

Worskhop emlékeztető a foglalkozás tematikájáról, eredményeiről

Fejlődjünk együtt! - workshop

Szentiváni Öko Szeglet (SZÖSZ) Egyesület

A workshop időpontja: 2022.06.26.

Helyszín: Győr, Töltésszer utca 20.

Időtartama: 10:00-13:00

A workshop célcsoportja:

A Szentiváni Öko Szeglet (SZÖSZ) Egyesület közösség tagjai, pártolói, önkéntesei

A workshop felépítése:

- Pacsihaver!
- Mi csalt ma mosolyt az arcodra?
- Kötélen sorba!
- Szuperlativusz!
- Plüss mentés!
- Memory (öko)!*
- Mezítlábas páros séta!*
- Pozitív pletyka!

* Az egyesület számára továbbfejlesztet feladatok.

Feladat és játék leírások:

Pacsihaver!

A játék célja: Hangulat fokozása.

A játék megnyitása. Kérlek kezdjétek el sétálni szabadon úgy hogy közben találkozzatok egymással.

A játék menete, játékszabályok. A játékosok szabadon mozognak a térben. A játékvezető instrukciójára mindig keresnek maguknak egy párt és köszöntik őt azon a módon, ahogy a játékvezető mondja. Alsó-pacsi barát: sima alsó pacsi, felső-pacsi barát: két tenyérrel pacsi a fej fölött, motor barát: a másik kezének mint motor kormányának használata, fejős tehén barát: a másik összefordított hüvelyk ujjainak megfújása, táncos barát: tancolnak (...).

Fontos, hogy jegyezzék meg az adott instrukcióhoz tartozó társukat, hiszen egy idő után nem lesz újabb barát, hanem ezek a barátok fognak majd egyre gyorsabb ütemben váltakozni, a játékvezető utasítása szerint.

A játék lezárása. A feladat akkor ér véget, amikor lejár az idő.

A játékvezető feladatai. Előre kitalálni 4-5 párt alkotó cselekvést (pacsi, mosoly, grimasz,...). 3-4 pár után visszahívni az eddigi párokat véletlen sorrendben.

Létszám: 10-100 fő

Időtartam: 10 perc

Helyszín: beltérben vagy kültéren

Mi csalt ma mosolyt az arcodra?

A játék célja: Egymás megismerése, jó hangulat megteremtése.

A játék megnyitása. Kérd meg a résztvevőket, hogy mindenki külön-külön gondolja át, melyek azok a pillanatok (legalább 5 darab) a mai napjában, amik mosolyt csaltak az arcára. Erre hagyj rövid gondolkodási időt, körülbelül 1 percet.

A játék menete, játékszabályok. A résztvevők feladata, hogy keressenek maguknak egy-egy párt (olyan párt keress, akit a legkevésbé ismersz, vagy akivel a legrégebben beszélgettél). Miután párokba rendeződtek 1-1 percben felváltva meséljenek el egymásnak legalább 5 olyan pillanatot a mai napjukból, ami mosolyt csalt az arcukra.

A játék lezárása. A feladat akkor ér véget, amikor lejár az 1-1 perc és a játékvezető megbizonyosodik arról, hogy mindenki le tudta kerekíteni az utolsó gondolatait. Kérdezd meg, hogy hogyan vannak a feladat után!

A játékvezető feladatai. Az első 1 perc után megbizonyosodni, hogy minden résztvevőnek sikerült gyűjtenie legalább 3 pillanatot. Tapasztalatok azt mutatják, hogy miközben a másik fél meséli a pillanatait, újabb és újabb saját pillanatok idéződnek fel, így a kezdeti 3 pillanattól 5-6 pillanat is tud összegyűlni. Az idő mérése, arra figyelve, hogy a csoport hol tart a folyamatban. Az idő jelzése és a cserére való felhívás.

Létszám: 6-100 fő

Időtartam: 5-6 perc

Helyszín: bárhol, akár hajókban is

Lehetséges variációk. Az idő lejártá után arra hívja a játékvezető a résztvevőket, hogy körben állva a hallott pillanatokból egyet kiválasztva mesélék el a csoportnak a "párjuk" egy pillanatát. 20 fő feletti csoportnál unalmassá válhat a hosszú idő miatt a megosztás!

Kötélen sorba!

A játék célja: Egymás megismerése, csoporton belüli bizalom fejlesztése.

A játék megnyitása. Helyezz a földre nagyjából egyenesen, vagy kör alakban egy kötelet. Álljatok a kötéltre!

A játék menete, játékszabályok. Miután kihelyeztél egy a résztvevők számának 2/3-ával megegyező hosszúságú (méterben), vagy annál hosszabb kötelet és a résztvevők elhelyezkedtek rajta, kérd meg őket, hogy különböző szempontok szerint helyezkedjenek el a kötélen sorba. Ötletek a sorrendekhez: magasság, kor, kisujj méret, egyesületnél eltöltött idő, unokatestvérek száma, stb. A kötélen úgy lehet közlekedni, hogy a lábak (cipő) vagy a kötélnél érnek, vagy a levegőben vannak. (A kötélen állva elkerülhetetlen, hogy a lábak (cipők) a földre érjenek.)

A játék lezárása. A feladat akkor ér véget, amikor mindenki elfoglalta a helyét a sorban. A játékvezető megkérdezheti, hogy tudtak-e meg a többiekéről valamilyen újdonságot. Az érdekesebb sorbarendezések után javasolt "kihangsósítani" a sorrendet. Például ki milyen régen van az egyesületnél? Legrövidebb időtől indulva kérd meg a résztvevőket, hogy mondják ki, mióta vannak az egyesületben!

A játékvezető feladatai. Megfelelő hosszúságú kötél kihelyezése. A kötelet olyan helyszínen kirakni, ami biztonságos. Van, hogy a résztvevők nagyon koncentrálnak arra, hogy a kötélen álljanak, hogy egyensúlyvesztéskor nagyot lépnek hátra.

Létszám: 10-30 fő

Időtartam: 10-30 perc

Helyszín: beltérben vagy kültéren

Lehetséges variációk. Teljes kört formáló kötél esetén a résztvevők két irányba tudnak haladni, ami hozhat gyorsabb megoldási időt, de csökkenti az egyének interakciójának számát.

Szuperlativusz!

A játék célja: Egymás megismerése.

A játék megnyitása. Kérd meg a résztvevőket, hogy alkossanak páros számú csoportokat, úgy hogy a csoportokon belüli létszám megegyezzen, vagy maximum 1 fővel térjen el és egy csoportban 6-10 fő legyen. Minden csoportban mindenkinek keresnie kell egy olyan történetet, cselekvést, amire büszke és abban a csoportban ő az egyetlen aki ilyet csinált, vagy akivel ilyen történet.

Szerintem ebben a csapatban én vagyok az egyetlen, aki.....

Ha másra is igaz az állítás ami elhangzott, akkor az adott embernek újat kell keresnie.

A játék menete, játékszabályok. A csoportok egymástól távolabb helyezkedjenek el, hogy ne hallják egymást. A rendelkezésre álló idő a csoportlétszáma szorozva 2 perccel. Miután mindenki talált olyan dolgot, ami csak rá igaz a csoportban, csoportonként 2 vagy 3 (játékvezető dönti el) történetet kell kiválasztani a csoportoknak.

A következő részben 2-2 csoport találkozik és elindul a találgatás.

Az egyik csoport kezdi az egyik történetével:

Nálunk van valaki, aki ...

Találjátok ki, hogy ki az!

A másik csoportnak 1 perce van kétszer tippelnie. Amennyiben eltalálták, hogy kire igaz a történet, úgy kapnak egy pontot.

Cél, hogy folyamatosan felezve a csoportok létszámát végül 2 csoport "álljon egymással szembe".

A játék lezárása. A feladat akkor ér véget, ha a teljes csapat együtt van és elhangzottak a tippek.

A játékvezető feladatai. Segíteni a résztvevőket az esetéges elakadásoknál. Mérsni az időt és pörgetni a folyamatot, hogy ne egy végtelen hosszú gondolkodásba forduljon a találgatás.

Tippeléseket követően bátorítani a résztvevőket, hogy minél több részletet tudjanak meg a másik történetéről.

Létszám: 10-40 fő

Időtartam: 20-40 perc

Helyszín: beltérben vagy kültéren

Plüss mentés!

A játék célja: Bizalom és önbizalom, valamint együttműködés fejlesztése.

A játék megnyitása. Kérd meg a résztvevőket, hogy alkossanak 7-10 fős csoportokat.

A játék menete, játékszabályok. Alakíts ki csoportonként egy-egy szigetet kötélből (kör).

Minden csoport foglaljon el egy szigetet. Kerettörténet: Egy árvíz elsodort sok-sok állatot és sajnos egy vegyiüzemet is, így a vízben lévő állatok veszélyben vannak. A feladatokat, kimenteni a plüssöket a vízből. A sziget alakja nem változhat, ha véletlenül mégis megváltozna, az hullámokat generál és messzebb sodorja az állatokat a szigettől. A vízbe senki és semmi sem érhet, ha egy tárgy, ruha, stb. hozzáér a vízhez az elveszett. Az állatokat kiemelve lehet megmenteni, azokat a vízben húzni, tolni tilos.

A játék lezárása. A feladat akkor ér véget, ha legalább mindenki egy plüssöt megmentett és az összes plüss kimentésre került.

A játékvezető feladatai. Csoportonként 1-1 sziget kijelölése kötéllel, olyan felületen, ahol a cipők nem csúsznak. A szigeteken kényelmesen el kell férnie a csoportoknak. A szigetek között lehetőleg több mint 2 méter távolság legyen. A plüssök kihelyezése 1,5-2,5 méter távolságra a szigetek partvonalától. Szabályok betartatása és a biztonságos megoldások támogatása. Veszélyes megoldásokra nemet mondás. A játékvezető véletlenszerűen hullámzást szimulálva a játék során közelebb és távolabb helyezze a plüssöket. A résztvevők egymást megtartva (kilógatva) saját magasságuknál 10-30 centiméternél messzebb is képesek kinyúlni, így a plüssök elhelyezése a résztvevők magasságától és fizikai erőnlétüktől függően történjen.

Létszám: 7-30 fő

Időtartam: 15-40 perc nehézségtől függően

Helyszín: beltérben vagy kültéren

Lehetséges variációk. Plüssök helyett alkalmazhatók kis labdák, összetekert zoknik, kisebb tárgyak.

Pozitív pletyka!

A játék célja: Személyes visszajelzés adás és bensőséges légkör kialakítás.

A játék megnyitása. Kérd meg a résztvevőket, hogy alkossanak kicsi, 4-5 fős csoportokat, majd kérd meg őket, hogy üljenek le kis körökbe, amelyek 1-2 méter távolságban vannak egymástól.

Mond el a csoportnak, hogy most pletykálkodni fogunk, de ez egy különleges pletyka lesz. Csak pozitív dolgokat mondunk egymásról, úgy, mintha ott sem lenne.

A játék menete, játékszabályok. Minden csoportból megkérünk egy valakit, hogy forduljon arccal kifelé. A csoport most róla fog pletykálni, ő pedig, mintha épp “kihallgatná”, ahogy róla beszélnek, nem mondhat semmit, nem reagálhat sehogyan, csak hallgatózhat.

A kis csoport többi tagja 1-2 percig pletykálkodik, ha valamelyik kiscsoportban kevésbé indul be a dolog, akkor lépünk oda és mondjunk mi pár pozitív pletykát.

A játék lezárása. Az 1-2 perc leteltével a kör egy másik tagja fordul kifelé, és a csoport most róla kezd el pletykálni - addig folytassuk, amíg a kiscsoportok összes tagja sorra került.

A játékvezető feladatai. Támogató légkör kialakítása. Az idő mérése. Ha valamelyik résztvevőnél lassabban kerülnek elő a pletykák, akkor a játékvezető saját pozitív megerősítő pletykát mond, segítve a többieket.

Létszám: 4-30 fő

Időtartam: 20-30 perc

Helyszín: beltérben vagy kültéren

Az egyesület számára továbbfejlesztett feladatok:

Memory (öko)!

A játék célja: Jó hangulat, megfigyelőképesség fejlesztése és a természet megcsodálása.

A játék megnyitása. Kérd meg a résztvevőket, hogy alkossanak 5 fős csoportokat (résztvevők létszámától függően egy csoport maximum 9 fős lehet). Miután megvannak a csoportok vezesd őket a saját területükhöz.

A következő játék során a megfigyelőképességekre lesz szükség.

A játék menete, játékszabályok. Egy erdős területen jelölj ki annyi területet, ahány csoporttal fogsz dolgozni. Minden terület körülbelül 2 négyzetméteres legyen. Minden csoport a saját területét 10 percig nézheti figyelmesen. A területen belül tilos bármit is megérinteni! A cél, hogy minden “tárgyra” visszatudjanak emlékezni, ami a területen található.

Ezután a csoportok helyet cserélnek és 5 perc alatt megváltoztatják 5 darab 1 centinél nagyobb tárgy helyét a területen. Élő növényzet helyét tilos megváltoztatni.

Majd minden csoport visszatér a saját területéhez és megpróbálja kitalálni 5 perc alatt, mi változott meg.

A játék lezárása. Akkor ér véget a játék, ha mindegyik csoport megtalálja az 5 változást, vagy ha lejárt az idő.

A játékvezető feladatai. Szabályok ismertetése. Feljegyezni a csoportoknál, hogy mit változtattak meg a területeken.

Létszám: 10-54 fő

Időtartam: 30 perc

Helyszín: erdős terület

Lehetséges variációk. Amennyiben nem áll rendelkezésre erdős terület, úgy mi magunk szórjunk szét a területeken tárgyakat.

Mezítlábas páros séta!

A játék célja: megfigyelőképesség, taktilis érzékelés.

A játék megnyitása. Kérd meg a résztvevőket, hogy álljanak párokba. A pár egyik tagja bekötött szemmel mezítláb fog sétálni, míg a másik fél figyel a biztonságára és irányítja, hogy merre menjen. Bekötött szemű sétálók a talpatokkal fogtok érezni. Ha olyan helyen jártok, ami kellemes a lábatok számára, álljatok meg, simogassátok a földet egy ideig a talpatokkal.

A játék menete, játékszabályok. 5-5 perce lesz mindenkinek sétálni és megfigyelni milyen a talpának. Lassan sétáljatok, hogy legyen időtök megfigyelni milyen érzés. Aki vezet a másikat, figyeljen a biztonságra, és hogy különböző területekre irányítsa a sétálót.

A játék lezárása. Az idő lejártát követően tedd fel a kérdést: Milyen érzés volt?

A játékvezető feladatai. Szemelőtt tartani a biztonságát a résztvevőknek. Mélni az időt.

Létszám: 2-40 fő

Időtartam: 15 perc

Helyszín: szabadtéren

Lehetséges variációk. Derékmagasságban kifeszített fonállal, vagy spárgával a játékvezető is kijelölheti az útvonalat és ilyenkor mindenki maga halad egyedül végig az útvonalon.

Workshopon elhangzott elméleti információk:

A bizalomfejlesztés és egymás megismerését elősegíti a fizikai kontaktus (biztonságos környezetben). Az olyan feladatok, ahol a résztvevők egymást segítve, egymást érintve, tartva oldálnak meg valamilyen kihívást, segítik a bizalom kialakulását és egymás jobb megismerését.

A megerősítő visszajelzés adása, mint például a pozitív pletyka fejleszti az önbizalmat és a csoporton belüli elfogadottság érzését.

A természetben végzett játékok, melyek lehetőséget adnak annak megcsodálására, megismerésére segítenek a résztvevőknek közelebb kerülni a természethez. A játékok során környezetvédelmi ismeretek is átadhatóak, mint például élő növényeket ne bántss.