

Együtműködést fejlesztő gyakorlatok

SZIGETEK

Elhelyezünk a földön négy-öt szétterített újságpapírt. Dallamos muzsika szól magnóról. Mindenki mozog, táncol a papírok között. Ha leáll a zene, mindenki az újságpapírszigetre lép. Már aki ráfér. Aki nem, kiesik a játékból. Eggyel kevesebb papír marad a földön. Továbbengedjük a zenét, s ismét csend. Újból ugrás a papírra. Addig folyik a játék, míg csak egy papír marad. A csend-reflexre épül a játék; de más hasznossága is van. Megtudjuk, ki segíti a másikat, ki erőszakos stb.

Add tovább a hangot!

(együtműködés egész csoportban)

Leírás:

A) Körben állunk, kezünket egymás vállára tesszük, szemünk csukva. A játékvezető ad egy hangot (például csettint, zümmög stb.). A szomszédja átveszi, megpróbálja pontosan ugyanazt a hangot adni ő is. Ezután a soron következő, és így megy a hang körbe. (Ha jól begyakoroltuk, akkor változtatható a hang átadásának-átvételének gyorsasága, ugyanígy változtatható a hangmagasság is.) A játék újabb meneteinél más-más játékos adja meg a kezdő hangot.

B) A többi memóriajátékhoz hasonló szervezéssel (lásd például a Név-lánc című játékot): meg kell ismételni a már hallott hangokat, majd hozzátesszük a sajátunkat.

C) A sorban előttünk lévő által adott hangot vesszük át, majd abból kiindulva alkotjuk meg a sajátunkat. Mindenkinek meg kell jegyeznie a saját maga által adott hangot, ezek a játék végén együtt is megszólaltathatók, létrehozhatunk egy közös zeneművet.

Spontán zenekar

Mindenki adja a kedvenc hangját, hangjátékát, ütemét, tapsot, stb. Lassan, ahogy mindenki bekapcsolódik, úgy áll össze egy adott ütemre a zenekar.

10 év körüliektől felfelé. Egyrészt önmagukat adják, másrészt alkalmazkodni kell az ütemhez, a többi hanghoz.

Idő: kb. 10 perc

Csináljunk gépet!

Testnyelv értelmezése, fantázia, együtműködés

1. Alkossatok egy nagy kört úgy, hogy majd a játék során minél nagyobb teret lehessen használni!

Az egyik játékos a kör közepére áll, és valamilyen mozdulatot végez gépies, ismétlődő módon (mondjuk ide-oda himbálja a karját). Egyenként, nem előre meghatározott sorrendben, mindenki belép a körbe úgy, hogy létrehoz egy olyan mozgást, ami így vagy úgy, de szinkronban van a már bemutatott mozdulattal. Mondjuk a második játékos lefekszik a földre, és fel-le mozgatja az egyik lábát abban a ritmusban, ahogyan az első játékos a karját mozgatja. Fizikailag érintkezhetnek egymással, s igénybe vehetitek valaki más segítségét is. A lényeg az, hogy a különféle mozdulatokból egy gép álljon össze. Alkalmazatok váratlan irányú, különböző ritmusú, vagy olyan különböző szintű mozgásokat is, mint például a lefekvés, guggolás, támaszkodás, álldogálás stb. A játék végére megelevenedik egy fantasztikus gép, amely különféle, bonyolult ritmusban működő részekből tevődik össze. Próbáljatok kitalálni hanghatásokat is a gép működéséhez!

2. Tanárotok jelzésére játsszátok el, hogy

- Az áramot kikapcsolták, s a gép leáll;
- A gép energiát veszít és lassan működik;
- A gép egyre gyorsabban működik;
- A gép egyre hangosabbá válik;
- A gép felrobban és szétesik!

Bagoly

(bizalomérzet kialakítása, térérzékelés)

Mindenki álljon csukott szemmel! A tanár (pl. A vállát megérintve) titokban kijelöl valakit: ő lesz a bagoly. A kijelölt játékos nem szól egy szót sem, csak kinyitja a szemét. A tanár jelzésére induljatok el kinyújtott kézzel (óvatosan, vigyázva egymásra), természetesen továbbra is csukott szemmel. Ha valakihez hozzáérsz, ne nyisd ki a szemed, csak kérdezd meg tőle: bagoly? Ha a másik játékos visszakérdezéssel (bagoly?) válaszol, akkor nem találtad meg az igazit, s tovább kell folytatnod a keresgélést. Ha a kijelölt játékost kérdezed meg (bagoly?), és nem kapsz választ, akkor kinyithatod a szemed, majd egymásba karolva mindketten baglyok lesztek, de továbbra is némák maradtok. A játék akkor ér véget, amikor mindenki bagollyá válik.

Tutajfordítás

Az összes játékos egy megfelelően nagy plédre áll. Úgy kell a plédet megfordítaniuk, hogy senki sem léphet le róla. A feladat akkor ér véget, ha mindenki a pléd másik oldalán áll.

Sziámi

Nehézségi fokozat:

Könnyű játék, „jégtörő”, oldó szerepe lehet; akár az egymást még nem ismerők első foglalkozásán is alkalmazhatjuk.

Leírás: a résztvevők párokat formálnak. Egy általuk választott ponton (testfelületen) a párok „összenőnek” (például egymás felé eső vállukat vagy karjukat összeszorítva mozognak).

Az egyetlen szabály: az összeszorított testrészek nem válhatnak el a játék során – mintha ketten egy

test lennének. A pároknak mindenféle jel, megbeszélés nélkül kell mozogniuk, megállniuk, kedvük szerint újra elindulhatnak, leülhetnek, lehajolhatnak stb. A játék végén kérhetjük a résztvevőket, hogy mutassák be párosuk legnagyobb attrakcióját.

Egyszerre indulni

(együttműködés párban, koncentráció)

Körülmények: A játéknak nagy térigénye van átlagos terem méretek és csoportlétszámok mellett csak a társaság fele dolgozhat egyidejűleg.

Leírás: Egyszerű feladat mégis nagy öröm lehet a játszóknak a sikeres végrehajtás.

A párok egymás mellett állnak, de nem érhetnek egymáshoz, s nem nézhetnek egymásra. Koncentráció után mindenféle jelzés nélkül egyszerre kell elindulniuk, meghatározott számú lépést megtenniük, majd megállniuk. Ha párosával már jól megy, játszhatják hárman vagy négyen is.

Megjegyzés: Nehezebb a feladat akkor, ha az egymás mellett állók közötti távolságot növeljük (egészen addig, amíg kívül kerülnek egymás perifériális látómezején).

Fa, kutya, ház

Párba kell helyezkedni. Egy ideig zenét kell hallgatni, majd ami arról eszedbe jut, azt minden szó, beszéd, megbeszélés nélkül együtt le kell rajzolni a papírra, tehát úgy, hogy mindketten egyszerre fogják a ceruzát. Lehet instrukciót is adni, hogy a rajzon szerepeljen egy ház, egy kutya és egy fa. Utána meg lehet beszélni, hogy mennyire tudtak együtt dolgozni, mennyire volt közös-azonos a gondolt kép, stb.

Idő: kb. 10 perc

Eszköz: toll, papír, magnó, zene

A helyzet kulcsa

Egy játékost kiküldünk a teremből. A bent maradók feladata az, hogy rövid tanácskozás után beálljanak egy olyan állóképbe (tablóba), amelyben egy fontos szereplőnek a helyét üresen hagyták (például az iskolai osztály állóképéből a tanár, az egyházi szertartásból a pap hiányzik). A kiküldött játékos feladata: megtalálni a helyét. Nála van a helyzet kulcsa., amint elfoglalta a helyét, megmozdulhat az állókép. Szöveges, mozgásos játékkal folytathatjuk.

Stop!

Már gyakorlattal rendelkező csoportok számára ajánlott. A résztvevők körben állnak, ezzel kijelölik a játékterületet is. Az indító játékos – némajátékkal – egy cselekvéssorba kezd. A többiek figyelik a játékát. Abban a pillanatban, amint játéka olyan ponthoz érkezik, ahonnan az eddigiekhez képest más irányba is folytatható, az a játékos, akinek a folytatásra jó ötlete

van, megállíthatja az akciót, bekiabálhatja, hogy „STOP!” A nyitó játékos megdermed a pillanatnyi helyzetében. Beáll a második játékos és első mondata után új irányban folytatódik A játék, immár szöveggel együtt. A folytatás hasonló az eddigiekhez: bárki bármikor megállíthatja a játékot, majd első mondatával más irányba terelheti azt.

Karmesterjáték

Leírás: Ki irányítja a mozgást? Egy résztvevőt kiküldünk a teremből, a többiek körbe állnak. Ezután a bent maradók választanak egy mozgásirányítót az ő mozdulatait fogják a későbbiekben minél pontosabban utánozni. Az irányító mindenféle mozdulatot tehet (például megsimítja a haját, összekulcsolja a kezét, keresztbe teszi a lábát, de akár konkrét jelentés nélküli mozdulatokat is). Arra kell ügyelnie, hogy a mozdulatokat követhető sebességgel hajtsa végre. A kitaláló feladata az, hogy a csoport együttes mozgását figyelve megnevezze az irányítót. Ha sikerül neki, akkor az irányítóból kitaláló lesz, és a társaság új irányítót választ. (Ellenkező esetben a kitaláló marad még egy játékra új irányítóval.)

Megjegyzés: A játék előtt mondjuk el, hogy a tekintetek is elárulhatják azt, amit a játékban titkolni igyekszünk. Amennyiben mindenki egyidejűleg az irányítót figyeli, nagyon könnyű lesz a kitaláló dolga.

Nagyobb létszámú csoportnál két tippje is lehet a kitalálónak. Ha a csoport nem pontosan dolgozik, akkor nagyon nehéz rájönni, ki irányítja a mozgást...

Üzenet szavak nélkül

A résztvevők körben ülnek. Az egyik csoporttag feláll, sorban odamegy társaihoz és tetszés szerinti gondolatot, érzést, üzenetet közöl velük szavak nélkül, nonverbális eszközökkel. (A gyakorlatot korlátozhatjuk egy adott kommunikációs csatornára, például az érintésre, mimikára, gesztusokra.) Ezután mindenki hasonló módon jár el. A résztvevők megbeszélik érzéseiket, szorongásaikat, tisztázzák a nem egyértelmű üzeneteket, valamint a gyakorlat általánosítható tapasztalatait.

Szoborjáték

A csoport egyik tagja a többiek mozgásával megalkot egy szoborcsoportot, amely véleménye szerint tükrözi a csoport belső viszonyait, a tagok közötti kapcsolatokat. Mikor elkészült, helyet cserél a csoport egyik tagjával (akivel szívesen cserélne, vagy akinek a helyzetét a legjobbnak tartja). Az új irányító átrendezheti a szoborcsoportot, majd ő is helyet cserél valakivel és így tovább.

Együtt könnyebb...

(testnyelv értelmezése, egymásra figyelés, egész csoport együttműködése)

Életkor: 11-12 év felett.

Leírás: A kör közepén áll a csoport egyik tagja, aki elindít egy lassított mozdulatot. A többiek feladata: segíteni a mozdulat befejezésében, kivitelezésében. Példaként: ha le akar ülni, valaki azonnal alábújik, hogy ő ezt megtehesse. A főszereplő azt tesz, amit akar, a többiek segítik, hogy leülhessen, felállhasson, nyújtózhasson, foroghasson, mászhasson stb.

Megjegyzés: A főszereplő minden mozdulatot nagyon lassan végezzen, hogy a többieknek maradjon idejük szándékai kitalálására és a cselekvésre.

Életmentő tutaj

Ennek a játéknak az a célja, hogy minél több társatokat megmentésék. Először is tegyetek újságlapokat a padlóra, ezek lesznek az életmentő tutajok, a padló pedig a víz. Döntsétek el, hogy ki legyen az őrszem! Az őrszem bármikor elkiálthatja magát: Cáva!. A játék kezdetekor mindenki úgy tesz, mintha úszna, s egyfolytában mozog. Amikor az őrszem elkiáltja magát: Cáva!, akkor mindenkinek segítve másokat is! Fel kell jutnia egy tutajra, mielőtt az őrszem Hangosan el nem számol ötig. Akinek ezután bármelyik testrésze hozzáér a padlóhoz, az a cápa zsákmánya lett. A tutajok számát minden egyes cápatámadás után csökkentjük! Akit a cápa megevett, az segíthet annak eldöntésében, hogy a számolást követően hozzáér-e valaki a padlóhoz.

Tükörjáték 1.

A pár tagjai egymással szemben állnak, olyan távolságban, hogy kinyújtott karjuk /ujjhegyük/ összeérjen. Egyikük az irányító, aki elmozdulhat, fintort vághat, gesztikulálhat. Társának feladata: mintha ő lenne a tükör, utána csinálni – a lehető legpontosabban az összes mozdulatot. A fokozatosság elvét betartva előbb lassú kézmozdulatokat tükrözzünk, később gyorsabbakat, majd akár az egész testre kiterjedő mozdulatsorokat is.

A játék nehezebb változatai: Az irányító szerepét megbeszélés, ill. külön jelzések nélkül veszik át és adják vissza a játszóknak. Szituációk páros tükrözés, amelyben négy játékos vesz részt. Az első pár kezdeményez, a második pedig igyekszik minél pontosabban tükrözi a látott mozdulatokat.

Tükörjáték 2.

A résztvevők párokat alkotnak. (Lehetőleg egyforma termetűek kerüljenek egy párba.) Az egyikük a „tükör”, a másik a tükör előtt áll, s különböző mozdulatokat végez, a párja visszatükrözi a mozdulatokat. (Beszélni nem lehet!) Kis idő múlva a párok szerepet cserélnek.

Tükörjáték 3.

A résztvevők párba állnak egymással szemben. A két tenyerüket egymás felé fordítják, de nem érintik meg a másikat. Az egyik irányít, a másinak követnie kell (lehetőleg a másik szemébe kell nézni). Ezután szerepcsere következik. Majd meg lehet beszélni a tapasztalatokat.

Középiskolásokkal érdemes játszani, jó kommunikációs játék.

Idő: kb. 10 perc

Páros kommunikáció

Egymásnak háttal le kell ülni, és kb. 2-2 percben le kell „festeni” szavakkal a másiknak, hogy éppen mit látsz. Esetleg lehet színesíteni a feladatot úgy, hogy az egyik beszél, a másik pedig ez alapján le is rajzolja azt, amit a másik mond.

Nagyon jó egymásra hangoló játék, bármely korosztálynak.

Idő: kb. 10 perc

Eszköz: papír, ceruzák

Ökölnyitogató

Párba kell rendeződni. Az egyik fél ökölbe szorítja az egyik kezét, a másik fél feladata, hogy rájöjjön: mitől nyílik ki az ökle. Miután sikerül, szerepcsere következik.

Középiskolásokkal illetve nagyobbakkal érdemes játszani.

Idő: kb. 10 perc

Üzenet

– egymás hátára papír-

Mindenki felírja a nevét egy lapra, amelyre aztán mindenki más ír egy személyes üzenetet. Ez lehet vélemény, közös élmény, stb. A végén mindenki megkapja a saját nevére szóló papírt. Bármely korosztállyal lehet játszani. Kisebektől akár rajzot is lehet kérni. Nagyon jó közösség-kohéziós játék, erősíti a személyek közti kapcsolatokat.

Idő: 10 ember esetén kb. 30 perc

Eszköz: papírok, tollak

3 percig figyelni a másikat

Párokba kell rendeződni, majd 3 percig csak csendben kell ülni, és a másikat figyelni. Azután megbeszélni a tapasztalatokat. Középiskolásokkal érdemes játszani, jó ismerkedős, megfigyelős játék.

Idő: kb. 10 perc

Madzagos

Mindenkinek be kell csuknia a szemét, és a játék alatt végig csukva kell lennie. A játék elején csak annyit kell elmondani, hogy az a feladat, hogy egy madzagból (amelynek a két vége össze van kötve) egy egyenlő oldalú háromszöget kell kialakítani, és ha ez kész, akkor közösen ki kell jelenteni, hogy „kész vagyunk”. A kialakított háromszöget mindenkinek

fognia kell. Nagyon jó közösségformáló játék, megmutatkoznak a közösségben betöltött szerepek.

Felsősökkel, illetve idősebbekkel érdemes játszani.

Idő: kb. 1 óra

Eszköz: kb. 10 m madzag, a végein összekötve

Közös mondandó

Leírás:

A) Párokban játszunk. A párok egymás kezét fogva egy embernek számítanak, s úgy beszélgetnek egy másik emberrel (vagyis egy másik párral), hogy az egyik szót a pár egyik tagja mondja, a másikat a társa egészen addig, amíg be nem fejezik a mondatot. A választ hasonló módon adja a másik pár.

B) Szavankénti váltással az egész csoport játszhat egyszerre. Körben ülve egy-egy szót fűzünk a már elhangzottakhoz. Mindenkinek jogában áll a kedve szerinti irányba terelni a történetet, befejezni az aktuális mondatot, újat kezdeni stb. Játsható a téma meghatározása nélkül avagy

Annak megkötésével. Megadhatjuk a közösen írt alkotás műfaját, stílusát is. (Játshatunk mondatonkénti váltással is.)

C) Memóriajáték funkciót is adhatunk a Közös mondandónak. Körben ülve az első játékos szavát megismétli a második, majd hozzáteszi a sajátját. A harmadik az előzők ismétlésével így már három szót mond és így tovább.

Páros versmondás

(együttműködés párokban, szituációteremtés, szórakoztatás)

Leírás: Mulatságos játék: a szöveg és a gesztus szétválasztására épül. A párok egyik tagja verset mond, míg társa mögötte állva, a versmondó háta alatt előre nyújtott kezeivel gesztikulál. A szöveget és a gesztust szinkronba kell hozni, egymásra koncentrációt igényel a játék a párok tagjaitól. (Verseket helyett természetesen bármilyen más szöveget is el lehet játszani az ismertetett módon, de az külön hasznos, ha verset mondanak csoportunk tagjai.)

Megjegyzés: Lassú szövegmondás mellett könnyebb a mozgó játékos dolga, nagyobb az esélye annak, hogy összhangba kerülhet a beszéd és a mozgás.