, az előforduló hibák megbeszélése. A hibák korrigálását a szükséges mértékben már a játék során menet közben végezzük el a további jobb és pontosabb munka érdekében!

A dülöngélő hibái: nem bízva rá magát eléggé az adogató(k)ra, kimozdul az alapállásból, nem sarkon, illetve lábujjhegyen dől; behajlított testtel dől. Az adogató hibái: nem engedi közel magához a dülöngélőt; a szükségesnél nagyobb erővel indítja – löki! – vissza; ő maga is kimozdul az alapállásból (a támaszból).

A vezető mindenképpen rendelkezzen saját korábbi tapasztalattal erről a gyakorlatról, és lehetőleg elsőként mutassa be, hogy miképpen lehet biztonságosan elkapni a hátraeső személyt. Arra is hívja fel a figyelmet, hogy a magasság vagy a testsúly különbsége vagy a különműködés nem zavarja a gyakorlat sikeres végrehajtását – bár kirívó súlybeli eltérést ne engedjen meg.

Mindegyik játék után a teljes csoportban beszéljük meg a tapasztalatokat.

## 12. Félelmeim és vágyaim

Személyes munka: minden csoporttag egy lapra lerajzolja bal kezének sziluettjét, majd beleír néhány szót vagy mondatot, amelyek olyan dolgokra vonatkoznak, amitől ő fél. Ezt követően a jobb kezének sziluettjét is elkészíti, amibe beleírja vágyait, álmait.

Csoportos munka: a csoportvezető feltűzi mindenkinek a hátára a bal kéznek megfelelő lapot, a mellkasára, pedig a jobb kéznek megfelelőt. Ezt követően a résztvevők néhány percig csendben sétálnak a helyiségben és elolvassák egymás leírt gondolatait.

Csoportos megosztás: ki-ki elmondja, hogy milyen érzés volt számára, amikor olvasta a többiek szavait, és hogy milyen érzés volt az, amikor hagyta a többieket, hogy az ő írását olvassák.

A végén: a papírok kikerülnek a falra vagy faliújságra, hogy aki később még meg akarja nézni, megtehesse.

**Célkitűzés:** A csoport közösséggé formálódásához vezető fontos lépés a megnyílás a többiek felé, mások elfogadása félelmeivel és vágyaival együtt, ami egyben kijelöli a csoport értékstruktúráit is. Ebben segít a következő feladat.

## 12. Gombolyagdobálás

A játékosok körben állnak, egymástól olyan távolságra, hogy még könnyen tudják dobni és elkapni a gombolyagokat. A játékvezető kezdi. Valamennyit leteker a gombolyagból, megfogja a végét és odadobja a csoport bármelyik tagjának. Ő elkapja, megfogja a fonalat, és a kezében tartja, majd leteker belőle valamennyit és eldobja a következőnek. Így jól látni, hogy ki kapott már "labdát", ki tartja a fonalat a kezében. Fokozatosan kialakul egy háló, s mindenkinek csak egyszer lehet a kezébe kapni a gombolyagot és a fonalat. Mikor már mindenki kapott labdát, akkor álljunk meg egy kicsit: így mindenki össze van kötve mindenkivel, mindenki kapcsolatban van mindenkivel. S most jön a nehezebb: ezt a jól felépített hálót lebontjuk.

Adott téma megbeszélésére:

Először felolvasnak, vagy más módon felvezetnek egy témát, utána a csoportvezető odadob egy kövér gombolyagot annak a csoporttagnak, aki a témában nyilatkozni akar. Eközben megtartja magának a fonal végét. Beszélni mindig csak az beszélhet, akinél a gombolyag van. Ha egy másik csoporttag is beszélni óhajt, az előző odadobja a gombolyagot neki, a megfeszült szálat azonban kezében tartja. A beszélgetés így folytatódik, s eközben a fonalból látható háló szövődik. Az ilyen módon lefolytatott beszélgetés rövid kiértékelésbe torkollik, talán a következő kérdések segítségével:

- Milyen érzés van bennem, amikor kezemben tartom a szálat?
- Sok/kevés szál van nálam?
- Több vagy kevesebb szálat tartanék legszívesebben?
- Mit mondanak a szálak mai magatartásomról?
- Mit mond a háló szimbóluma a csoport vonatkozásában?

**Célkitűzés:** Egyszerű ügyességfejlesztő játék, amely kiváló kiindulópontja lehet a csoporton belüli kapcsolatok struktúrájáról szóló beszélgetésnek.

**Pedagógiai javaslat:** A "gombolyag" módszer különösen a csoportképződés kezdeti szintjén ajánlott, ahol az egyes tagok még erősen a csoportvezető felé orientálódnak. E gyakorlat az egymás közötti kommunikáció egyszerű módját ajánlja. A játékos forma elvezet az embertárhoz, és hozzájárul a beszélgetésben való kiegyenlítettebb részvételhez.

## 12. Goofie

Álljunk fel laza csoportban, csukjuk be a szemünket és kezdjük el vándorolni körbe-körbe. Ha találkozunk valakivel, rázzuk meg egymás kezét és kérdezzük meg: „Goofie?”. Ha egy kérdő „Goofie?” -t kapunk válaszul, akkor nem volt szerencsénk, nem találkoztunk vele. Csukott szemmel keressünk tehát tovább. Mialatt mindenki kéz rázogatva körbevándorol, és Goofie után kérdezősködik, a játékvezető az egyik játékos fülébe súgja, hogy ő Goofie. Mivel Goofie tud látni, ezért ez a játékos kinyithatja a szemét. Goofie azonban sajnos néma, ezért ha vándorlásaink közben olyasvalakivel találkozunk, aki megrázza ugyan kezünket, kérdésünkre azonban néma csend a válasz, akkor örülhetünk, mert végre megtaláltuk régóta keresett Goofie-nkat. Most végre kinyithatjuk a szemünket, megfoghatjuk Goofie kezét, mert mi is részévé váltunk. Goofie csak a két végén képes növekedni, ezért ha két kéz ragadja meg kezünket, ez azt jelenti, hogy Goofie-val valahol a közepén találkoztunk. Tapogatózzunk tehát valamelyik irányba tovább, amíg valaki nem figyelmeztet bennünket, hogy a sor végére értünk. Ha az utolsó keresgélő is csatlakozott Goofie-hoz, a játék véget ért. Talán valamivel közelebb is kerültünk egymáshoz.

**Célkitűzés:** Ha össze szeretnénk hozni egy társaságot, mélyebb kapcsolatot szeretnénk kialakítani egymás között, és emellett még jól is akarjuk érezni magunkat, játszunk Goofie-t! Goofie egy kedves, barátságos lény, aki állandóan növekszik, mert mindenki vonzódik hozzá, és része szeretne lenni.

## 12. Hogy érzem magam itt és most

Ismerjük egymást, de változunk is folyamatosan, sőt a hangulatunk, az érzéseink még gyorsabban is változnak, mint mi magunk. Sokszor elhatalmasodik a bánat, máskor meg egyértelműen öröm tölt el bennünket. Van, amikor annyira vidám vagyok, hogy minden csak nevetnék, máskor meg a fáradtság miatt alig hallom meg azt is, amikor hozzám szólnak.

Most úgy mondjuk el a nevünket sorban egymás után – s nem kell ez előttem szólót megismételni – hogy a névhez hozzáteszem azt az érzést is, ami itt és most leginkább betölt, ami leginkább jellemző rám. Törekedjünk arra, hogy érzéseket és ne gondolatokat mondjunk. Persze a rövid és gyors megfogalmazás is fontos, válasszuk ki a legjellemzőbbet, azt, ami a leginkább uralkodó érzés. Pár példa: „*A feszültséggel teli Ildikó vagyok.*” „*A vidám Borbála vagyok.*” „*A kíváncsi Rozika vagyok.*” Szóval, valahogy így. Ha valaki nem érzést mond, a játékvezető leállíthatja egy „STOP!” jelzéssel.

**Célkitűzés:** Hozzásegíteni a résztvevőket az érzések megfogalmazásához és kimondásához. Oldani a háttérbe húzódás vagy a negatív érzések elfojtásának rossz hatásait, vagy éppen azt támogatni, hogy röviden, tömören egy, az „itt és most” leginkább előtérben lévő érzésüket fogalmazzák meg. A csoport együttlétének kezdetén jó lehetőséget ad, hogy felmérje a játékvezető a hangulatot, bemelegítésként is alkalmazható.

## 12. Jóságos manó

Mindenki felírja a nevét egy cédulára. Összehajtva berakjuk egy dobozba, és ebből hűz mindenki egy nevet, amelyet nem áruhat el. A cédulát meg kell őrizni. Ezután következik a játék magyarázata: mindenki annak a jóságos manója lesz, akinek a nevét húzta. Egy hétig vigyáz a „védencére”, jelét adja törődésének, segíti, megvédi. Különösen törődik vele. Célszerű, hogy a csoportvezetőnek legyen egy listája a jóságos manóról és társaikról, hogy meg lehessen figyelni a heti eseményeket.

Egy hét múlva megbeszélés. Ki mit érzett, rájött-e, hogy ki volt az ő jóságos manója.

**Célkitűzés:** Az empátia, az érzelmek és a felelősség egyeztetése. A segítő attitűd kialakítása.

**Pedagógiai javaslat:** Az érzelmi feszültség, a rokonszenv-ellenszenv tudatosítása és kezelése, a tevéleges szeretet, törődés tudatos gyakorlása.

## 12. Képességfa

A gyerekek az álló rajzlapra közösen rajzolnak egy fát. A fának annyi ága van, ahányan vannak az osztályban. Az ágak végére ráírják nevüket. Az ágakon lévő levelek egy-egy képességről, tudásról tanúskodnak. Több alkalommal történő (és folyamatos) beszélgetés nyomán kerülnek fel a levelek az ágakra. A levelekbe beírják a gyerekek a rájuk jellemző tudást, képességet.

A fa kifüggeszthető az osztályban, és amikor valamelyik gyerek úgy érzi, hogy az ágára új levelet rajzolhat, jelzi az osztálynak, majd felrajzolja és beírja a jelentését. A fa egész tanévben újabb levelekkel gyarapodhat.

## 12. Kinek a bőröndje?

Egy játékos kimegy a teremből. Közben a többiek kitalálják, kinek csomagolnak be egy bőröndbe (a csoport egyik tagjának, a játékvezetőnek). Végiggondolják, hogy az illető számára milyen sajátos, tipikus dolgokat kellene becsomagolni egy utazáshoz. Ha ebben nagyjából megegyeztek, behívják a kint várakozó játékostársat. Ő egyik csoporttagot a másik után végigkérdezi, hogy mit tett be ő a bőröndbe. Minden kérdezettnek meg kell neveznie egy új tárgyat, és így lassan kirajzolódik a képzeletbeli bőrönd tartalma. Izgalmasabb lesz a játék, ha a csomagolók először a szokványosabb dolgokat nevezik meg, amelyek nem jelölik ki egyértelműen a bőrönd tulajdonosát, és csak később fedik fel azokat a jellegzetes dolgokat, amelyekről feltehetőleg könnyebb ráismerni, mint például egy villanyborotva, egy régi bross, horgolt mellény, napszemüveg, meleg kendő, fekete ernyő, új kalap, sárga pénztárca. A játék természetesen feltételezi, hogy a tagok viszonylag közelebbről ismerik egymást, legalább annyira, hogy a résztvevők egyes sajátos szokásai, jellegzetes, kedvelt tárgyai ismertek.

**Célkitűzés:** Bár ennek a játéknak a során sem pihenhet a figyelem és a rövid távú memória, a játékban mégis elsősorban arról kell számot adniuk a csoport tagjainak, hogy mennyire jól ismerik egymást. Ezért a játék olyan csoportoknak ajánlott, amelyek már legalábbis egy ideje együtt játszanak.

## 12. Mi van a tető alatt?

Az osztályfőnök elmondja, hogy a ház egyik oldalán az iskolával kapcsolatos örömök, jó dolgok vannak, a másik oldalán mindaz, ami problémát, gondot jelent, amit a gyerekek szeretnének megváltoztatni. Az osztály tagjai teleírják a ház mindkét felét, utána közösen megbeszélik a leírtakat. Azokat a problémákat, amelyek gyakran konfliktusok forrásai, kiemelik, megvitatják. Ha olyan téma kerül felszínre, amely az osztályfőnökön és a gyerekeken kívül más személyt is érint, őket is hívjuk meg a megbeszélésre.

**Kellék(ek):** Egy csomagolópapír, amelyre egy kettéosztott ház körvonalait rajzolták, filctollak.

**Pedagógiai javaslat:** Szükségletek tisztázása, ötletek gyűjtése a megoldásra, kiválasztás a javaslatok közül, a tennivalók elosztása, kipróbálás és értékelés.

## 12. Mi van e-mögött elrejtve?

A résztvevőknek papírt és ceruzát adunk. A játékvezető kérdésére mindenki igyekszik jellegzetes választ adni. A kérdéseket úgy kell fölteni, hogy a válaszok alapján föl lehessen ismerni a válaszadót. A játékvezető a név nélküli cédulákat összegyűjtve egyenként fölolvassa a válaszokat. A résztvevőknek ki kell találni, hogy kitől származik az adott válasz. Olyan szövegekre gondolunk, mint például: Politikusként min próbálnál meg legelőször változtatni? Hol énekelsz a legszívesebben?

## 12. Ne mondj se igent, se nemet!

A játékosok a helyiségben szétoszolva állnak. Startjelzés után mindig ketten-ketten beszélgetésbe kezdenek. Aki igent vagy nemet mond, az elveszíti társalgópartnerét, és egy újat kell keresnie, aki éppen szabad lett. Rövid idő múlva egy olyan kérdezős technikát lehet elsajátítani, hogy hogyan lehet mihamarabb a „tiltott” igent vagy nemet kicsalni. A játékvezetőnek időben kell a játék végét jelezni, ha úgy érzi, hogy mindenki beszélgetett mindenkivel.

**Célkitűzés:** Kiváló csoportépítő (mert szinte bármilyen témáról lehet beszélni a másikkal, olyanokról is, amiről eddig még nem beszéltek), de akár még gondolkodtató játéknak is beillene (koncentrálni kell, hogy nehogya tiltott szavakat a beszéd közben kimondjuk).

## 12. Névgombolyító

Körben ülünk. Az egyik játékosnál van egy gombolyag fonál. Ez a játékos odadobja egy csoporttársának a gombolyagot, miközben a nevét mondja, és konkrétan megfogalmazza, hogy mit szeretett meg a másikban, mi benne olyan jó, amit ő is megtapasztalt. Az első dobó nem engedi el a fonál végét, és a következő játékos sem engedi el a fonálnak azt a pontját, ameddig hozzá elérve legombolyodott. A fogadó ugyanígy tesz, csak valaki mással, amikor átdobja a fonalat a kiszemelt társnak. Addig folyik a játék, amíg mindenki legalább egyszer megkapta a gombolyagot (de lehet még utána folytatni, ha akarják). A végén egy háló feszül a kör közepén a játékosok között.

**Célkitűzés:** Ezt a játékot a táborokban a csoport búcsúzásakor szoktuk játszani, ilyenkor egyfajta összefoglaló, közösség-erősítő szerepe van, és lehetőséget teremt arra, hogy a csoporttagok megköszönjék egymásnak ezt a néhány napot

## 12. Parola

A játékosok körbe rajzolják a kezüket egy rajzlapon, majd kivágják a formát. Tesznek rá egy jelet, hogy tudják, melyik az övék és középre teszik. Egy asztalkendővel letakarják az egésztestet, megkeverik, és körben mindenki húz egyet. Ha valaki véletlenül a sajátját húzta, akkor visszateszi, és újra próbálkozik. A kihúzott papírkézre mindnyájan írnak valamit. Aki elkészült, visszateszi azt a terítő alá. Ha már az összes kéz visszakerült, mindenki kiválasztja a sajátját, és megpróbálja kitalálni, hogy ki üzent neki.

Sorban mindenki elmondja, hogy a kézre írt szöveg alapján milyennek gondolja az üzenőt, és elmondja azt is, hogy milyennek látta azt a kezet, amelybe ő helyezte el az üzenetét. Az elmondásokban nem szerepelhet szó szerint az üzenet. A cél az, hogy a címzett és a feladó megtalálja egymást.

**Kellék(ek):** írógéppapír, tollak, színesek, ragasztó, olló

## 12. Pozitív-negatív visszajelzés

A csoportvezető ismerteti a gyakorlat célját és egy mondatkezdetet, amelyet a résztvevőknek ki kell egészíteniük. Negatív visszajelzés esetén ez például ilyen lehet: „Az zavar benned, hogy...”, vagy „Jobb benyomást tennél az emberekre, ha...”, vagy „Még hatékonyabb vezető (pedagógus, kommunikátor stb.) lennél, ha....” Pozitív visszajelzésnél ez a mondatkezdet például ilyen: „Azt szeretem benned, hogy....”, vagy „Legjobb tulajdonságodnak azt tartom, hogy....”

Pozitív visszajelzésnél el is hagyhatjuk a mondatkezdetet, és arra kérhetjük a csoporttagokat, hogy valamilyen szimbolikus ajándékot küldjenek társaiknak, olyat, amilyennek azok feltehetően örülni fognak.

Mindenki mindenkinek leírja a megfelelő visszajelzést egy-egy papírlapra, aláírja, majd összehajtja, és ráírja a címzett nevét.

Amikor mindenki elkészült üzenetével, a résztvevők odateszik a papírokat a megfelelő székekre. Néhány percet hagyunk arra, hogy mindenki megismerkedhessék a neki küldött visszajelzésekkel.

Ezután minden csoporttag sorban reagál a kapott üzenetekre. Megteheti, hogy felolvassa valamennyit vagy csak egyeseket; azt is megteheti, hogy csak összefoglalja lényegüket és a rá tett hatásukat anélkül, hogy egyet is felolvassa.

A csoport megbeszéli az általánosítható tanulságokat.

**Kellék(ek):** papír, íróeszköz mindenkinek, minden résztvevőnek annyi A/5-ös méretű papírlap, amennyi a többi csoporttag száma

## 12. Szeretem - nem szeretem

Minden játékos felír egy listára öt olyan dolgot, amit szeret, és öt olyan dolgot, amit nem szeret. Ez bármi lehet, attól függően, hogy mennyire akarunk „mélyre hatolni”: lehetnek tréfás, felszínes dolgok, ételek, színek vagy bármi más, de lehetnek fontos, az illetőt mélyen érintő dolgok is, vagy persze ezek vegyesen. Mindenki maga döntheti el, hogy melyik utat választja. A papírok, amelyeket használnak, lehetőleg legyenek egyformák, hogy ne lehessen már arról felismerni a szerzőt. A listákat összehajtogatjuk, és bedobjuk egy kupacba (esetleg kalapba, zacskóba stb.). Amikor mindenki készen van, a játékvezető vagy egy ehhez kedvet érző játékos egyesével felolvassa a listákat, a többi játékos, pedig megpróbálja kitalálni, ki lehet a lista szerzője. A játék kimenete nagymértékben függ attól, hogy a játékosok mennyire ismerik egymást. Ezért ez a játék inkább olyan csoportoknak javasolt, akik már egy ideje rendszeresen találkoznak, együtt játszanak. Amennyiben az írás nehézséget okoz, „írtnoknak” fel lehet kérni a játékba bekapcsolódó önkénteseket is.

**Célkitűzés:** Ez a játék segíthet abban, hogy a csoporttagok egymás személyiségét jobban megismerjék, méghozzá szórakoztató és élvezetes módon.

## 12. Vak-kör

A terem méreteihez képest a legnagyobb körben állunk. A kör közepén csukott szemmel álló játékos egyenes tempóval megindul valamelyik irányba. A körben állók feladata: a hozzájuk érkező, vakon járó társukat meg kell fogniuk (a sérülések elkerülése végett az érkező előtt oldalra kilépve!). Ezek után visszafordíthatják a nekik tetsző irányba. A körben közlekedő játékos újra elindul – mindig egyenes vonalon halad a körön belül. A bizonytalanság és bizalmatlanság jól megfigyelhető a járás tempójának változásán, az irányváltásokon stb. Cserével folytathatjuk.

Megjegyzés: játék közben a körben állók – adott vezetői jelre – változtathatják (kisebbre, nagyobbra) a kör méretét.

## 12. Vakjárás egyedül

Mindenki behunyt szemmel, lassan járkál, ha valakivel "találkozik", kapcsolatot próbál vele teremteni, ami ez alkalommal főként érintéssel, tapintással lehetséges. Itt is beszéljük meg a játékményt. A hallás érzékelésére kell összpontosítani a figyelmet. A szoba egy-egy részletében mindenki a helynek megfelelő pozíciót vesz fel, majd egy megfelelő hangot, hangsort igyekszik találni, s ezt ismételni kezdi. Közben figyel a többiek által kiadott hangokra, s továbbra is behunyt szemmel ki-ki elindul a neki rokonszenves „hívó” hang irányába. Ily módon egy-két ember körül csoportok alakulnak.

**Célkitűzés:** A tér és a térben lévő személyek, tárgyak érzékelésére kell figyelni.

**Pedagógiai javaslat:** Utána megbeszéljük, milyen érzés volt részt venni a játékban.

## 12. Vakvezetés

A játszók körbe állnak, megfogják egymás kezét. Mindenki behunyja a szemét. A vezető kijelöl két játékost, ők kinyitják a szemüket. Célszerű úgy választani a „vakvezetőket”, hogy mindegyikre azonos számú játékos jusson. Halkan megsúgja nekik a feladatot, hogy merre vezessék csukott szemű társaikat. A két vezető lassan elindul a „vakokkal”. Természetesen a „vakok” sem beszélhetnek, de kezük szorításával irányíthatják egymást. Gyakorlás után akár a termen kívülre is merészkedhetnek a játszók, vagy termen belül (akadályok elhelyezésével) nehezíthetjük az útvonalat.

## 12. Vélemények

Körben ülünk, egyvalaki a kör közepén. A középső játékos sorban mindenkiről mond egy-egy mondatot. Kétféle mondatkezdés áll rendelkezésére: „Nyilvánvaló, hogy...” (és mond valami olyat, ami nyilvánvalónak tűnik a másiktól). „Felfedeztem rajtad, hogy...” Amikor mindenkiről mondott egy-egy mondatot, akkor más ül középre, és kezdődik a játék előlről.

**Pedagógiai javaslat:** Sok mondatkezdés lehetséges, pl.: Neheztelek rád, mert...., Méltányolom benned, hogy..., Az a véleményem rólad, hogy... stb. Fontos, hogy először a pozitív véleményekkel, megközelítésekkel kezdjük. A játék lehetőséget teremt az egymásról alkotott vélemények kimondására, illetve a rólunk alkotott vélemények meghallgatására. Kellőképpen készítsük elő a gyakorlatot. A jelenleg egymásra „fújókat” kérjük meg, hogy függesszék fel a haragot, most ne jellemezzék egymást. Hagyjunk időt a csoporttagoknak arra, hogy szokják a róluk alkotott kép meghallgatását, feldolgozását, ezért érdemes először pozitív oldalról megközelíteni az egyes egyéneket. Kérjük meg a diákokat, hogy jobbító szándékkal közelítsenek egymáshoz, és a róluk elhangzott véleményeket is így kezeljék. A diákok nagyon kritikusak tudnak lenni egymással és önmagukkal szemben. Játshatjuk úgy is, hogy az ül a kör közepére, akiről a többiek véleményt mondanak. Jóllehet az ember egyedül kiülve a kör közepére általában védtelennek érzi magát, ugyanakkor vállalhatja, hogy rábízta magát a csoport többi tagjára. Mindig a csoportvezető legyen az utolsó véleményalkotó. Így lehetősége nyílik arra, hogy a saját véleményét beleszöve mondandójába, kompenzálja az esetleges erősen szélsőséges vagy sértő véleményeket.

# Kommunikációs játékok

## 1. Információtorzulás

A feladat az, hogy 5 tanuló kimegy az osztályból, és majd ott várja a feladatadást. Eközben az osztállyal összeállítunk egy tetszőleges (akár tréfás) ötmondatos szöveget. Ezt leírjuk egy lapra a későbbiekben bizonyítékul. Egyenként hívjuk be a folyosóról a tanulókat. Az elsőnek megmondjuk, hogy nagyon figyeljen a felolvasott szövegre, mert az lesz a feladata, hogy a másodikként bejövőknek továbbadja a hallottakat. A másodiknak és a többieknek ezután, azt az instrukciót adjuk, hogy nagyon figyeljen az előző tanulóra, mert tovább kell adnia. Nagyon jól követhető (az egyébként csendben szemlélődő osztálynak) az információ torzulása. Annak ellenére megváltozik a tartalom és a lényeg, hogy a feladat meghatározásnál mindenkinek felhívtuk a figyelmét a pontosságra. Jól alkalmazható a gyakorlat a tévhitiek tisztázására, és akkor, amikor valótlan híreszteléseket tapasztalunk.

## 1. Nonverbális üzenet

A tanulók egysoros oszlopba állnak. A gyakorlat kezdetén állítsuk az osztályt 6-8 fős oszlopokba, mert különböző feladatokat fognak kapni. Hívjuk fel a tanulók figyelmét, hogy igyekezzenek pontosan közvetíteni az „információt”, és egyúttal próbálják azt megfejteni, saját maguk számára értelmezni. A legutolsó megfordul, és ő kapja az instrukciót (írásban egy lapon felmutatva számára), ami egy érzés kifejezése. A tanuló megfordul, és az utolsó előtti tanulónak (aki szintén megfordul és így lesz szembe az utolsóval, valamint háttal a többieknek) továbbadja az adott érzelm megjelenítését. Így halad előre az érzelm közvetítése. A megbeszélés fázisában egyrészt a pontos tükrözés, másrészt a mimika dekódolása jelent originális élményt és továbbdolgozási alapot, hiszen sokan másképpen fogják értelmezni az adott látványt.

## 1. Páros utánzás

Az előző gyakorlathoz hasonló, de páros formában játszható. A feladat, hogy a tanár által előre elkészített kis kártyalapokból mindenki húz egyet. Ezekon egy-egy meghatározott érzés van leírva (esetleg röviden magyarázva is), amit a tanulónak meg kell jeleníteni az arckifejezésével. A másik diák, pedig teljessé teszi a megjelenítést (természetesen magát a feladatot a kártyán csak az ismeri, aki húzta, a másik nem), és úgy viselkedik (mozog, gesztikulál, stb.) ahogy értelmezte a másik mimikáját. Egy perc után szerepet cserél a pár, és a másik diák mutat, és őt egészítik ki. A megbeszélés szakaszban a hitelesség és a megjelenítés összhangját lehet feldolgozni

## 1. Most mutasd meg

A feladat az, hogy párok alakulnak, és a pár egyik tagja kártyán ismerje meg a másik számára „lemutogatandó” feladatot. A partner figyel a nonverbális jelzéseket, és verbálisan visszacsatolja a megértetteket minél rövidebb idő alatt megfejtve (kimondva) a feladatot.

## 1. Néma televízió

Előre megválasztott filmrészletet (lehetőleg nem magyar) vetítünk a tanulóknak, de a hangot teljesen kikapcsoljuk (lehalkítjuk) a televízión. Az osztály feladata, hogy próbálja megfejteni a nonverbális jelzések értelmezése alapján, hogy mi is történik, és mit mondhatnak egymásnak a szereplők. A vélemények megbeszélése után ismét meg kell nézni a filmet, de most már hanggal együtt, és ha van ezután vélemény vagy vita alakul ki, meg lehet beszélni. Erre a modellre lehet a telefonfülke szituációt játszani. Egy tanuló megkapja a szituáció leírását (kivel beszél, azzal milyen viszonyban van, illetve mit kell neki „némán mondani”), majd bemutatja a hangtalan, testnyelvi szignálokban gazdag telefonfülke jelenetet. Az osztály megpróbálja megfejteni a történetet, majd megbeszélik a tapasztaltakat.

## 2. Szoborjáték

A társaság egyik része a szobor „anyaga”, a másik része a „szobrász”. Több szervezési formában játszható:

- A feladatot a vezető adja, a téma kijelölésével. Pl. a fájdalom, az elnyomottság, a hősiesség, a szerelem, a harc, háború, a szeretet szobrát kell megalkotni. A feladatot adhatjuk kiscsoportoknak és egyéneknek is.
- A szoboralkotást instrukció nélkül is rábízhatjuk a szobrászra /vagy szobrászokra, attól függően, hogy egyéni vagy kiscsoportos feladatot adtunk ki/. Az alkotásokat elemezni kell. Ez a szobor alanyaitól fegyelmet, fizikai koncentrációt igényel. A többiek mondják meg, hogy mit ábrázol a szobor. A jó alkotást másolni is lehet.

## 2. Érzelmek

A játékvezető felsorol néhány emóciót, érzelmet, amelyek közül a klubtagok választhatnak, ilyenek például a fájdalom, a megvetés, a félelem, a gyűlölet, a türelmetlenség, a jókedv, a meglepetés, a közöny, az izgalom, a rettegés, az aggodalom, a düh stb. Ezeket kell bemutatni szoborként, vagy mozgás közben/gesztusokkal, taglejtésekkel kísérvél.

A játékosok szabadon választhatnak, hogy ki mit akar bemutatói – a többiek igyekeznek kitalálni, hogy az eljátszott érzelmek, emóciók mi lehet.

Nem könnyű a pillanatnyi hangulattól eltérő érzések felidézése, eljátszása.

## 4. „Diasor”

Diakockaszerű állóképeket kell „sorrendbe” rakni, majd a történetet elmesélni.

## 8. Azt mondtam, hogy arc?

A csoporttagok figyeljenek a csoport vezetőjére, ne foglalkozzanak semmi mással. Amikor mindenki figyel, kérje meg a tagokat, hogy tegyék az összezárt öklüket az arcukhoz. Pontosan ezzel egy időben bemutatja a feladatot, de úgy mintha azt mondta volna, hogy az áll alá kell tenni az öklöket. Miután mindenki megtette, mondja azt, hogy pillanatragasztóval oda van rögzítve az ököl, nem lehet mozdítani. Meg kell vizsgálni hányan követték pontosan az instrukciót, és hányan másoltak. Jó bevezető gyakorlat a verbális és nonverbális kommunikációhoz.

## 11. Egymás külsejének leírása

Ismét egy páros gyakorlat: a pároknak minél tárgyilagosabban le kell írniuk egymás külsejét a cipőjük orrától a fejük búbjáig, majd a leírást fel is kell olvasni egymásnak. Mikor ezzel végeztek, mindenki visszaül a helyére, és elmondja, milyen érzés volt meghallgatni a másik jellemzését, illetve nehéz volt-e azt a másik szemébe mondani.

## 11. Vita

A csoport kiválaszt egy aktuális, mindenkit érdeklő témát, amiről biztos, hogy mindenkinek van véleménye. Ezután a tréner kiosztja a szerepeket: két csoport jön így létre, melyek ellentétes véleményt kell, hogy képviseljenek. 15 perc felkészülés után a két csoport vitába száll, mindenkinek a csoport véleményét kell képviselnie, nem a sajátját! A végén mindenki elmondja, mi volt a saját véleménye, nehéz volt-e esetleg a sajátjával ellentétes véleményt képviselnie, illetve, hogy a vita változtatott-e valamit eredeti álláspontján.

### 11. Szituáció eljátszása

Önként jelentkezők eljátszanak egy szituációt, ahol szerepet kap az asszertivitás (pl. hideg leves a vendéglőben, sorban állás, a tanár tévedett, stb.). Utána a szereplők viselkedésének megbeszélése, mit lehetett volna másképp megoldani, stb. A tréner beszél az asszertív viselkedésről.

### 11. Irányított rajzolás

Páros gyakorlat. A párok egymásnak háttal ülnek, két különböző mesefigura rajza van a kezükben, melyeket nem mutathatnak meg egymásnak. Az egyikük irányítja a másikat, neki, pedig az instrukciók alapján le kell rajzolnia a figurát. Csak a vonalak irányára és hosszúságára szabad utalni, nem szabad azt mondani, hogy „rajzolj egy fejet nagy fülekkel”.

### 11. Börtönös játék

Miután mindenki választott magának párt, a társaság két csoportra oszlik, az egyik kimegy a folyosóra, amíg a tréner a másiknak elmondja a feladatot: „Képzeljétek el, hogy börtönben vagytok, és két hónap után most látogathat meg benneteket az édesanyátok. Nagyon szeretnétek minél többet megtudni arról, mi újság otthon, de rövid az idő. Kérdezzétek meg: a kistesónak hogyan megy az iskola, eszik-e rendszeren a kutya, és hogy a nagynéninek fia született-e vagy lánya. Akkor kezdhettek majd beszélni, ha szólok.” A másik csoport feladata: „Képzeljétek el, hogy a gyerekek börtönben van, és két hónap után most először engednek be hozzá. Rövid az idő, de szeretnétek minél többet megtudni arról, mi van vele. Kérdezzétek meg, kap-e eleget enni, jól kijön-e a cellatársaival, és hogy legközelebb bablevest szeretne vagy brassóit. A beszélgetést akkor kezdhettek majd, ha szólok.” Ezután ez a csoport visszamegy a terembe, a két csoport feláll páronként egymással szemben, és a tréner jelt ad a beszélgetés megkezdésére. Két perc múlva leállítja a gyakorlatot, visszaülnek a helyükre, és megbeszélik a feladatot. Sikerült-e minden kérdésre választ kapni? Könnyebb lett-e volna, ha tudják, hogy a másik is kérdezni fog? Milyen taktikával próbálkoztok, hogy hallják a másikat?

### 11. Pozitív/negatív visszajelzés

Két önként jelentkező kimegy a teremből, a többieknek a tréner elmondja a feladatot: először az egyiket fogják visszahívni, neki az lesz a feladata, hogy mesélje el a Hófehérke és a hét törpét. A csoport a mese közben látványosan unatkozik, nem figyelnek rá, mintha ott se lenne. A végén megkéri a mesemondót, értékelje teljesítményét 1-10-ig. Ezután behívják a másikat: neki is ugyanez a feladata, de neki mindenki csügg a szavain, érdeklődve, mosolyogva néznek rá. A végén összehasonlítják kettőjük teljesítmény-értékelését. A mesemondók elmondják, milyen érzés volt ilyen hallgatóság előtt beszélni, és hogy tudták-e, mire megy ki a gyakorlat. Ezután a csoport beszélget a jelenségről, a visszajelzések fontosságáról, aki szeretne, személyes példát is említhet.

## 11. Akvárium-gyakorlat

5-6 embernek a kör közepén el kell játszania egy szituációt, pl. meg kell vitatniuk egy kényes témát, győzködniük kell egymást (pl. szívátültetés). A többiek körülöttük ülnek, és nem szólhatnak bele. Olyan, mintha színházban lennének, vagy TV-t néznének: ők csak nézők, passzívnak kell maradniuk. Megbeszélik, kinek milyen élményt jelentett a gyakorlat, nehéz volt-e nem beleszólni, a vitázóknak milyen érzés volt, hogy a többiek figyelik őket.

## 12. Egyirányú és kétirányú kommunikáció

A csoportvezető egy önként jelentkezőt kér a demonstrátor szerepére. Majd átadja neki a két ábrát, amit a többieknek le kell rajzolniuk, és ismerteti vele a feladatot: az első ábrát úgy kell elmagyarázni a csoport többi tagjának, hogy azoknak hátat fordít, és csak saját magára hagyatkozhat (egyirányú kommunikáció). (A rajz lehet például 4-5 egymással érintkező négyzet.) Amikor elkészült az első rajz, akkor a demonstrátor szembefordul a csoporttal, és ismerteti a második ábrát, amit a csoporttagoknak ismét le kell rajzolniuk. Eközben bárki bármit kérdezhet a demonstrátortól, aki minden kérdésre válaszol, de az ábrát természetesen nem mutathatja meg (kétirányú kommunikáció).

- Amíg a demonstrátor a feladatát tanulmányozza, a csoportvezető arra kéri a résztvevőket, hogy a nekik kiosztott két üres lapot jelöljék meg 1-es, illetve 2-es sorszámmal.
- A demonstrátor bejön, háttal áll a csoporttagoknak. Lassan és jól érthetően ismerteti az 1-es ábrát, amit a csoporttagoknak le kell rajzolniuk az 1-es papírlapra. Kérdések nem tehetők fel; az egyszeri elmondáson kívül, a demonstrátor más információt nem adhat, nem verbálisan sem.
- Amikor az 1-es ábra lerajzolása megtörtént, a demonstrátor szembefordul a csoporttal, és ismerteti a 2-es ábrát, amit a 2-es papírlapra rajzol le mindenki.
- Amikor a 2-es ábra lerajzolása is megtörtént, a csoportvezető kifüggeszti az eredeti ábrákat. Így mindenki megállapíthatja, hogy az 1-es és a 2-es ábránál hány négyzet lerajzolása sikerült megfelelően. (Az számít sikeres lerajzolásnak, ha a négyzet oldalainak viszonya a papír oldalaihoz és kapcsolódása az előző négyzethez ugyanaz, mint az eredeti ábrán.)

A csoportvezető tacepaón regisztrálja az egyéni eredményeket. Összehasonlítják a két ábra adatait, és megbeszélik a gyakorlat tanulságait.

**Kellék(ek):** a demonstrátornak a két lerajzolandó ábra, papír, íróeszköz a résztvevőknek, tacepao, filctoll

**Pedagógiai javaslat:** A gyakorlat segít a vizuális csatornát kizáró információáramlás megtapasztalásában. Nagyon jó gyakorlat az egyirányú és kétirányú kommunikáció különbségének vizsgálatára. Mindkét ábrán síkidomok szerepeljenek – lehetőleg a két lapon ugyanazok a síkidomok, csak más elhelyezési sorrendben. A játék végén beszéljük meg a tanulságokat. A csoportvezető mérheti az első és a második ábra elkészülésének idejét, írja fel a táblára mindkét esetben a helyes eredmények számát, majd beszéljék meg a két paraméter közötti kapcsolatot. Milyen problémákkal kellett szembenéznie a demonstrátornak, és milyennel a csoporttagoknak? Miért sikerült jobban a második feladat? Miért tartott tovább a második feladat? Milyen hibákra kell odafigyelni a kommunikációnk során? Érdemes felhívni a csoporttagok figyelmét arra, hogy hányféleképpen értelmeztek egy információt, és ennek a jelenségnek milyen gyakorlati vetületével találkozhatnak a mindennapi életben. Középiskolás tanulókkal a média szerepét is megbeszélhetjük a játék révén.

## 12. Halandzsa

Párokat formálunk, s ezek a párok kitalált nyelven beszélgetni kezdenek. A hangok dallamából, jellegéből, s kézmozdulataikból kell megérteniük egymást. A teremben szabadon járkálva igyekezzünk minél több társunkkal kapcsolatot teremteni. Ne hagyjuk abba, ha zavar támad! Nagyobb beszélgető csoportok is kialakulhatnak. Meg kell oldani a felmerülő kommunikációs zavarokat. Ki tudja, hátha valami fontos dologról van szó!

## 12. Ház, Fa, Kutya

A csoport párokra oszlik. (Ha a létszám páratlan, akkor vagy az egyik csoporttagot megfigyelőnek kérjük fel, vagy az egyik csoportvezető beszáll a játékba.) Minden pár két tagja egymással szembefordított székekre ül, térdük összeér, rajta elhelyezve a papírlap az alátéttel. A filctollat mind a ketten megfognak. A csoportvezető arra kéri a résztvevőket, hogy amíg a zene szól, mindenki hunyja le a szemét, és képzeljen el egy tetszés szerinti tájat, benne egy házzal, a ház mellett egy fával, mellette egy kutyával. Engedjék szabadon képzeletüket. Kb. 2-3 perc után a zene abbamarad, és a csoportvezető arra kéri a párokat, hogy szavak nélkül, teljes csendben, filctollat együtt fogva rajzoljanak egy képet, amin van egy ház, egy fa és egy kutya. Amikor a kép elkészült, szignálják egy közös művésznévvel, majd közösen adjanak egy iskolai osztályzatot rá. Amikor minden pár elkészült a teljes feladattal, a képeket kifüggesztjük. A párok beszámolnak érzéseikről, elemzik a produktumot, és megbeszélik, hogy milyen tapasztalatokat szereztek a nem verbális kommunikációval, az empátiával és egymás befolyásolásával kapcsolatban

**Kellék(ek):** A/4-es formátumú papírlap minden párnak; alátét a papírhoz; íróeszköz, lehetőleg színes filctoll (1 db egy párnak); magnó, könnyű, nem vokális zenei kazetta.

## 12. Milyen szobor ez?

Csapatonként egy-két játékos a terem egyik sarkában megbeszéli, hogy ki milyen tulajdonságot személyesítsen meg. Például: harag, félelem, gyűlölet, szeretet, jókedv, büszkeség, dac, gúny, kétely, megvetés, ámulat, meglepetés, ijedség stb.

A „szobrok” sorba állnak, arcuk és mozdulataik azt a tulajdonságot fejezik ki, amelyiket a megbeszélésen választottak. Például a jókedv megszemélyesítője széles mosolyra nyitja ajkát stb.

Ezalatt a többiek csapaton belül megállapítják, hogy a szobrok mit ábrázolnak, s észrevételeiket a vezetők feljegyzik. Az a csapat nyer, amelyik a legjobban megközelítette a valóságot.

## 12. Szállodai vendégek

A feladat a következő: egy szálloda vendégei vagyunk, s valamilyen okból kifolyólag (rekedtség stb.) nem tudunk megszólalni, pedig valami nagyon fontosat kell közölnünk a portással. A mondandónkat így csak mozgással, illetve gesztusnyelvvvel tudjuk kifejezni. Természetesen a portás kérdéseit értjük, a megjegyzéseire is tudunk reagálni. Ennyiben tudunk segítségére lenni abban, hogy kitalálja, amit akarunk. A csoport tagjainak egy darab papíron lehet kiosztani a megoldandó feladatot. Ilyen utasítások szerepelhetnek a papíron, mint például:

- „Kizártam magam a szobámból! Nincs véletlenül egy pótkulcsa?”
- „Beleejtettem a jegygyűrűmet a fürdőkád lefolyójába. Tudna hívni egy szerelőt, aki kiszedi onnan?”
- „Nem működik a lift.”

## 12. Telefon

A kezdő játékos felveszi a képzeletbeli telefont, s elkezd beszélni valamelyik társáról. Csupa olyan dolgot mond, amiről a hívott fél magára ismerhet, rájöhet, hogy róla van szó. Amikor a kiszemelt játékos rájön, hogy róla beszélnek, felveszi a telefont, vagyis jelzi, megkapta az üzenetet. Most ő kezd beszélni valaki másról. Ha már beszélünk, lehetőleg fontos dolgokkal foglalkozzunk.

## 12. Néma szerkezetek

A gyerekeket osszuk 4-6 fős csoportokba. Adjunk minden csoportnak két ollót, két tekercs ragasztószalagot és egy csomag színes papírt, de csak egy színből. Adjuk azt a feladatot a gyerekeknek, hogy építsenek egy kastélyt. Beszélni tilos.

### **Változatai:**

Engedjük meg a beszédet. Használjunk anyagokat, amik a kezünk ügyébe akadnak.

### **Javaslatok:**

Utólag beszéljük meg, hogyan működött a döntéshozó szerep az egyes gyerekek esetében. Változtassuk a csoportok felállítását és próbáljuk ki ismét. Fejleszti a non-verbális kommunikációs készséget.

## 12. Szokványos beszélgetés

A csoport kiküld két játékost hallótávolságon kívülre, majd megegyezik két különböző mondatban. A párt visszahívjuk, és külön-külön elmondjuk az egyiknek az egyik, a másiknak a másik mondatot. A pár beszélgetésbe kezd. Mindkét fél célja saját mondatát belerejteni a beszélgetésbe, előbb, mint a másik. Ha az ellenfél úgy sejti, a mondat elhangzott, tippelhet. Mindegyiküknek három tippje van. Ha a mondatra az ellenfél rájött, vagy ha a mondat elhangzott anélkül, hogy az ellenfél felfedezte volna, a játéknak vége van, és két új játékos megy ki.

### **Javaslatok:**

Kisebneknek először játsszunk néhány példajátszmát. Emlékeztessük őket, hogy először beszélgessenek, mielőtt megpróbálják beszúrni a mondatukat. Példamondatok: „*Amikor a lazac ívik, világító vörösre változik.*” „*Az emberi lényeknek negyvenmillió agysejtjük van.*” Jó játék arra, hogy egymással ritkán szóba álló gyerekeket összepárosítsunk.

# Mozgásos, frissítő játékok

## 1. Sótörés

Elég közismert gyakorlat, amikor a tanulók háttal állva egymás karját kulcsolják át, és váltogatva emelik meg egymást. Ügyelni kell az erőviszonyokra és a testsúlyra, ne legyen nagy aránytalanság.

Egyes esetekben ventilációs gyakorlatként is alkalmazhatjuk, amikor a keletkezett agressziót, feszültséget ezzel a gyakorlattal „sütjük ki”. (lásd még ventilációs gyakorlatok)

## 1. Háttal-vezetés

A tanulók szorosan egymásnak háttal állnak úgy, hogy érintik egymás testét. A feladat az, hogy váltakozó irányítással le és föl mozogjanak minél nagyobb szinkront teremtve a közös mozgásban. Nehezíteni lehet a gyakorlatot az oldalmozgás bevezetésével. A megbeszélésnél a vezetni, és vezetettnek lenni élményt, valamint a közös mozgás sikerét lehet előhívni

## 1. Együtt vinni

Két tanuló az arca közé szorít egy nem törekeny és sérülést nem okozó tárgyat (pl. pingpong labda) és közösen mozognak vele a teremben. Nehezíteni lehet a gyakorlatot azzal, hogy csak egy meghatározott irányba lehet mozogni. Egyéb feladatokat (pld; tárgyak áthelyezése egyik padról a másikra) is adhatunk a pároknak.

## 1. Osztályhullámozás

A sportmérkőzéseken tapasztalható a nézők hullámmozgása. Ezt alkalmazhatjuk az osztállyal olyan módon, hogy padosoroként előről hátra, vagy padosorok között egyik oldalról a másikra végzik a hullámozást. Külön ajánljuk a tanulók figyelmében a szinkront és a hullámozás folyamatosságát „gördülékenységét” mint kívánatos célt.

## 1. Járás-utánzás

Egy tanuló mutat be különböző mozgássorokat (tréfás, ötletes, de nem agresszív járásformákat) amelyeket az osztály utánoz. Lehet nehezíteni a gyakorlatot, hogy az „előjáró” tanuló rövid leírásban kapja meg az instrukciókat (pld; pingvinjárás, lajhárjárás, stb.) Több alkalommal váltsuk a bemutatót előadó gyerekeket, hogy minél többen legyenek irányítók. Ügyeljünk arra, hogy mozgásproblémával küzdők ne kerüljenek nehéz helyzetbe az osztály előtt.

## 1. Papírhógolyó

Indulatos, agresszív hangulatú szituációban kell a játékot megajánlani. Kelléigényes, mert szükség van sok újságpapírra. Két részre osztjuk az osztályt és a padosorok két oldalán (legalább 3-4 méterre) állítjuk fel őket. Mindkét csapat jókora mennyiségű újságot kap és rövid idő alatt minden tagnak legalább három újságpapírgolyót kel gyűrtie. Ezt követően rövid (2-3 perces) csata következik, de a felek nem közeledhetnek egymáshoz. Mivel a papírgolyó könnyű, hamar lelassul, és erőtlenné válik a dobást követően. A gyerekek egyre nagyobb erővel kísérik meg célba juttatni a golyót. Gyorsan és röviden elfáradnak. Lehet

úgy is alkalmazni, hogy nem egymást, hanem egy célt dobál mindenki (pld; jó messzire tett szemetes kosár).

## 1. Pingpong labdafújás

Szintén kellékgényes mert néhány pingpong labda szükséges a gyakorlathoz. Két összetolt iskolapad közepére (egyszerre több csoport játszhatja) helyezzük a labdát, és két oldalról 3-3 tanuló elkezd fújni. Az erőviszonyok és a könnyű labda miatt nehezen fog a másik térfélre menni a labda. Gyakori, hogy oldalt legurul a labda, ekkor újra középről folytatódik a játék.

**Kellék:** pingponglabdák

## 1. Cérna kötélhúzás

A gyakorlatot úgy kell végrehajtani, mint egy kötélhúzó versenyt, de cérnával. Az osztályt két félre osztva megkapják a színes fonalat, mintha kötél lenne. Úgy kell a fonalhúzást végrehajtani, hogy mindenki izma feszüljön, látszódjon, hogy komoly erőt fejtenek ki. A fonálnak nem szabad elszakadni. Amennyiben mégis akkor új fonallal ismétljük a gyakorlatot.

**Kellék:** cérna

## 2. „Sportjátékok”

**a.**, Labdát dobunk egymásnak /kislabdát, kézilabdát, kosárlabdát, medicinlabdát, léggömböt/ pingpongozunk, teniszszük mindezt tárgyak nélkül.

**b.**, A vezető fotózza a játékot - fényképezőgép nélkül.

Amikor kattint, a játékosok belemerevednek a mozdulatba. A következő kattintáskor tovább folytatódik a mimes sportjáték.

**c.**, A fenti játékot a játékvezető jelére lassítottan végezzük. Ha megfelelően koncentrálnak a társaság, játékok olyanná válik, mint a lassított filmfelvétel.

**d.**, Két csapatban is játszható a „sportjáték”. Az egyik csapat tagjainak feladata, hogy mimes eszközökkel jelenítsenek meg sportokat, azok jellemző mozdulatainak segítségével a másik csapat tagjai megnevezik a bemutatott sportágat. Öt sportág bemutatása után feladatot cserél a két csapat.

## 2. Foglalkozások

A „sportjáték” d, változatához hasonlóan játszunk. Az egyik csapat tagjai foglalkozásokat jelenítenek meg, azok jellemző mozdulatai, helyzetei alapján. Csak akkor válhatnak a játszó a következő foglalkozás bemutatására, ha az előzőt már felismerte a másik csapat. Törekedni kell a jellemző jegyek sűrítésére. Öt foglalkozás bemutatása után cserél a két csapat. /A játék „ősváltozata” az „Amerikából jöttem” elnevezésű ismert gyermekjáték./

## 5. Spagetti

Körbe kell állni, majd mindenkinek meg kell fognia valaki kezét, aki nem közvetlen mellette áll. Mindenkinek két másik ember kezét kell fognia. A cél újra kialakítani a kört, miközben nem engedjük el egymás kezét. Nem könnyű feladat, néha nem is lehetséges, és hangsúlyozottan sok kommunikációt és türelmet igényel. Ha a gyerekek megértik a játékot, nagyon erősen törekszenek a sikerre. A játékon keresztül mondtuk el nekik, hogy mindannyian kapcsolódunk egymáshoz és, bár ezek a finom szálak néha „összebogozódnak”, nem reménytelen megtalálni a megoldást.

## 7. Zsák búza

A csoporttagok egymástól karnyújtásnyi távolságra állnak. Mindenki azt képzei, hogy egy tömött zsák búza. A zsák valamiért kilyukad, és most folyik ki belőle a búza. Ahogy a zsák ürül, úgy lazulnak el a csoport tagjai is. Végül a zsák, csaknem üresen ott hever a földön.

## 7. Veszélyes útszakasz

A csoport tagjai elképzelik, hogy először síkos, majd keskeny, utána hepehupás talajon kell haladniuk. Egymás után teszik meg az utat, először lassan, majd gyorsabban.

## 7. Adj hozzá egy mozdulatot

Az első játékos mutat egy egyszerű mozdulatot. A második játékos elismétli, majd hozzátesz még egyet. A harmadik az első kettő ismétlése után a sajátját és így tovább. A csoport vezetője legyen az utolsó ismétlő.

## 7. Folytasd az akciót

A csoport egyik tagja bemutat egy egyszerű mozdulatot. A következő önként jelentkező csoporttag folytatja a mozdulatot, majd sorban mindenki. Pl; az első mozdulat az ing kigombolása, a második egy mez felvétele, a harmadik a labda pattintása, negyedik a labda elrúgása stb.

## 9. Reggeli torna

Mindenki mutat egy gyakorlatot, és a többiek, pedig utánozzák.

## 10. Japánfoci

Kezdehetjük a játékot egy kerettörténettel vagy néhány ideillő kérdéssel. Pl; megkérdezhetjük a résztvevőket, hogy szeretnek-e focizni, ismerik-e a szabályokat stb. Hallottak-e már a szumó birkózókról? Milyen alapállást vesznek fel a birkózók, mielőtt küzdenének? Ebből az alapállásból indul a Japánfoci elnevezésű játék. A játékosok közepes terpeszállásban helyezkednek el egy körben úgy, hogy a lábaik összeérjenek a talajon. Kezüket összekulcsolják a lábaik előtt, néhány cm-rel a talaj fölött, mint egy kapust szimbolizálva a kapu előtt. A játékvezető is, labdával a kezében beáll a körbe és felveszi az alapállást. A játék célja, hogy a lábak között átütve a labdát, kiüssük a játékosokat. Ehhez azonban nagyon fontos néhány szabály betartása:

- Nem szabad magas labdát ütni, csak a talajon guruló labda szabályos.
- Kizárólag összekulcsolt kézzel szabad ütni és védeni a kaput.
- A kapufát alkotó lábak mozdulatlanok maradnak.
- Amennyiben két szomszédos játékos lába között megy át a labda, nem esik ki senki.

- Szomszéd játékosnak tilos labdát ütni.
- A labdát megfogni nem szabad kivéve, ha nincs más választásunk (pl. megáll a kör közepén, kigurult a körből stb.)

A kiesett játékosok labdaszedő szerepet tölthetnek be, így továbbra is a játék részei és nagy segítséget nyújtanak a többieknek.

A játék befejezése, lezárása: Mivel a szabály kimondja, hogy szomszéd játékosnak nem üthetünk labdát, így az az utolsó három játékos győz, aki a körben tudott maradni.

## 11. Gabalyodás

Két önként jelentkező kimegy (a tréner megkéri őket, hogy 2 perc múlva jöjjenek vissza), a többiek, pedig körbeállnak, becsukják a szemüket, majd előre nyújtott karokkal elindulnak egymás felé. Mindenki megfog két kezét, 2 perc elteltével a két önkéntes visszajön, és az a feladatuk, hogy kibogozzák a csoportot.

### 11. Álljon fel, aki...

Egyel kevesebb szék, mint amennyi a csoport létszáma, egymásnak háttal, egy körbe van állítva. Egy kivételével mindenki ül. Aki áll, kigondol egy tulajdonságot, ami jellemző rá, majd azt mondja: „Álljon fel, aki...” Akire szintén jellemző ez a tulajdonság, feláll, és egy másik helyre kell leülnie. Akinek nem maradt szék, az mondja a következő tulajdonságot.

## 12. Szigetek

Elhelyezünk a földön 4-5 szétterített újságpapírt. Dallamos muzsika szól magnóról. Mindenki mozog, táncol a papírok között. Ha leáll a zene, mindenki az újságpapír-szigetre lép. Már aki ráfér. A lemaradók kiesnek a játékból. Egyel kevesebb papír marad a földön. Továbbengedjük a zenét, majd ismét csend. Újból ugrás a papírra. Addig folyik a játék, míg csak egy papír marad.

A csendreflexre épül a játék, koncentrációra készítet, de akár azt is megtudhatjuk belőle, hogy ki segíti a másikat, ki erőszakos stb.

**Kellék(ek):** magnó, újságpapír

## 12. Tabló

Szabad mozgásból adott jelre mozgásstop, majd a megállás után kötött, általában rövid időn belül kell egész csoportos tablót, vagyis állóképet létrehozni. A csoport gyakorlottságától, életkorától függően adjunk feladatot. Kezdőknek célszerű jól ismert témákat, helyszíneket, helyzeteket megadni (például vasútállomás, mozi előcsarnoka, áruház, könyvtár). Megjegyzés: Ebben a játékban sincs mód arra, hogy a játszó szöveges utasításokat adjanak egymásnak. Kezdeményezni, vagy a társak kezdeményezéséhez igazodni ez a két lehetőség áll rendelkezésre.

**Célkitűzés:** Egész csoportos együttműködést kívánó játék

## 12. Térdelő kör

A csoport szűk körben helyezkedik el úgy, hogy mindenkinek a kör középpontja felé legyen a jobb válla, s egyidejűleg hozzáérjen az előtte, illetve mögötte állóhoz. A résztvevők megfogják az előttük álló derekát. Ezek után mindenki (egyszerre kell cselekedniük!) lassan behajlítja a térdét egészen addig, míg biztosan nem ül a mögötte lévő társának a térdén. (Ha nem sikerült, akkor próbáljuk meg ismét.) Sikeres kísérlet után akár „mutatványok” is következhetnek, például elengedjük az előttünk lévő derekát, vagy lépkedni próbálunk a „térdelő körrel”.

# Ráhangoló, feszültségoldó játékok

## 1. Nyitó beszélgetés (15-20 perc)

Mindenki elmondja, milyen érzésekkel érkezett, hogy érzi magát éppen, mit vár ettől a naptól.

## 1. Állatmese

A gyakorlatot a tanár irányítja. Az instrukció szerint a tanulóknak a tanár által ismerttetett tulajdonságokat kell külön-külön megszemélyesíteni egy állat mozgásával. A kérdés: melyik állat szimbolizálja a türelmet (a szépséget, a bátorságot, az erőt, a hűséget, stb.). A tanulóknak ekkor kell bemutatni az általuk választott állat jellemző mozgását, hangját. Lesznek szinte egységes választások, de valószínűsíthető, hogy lesznek jelentősen eltérő megjelenítések is.

## 1. Hangfelismerés

Az osztálynak kell, vizuális élmény nélkül felismerni (háttal állva) tagjait, hangjuk alapján. Természetesen a tanulók igyekeznek elváltoztatni hangjukat, vagy szokatlan stílust megjeleníteni, ezért lesz érdekes a gyakorlat. Új csoport, vagy az osztályba került új tanulók bemutatkozását jó felvezető gyakorlat lehet a hangfelismerés.

## 2. Kinevetős

Egymással szemben helyezkedik el a két csapat. Az egyik a komolyak csapata. Nekik nem szabad nevetniük, még csak mosolyogniuk sem. A másik a vidámok csapata. Feladatuk, hogy a komolyakat megnevettessék. Ennek érdekében a jó ízlés határain belül, a másik csapat játékosainak megérintése nélkül, minden eszközt igénybe vehetnek. Aki a komolyak közül elnevette magát, kiáll a sorból. Ha a komolyak valamennyien elnevelték magukat, akkor a vidámok győztek. Ezután csere; a vidámoknak hirtelen mag kelt komolyodniuk és fordítva.

Versenyszerűen is játszható: melyik csapatnak sikerült előbb megnevettetni a másik csapat mindegyik tagját; mérni kell az időt.

## 4. „Járv úgy, mint...!”

- Járv úgy, mint egy fáradt, idős ember!
- mintha hideg télben, jégen kelnél át,
- mintha lopakodó macska lennél, stb.

## 4. „Mit hallottál?”

5-6 hétköznapi tárgy hangjának felismerése csukott szemmel, a sorrend fejben tartása, megbeszélés

#### 4. „Stopjáték“

Egy pár tetszőleges szituációt kezd megjeleníteni, bárki stoppal megállíthatja, a jelenet megdermed, s a stoppos az egyik szereplő helyére pontosan beállva saját elképzelés szerint folytatja a dialógust, melyhez a másik alkalmazkodik.

#### 4. „Karmester“

Körbe állunk, a csoport egy tagja kimegy, bent karmestert választanak, aki váltakozó mozdulatokat diktál, melyet a csoport többi tagjának utánoznia kell. A kiküldött gyerekek ki kell találnia, ki a karmester

#### 7. Szokatlan tárgyhasználat

A csoport tagjai azt a feladatot kapják, hogy egy hétköznapi tárgyat, milyen más dologra tudnák felhasználni. Az győz, aki a legtöbbet gyűjtötte. Pl; gemkapocs, körömtisztító, pipaszurkáló, képakasztó, nyaklánc, pecahorog, csavarhúzó stb.

#### 8. Lehetetlen

Az óra kezdetén azzal indít a csoport vezetője, hogy egy teszt következik. A teszt címe: Valóban itt kell lennem? Ha valaki átmegy a teszten, az hazamehet.

Mindenki az asztalra teszi mindkét kezét széttárt ujjakkal. Majd a középső ujjakat hajtsuk a tenyerünkbe, és úgy rakjuk az asztalra.

A következő kérdésekre kell válaszolni:

- Lehetséges, hogy újat tanulok még ma? Ha úgy gondolják, igen, emeljék fel a hüvelykujjukat, majd rakják vissza az asztalra.
- Van-e olyan, aki szeretne időben végezni ma délután? Ha úgy gondolják, igen, emeljék fel a kisujjukat, majd rakják vissza az asztalra.
- Akik szeretnének most szünetet tartani, azok emeljék fel a mutatóujjukat az asztalról, majd rakják vissza az asztalra.
- Végül, akik szeretnének most hazamenni, azok emeljék fel a gyűrűsujjukat. (nem lehet) Ha senki, akkor maradnak, örömmel veszi tudomásul, hogy mindenki a csoportvezetővel szeretné tölteni az idejét.

#### 8. Kacat vadászat

A csoport tagjai kiscsoportokat alkotnak (6-10 fő) egy hiénázó vadászatban vesznek részt. Minden egyes tárgyat a csoporttagoknak birtokolni kell, tehát felmutathatónak kell lennie. A listán minden egyes holmi 1 pontot ér. A csoportoknak 5 percük van a vadászatra, az nyer, akiknek több pontja van.

Játszhatjuk úgy is, hogy egy papírra felírjuk az ABC betűit, és a feladat az, hogy a résztvevők minden egyes betűhöz keressenek olyan tárgyat a teremben, ami az adott betűvel kezdődik (K: kulcs, T: táska stb.)

## 9. Nagy szél fúj

A körben egy játékoson kívül mindenkinek van széke. Ő a nagy szél, és akire ráfúj, annak mozdulnia kell. Fújás helyett azt is lehet mondani: „Nagy szél fúj mindazokra, akik...” és hozzá kell tenni a meghatározást, például „fekete nadrágot viselnek”, vagy „mindenkire, akinek két füle van”. Akire illik a meghatározás, annak fel kell állnia, és helyet kell cserélnie valakivel. Senki nem ülhet vissza ugyanarra a székre, amelyikről felállt és a mellette levőre sem illik ülni. Ha azt mondja a játékos, hogy „hurrikán”, akkor mindenkinek helyet kell cserélnie. Az általános felfordulásban az állva maradt játékosnak meg kell próbálnia helyet találni magának, s aki állva marad, az lesz a következő "nagy szél".

Fel kell hívni a figyelmet arra, hogy nemcsak külső, hanem belső tulajdonságok is szerepelhetnek meghatározásként. Természetesen vigyázni kell a saját és egymás testi épségére is!

## 9. Felébred a dzsungel

Mindenki körbe áll. Minden résztvevő válasszon egy állathangot. Játsszák el, hogy felébrednek. Először csendben, azután halk hangokat kiadva, majd egyre hangosabban, egészen az üvöltésig.

## 11. Scherer logikai feladata

9 pont 3x3-as elrendezésben, melyeket 4 egyenes vonallal kell összekötni úgy, hogy a tollat nem szabad felemelni. Meg kell kérni a gyerekeket, hogy az idő lejártá előtt ne mondják el a megoldást, ügyeljünk arra, hagyják a társaikat gondolkodni.

## 11. Osonó indiánok

Az egyik csoporttag csukott szemmel ül a falnál, háttal a csoportnak. A többiek csendben a másik oldalra húzódnak. Két másikat kiválasztunk; az a feladatuk, hogy csendben odaosonjanak a társukhoz, aki megpróbálja kitalálni, melyik irányból közelednek felé. Ha úgy érzi, közelednek, az adott irányba mutat. Ha tényleg onnan jönnek, a lopakodó indiánoknak vissza kell menniük a csoporthoz, és másik kettő indul útra. Akinek sikerül észrevétlenül odalopakodni társához, megérinti a vállát, majd ő ül csukott szemmel a falhoz, és a játék kezdődik előlről. A végén megbeszélik a gyakorlatot, a tréner kérdéseket tesz fel: „Hogyan vetted észre, hogy merről jönnek a társaid? Mikor vetted észre, hogy valaki mögötted van? Nehéz volt hangtalanul mozogni? Mire kellett közben figyelnetek?”

## 11. Mese más szemszögből

A résztvevők megállapodnak egy olyan mesében, amit mindenki ismer, majd a tréner kiosztja a szerepeket: a mese összes szereplője sorra kerül. Mindenki leírja a mesét a saját szerepének szemszögéből, majd felolvassák a meséket. Megbeszélik, mennyire sikerült elvonatkoztatni az események megszokott leírásától, milyen lényeges különbségek mutatkoznak az egyes változatokban, stb.

## 11. Találós kérdés

A tréner elmond egy találós kérdést: „Egy erdő szélén, egy nagy hegy lábánál egyedül él egy szerzetes. Egyik nap elhatározza, hogy felmegy a hegyre, hogy a kolostorban imádkozhasson a többiekkel. Napkeltekor útnak indul, eltölt a kolostorban néhány napot, majd hazaindul. Megint napkeltekor indul ugyanabban az időpontban, amikor felfelé elindult, és ugyanazon az úton megy. A kérdés az, hogy van-e az útnak olyan pontja, ahol a szerzetes mindkét nap ugyanabban az időpontban volt. Mindenki gondolkodik a megoldáson, majd akinek van ötlete, elmondja a többieknek, és próbálja meggyőzni őket. A cél nem a jó megoldáshoz való eljutás, a gyakorlatnak akkor van vége, ha mindenki egy véleményen van. Utána megbeszéljük, nehéz volt-e rájönni a megoldásra, nehéz volt-e meggyőzni másokat, milyen eszközökkel próbálkoztak, stb.

## 12. Álommese

Kezdjük el egy érdekes és bonyolult álom mesélését. Az elbeszélést a többiek váratlan megjegyzésekkel, változtatásokkal szakítják félbe. Úgy kell folytatni a mesét, hogy a fantasztikus álom magja, főbb szereplője megmaradjon, de ha valaki közbeszól, s például azt kiáltja: "mocsár!", akkor a mocsarat bele kell szőni azonnal a történetbe. Az győz, aki a legtovább s a legrugalmasabban képes a megtűzdelte mesét szövegetni.

### 12. Egyszerűen csak nevetni

Akkor játszunk, ha nagyon jó a kedvünk. Mindenki súg a bal szomszédjának egy szép ajándékot, a jobbnak, pedig egy ajándék felhasználhatóságát. Ezután mindenki elmondja, mit kapott ajándékba, és mit kell vele tennie. Pl. szép szempillantást kaptam, és be kell kereteznem.

**Más változatban:** Egy játékos kimegy, a többiek megegyeznek egy válaszban, amit mindig válaszolni fognak. Pl; a kint lévő bejön és kérdezi: Miért van olyan jókedved Válasz: Mert a nagymamám elvesztette a szemüvegét, stb.

### 12. Elefánt és pálmafa

A résztvevők körbeállnak, egy, pedig közülük beáll a kör közepébe. A kör közepén álló rámutat a körben állók egyikére, és azt mondja, hogy "elefánt", vagy azt, hogy "pálmafa". A kiválasztott személynek erre úgy kell reagálnia, hogy a tőle jobbra és balra levő személyekkel megformázza a kívánt tárgyat, illetve állatot. Az elefántot például a következőképpen lehet megformálni: a közepén álló személy két kezét egymás mellé teszi és előrenyújtja, amivel az elefánt ormányát kapnánk meg, míg a mellette állók külső karjukat felemelik úgy, hogy kezükkel a fejüket érintik, amivel az elefánt füleit jelzik. Pálmafa esetén a közepén álló személy egyenesen áll és kezeit a magasba emeli; a mellette állók külső karjukat félkörívesen meghajlítva felemelik, ezek lehetnének az ágak.

A játék különböző csoporttagok kiválasztásával folytatódik, lehetőleg minél rövidebb idő alatt. A hármasnak azonnal meg kell formálnia az elefántot, vagy a pálmafát méghozzá mindannyiuk részvételével.

**Más változatban:** A csoport persze újabb formákat is kitalálhat, mint pl. a teáskanna (a teáskanna füle/kerek teste/szája).

### 12. Kedves tárgyam

Mindannyian használunk tárgyakat, eszközöket melyek elkísérnek bennünket a mindennapokban. Ezek között van olyan, ami valami miatt kiemelkedik a többi közül, vagy

azért mert valakire emlékeztet, vagy azért, mert használatához kedves emlék kapcsolódik: valakitől kaptam, vagy valami olyan jut eszembe róla, ami fontos és szívet melengető az életemben. Az is lehet, hogy egyszerűen szép, vagy, mert ki tudja miért, egyszerűen szeretem, kedves tárgyammá vált. Gondolkodjunk el azon, hogy kinek mi a legkedvesebb tárgya, s azt képzeletben hozza be ide közénk, s mindenki mutassa be, mi az a tárgy, miért lett az a legkedvesebb tárgya. A játékvezető kezdheti, már csak azért is, mert ezzel hangulatot adhat az emlékezésnek, illusztrálhatja, hogy nem kell idehozni a tárgyat, elég, ha jól bemutatjuk. Lehet ez a nagy, családi ebédlőasztal vagy egy fénykép, esetleg egy gyerekrajz.

**Más változatban:** Lehet azt is kérni, hogy valóban válasszanak a tárgyaik közül egy kedveset, és azt hozzák be bemutatni a többieknek. Lehet kézbe venni, körbeadni, megtapogatni s megcsodálni, hogy milyen jó is az, ha egy kis tárgy, az emlékek egész sorát idézi fel bennünk. A saját múltbeli élmények felidézése önfeltárást elősegítő és az önismeretet is alakító lehetőség.

## 12. Megnémult mesemondó

A vezető egy történet, mese elmondásába kezd. Egyszer csak lehetőleg egy mondat közepén megnémul, abbahagyja a mesét és rámutat a társaság egyik tagjára. Most ennek kell amennyire jól csak tudja a félbehagyott mesét folytatnia. Egy ideig mesél, majd hirtelen szintén megnémul, és egyik társát jelöli meg a folytatásra. Így folyik a játék végkimerülésig vagy a mese befejezéséig.

## 12. Megszemélyesítés

Két csapat játssza. Az egyik csapat tagjai felosztják maguk között, hogy ki kit fog megszemélyesíteni a másik csapat tagjai közül, és fordítva. Ezután valamennyien megpróbálnak valami személyeset eljátszani a másiktól. Lehet utalni a másik termetére, nemére, hangjára, mozgására, beszédstílusára stb. Még jobb, ha pantomimot játszanak, tehát nem szólalnak meg.

## 12. Mosolydobás

A csoport tagjai körben ülnek, s egy összecsomózott kendőt dobálnak egymásnak. Az, akinek a nyakkendőt odadobták, kedélyes kacajra fakad, s addig hahotázik, míg a nyakkendő nála van. Gyors körütekintés után kiszemel valakit s aztán annak dobja tovább a nyakkendőt, s azonnal elkomolyodik, míg a kiszemelt örömteli nevetésbe kezd. Aki elfelejt nevetni, vagy pedig soron kívül elneveti magát, zálogot ad, vagy kiáll a játékból.

**Kellék(ek):** összecsomózott kendő

## 12. Nevető sapka

A játékosokat osszuk két egyenlő csoportra. Válasszunk egy játékvezetőt. A csapatok egymással szemben állnak, középen a játékvezető, egy svájcisapkát tart a kezében. Megállapodnak abban, hogy melyik csapaté a sapka felső oldala, és melyiké az alsó, fonák része. A játékvezető magasra dobja a sapkát. Ha leesés után a sapka felső oldala van felül, akkor azok a játékosok, akik abba a csapatba tartoznak, amelyik a sapka felső oldalát kapta, elkezdnek nevetni. Fél percig olyan jóízűen próbálnak nevetni, hogy a másik csapat tagjait is megnevetessék. Aki közülük elneveti magát, vagy mosolyog, az átmegy a nevető csoporthoz, és újabb sapkafeldobás következik. Az a csapat győz, amelyiknek a játék végén több tagja van.

## 12. Önarckép-festés

Egy negyedóra áll rendelkezésünkre, hogy valamennyien megfessük önarcképünket. Jelképeket is lehet alkalmazni. Az is lehetséges, hogy egy fejrészletbe állításokat és szimbólumokat személyesítünk meg. Miután elkészültünk, két-három játékost kell találnunk, akik alkotásaikat elmagyarázzák. Az is lehetséges, hogy ketten ilyen módon egymást jellemzik. Semmi esetre sem lehet ezt a játékot ott eljátszani, ahol a csoporton belül nagy különbözőség van. Arra is oda kell figyelni, ha valaki önarcképéről beszél. Kérdezősködni természetesen lehet, de semmi szín alatt sem a csoport értelmezési kísérletével kapcsolatos dolgokat.

**Kellékek:** papír, festék

## 12. Rajzolás közösen

Minden játékos egy hosszúkás papírlapra egy tetszés szerinti emberfejet rajzol, és a papír szélét úgy hajtja be, hogy csak a nyak két szélső vonala maradjon látható. Az így elkészített papírt mindenki továbbadja a jobb szomszédjának. Most mindenki a hozzákerült papírra egy emberi törzset rajzol a két nyakvonalhoz csatlakoztatva körülbelül övmagasságig, és a papírt úgy hajtja be tovább, hogy csak a csípő két szegélyvonala maradjon látható. Az ezután megint tovább adott papírokra mindenki térdig folytatja a rajzot, míg aztán a negyedik játékosok fejezik be talpig az alakot. Az így készült rajzok meglehetősen ijesztő látványt szoktak nyújtani a papírok szétbontása után. Női fejhez egy cserkész törzse csatlakozik, majd lovaglónadrág után mezítlásos befejezés következik.

**Kellék(ek):** hosszúkás papírlap

## 12. Rétestészta

A résztvevők sorba ülnek. Az első egy értelmes szóra gondol, első betűjét felírja egy papírra és átadja a szomszédjának, aki a megkezdett szót saját gondolata szerint folytatja, vagyis hozzáír egy betűt, majd átadja a következőnek és így tovább. Ha valaki úgy gondolja, hogy már nem lehet tovább fűzni a szót, akkor megmondja. Ha valaki nem tudja továbbfűzni, akkor megkérdezheti az előtte levőtől, hogy ő mire gondolt. Ha tudja, akkor ő veszett, ha nem, akkor a szomszéd.

**Más változatban:** Játshatjuk szóban is, ha nincs kedvünk vagy módunk az írásra.

## 12. Varázslat történt

Mindannyian eléggé tapasztaltak vagyunk ahhoz, hogy ne higgyünk a varázsló létezésében, mégis próbáljuk azt elképzelni, hogy itt, az éjszaka igenis varázslat történt. Már tegnap este lehetett érezni, hogy valami különös van a levegőben, a későn elalvók titokzatos fényeket láttak, majd igen gyorsan leszállt az éj. S varázslat történt. Képzeld el, hogy valóban így van, s képzeletben lásd meg, hogy reggel, mikor felébredsz, mi van másképp? Milyen az a környezet, amiben kinyitod a szemed? Ki az első, akit meglátsz? Sorban ezeket a kérdéseket járjuk körül, nem kell nagyon elágazni a kérdésektől, de mindenki szóljon, tegyen hozzá valamit. Ha nagyon belemelegednek a résztvevők a játékba, akkor lehet folytatni elindulva egy fantáziavilág felé, azt egyre jobban, egyre részletesebben leírva. Ne hirtelen, s valami pozitív élményre való figyelemfelhívással hozzuk vissza a résztvevőket a valóságba, az „itt és most” környezetébe.

**Célkitűzés:** Feltárni, behozni a csoportba a változás iránti személyes vágyakat.

## 12. Vidám rajzok

A falra annyi rajztáblát akasztunk, ahány 5-10 tagú csapat van. Mindegyikre egy rajzlap kerül. Elé teszünk egy széket, arra odakészítünk megfelelő rajzeszközöket. A csapatok első tagja kimegy, és rajzol egy vonalat a rajzlapra. Ez lehet egyenes is, görbe is, vagy akár csak egy pont is, de csak összefüggő vonaldarab. Amint a rajzeszközt felemeli, abba kell hagynia az alkotást, következik a csapat másik tagja, aki szintén csak egy vonalat húzhat, de úgy, hogy elképzelése szerint kijöjjön majd belőle valami. Sorra következik minden játékos. Az ügyeletes rajzolóknak szabad tanácsokat adni, de a rajzlaphoz odamenni nem lehet. Amikor a csapat tagjai úgy érzik, hogy tökéletes az alkotás, vagy hogy ennél már csak rosszabb lehet, akkor beadják. Megvárják, míg minden csapat elkészül, azt követően a csapatok egy-egy tagjának el kell magyaráznia, hogy a rajz mit ábrázol. Bizonygathatja, hogy miért az övé a legszebb. Meg kell próbálnia a zsűrit úgy befolyásolni, hogy csapatuk nyerjen. Ha minden csapat elmondta a mondókáját, a zsűri visszavonul. Az „alkotás” mellett a magyarázatot is bele kell számítani az értékelésbe.

**Kellék(ek):** annyi rajztábla és rajzlap, ahány 5-10 tagú csapat van, szék, rajzeszközök (legjobb a zsírkréta, mert elég vastagon fog, ezért messziről is látszik, és nem mázolódik)

## 12. A Herceg úrfi vizsgálója

Ketten játsszák, a többiek nézik. Utána új szereplők jönnek. A tanár feltesz egy igen egyszerű kérdést, mert tudja, hogy a hercegecske ugyancsak gyenge elmével rendelkezik, neki azonban fejét veszik, ha az udvar népe előtt szégyenben maradna főúri tanítványa. A hercegecske valami elképesztő marhaságot válaszol. A tanár vesz egy nagy lélegzetet, s látszólag logikusan, bár szenvedő ábrázattal „megmagyarázza”, hogy az udvarnép csodálkozása ellenére a hercegfúú válasza miért helyes, sőt megújító jelentőségű.

A játék lényege a „muszáj”- cselekvés! Meg kell oldani a helyzetet, bárhogy is szorul a hurok a nyakunk körül.

## 12. Indián törzsfőnök

Egyvalaki kimegy. A többiek kiválasztanak egy vezetőt. A vezető feladata mozdulatokat vagy mozdulatsorokat mutatni, melyeket a többiek valamennyien utánoznak. A vezető megfelelő időközönként változtat a mozdulatsoron. A többiek ezt mindig követik. A kiküldött személy visszatér, és a csoportot figyelve megpróbálja kitalálni, ki lehet a vezető.

**Változatai:**

Küldjünk egyszerre több embert ki, adjunk mindegyiknek csak egy tippelési lehetőséget. Játsszuk két vezetővel, akik felváltva mutatnak mozdulatot. Játsszuk olyan mozdulatokkal, amik nem keltenek zajt, s ez tovább nehezíti a játékot.

**Javaslatok:**

Álljunk mi is be!

**13. Smile**

A mellékelt lapon mindenki keresse meg, milyen hangulatban van, mindenki mondja el a választását és indokolj azt.

**13. Ki vagyok én? Barchoba – híresség a háton**

Mindenki felír egy ragasztós felületű lapra egy olyan híres személyt, akit valószínűleg mindenki ismer a teremben. Mindenki a tőle balra ülő személy hátára ragasztja a papírt. Ezután fel kell állni és mindenkitől egy kérdést kell kérdezni a személyre vonatkozóan. A feladat az, hogy mindenki rájöjjön, ki van a hátára írva, kicsoda ő?

**11. Zárás**

Mindenki elmondja, mi a véleménye az együtt eltöltött napról, hogy érezte magát, mit kapott, mit tanult a csoporttól.

## A játékok forrásai

### 1. Forrás:

<http://www.sulinet.hu/tanar/igazgatas/drog/8.html>  
2009. február 16. 19:00

### 2. Forrás:

<http://www.reformatus.hu/feketeagnes/gyerekoldal/honlapok/jatekok/jatek2/produkcio.htm> 2009. február 16. 19:00

### 3. Forrás:

<http://www.reformatus.hu/feketeagnes/gyerekoldal/honlapok/jatekok/jatek2/kapcsolat.htm>  
2009. február 16. 19:00

### 4. Forrás:

[http://www.pedagogia.hu/Conf\\_prog/04erzelem/VVK\\_kreativ.doc](http://www.pedagogia.hu/Conf_prog/04erzelem/VVK_kreativ.doc)  
2009. február 16. 19:00

### 5. Forrás:

<http://bocs.hu/beke/coopgame.htm#Heading3>  
2009. február 16. 19:00

### 6. Forrás:

Rudas János, Delfi örökösei Kairosz, 1990.

### 7. Forrás:

Varga Irén - Gönczi Károly – Pintér István Önismereti játékok gyűjteménye Pedellus Tankönyvkiadó

### 8. Forrás:

Gary Kroehnert: 103 játékos tréninggyakorlat Z-Press, 2004.

### 9. Forrás:

AVP Tréning kézikönyv **Pedagógiai kézikönyv a konfliktusok kezelésére. Budapest, 1995.**

### 10. Forrás:

[http://szasze.extra.hu/index.php?option=com\\_content&task=view&id=30&Itemid=1](http://szasze.extra.hu/index.php?option=com_content&task=view&id=30&Itemid=1)  
2009. február 16. 19:00

### 11. Forrás:

[http://pszicho.btk.ppke.hu/diakelet/munkaink/trening\\_sampon.pdf](http://pszicho.btk.ppke.hu/diakelet/munkaink/trening_sampon.pdf)  
2009. február 16. 19:00

### 12. Forrás:

<http://jatek.gyujtemeny.com/jatek-tipus/csoportepito/oldal/0.php>  
2009. február 16. 19:00

## 13. Saját tréning élmény

## Ajánlott irodalom

### Gyakorlatok (tréningek, játékok)

- A bábjáték lélektana és pedagógiája, (Szerk.: Hollós Róbertné) Népművelési Propaganda Iroda, 1983.
- Alix, Kirsta: Stressz. Hogyan küzdjük le és éljük nyugodt, örömteli életet, Magyar Könyvklub, 1998.
- Barker, Clive: Színházi játékok, Népművelési Intézet, 1980.
- Benedek László: Játék és pszichoterápia, Magyar Pszichiátriai Társaság, 1992.
- Berne, Eric: Emberi játszmák, Gondolat Kiadó, 1984.
- Boyd, Neva L.: Játékok kézikönyve, Népművelési Intézet, 1980.
- Debreczeni Tibor: Játék pedagógusokkal, A Fővárosi Művelődési Ház kiadványa, 1978.
- Detre Pál - dr. Szigeti Lajos: Játék I., Tankönyvkiadó, 1975.
- Dévai Margit: Énkép-korrekció önismereti játékmódszerrel a serdülőkorban, Pest Megyei Pedagógiai Intézet, 1970.
- Eugen, Manfred - Winkler, Ruthild: A játék, Gondolat kiadó, 1981.
- Freitag, Erhard F - Zacharias, Carna: Ismerd meg bensőd erejét. Kérdések és válaszok a pozitív gondolkodásról, Magyar könyvklub, 1996.
- Gordon, Thomas: TET A tanári hatékonyság fejlesztése, Gondolat Kiadó, 1990.
- Játékkönyv (Szerk.Kaposi László) Gödöllői Művelődési Központ, 1993.
- Játékklexikon (Szerk. Burger András - Pálos Miklós) Ifj. Lapkiadó, 1984.
- Juharosné Molnár Piroska: Pedagógiai bábjáték. A játék sója, Erdei Művelődési Központ kiadványa, 1989.
- Kalapács János:Tudod ki vagy? Önismereti tesztgyűjtemény 14-18 éveseknek, Háttér Kiadó, 1995.
- Dr. Koncz István: Kamaszkapaszkodó, ÉN-KÉP-ÉSZ Humán Képességfejlesztő és Tanácsadó Bt. 1994.
- Dr. Koncz István: Videós önismeret-fejlesztés, Budapest, 1999.
- Lajtha László - Molnár Imre: Játékország, Bp., 1990. Reprint.
- Marék Veronika: Jó játék a papír, a filc, Móra Kiadó, 1982.
- Millar, Susanna: Játékpszichológia, Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, 1973.
- Molnár V. József: A nap arca. A gyerekszövegek üzenetei, Örökség könyvek, 1990.
- Padisák Mihály: Mindenki játékoskönyve, Múzsák Kiadó, 1990.
- Padisák Mihály - Padisák Judit: Minden napra egy játék, Múzsák Kiadó, 1986.
- Quien, Friederike-Schütz: Játékos önmegismerés. Pszichotesztek, Szukits Könyvkiadó, 1997
- Senger, Gerti – Hoffmann, Valter: Ismerje meg önmagát, Trivium, 1998.
- Smith Sutton, Brian és Shirley: Hogyan játszunk gyermekeinkkel (és mikor ne)?, Gondolat Kiadó, 1986.
- Trickett, Shirley: Csak semmi pánik. Hogyan birkózzunk meg pánikrohamainkkal?, Park Kiadó, 1992.
- Tolnai Mária: Dráma és nevelés. Gondolatok a drámapedagógiáról mint tanulási módszerről és a pedagógusképzésben betöltött szerepéről, Korona Kiadó, 1994.
- Tunyogi Erzsébet: A gyógyító játék, Pannon Kiadó, 1990.
- Vargha Balázs: Játékkoktél Minerva, 1967.
- Winnicott, D.W.: Játszás és valóság, Animula, 1999.