



BYŤ ČLOVEKOM ... to stačí

ZBIERKA INICIAČNÝCH AKTIVÍT

Metodický materiál pre lektorov programu

Tento dokument bol vytvorený v rámci projektu „Etablovanie sociálnej práce v školských zariadeniach a zavádzanie programov osobnostno-sociálnej výchovy do škôl“.

Realizácia projektu je možná vďaka finančnej podpore z Európskeho sociálneho fondu, prostredníctvom operačného programu Efektívna verejná správa.

Informácie o OP EVS nájdete na www.opevs.eu.



Európska únia
Európsky sociálny fond



Operačný program
**Efektívna
verejná správa**

Realizátorom projektu je občianske združenie PERSONA. Partnerom projektu je Slovenská komora sociálnych pracovníkov a asistentov sociálnej práce.



BYŤ ČLOVEKOM ... to stačí

Zbierka iniciačných aktivít

Metodický materiál pre lektorov programu

Zostavila:

Mgr. Martina Gymerová

Obrázky na obálke a v texte:

Miroslav Zášková

Jazyková korektúra:

Mgr. Mária Drndášová



PERSONA, Vrančovičova 29, 841 03 Bratislava, www.ozpersona.sk

Slovenská komora sociálnych pracovníkov a asistentov sociálnej práce, Mokrohájska cesta 3, 841 04 Bratislava, www.socialnapraca.sk

© PERSONA 2020



OBSAH

Alberto Tomba	7
Autobus	8
Balónikové dostihy	9
Číselná epidémia	10
Človeče, nehnevaj sa	11
Čo nás spája	13
Dažďový prales	14
Dotkni sa hviezd	15
Elektrina	16
Evolúcia	17
Hľadanie kamaráta	19
Hmota	20
Chytanie psa za chvost	21
Chyť dlaň ukazovákom!	22
Kreslenie lesa	23
Krížovka	24
Kto je tvoj sused	25
Lopta – bomba	26
Ložisko	28

Magnet	30
Magnetky	32
Maliari	33
Mlynček na mäso	34
Nazdáááár	35
Nálet	36
Opustený ostrov	37
Padajúca palica	38
Palec hore – palec dolu	39
Pavúk a muchy	40
PING-PONG	42
Počítame do 20	43
Počítanie do troch	44
Podávanie rúk	45
Podávanie rúk II.	46
Poradie podľa kľúča	47
Potopa	48
Príslovia	49
Programátori	51
Pružinky	52
Rovnoramenný trojuholník	53
Rozcvička s hudbou	54

Skupinové obdarovávanie	55
Slepý sochár	56
Spravme si dážd'	57
Stras to	59
Šatková	60
Špagátová	61
Špagátová postupnosť	62
Štipcová	63
Tri kruhy	64
Umývanie slona	65
Vábenie lane	66
Vikingovia	67
Zasypaní	68
Závin	69
ZOO	70
Zvon	71
Použitá literatúra	73

Alberto Tomba

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, rozohriatie a koncentráciu na vnímanie ostatných členov.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Do Európy Hrou, 2004	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na realizáciu: 5-10 min.	Vek hráčov: 5 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: dnu/von

Realizácia

Účastníci stoja v kruhu a lektor vysvetlí, že každý zo zúčastnených je teraz svetovým šampiónom v lyžovaní - Albertom Tombom. Ďalej objasňuje: Čaká nás závod v obrovskom slalome. V prvom kole sme mali najlepší čas. Dokážeme dotiahnuť závod do víťazstva? ÁNO. Nasadíme si okuliare, pripraví sa, pozor, štart. Inštruktor naznačuje, aká p rekážka nás čaká a hráči robia adekvátne pohyby:

- prekážka zľava (naznačenie pohybu na lyžiach doľava)
- prekážka sprava (naznačenie pohybu na lyžiach doprava)
- jednoduchý bubon (poskok)
- dvojitý bubon (dvojitý poskok)
- mostík (naznačenie výskoku)
- plný zjazd (predklon, nohy naširoko a k sebe)
- ľad (predklon, nohy od seba a „brzdíme“)

Po príchode do cieľa si môžeme uvoľniť zaťažené svaly (nohy, ruky, krk), podľa pokynov inštruktora.

Rozbor skupinového diania

Splnila aktivita svoj účel? Zahriala účastníkov a pripravila ich na ďalšiu spoluprácu? Bavila účastníkov táto aktivita? Ktorý pohyb bol pre nich najzábavnejší?

Metodické poznámky

Lektor sa zúčastňuje aktivity a snaží sa o čo najdramatickejší hlasový prejav i znázornenie jednotlivých lyžiarskych pohybov. Toto môže ostatných účastníkov motivovať ku aktívnemu sa zapojeniu do hry a prispieť k celkovej efektívnosti aktivity.

Autobus

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na pobavenie, uvoľnenie napätia v skupine a naštartovanie na ďalšiu aktivitu.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: autor neznámy	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 5 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na aktivitu: 5-10 min.	Vek hráčov: 7 a viac
Materiál: pevná stolička pre každého účastníka	Prostredie: dnu

Motivácia

Jedná sa o autobus, ktorého cestujúci nemajú radi revízora.

Realizácia

Účastníci sedia na stoličkách, ktoré sú voľne rozmiestnené v miestnosti, blízko seba. Jedna stolička je voľná, jeden človek je revízorom, ten stojí. Úlohou revízora je sadnúť si na voľnú stoličku. Tú ale môže zasadiť ktokoľvek zo skupiny, čím sa ale uvoľňuje jeho stolička. Tak beží voľná stolička po miestnosti a revízor sa snaží túto stoličku zasadiť. Nikto nesmie sedieť na dvoch stoličkách naraz alebo si stoličku kryť nohou. Ak si revízor sadne, je vybraný ďalší dobrovoľník, ktorý bude hrať revízora.

Rozbor skupinového diania

Vyhovuje skupine tento druh iniciačných aktivít? Je skupina motivovaná na ďalšiu spoluprácu, alebo je potrebné zaradiť ďalšiu iniciačnú aktivitu? Ako reagovali účastníci v pozícii revízora? Bolo pre nich frustrujúce byť „nechcení“? Pôsobilo toto odmietanie zo strany spoluhráčov na nich motivačne, alebo ich naopak demotivovalo?

Metodické poznámky

Nie je vhodné hrať príliš dlho. Stačí vystriedať 5 ľudí v roli revízora.

Balónikové dostihy

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na rozohriatie a koncentráciu účastníkov.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: autor neznámy	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: do 30
Čas na realizáciu: 10 min.	Vek hráčov: 12 a viac
Materiál: 2 balóniky rôznych farieb	Prostredie: dnu/von

Realizácia

Skupina sa rozdelí na dve rovnako veľké skupiny. Účastníci sa postavia do kruhu tak, že susedom hráča prvého tímu je vždy hráč druhého tímu. Následne sa hráčovi z prvého tímu podá nafúkaný balónik. Nafúkaný balónik dostane aj hráč z druhého tímu, ktorý stojí oproti v kruhu hráčovi s balónikom z prvého tímu. Úlohou hráčov z každého tímu je, podávať si balónik tak rýchlo, aby ich balónik dobehol balónik súpera. Balónik musí byť vždy podaný najbližšiemu spoluhráčovi. Balónik súpera sa nemôže blokovať, no hráči môžu meniť smer podávania balónika. Raz naháňa jeden tím a po chytení zase druhý tím.

Rozbor skupinového diania

Ako reagovala skupina na tento druh aktivity? Dokázala ich dostatočne motivovať k ďalšej spolupráci?

Je potrebné hľadať iné aktivity na naštartovanie skupiny?

Ako si jednotliví účastníci poradili s „vnútorným konfliktom“ – vyhrať ako tím verzum dodržiavať pravidlá? Mali účastníci snahu pravidlá hry obchádzať?

Metodické poznámky

Všimame si hlavne dodržiavanie pravidiel.

Číselná epidémia

Ciel' / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, rozohratie a koncentráciu na vnímanie ostatných členov.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Do Európy Hrou II., 2002	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na realizáciu: 5-10 min.	Vek hráčov: 12 a viac
Materiál: lepiaca páska, fixky	Prostredie: dnu/von

Realizácia

Účastníci dostanú od lektora čísla, ktoré sú napísané na lepiacej páske. Túto pásku si účastníci prilepia na čelo. Čísla sú štvorciferné a účastníci si ich nemôžu zakrývať rukou ani vlasmi. Úlohou je „zneškodniť“ ostatných spoluhráčov tým, že účastník vykrikuje nahlas ich číslo a ochráni vlastné číslo pred prečítaním. Pri ochraňovaní svojho čísla môžu účastníci využívať napr. nábytok v miestnosti, chôdzu dozadu a pod.

Rozbor skupinového diania

Aké tvorivé stratégie zvolili jednotliví členovia počas hry?

Ktorá zo stratégií sa osvedčila najviac?

U koho sa prejavila naplno túžba presadiť sa, kto bol naopak počas aktivity submisívny?

Splnila aktivita svoj účel a je skupina dostatočne pripravená na ďalšiu spoluprácu?

Metodické poznámky

Lektor sa zvyčajne nezapája do tejto aktivity – svoju pozornosť venuje priebehu hry a dohliada, aby hráči dodržiavali pravidlá pri vyradovaní spoluhráčov a tiež aby svoje číslo schovávali len dovolený spôsobom.

Človeče, nehnevaj sa

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, dotyky, navodenie atmosféry dôvery a otvorenosti.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: autor neznámy	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: do 30
Čas na realizáciu: 5-10 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: sedmové karty, prípadne farebné kartičky v štyroch farbách v počte, ktorý sa rovná počtu účastníkov plus 12 kariet navyše	Prostredie: dnu

Realizácia

Účastníci sa posadia na stoličkách do kruhu. Každý účastník dostane jednu kartu. Treba dať pozor, aby jednotlivé symboly, prípadne farby kariet boli medzi účastníkmi rovnomerne rozdane. Inštruktor má pri sebe tiež najmenej 12 kariet (3 karty z každého symbolu, prípadne z každej farby). Tieto karty zamieša a postupne vyťahuje a ohlasuje jednotlivé symboly (prípadne farby) kariet nahlas k účastníkom. Účastníci, ktorí majú kartu s daným symbolom, prípadne s danou farbou, posunú sa o jedno miesto vpravo. Ak na tom mieste niekto sedí, posadí sa mu na kolená. Pohybovať sa môžu len tí účastníci, ktorí majú kartu s daným symbolom alebo farbou a nie sú zablokovaným niekým, kto sedí na ich kolenách. Z toho vyplýva, že ak bude na jednom mieste sedieť súčasne napr. päť ľudí, pohnúť sa môže len ten účastník, ktorý má správnu a kartu a je na konci sediaceho radu. Vyhráva ten účastník, ktorý sa ako prvý dostane naspäť na stoličku, na ktorej sedel pri odštartovaní aktivity.

Rozbor skupinového diania

Páčila sa účastníkom táto aktivita? Ako reagovali na fyzický kontakt s ostatnými?

Pôsobil na niekoho fyzický kontakt nepríjemne? Pôsobil naopak tento fyzický kontakt na účastníkov uvoľňujúco?

Táto aktivita býva zvyčajne veľmi dobre prijímaná a účastníci si ju radi zopakujú – platí to aj v prípade tejto skupiny?

Treba hľadať iný typ energizérov na prebudenie skupiny a nastavenie účastníkov na spoluprácu?

Metodické poznámky

Lektor pri tejto technike uvažuje o prejavoch jednotlivých účastníkov sám pre seba. Nehodnotí pred skupinou svoje pozorovania.

Čo nás spája

Ciel' / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, rozohratie a koncentráciu na vnímanie ostatných členov i celej skupiny.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Do Európy hrou I., 2001	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na aktivitu: 5-10 min.	Vek hráčov: 7 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: dnu/von

Realizácia

Aktivitu začína jeden dobrovoľník, stojaci vo vzdialenosti 5 – 6 metrov od skupiny ostatných účastníkov. Hovorí: „Po mojej pravej ruke hľadám toho, kto má rád čokoládu“ (alebo iný výrok tohto typu). Zo skupiny vyrazia spravidla viacerí účastníci, ale len jeden sa dotkne pravej ruky „vzývateľa“ ako prvý a ostane ju držať. Ostatní sa vrátia späť do skupiny. Dobrovoľník opäť hovorí: „Po mojej ľavej ruke hľadám toho, kto má teraz dobrú náladu!“ Situácia sa opakuje. V hre pokračuje výrokom ten účastník, ktorý mal rád čokoládu a po ňom ten, ktorý mal dobrú náladu. Hra sa dostane do štádia, keď sa všetci účastníci držia za ruky, len poslední dvaja majú ešte voľné ruky. Ich úlohou je nájsť jednu spoločnú vec, na ktorú majú rovnaký názor tak, aby sa kruh uzavrel.

Rozbor skupinového diania

Ako sa pri hre správali účastníci?

Prejavila sa pri tejto aktivite súťaživosť účastníkov?

Dozvedeli sa účastníci niečo nové o ostatných?

Trvalo dlho, kým sa kruh účastníkov uzavrel?

Metodické poznámky

Technika je zahrievacia, môžete pomocou nej sústrediť do kruhu všetkých účastníkov a pokračovať v ďalšej aktivite. *Lektor v tejto aktivite figuruje zvyčajne ako pozorovateľ. Tým umožní lepšie sústredenie sa na účastníkov na seba, na objavovanie nových, spájajúcich prvkov medzi nimi.*

Dažďový prales

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, rozohriatie účastníkov a koncentráciu na vnímanie ostatných členov i celej skupiny.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Do Európy hrou II., 2002	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na aktivitu: 5-10 min.	Vek hráčov: 7 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: dnu

Realizácia

Účastníci stoja v kruhu. Lektor povie: „Predstavme si, že sa nachádzame v Brazílii, v jednom z posledných dažďových pralesov. Podme si spolu vytvoriť zvukový obraz takého pralesa. Ja začnem s vydávaním zvuku a vy sa postupne ku mne pridávajte.“

Následne lektor robí pohyby, ktoré vydávajú zvuky:

1. šúchanie dlaní o seba
2. lúskanie prstami jednou rukou
3. lúskanie oboma rukami (striedavo)
4. udieranie dlaňami o stehná
5. dupanie nohami
6. všetky pohyby a zvuky v opačnom poradí.

Rozbor skupinového diania

Splnila hra svoj zahrievací účel? Je skupina pripravená na ďalšiu spoluprácu? Reaguje skupina pozitívne na podobný typ aktivít, alebo treba hľadať iniciačné aktivity iného druhu?

Dotkni sa hviezd

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, rozohriatie a rýchle rozhodovanie.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: stredná
Prevzaté z: Matula in Labáth, Smik, 1991, upravené	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: do 30
Čas na realizáciu: 5-10 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: stopky	Prostredie: dnu

Realizácia

Účastníci sa rozdelia na jednotlivé skupiny, ktoré dostávajú úlohu čo najrýchlejšie sa dotknúť stropu bez akéhokoľvek nábytku alebo iných pomôcok. Každá skupina si svoj postup môže jedenkrát vyskúšať bez časového obmedzenia. Ďalej nasleduje súťaž o najrýchlejšiu skupinu. Inštruktor stopkami meria čas každej skupine. Víťaznej skupine ostatní zaspievajú, môže byť uprednostnená v ďalšom programe, vyhlásená za najšikovnejšiu a pod.

Rozbor skupinového diania

Akú stratégiu zvolila skupina pri riešení tohto zadania?

Ktorá zo stratégií sa zdala byť najúčinnnejšia?

Je niečo, čo by pri riešení úlohy členovia skupiny urobili nabudúce inak?

V prípade postupného delenia skupiny na čoraz viac častí, ktorá „veľkosť skupiny“ najviac vyhovovala účastníkom? V čom spočívali výhody a nevýhody jednotlivých veľkostí skupín?

Metodické poznámky

Podľa počtu účastníkov môžeme najskôr skupinu rozdeliť na dve časti, tie následne na štyri... atď. Podľa počtu skupín, ktoré chceme vytvoriť. Môžeme ale rozdeľovať skupiny až dovtedy, pokiaľ neostanú jednotliví členovia, ktorí sa výskokom snažia dotknúť stropu.

Elektrina

Ciel' / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, rozohriatie účastníkov a koncentráciu na vnímanie ostatných členov i celej skupiny.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Do Európy hrou II., 2002	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na aktivitu: 5 min.	Vek hráčov: 7 a viac
Materiál: stoličky, noviny	Prostredie: dnu

Realizácia

Účastníci sedia v kruhu a držia sa za ruky. Jeden z účastníkov je elektrárň a vysielá elektrický prúd, to znamená, že stisne ruku účastníkovi vpravo alebo vľavo a ten posiela prúd ďalej tak, že stisne ruku vedľa sediacemu účastníkovi. Jeden dobrovoľník stojí v kruhu, drží v ruke zrolované noviny a snaží sa pohľadom zachytiť, kde je práve elektrický prúd. Ak udrie novinami účastníka, u ktorého je práve elektrický prúd, vymenia si miesto a hra pokračuje.

Rozbor skupinového diania

Splnila hra svoj zahrievací účel?

Je skupina pripravená na ďalšiu spoluprácu?

Reaguje skupine pozitívne na podobný typ aktivít, alebo treba hľadať iniciačné aktivity iného druhu?

Metodické poznámky

Táto aktivita je vhodná na rozohriatie a netreba v nej hľadať hlbší význam.

Evolúcia

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, rozohratie a koncentráciu na vnímanie ostatných členov.

Charakteristika aktivity

Kategória: energizer	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Do Európy Hrou I., 2001	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na realizáciu: 5-10 min.	Vek hráčov: 12 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: dnu/von

Motivácia

Aktivita je inšpirovaná evolučnou teóriou, že človek sa postupne vyvíjal (z opice alebo z vajca?).

Realizácia

Účastníci stoja v miestnosti. Na povel lektora si všetci čupnú, kotkodákajú a „strihajú si“ v dvojiciach (papier, nožnice, kameň). Kto vyhráva, dostáva sa na vyšší vývojový stupeň a stáva sa psom. Začne brechať a podľa zvuku si nachádza nového partnera na strihanie. Ďalšie vývojové stupne sú: prasa, opica a človek. Kto prehrá pri strihaní, ostáva na tom stupni ako bol, alebo podľa dohody klesá o jeden vývojový stupeň: z opice na prasa, z prasaťa na psa, zo psa na sliepku. Tento spôsob si môžeme dovoliť len ak máme dost času, alebo menší počet účastníkov. Aktivita sa končí vtedy, ak sa jeden z účastníkov stane človekom.

Rozbor skupinového diania

Ako účastníci reagovali na túto aktivitu? Bavila ich? Dokázali sa pri nej dostatočne uvoľniť a vložiť sa do napodobňovania zvukov alebo postojov zvierat?

Ako jednotliví účastníci reagovali na prípadný neúspech? Je to niečo, čo ich dokázalo motivovať, alebo im to naopak bralo motiváciu?

Je skupina dostatočne pripravená na ďalšiu spoluprácu, alebo je potrebné zaradiť do programu iný energizér?

Metodické poznámky

Je možné jednotlivé štádia napísať na viditeľné miesto tak, aby mali účastníci kedykoľvek možnosť si ich pripomenúť. Lektor sa zvyčajne nezúčastňuje aktivity, skôr dohliada na dodržiavanie pravidiel a bezproblémový priebeh aktivity. Ak to uzná za vhodné, môže rozhodnúť – či v prípade neúspechu v súbojoch v evolúcii cúvať alebo len zotrvať na aktuálnom štádiu – nechať na skupine.

Hľadanie kamaráta

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, rozohratie a koncentráciu na vnímanie ostatných členov.

Charakteristika aktivity

Kategória: dotyková aktivita, energizer	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Labáth, Smik, 1991	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na realizáciu: 10-20 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: šatka na zaviazanie očí	Prostredie: dnu

Realizácia

Lektor vyzve jedného dobrovoľníka, ktorému sa zaviažu oči. Úloha znie hľadať dotykom niektorého zo svojich kamarátov. Účastník nemôže používať zrak, ani reč alebo sluch. Ostatní účastníci a lektor sedia v kruhu, po zaviazaní očí sa presadia. Dobrovoľník so zviazanými očami musí nájsť priateľa a menovite určiť, o koho ide.

Identifikovaný účastník pokračuje ďalej v hre hľadaním ďalšieho kamaráta. Aktivita sa zúčastňuje aj lektor.

Rozbor skupinového diania

Bola táto aktivita náročnejšia ako účastníci očakávali?

Ako účastníci so zviazanými očami identifikovali svojich kamarátov?

Čo im bolo nápomocné?

Podľa čoho si vyberali svojich kamarátov?

Bol niekto vyberaný opakovane? Je niekto v skupine, koho si nikto nevybral?

Metodické poznámky

Lektor počas aktivity dbá na bezpečnosť účastníka so zviazanými očami. Je vhodné, aby lektor hral ako posledný a vybral si toho, kto ešte nebol nikým zvolený za kamaráta.

Hmota

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, koncentráciu na vnímanie ostatných členov skupiny.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: autor neznámy	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na aktivitu: 10 min.	Vek hráčov: 12 a viac
Materiál: šatky (na zavieranie očí)	Prostredie: kdekoľvek

Realizácia

Všetci účastníci si zaviažu oči a pohybujú sa vo vymedzenom území. Lektor vyberie jedného z účastníkov – ten bude jadro hmoty. Účastníci sa vrátane hmoty mlčky pohybujú a snažia sa hmotu dotykom objaviť. Ak sa dotkne účastník účastníka, spýta sa: „Hmota?“ Ak účastník nie je hľadaná hmota, odpovie dotyčný tiež slovom „hmota“. Účastník, ktorý predstavuje jadro hmoty neodpovie. Ak sa ho niekto dotkne, pripojí sa k nemu a stáva sa tiež hmotou. Aktivita končí, keď sa všetci držia za ruky a sú súčasťou hmoty.

Rozbor skupinového diania

Ako reagovali účastníci na túto úlohu?

Bol im príjemný / nepríjemný dotyk iných, keď mali zavierané oči?

Naladila aktivita skupinu na ďalšiu spoluprácu, alebo je dobré zvážiť na rozohratie inú aktivitu?

Metodické poznámky

Pre bezpečnosť účastníkov je zakázané behanie, odporúčame pomalý pohyb účastníkov s rukami pred sebou.

Chtanie psa za chvost

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, koncentráciu na vnímanie ostatných členov i celej skupiny.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: autor neznámy	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na aktivitu: 5 min.	Vek hráčov: 7 a viac
Materiál: šatky	Prostredie: kdekoľvek

Realizácia

Účastníci sa rozdelia do trojíc. Tieto trojice sa postavia za seba do radu a pochytajú za pás. Posledný si upevní šatku za pás nohavíc alebo sukne. Šatka predstavuje psí chvost. Úlohou je získať čo najviac psích chvostov. Jediný, kto môže „ukoristiť“ chvost, je hlava psa, teda prvý v rade. „Ukoristiť“ chvost znamená vziať šatku poslednému hráčovi z ostatných skupín a vložiť ju za pás nohavíc alebo sukne svojho posledného hráča v skupine. Ak sú účastníci pripravení, zakričte zrozumiteľne: ŠTART. Po troch minútach ukončíte hru hlasným STOP a vyhláste víťazného psa.

Rozbor skupinového diania

Ako skupina reagovala na tento typ pohybovej aktivity?

Ako znášali jednotliví účastníci fyzický kontakt? Bol niekto, komu to bolo nepríjemné, príp. sa odmietol aktivity zúčastniť?

Je tento typ aktivity prínosný pre skupinovú dynamiku? Nastaví skupinu pre ďalšiu spoluprácu?

Metodické poznámky

Tento typ aktivity je určený na prebudenie účastníkov a prípravu skupiny na ďalšiu prácu. Pri priebehu aktivity je úlohou lektora dohliadať hlavne na bezpečnosť účastníkov a na férový priebeh hry, sám sa do aktivity nezapája.

Chyť dlaň ukazovákom!

Ciel' / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na na rozohriatie a koncentráciu účastníkov.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Do Európy hrou IV., 2010	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: nezáleží
Čas na realizáciu: 5 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: dnu

Realizácia

Účastníci sa postavia do kruhu. Každý vystrie dohora ukazovák na pravej ruke a položí vystretú dlaň ľavej ruky na špičku ukazováka svojho suseda. Na povel lektora: „Teraz!“, každý rýchlo stiahne pravú ruku dole a snaží sa zovretím dlane ľavej ruky chytiť ukazovák svojho spoluhráča. Zatvárajúcou dlaňou nesmú účastníci hýbať smerom nadol, môžu ju len jednoducho zavrieť. Ten, komu sused zovrie ukazovák, vypadáva a kruh sa zúži. Hrá sa, kým neostane len jeden účastník.

Rozbor skupinového diania

Ako sa skupine páčila daná hra?

Dodržovali stanovené pravidlá?

Naladila ich na ďalšiu spoluprácu?

Vyhovuje účastníkom takýto tip aktivity, alebo treba pozornosť zamerať skôr na iné (menej dotykové) aktivity?

Metodické poznámky

Ak účastník dlaňou chytiť ukazovák, ale ten sa vyšmykne, tento pokus sa nepovažuje za platný. Lektor by mal stáť tak, aby mu účastníci nevideli dobre na ústa a nemohli sa vopred pripraviť na svoju reakciu. Hra je určená na rozohriatie účastníkov, podporu koncentrácie, netreba v nej hľadať hlbší zmysel.

Kreslenie lesa

Ciel' / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, rozohriatie a koncentráciu.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: PERSONA	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: nezáleží
Čas na realizáciu: 5 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: hracie kocky, papier fixky	Prostredie: dnu

Realizácia

Účastníci sa rozdelia do skupín po štyroch členov. Ich úlohou bude kresliť les podľa nasledujúcich inštrukcií.

Každá skupina má jednu kocku a kreslí ihličnaté stromy podľa toho, aké číslo hodí:

6 – kmeň stromu

5 – žolík, môžeš nakresliť ktorúkoľvek časť, ktorá sa spája s 1 - 4

4 – hríbik pod stromom

3 – tretí pár konárov odhora alebo ihličie na treťom páre konárov

2 – druhý pár konárov odhora alebo ihličie na druhom páre konárov

1 – vrchný pár konárov alebo ihličie na vrchnom páre konárov

Bez kmeňa stromu sa nesmie kresliť nič. Hrá sa určitý časový interval. Po jeho skončení sa spočíta počet celých nakreslených stromov.

Rozbor skupinového diania

Aká nálada panuje v skupine?

Ako sa účastníkom spolupracovalo? Ako si rozdelili úlohy súvisiace so zadaním?

Mali skupiny lídrov? Boli nejaké motory alebo brzdy spolupráce?

Vedeli sa skupiny tešiť aj z úspechu konkurenčných skupín?

Metodické poznámky

Táto aktivita je určená len na rozohriatie, zvýšenie koncentrácie členov skupiny na ďalšie úlohy. Prílišná rivalita nie je na mieste, lebo je to vlastne náhodné, ku koľkým stromčekom sa skupina dopracuje, keďže to závisí od hodu kockou.

Krížovka

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, posilnenie súdržnosti skupiny, rozvoj myslenia a postrehu.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Hupková, Kuchárová, 2006	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: do 30
Čas na realizáciu: 10 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: veľký papier, hrubšie fixky	Prostredie: dnu

Realizácia

Lektor položí veľký papier spolu s fixkami do stredu kruhu a uprostred papiera napíše tú podobu krstného mena, ako ju má napísanú na menovke nalepenej na odeve, prípadne ako sa dohodol s účastníkmi, že ho môžu osloviť. Potom vyzve účastníkov, aby vpisovali svoje mená na princípe osemšmerovky, využijúc pri tom aspoň jedno písmeno z mena niekoho iného. Účastníci môžu využívať všetkých osem smerov (zvisle, vodorovne, uhlopriečne, zrkadlovito – odzadu).

Rozbor skupinového diania

Akú stratégiu zvolili skupiny pri riešení tohto zadania? Bolo riešenie zadania pre účastníkov náročné?

Pomáhali si účastníci navzájom? Aká nálada panovala v skupine pri spolupráci? Bol niekto, kto sa vôbec nevedel / nechcel zapojiť? Ako to skupina vyriešila?

Metodické poznámky

Predmetom reflexie účastníkov môže byť téma spolupráce, práve totiž vzniklo skupinové dielo, v ktorom sú mená ľudí poprepletané tak, ako ich vzájomné interakcie.

Kto je tvoj sused

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na pozornosť a reakčný čas, na uvoľnenie napätia v skupine a prípravenie skupiny na ďalšiu prácu.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: autor neznámy	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na aktivitu: 5-10 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: šatky (na zavieranie očí)	Prostredie: kdekoľvek

Realizácia

Účastníci sa rozdelia na dve skupiny s rovnakým počtom členov. Pri rozdeľovaní môžu použiť rozpočítanie prvá – druhá – prvá – druhá... Prvá skupina účastníkov urobí kruh a členovia druhej skupiny im zaviažu oči šatkou. Následne členovia druhej skupiny doplnia kruh tak, aby vedľa seba stál vždy jeden člen prvej a jeden člen druhej skupiny.

Na povel lektora začnú všetci členovia druhej skupiny hovoriť alebo spievať a pokiaľ je to možné, zmenia svoj hlas. Na ďalší povel lektora stíchnu. Účastníci so zaviazanými očami sa snažia podľa hlasu spoznať svojho suseda po pravej strane. Svoj tip pošepkajú priamo lektorovi. Po určitom počte opakovaní si skupiny vymenia úlohy.

Rozbor skupinového diania

Splnila hra svoj zahrievací účel? Je skupina pripravená na ďalšiu spoluprácu? Reaguje skupina pozitívne na podobný typ aktivít, alebo treba hľadať iniciačné aktivity iného druhu?

Metodické poznámky

Táto aktivita je vhodná na rozohriatie a netreba v nej hľadať hlbší význam.

Lopta – bomba

Ciel' / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na pozornosť a reakčný čas, na uvoľnenie napätia v skupine a prípravenie skupiny na ďalšiu prácu.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: stredná
Prevzaté z: SVČ Lužánky	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na aktivitu: 5-10 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: loptička (napr. tenisová)	Prostredie: von

Realizácia

Podobne ako v aktivite „Loptičky“, úlohou účastníkov skupiny je hádzať si loptičku v rovnakom poradí, t.j. zakaždým od rovnakého hráča loptičku prijímam a rovnakému hráčovi ju hádzem. Zo začiatku skupina stojí v kruhu, no neskôr sa musia voľne hýbať po vyčlenenom priestore, čím sa hra stane náročnejšia na pozornosť. Vtedy sa z loptičky stáva odistená bomba, ktorú si hráči v ustálenom poradí pohadzujú. Keď sa niekomu stane, že sa mu loptička pri chytaní vyšmykne, alebo si ju v rýchlosti nevšimne a loptička spadne na zem, musia sa všetci členovia skupiny dotknúť zeme tak, aby sa jej dotýkali oboma chodidlami, oboma dlaňami a chrbtom natočeným ku zemi (bruchom hore). Človek, ktorý zareaguje najpomalšie a posledný sa dotkne zeme požadovaným spôsobom, vypadáva z hry.

Rozbor skupinového diania

Pripravila táto aktivita skupinu na ďalšiu spoluprácu?

Páčila sa účastníkom táto aktivita?

Ako reagovali na zvyšujúce sa požiadavky aktivity v jej priebehu?

Nebolo pre vypadnutých účastníkov príliš demotivujúce prizerať sa aktivite až do jej konca?

Metodické poznámky

V cvičnom kole možno túto aktivitu využiť aj na naučenie, resp. pripomenutie si mien účastníkov. Hráčov, ktorí vypadli z hry možno vymenovať za rozhodcov, ktorý budú určovať, kto zareagoval najpomalšie. Hra končí vtedy, keď zostanú „nažive“ poslední dvaja hráči, ktorí sa stávajú víťazmi.

Typ loptičky je dobré prispôbiť prostrediu. Vo vnútri voľte mäkké, ľahšie loptičky (napr. z loptičkových bazénov).

Ložisko

Ciel' / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie atmosféry v skupine, pobavenie, vo vyhranených prípadoch je možné už tu odhaliť príznaky šikanovania alebo iný problém v kolektíve.

Charakteristika aktivity

Kategória: Iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Poradenské centrum pre drogové a iné závislosti, Brno	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 5 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na aktivitu: 5-10 min.	Vek hráčov: 7 a viac
Materiál: pevná stolička pre každého účastníka	Prostredie: dnu

Motivácia

Jedná sa o ložisko, ktoré sa točí a človek uprostred sa snaží túto rotáciu zastaviť.

Realizácia

Účastníci sedia v kruhu na stoličkách, ktoré musia byť tesne vedľa seba (kvôli bezpečnosti). Jedna stolička je voľná, jeden človek uprostred. Úlohou človeka v strede je sadnúť si na voľnú stoličku. Tú ale môže zasadnúť človek sediaci vedľa, čím sa ale uvoľňuje jeho stolička. Tak beží voľná stolička po kruhu. Je možné v priebehu hry meniť smer. Nikto nesmie sedieť na dvoch stoličkách naraz alebo si stoličku kryť nohou. Ak si človek uprostred sadne, ide na jeho miesto ten, ktorý mu nestihol stoličku zasadnúť. Ak nie je jasné, kto spravil chybu, strihnú si. Každá sporná situácia sa rozhoduje v prospech toho, kto je uprostred.

Rozbor skupinového diania

Ako reagovala skupina na túto aktivitu? Prebudila ich dostatočne a motivovala k ďalším aktivitám, alebo treba hľadať iný druh aktivít na naštartovanie spolupráce v skupine?

Prejavili účastníci dostatok empatie voči stredovému spoluhráčovi a dávali mu šancu sadnúť si na voľnú stoličku?

Ako reagovali účastníci strede na frustráciu plynúcu z neúspechu? Motivovalo ich to k lepšiemu výkonu, alebo skôr ich to utvrdzovalo vo pozícii bezmocného hráča odkázaného na iných?

Metodické poznámky

Nie je vhodné hrať príliš dlho. Stačí zhruba 8 ľudí uprostred, posledných troch dopredu ohlásiť. Motivovať účastníkov, aby tomu uprostred dávali šancu.

Magnet

Ciel' / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na nadviazanie základnej spolupráce, navodenie dôvery (dotyky), príp. rozdelenie do skupín.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: SVČ Lužánky, modifikované	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: do cca 20
Čas na aktivitu: 5-10 min.	Vek hráčov: 6 a viac
Materiál: triangel	Prostredie: kdekoľvek

Motivácia

Ako motiváciu je možné využiť klasické prirovnania k molekulám, prípadne iné napríklad biologické deje, alebo ako napovedá samotný názov všetko oprieť o „magnetické deje“. Možností je v podstate neobmedzené.

Realizácia

Účastníci sú inštruovaní, aby sa pohybovali po vyznačenom priestore a celý ho zaplnili (žiadne miesto by nemalo zostať prázdne), často menia smer, prekvapujú seba aj ostatných. Nesmú pritom do nikoho vrázať a nikoho sa dotknúť. Môžeme aj pridať pravidlo, že všetko prebieha bez slov.

V prvej fáze striedame rýchlosť chodenia (čo najrýchlejšie, čo najpomalšie). Potom nasledujú tri fázy hry a v každej pribudne jedno ďalšie pravidlo. V každej fáze by mali prebehnúť najmenej dve opakovania. Celkovú dĺžku aktivity prispôbujeme potrebám a nálade v skupine.

- 1) „Keď cinknem na triangel, vykriknem číslo a vašou úlohou bude urobiť skupinky s daným počtom ľudí.“
- 2) „Keď cinknem na triangel, vykriknem nielen počet ľudí, ale aj časti tela, ktorými sa musíte v skupine dotýkať. Napr. malíček ľavej nohy.“
- 3) „Keď cinknem na triangel, vykriknem nielen počet ľudí a časti tela, ale taktiež „hetero“ alebo „homo“. Keď vykriknem „hetero“, znamená to, že v každej skupine musí byť aspoň jeden chlapec a jedno dievča, keď vykriknem „homo“, v každej skupine budú naopak buď len chlapci alebo len dievčatá“.

Rozbor skupinového diania

Ako reagovali účastníci na stupňujúcu sa náročnosť aktivity?

Boli im príjemné dotyky spoluhráčov, alebo sa snažili obmedziť ich na minimum?

Ako sa skupina vysporiadala s najťažším levelom aktivity, keď sa mali spojiť všetci?

Prejavila sa vo formácii súdržnosť skupiny, tak ako ju vnímam ako lektor, alebo ma skupina prekvapila svojim prístupom?

Metodické poznámky

Ak pracujeme viac s problematikou kolektívu ako takého, môžeme dať poslednú inštrukciu „hetero, rukou, „počet všetkých účastníkov“. Môžu byť vytvorené chuchvalec alebo kruh. Ak vytvorí kruh, bavíme sa o tom, čím všetkým kruh pripomína dobre fungujúcu skupinu (každý vidí na každého, nikto nie je vpredu a pod.). Ak urobí chuchvalec, ponúkame im možnosť, že to šlo urobiť aj ako kruh. Ďalej sa pýtame, čo má ich skupina s chuchvalcom spoločné a v čom by sa cítili lepšie – v kruhu alebo v chuchvalci a prečo. Pre naše potreby aktivitu ukončíme kruhom a skupinovým objatím.

Magnetky

Ciel' / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na navodenie dôvery (dotyky), uvoľnenie, zábavu, vzájomnú a spoluprácu.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Hupková, Kuchárová, 2006	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: do cca 20
Čas na aktivitu: 5-10 min.	Vek hráčov: 6 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: kdekoľvek

Motivácia

Ako motiváciu je možné využiť magnetické deje.

Realizácia

Účastníci sa voľne prechádzajú po miestnosti. Rýchlosť ich pohybov sa mení podľa inštrukcie lekora, rovnako sa mení aj smer ich pohybu. Potom lektor zadá časť tela, ktorou sa účastníci musia rýchlo skontaktovať – zmagnetizovať. Pritom nie je dôležitý počet „zmagnetizovaných“, ale rýchlosť a správnosť kontaktnej plochy, ktoré lektor priebežne kontroluje. Príklady na dotyk „zmagnetizovaním“: palce, malíčky, dlane, lakte, kolená, päty, boky, chrbát, čelo... Celkovú dĺžku aktivity prispôbujeme potrebám a nálade v skupine.

Rozbor skupinového diania

Ako reagovali účastníci na aktivitu? Boli im príjemné dotyky spoluúčastníkov, alebo sa snažili obmedziť ich na minimum?

Otázka smerom k účastníkom: Aké pocity u vás vyvolal telesný kontakt s druhými?

Metodické poznámky

Lektor by mal citlivo vyberať tzv. kontaktné dotykové plochy vzhľadom na vek účastníkov. Citlivo treba techniku využívať napríklad v predpubertálnom veku, keď sa dievčatá a chlapci prirodzene od seba dištancujú. Vtedy je dobré voliť na kontakt bezpečné časti tela (palce, päty, malíčky a podobne).

Maliari

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, použitá ako úvodná aktivita k preberanej téme.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Hermochová, 1994	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na aktivitu: 5-10 min.	Vek hráčov: 7 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: dnu

Realizácia

Účastníci sa postavia do kruhu. Inštruktor sa účastníkov opýta, či už niekedy pozorovali maliara pri práci? Ako dlhými ťahmi natiera dvere, plot alebo veľkú stenu? Predstavte si, že beriete do ruky veľký štetec, namočte ho do farby a začnite natierať stenu.

Ste čulý alebo unavený maliar? Ste maliar rýchly alebo pomalý?

Teraz si predstavte, že ponáhľate. Ako teraz držíte štetec?

Vaša nálada sa zmenila - ste nahnevaní. Ako teraz maľujete?

Teraz ste smutní. Ako sa pri tom zmenil váš spôsob maľovania?

Zrazu ste sa rozhnevali a potom náhle dostávate strach. Ako budete maľovať?

Teraz maľujte podľa toho, akú máte naozaj náladu.

Rozbor skupinového diania

Ako sa dokázali jednotliví účastníci vložiť do tejto aktivity?

Dokázali neverbálne vyjadriť inštrukciu?

Je skupina dobre naladená na ďalšiu spoluprácu?

Je táto iniciačná aktivita, vyžadujúca istú dávku hereckého vkladu, vhodná pre vašu skupinu, alebo treba hľadať, alternatívy, ktoré budú skupine lepšie vyhovovať?

Metodické poznámky

Diskusiu po aktivite vedieme na tému, ako sa prejavuje naše prežívanie na našom správaní v našej verbálnej aj neverbálnej komunikácii.

Mlynček na mäso

Ciel' / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, rozohriatie a zábavu.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Do Európy Hrou II., 2002	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: do 30
Čas na realizáciu: 5-10 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: stopky	Prostredie: dnu

Realizácia

Účastníci stoja v dvoch radoch oproti sebe, medzi nimi je vytvorená úzka ulička. Jeden z účastníkov postupuje uličkou tak, že sa krúti a účastníci v radoch ho jemne masírujú. V uličke sa vystrieda každý účastník.

Rozbor skupinového diania

Ako reagovali účastníci skupiny na túto aktivitu?

Boli im príjemné dotyky ostatných, keď prechádzali uličkou?

Boli „masírujúci“ členovia skupiny dostatočne pozorní a empatickí; dopriali príjemný zážitok masírovanému účastníkovi?

Je skupina dostatočne zrelá na takýto druh aktivity?

Bol potrebný zásah lektora počas tejto aktivity?

Metodické poznámky

Lektor v skupine dohliada na bezpečie účastníkov, v prípade nevhodného správania masírujúcich členov okamžite zasiahne. Sám sa aktivity môže zúčastniť, ak je to pre neho v poriadku. Je vhodné, aby si uličkou prešli všetci účastníci, no v prípade, že sa niektorí z účastníkov nechce aktivity zúčastniť, jeho rozhodnutie samozrejme rešpektujeme.

Nazdáááár

Cieľ / zameranie aktivity

Cieľom aktivity je rozohriať, motivácia k ďalšej aktivite, telesný kontakt, zábava.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: SVČ Lužánky	Psychická záťaž: stredná
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na aktivitu: 5 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: dnu/von

Realizácia

Úlohou každého účastníka je podať jednu ruku inému účastníkovi s čo najentuziastickejším výrazom tváre a pozdravom „nazdáááár!“, „ahoooooj!“, „dobrýýýý!“, „tak akoóóóó?“ a pod. a zároveň druhou rukou už chytať iného účastníka s podobným výrazom tváre a pozdravom. Cieľom je mať obidve ruky plné.

Rozbor skupinového diania

Ako pôsobila táto aktivita na účastníkov?

Splnila účel prebúdzajúca a dobre naladila skupinu pre ďalšiu spoluprácu?

Bol niekto z účastníkov, komu aktivita nebola príjemná? (nutnosť fyzického kontaktu, prílišná dynamickosť)

Prejavil sa v tejto aktivite tzv. skupinový zabávač, príp. triedny šašo?

Metodické poznámky

Táto aktivita má rôzne modifikácie; napr. každý si môže vybrať spôsob, akým sa bude zdraviť (napr. iným jazykom, s inou náladou, s charakteristickým podaním rúk). Hra sa zvyčajne hrá štýlom „všetci naraz“ za účelom prebudiť účastníkov. Tu môžeme meniť dynamiku hry od čo najrýchlejšieho zdravenia až po úplne pomalé – ako spomalené zábery filmu. Je možné použiť túto aktivitu aj ako menej dynamickú aktivitu takým štýlom, že zdraví iba jeden a pozdravený účastník odovzdáva pozdrav vo svojom štýle ďalej.

Ak lektorovi nevadí, že ho ostatní môžu takto neformálne osloviť, môže sa do aktivity zapojiť. Ak by mu to malo byť nepríjemné, je vhodnejšie, aby aktivitu len pozoroval. Táto aktivita ponúka možnosť spoznať spontánnosť a otvorenosť medziľudských interakcií, často sa v nej prejaví aj tzv. skupinový zabávač.

Nálet

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na aktivizáciu skupiny, zvýšenie koncentrácie, rozhodovanie.

Charakteristika aktivity

Kategória: Iniciatívna aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Heller in Labát, 1991	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 5 min.	Počet hráčov: nezáleží
Čas na realizáciu: 10 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: štyri lístky, z toho jeden označený	Prostredie: dnu

Realizácia

Lektor položí účastníkom otázku: „Kto si myslí, že je dieťaťom šťasteny, že má v živote šťastie, nech zdvihne ruku“. Po zdvihnutí rúk, lektor povie „Uvidíme“. Následne účastníci dostanú pokyn, aby sa voľne pohybovali po miestnosti. Hrozí nálet. Lektor zakričí „Nálet!“, zachráni sa iba ten, kto sa dostane do krytu. Kryty sú štyri – v každom rohu miestnosti. Nie je však jasné, ktorý z nich bude zbombardovaný. To ukáže až lós. Za každý kryt sa dostaví jeden účastník k lektorovi a vytiahne si lístok. Kryty, ktoré získali čisté lístky, nálet prežili a lístok označený bodkou, krížikom a pod. značí zásah bombou. Všetci účastníci „ukrytí“ v tomto kryte vypadávajú. Aktivita potom pokračuje rovnakých spôsobom ďalej. Po nálete sa účastníci rozprchnu po miestnosti a voľne chodia ďalej až do náletu. Je možné ďalej hrať na štyri kryty, alebo vybuchnuté kryty nepoužívať (alebo nepoužívať po dvoch náletoch a pod.). Po každom nálete dochádza k losovaniu.

Rozbor skupinového diania

Ako pôsobila táto aktivita na účastníkov?

Pôsobila na niekoho neprijemne simulácia stresujúcich okolností?

Aktivizovala vás a pripravila skupinu na ďalšiu spoluprácu?

Metodické poznámky

Táto aktivita je vhodná na rozohratie a aktivizáciu skupiny, netreba v nej hľadať hlbší význam.

Opustený ostrov

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, rozohratie a koncentráciu na vnímanie ostatných členov i celej skupiny.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prezaté z: autor neznámy	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na aktivitu: 5-10 min.	Vek hráčov: 12 a viac
Materiál: lano	Prostredie: dnu/von

Realizácia

Lanom vyznačíme na zemi kruh, ktorý predstavuje ostrov, obklopený vodou. Do tohto kruhu sa musia všetci účastníci vtisnúť, aby ich voda neunesla preč. Voda potom síce čiastočne opadne, takže účastníci sa môžu trochu rozptýliť po okolitom priestore, ale nie nadhlo. V ďalšom kroku sa ostrov (kruh z lana) zmenší, pričom účastníci sú nútení nájsť také riešenie, aby sa opäť na ostrov zmestili všetci. Po nejaký čas sa na ňom musia tiež udržať (minimálne 30 sekúnd). Aktivita má niekoľko kôl, v poslednom je plocha ostrova veľmi malá (podľa veľkosti skupiny môže mať v priemere aj menej ako 1 m).

Rozbor skupinového diania

Ako sa pri aktivite správali účastníci?

Vedeli spolupracovať?

Malá skupina lídra v dávaní návrhov ako situáciu riešiť?

Boli niektorí účastníci iba plnitelia pokynov pri riešení situácie?

Fungujú v takýchto rolách aj v bežnom živote?

Metodické poznámky

Technika je zahrievacia. Lektor v tejto aktivite figuruje zvyčajne ako pozorovateľ. Tým umožní lepšie sústredenie sa účastníkov na seba, na ich vzájomnú spoluprácu.

Padajúca palica

Cieľ / zameranie aktivity

Cieľom aktivity je vytvoriť uvoľnenú dynamickú atmosféru v skupine. Táto aktivita sa dá použiť aj pri osvojovaní mien ostatných ako účinný tréning.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Zapletal in Labáth, Smik, 1991	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: do 30
Čas na realizáciu: 5-10 min.	Vek hráčov: 12 a viac
Materiál: cca 1,5 m dlhá palica	Prostredie: dnu

Motivácia

Pamätáte si ešte na naše indiánske mená? Poďme sa spolu preskúšať.

Realizácia

Účastníci sedia alebo stoja v kruhu. Lektor postaví do kruhu vysokú palicu a v okamihu, keď ju pustí, vysloví meno niektorého účastníka zo skupiny. Vyvolaný účastník musí vyskočiť a chytiť palicu skôr, ako táto spadne. Kto palicu nechytí pred spadnutím na zem, dostáva nejaký trest, (napr. 5x drep), rovnako je potrestaný aj účastník, ktorý nepoužije správne krstné meno (ak skomolí meno, alebo ak účastník s daným menom nie je zapojený do aktivity).

Rozbor skupinového diania

Kto si dobre pamätá mená ostatných? Kto si nevie zapamätať (niektoré) mená?

Kto reaguje pohotovo na svoje meno?

Kto je nekoncentrovaný a neskoro reaguje na svoje meno?

Kto sa často mýli pri menách iných?

Metodické poznámky

Pozorovania si lektor robí sám pre seba. Niektoré z nich môže podľa uváženia zverejniť a spracovávať ich v skupine. Skutočnosť, že niekto si nevie zapamätať meno niekoho (hlavne keď sa jedná o klasické mená, nie indiánske), prípadne nereaguje na svoje meno, často naznačuje, že ide o vzťahovú záležitosť.

Palec hore – palec dolu

Cieľ / zameranie aktivity

Cieľom tejto techniky je zamerať pozornosť účastníkov na reflexiu svojich aktuálnych pocitov, vnímanie pocitov iných, diferencovanie prežívania. Súčasne je zámerom navodiť uvoľnenú skupinovú atmosféru.

Charakteristika aktivity

Kategória: sebareflexívna/iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Hermochová in Labáth, Smik, 1991	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na realizáciu: 5 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: dnu

Realizácia

Lektor začne aktivitu inštrukciou: Naučíme sa dnes rýchlo si ukázať, ako sa komu z nás darí, čo si myslí, čo cíti. Zdvihnutie palca pravej ruky znamená „áno“, čím vyššie držíte palec pravej ruky, tým silnejšie vyjadrujete súhlas, tým silnejšie je vaše áno. Keď dáte palec ľavej ruky dole, znamená do „nie“. Čím nižšie dáte ľavú ruku tým silnejšie je vaše nie. Ak pociťujete, že vo vašom okamžitom rozporení je obsiahnuté zároveň áno i nie, môžete použiť zároveň obidva palce. Na vyskúšanie systému si môžeme položiť niekoľko otázok: Ste dnes spokojní? Mali ste včera dobrý deň? Dotklo sa vás niečo nepríjemné? Ste spokojní sami so sebou? Zažili ste dnes niečo mimoriadne? Uvedomili ste si v poslednom čase niečo nové? Spoznali ste nových zaujímavých ľudí? Je možné pridať ďalšie otázky podľa úvahy lektora.

Rozbor skupinového diania

Áké pocity prevládajú u jednotlivých účastníkov programu?

Vyskytol sa u niekoho neočakávaný, nový pocit?

Ktoré vyjadrenia by bolo vhodné rozobrať v spoločne diskusii?

Metodické poznámky

Jednotlivé pocity či názory je vhodné širšie spracovávať v ďalšom pokračovaní techniky tak, aby došlo k prehĺbeniu sebareflexii.

Pavúk a muchy

Cieľ / zameranie aktivity

Cieľom aktivity je jednoduchou, zábavnou formou rozvíjať neverbálny kontakt, komunikáciu, navodiť dynamickú, uvoľnenú, spontánnu atmosféru, podporujúcu emočné sebavyjadrenie.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Hermochová in Labáth, Smik, 1991	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: do 30
Čas na realizáciu: 5-10 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: papieriky s číslami (toľko čísel, koľko ľudí sa bude aktívne zapájať v aktivite), šatka na zavieranie očí	Prostredie: dnu

Realizácia

Účastníci sedia v kruhu na stoličkách, tí predstavujú muchy. Jeden sedí uprostred, ten predstavuje pavúka. Každý má u seba lístok s číslom, ktoré vie iba on sám. Účastník sediaci uprostred vyvolá náhodné číslo, napr. 16. Účastník s číslom 16 vyvolá ďalšie ľubovoľné dve čísla, napr. 11 a 17. Účastníci s týmito číslami si musia vymeniť miesta. Ten, ktorý sedel uprostred, sa snaží zistiť, ktoré dve muchy si budú meniť miesta a jeho cieľom je obsadiť miesto jednej z nich. Pretože nik na začiatku nevie, kto má aké číslo, je nutné, aby muchy, ktoré si majú vymeniť miesto, sa dohodli neverbálne tak, aby to pavúk sediaci uprostred nezbadal. Cieľom pavúka sediaceho uprostred je dostať sa zo stredu na uvoľnenú stoličku a cieľom vyvolaných múch je vymeniť si miesto tak, aby ich miesto neobsadil pavúk.

Rozbor skupinového diania

Ako funguje neverbálna komunikácia medzi účastníkmi?

Ako sa správajú účastníci v strede? Ako reagujú na túto situáciu? Ako zvládajú svoju úlohu?

Metodické poznámky

Jedná sa o účinnú zahrievaciu aktivitu, ktorá dokáže zdynamizovať skupinovú atmosféru. Najmä keď hrajú aj lektori, ktorí sa vedú pri hre správať spontánne a neboja sa „trapasu“, tak je účinne podporovaný proces emočného sebavyjadrenia, spontánnosti, čo sa prejaví na ďalších skupinových aktivitách. Hru je tiež možné modifikovať tak, že hráči sedia, hráč v strede stojí a má zaviazané oči. Úlohou hráča v strede je potom niektorého z meniacich sa hráčov chytiť. Chytený hráč potom ide do stredu.

PING-PONG

Ciel' / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, rozohratie a koncentráciu na vnímanie ostatných členov.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Do Európy hrou IV., 2010	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na realizáciu: 10 min.	Vek hráčov: 7 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: kdekoľvek

Realizácia

Všetci účastníci sa postavia do kruhu. Lektor sa postaví do stredu kruhu, ukáže rukou na niekoho z kruhu a povie buď „ping“ alebo „pong“. Ak povie „ping“, osoba, na ktorú ukázal, musí povedať meno človeka, ktorý stojí po jeho/jej ľavej strane. Ak povie „pong“, musí povedať meno osoby, ktorá stojí po jeho/jej pravici. Ak povie „ping-pong“, tak si všetci musia rýchlo vymeniť miesta. Ak sa niekto z účastníkov pomýli, lektor si s ním vymení miesto. Účastník v strede kruhu ukazuje na ostatných, až pokiaľ sa niekto nezmylí v mene alebo v reakcii. Potom sa môže s danou osobou vymeniť.

Rozbor skupinového diania

Dokázali sa účastníci pri tejto aktivite dostatočne uvoľniť? Funguje takýto typ aktivity pre skupinu ako vhodný nástroj na uvoľnenie napätia a pripravenie účastníkov na ďalšiu spoluprácu?

Metodické poznámky

Aktivitu môžeme realizovať aj posediačky.

Počítame do 20

Ciel' / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na zvýšenie koncentrácie účastníkov a na vnímanie ostatných členov i celej skupiny.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Do Európy Hrou II., 2002	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: 5 +
Čas na realizáciu: 5-10 min.	Vek hráčov: 7 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: kdekoľvek

Realizácia

Účastníci stoja v kruhu. Ich úlohou je, aby ako skupina zvládli počítanie do dvadsať tak, aby v jednom momente povedal jedno číslo iba jeden účastník. Nie je dovolené dohodnúť sa vopred na žiadnom spôsobe. Ak sa stane, že dvaja alebo viac účastníkov povedia naraz jedno číslo, počítanie sa začína od začiatku. Cieľom je posilniť reagovanie účastníkov na seba navzájom, odhadnúť reakcie a vystihnúť správny moment.

Rozbor skupinového diania

Ako rýchlo dokázala skupina nájsť „spoločnú reč“?

Ktorí z účastníkov prejavili väčší cit pre skupinové vnímanie, ktorým sa naopak v tomto nedarilo?

Prejavil niektorý z hráčov zvýšenú iniciatívu? Zostali niektorí hráči v skupine naopak pasívni?

Metodické poznámky

Ak sa skupina rozhodne hovoriť čísla za radom, ako stoja v kruhu, môžeme požiadať skupinu o ďalší pokus (vyšší level), v ktorom je potrebné, aby čísla hovorili účastníci v náhodnom poradí.

Do tejto aktivity sa zvyčajne lektor nezapája – ide o to, aby sa účastníci vyladili na seba ako skupinu. Okrem prebúdajúceho účelu tejto aktivity je pre lekora táto aktivita príležitosťou spoznať vedúce osobnosti skupiny, ale aj tie na periférii skupiny.

Počítanie do troch

Ciel' / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, koncentráciu na vnímanie ostatných členov.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: autor neznámy	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: do 30, párny
Čas na realizáciu: 10 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: dnu

Motivácia

Počítať do tri už vedia aj malé deti v škôlky. Tak si to teraz vyskúšame. Kto to zvládne, môže postúpiť do predškolskej a následne sa môže stať žiakom základnej školy 😊. Tak ako, myslíte si, že to zvládnete?

Realizácia

Účastníci sa postavia do dvoch radov oproti sebe tak, aby mal každý oproti sebe partnera. Dvojice začnú počítať do tri tak, že sa účastníci v počítaní striedajú (napr. prvý účastník povie jeden, druhý povie dva, prvý tri, druhý jeden, ... atď. V druhom leveli účastníci budú namiesto jeden tleskať (1 tlesk). V treťom leveli budú účastníci namiesto jeden tleskať a namiesto dva sa plesnú rukami do stehien (1 plesk). V poslednom leveli budú účastníci namiesto jeden tleskať, namiesto dva sa plesnú rukami do stehien a namiesto tri podskočia (1 malý poskok oboma nohami). Lektor riadi jednotlivé fázy aktivity, časovo riadi trvanie jednotlivých fáz podľa situácie a nálady v skupine.

Rozbor skupinového diania

Splnila aktivita svoj zámer – uvoľnila účastníkov a nastavila ich na ďalšiu spoluprácu? Ako reagovali účastníci v prípade chýb? Zabávali sa na tom?

Metodické poznámky

Ide o veľmi obľúbenú aktivitu, pri ktorej sa účastníci uvoľnia a veľa zasmejú.

Podávanie rúk

Cieľ / zameranie aktivity

Cieľom tejto aktivity je rozvíjať senzitivitu v neverbálnej komunikácii a interakcii, podporiť blízke, neformálne vzťahy v skupine, rozšíriť ich o ďalšie interakčné dimenzie.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Kratochvíl in Labáth, Smik, 1991	Psychická záťaž: stredná
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: do 25
Čas na realizáciu: 5-10 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: dnu

Realizácia

Účastníci sa prechádzajú po miestnosti a spontánne podávajú ruku ľuďom, ktorých stretávajú, resp. všetci si spontánne podávajú ruky. Po spontánnom podávaní rúk môže hra pokračovať tak, že lektor dá inštrukciu, aby sa namiesto podávania rúk chytili za ľavé ucho, potom za pravú päťu a pod. Posledná inštrukcia bude, aby sa objali.

Rozbor skupinového diania

Kto sa dokázal správať spontánne? Kto mal výraznejšie zábrany?

Kto na niekoho zabudol a nepodal mu ruku?

Áké pocity mali jednotliví účastníci pri jednotlivých dotykoch?

Čo im vadilo/nevadilo?

Čo pre nich znamená telesný kontakt?

Metodické poznámky

Telesný kontakt podporuje budovanie dôvernejších vzťahov a sociálnu blízkosť, preto aktivity tohto typu pomáhajú vytvárať atmosféru pre vzájomné zdieľanie osobných tém. Treba dbať o to, aby dotyky boli zo strany účastníkov prijímané pozitívne. Rešpektujeme, ak sa niekto z účastníkov nechce aktivity zúčastniť.

Podávanie rúk II.

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na oživenie pozornosti, koncentráciu na vnímanie ostatných členov.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: autor neznámy	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: do 30
Čas na realizáciu: 5-10 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: dnu

Realizácia

Všetci účastníci sa rozptýlia v priestore, prechádzajú sa a stretávajú sa. Pri každom stretnutí si podajú ruku, oznámia si svoje mená a „vymenia“ si ich. To znamená, že pri stretnutí s ďalším účastníkom sa predstavujú menom svojho predchádzajúceho partnera. Napríklad Jano stretne Kuba, predstaví sa Jano odchádza ako Kubo a pri ďalšom stretnutí, napríklad s Katkou sa predstavuje ako Kubo a preberá meno Katky. Ak sa niekto stretne so svojim vlastným menom, odovzdá ešte meno, ktoré práve mal a ide si sadnúť. Aktivita končí, keď zostanú poslední dvaja účastníci.

Rozbor skupinového diania

Ako reagovali účastníci na túto aktivitu?

Bol im príjemný / nepríjemný dotyk podávajúcich rúk?

Naladila aktivita skupinu na ďalšiu spoluprácu, alebo je dobré zvážiť na rozohratie inú aktivitu?

Metodické poznámky

Táto aktivita je vhodná na rozohratie, podporu koncentrácie a netreba v nej hľadať hlbší význam.

Poradie podľa kľúča

Cieľ / zameranie aktivity

Cieľom aktivity je rozohriať účastníkov a navodenie atmosféry uvoľnenia a dôvery.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: autor neznámy	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 5 min.	Počet hráčov: do 25
Čas na realizáciu: 10-15 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: lavičky / kmeň stromu / povraz položený na zemi	Prostredie: dnu/von

Realizácia

Účastníci sa postavia na lavičku. Dĺžka lavičky, príp. spojených lavičiek by mala byť taká, aby sa na ne zmestili všetci účastníci stojac vedľa seba v rade, plece pri pleci a ostalo tam ešte miesto tak pre 3-5 ľudí.

Lektor najprv vyzve účastníkov, aby sa postavili na lavičku do radu. Keď už sú všetci tam, vyzve ich, aby sa premiestnili podľa zadaného kľúča – napr. podľa abecedného poradia začiatkových písmen ich krstných mien, podľa dátumu narodenia, podľa dĺžky vlasov a pod. Pravidlá, ktoré je potrebné pri premiestňovaní dodržiavať sú: pri premiestňovaní nemôžete opustiť lavičky, na ktorých stojíte a nemôžete použiť žiadnu inú oporu okrem seba navzájom.

Rozbor skupinového diania

Akú stratégiu pohybu po lavičke lane zvolila skupina?

Ako reagovali jednotliví účastníci na fyzický kontakt, ktorý bol potrebný pri premiestňovaní účastníkov?

Bolo to niekomu viditeľne nepríjemné?

Kto v skupine prebral iniciatívu?

Splnila aktivita svoj účel a je skupina dostatočne motivovaná k ďalšej spolupráci?

Metodické poznámky

Lektor v tejto aktivite dohliada najmä na bezpečnosť účastníkov, najmä ak sa pohybujú po vyvýšenej lavičke. Ak nemáte k dispozícii lavičky, môžete použiť lano, položené na zemi. Vtedy lektor dohliada na dodržanie pravidiel. Keď je skupina spokojná s dosiahnutým poradím, lektor skontroluje správnosť podľa zvoleného kľúča a ocení spoluprácu skupiny.

Potopa

Ciel' / zameranie aktivity

Cieľom aktivity je uvoľnenie, rozohriatie účastníkov.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: veľká
Prevzaté z: Pavlíková in Labáth, Smik, 1991	Psychická záťaž: stredná
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: deliteľný 4
Čas na realizáciu: 10-15 min.	Vek hráčov: 12 a viac
Materiál: papiere formátov A1, A2, A3, A4	Prostredie: dnu

Motivácia

Predstavte si, že nastala potopa. Voda stúpa a my máme čoraz menej miesta na život na súši. Vlastne už bez vody ostali len malé ostrovčeky.

Realizácia

Účastníci sa rozdelia na jednotlivé skupiny po štyroch (viď predchádzajúca aktivita). Každá skupina dostane 1 baliaci papier (formát A1), s úlohou postaviť celú skupinu na tento papier. Nič nesmie prečnievať. Ktoré skupiny úlohu zvládnu, dostávajú sa do druhého kolá. Úlohou druhého kola je postavenie skupiny na papier formátu A2, v treťom kole sa skupina musí zmestiť na výkres A3, v štvrtom kole sa priestor znižuje na A4.

Možno to komentovať ako zmenšovanie ostrova pri potope. Udržanie na malom priestore je časovo ohraničené, je dostatočné, ak tam skupina vydrží 10 sekúnd. Po neúspechu skupina vypadáva. Skupiny nesmú používať žiadne pomôcky.

Rozbor skupinového diania

Akú stratégiu zvolili jednotlivé skupiny? Aká stratégia sa javila byť najúspešnejšia? Dokázali by účastníci v druhom pokuse dospieť k efektívnejšiemu riešeniu problému?

Ako sa prejavil tímový duch v skupinách – akým spôsobom skupina kooperovala pri hľadaní riešenia?

Ako skupina reagovala na stupňujúcu sa náročnosť aktivity?

Metodické poznámky

Treba dávať pozor na bezpečnosť účastníkov.

Príslovia

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, koncentráciu na vnímanie ostatných členov i celej skupiny.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Labáth, Smik, 1991	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: do 30
Čas na realizáciu: 5-10 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: pripravené príslovia	Prostredie: dnu

Realizácia

Účastníci sa postavia do kruhu. Inštruktor vyberie niektorého z členov skupiny (prípadne dobrovoľníka) a pošle ho von z miestnosti. Ostatní hráči sa zatiaľ dohodnú na niektorom známom prísloví (napríklad „Aká matka, taká Katka“). Jednotlivé slová tohto príslovia si potom hráči medzi sebou „rozdedia“, takže každý hráč (prípadne skupinka hráčov) bude mať pridelené jedno slovo príslovia.

Inštruktor potom zavolá vybraného hráča (dobrovoľníka) do miestnosti a ten sa postaví do vnútra kruhu. Inštruktor mu vysvetlí, čo bude jeho úlohou. Úlohou ostatných hráčov (skupiniek) je vykriknúť naraz, na znamenie inštruktora, im pridelené slovo. Vybraný hráč (dobrovoľník) má za úlohu zachytiť a identifikovať jednotlivé slová a určiť, o aké príslovie sa jedná. Ak sa mu to hneď nepodarí, môžu ostatní znovu vykriknúť pridelené slovo a opakovať postup. Keď vybraný hráč príslovie uhádne alebo sa vzdá, ide za dvere ďalší hráč. Aktivita pokračuje dovtedy, kým sa nevystriedajú aspoň piati hráči, prípadne ju ukončí inštruktor podľa uváženia.

Rozbor skupinového diania

Kto je schopný vnímať a postrehnúť, čo skupina povedala?

Kto sa rýchlo vzdáva?

Kto sa nechce vzdať a chce porozumieť skupine?

Koho nejasná Informácia, resp. komunikácia odradí od ďalšej snahy porozumieť?

Metodické poznámky

Lektor pri tejto technike uvažuje o prejavoch jednotlivých účastníkov sám pre seba. Nehodnotí pred skupinou svoje pozorovania.

Odporúčame zvoliť také príslovia, ktoré svojim obsahom budú nadväzovať na tému lekcie, aby mohol lektor premostiť jednotlivé aktivity.

Návrh prísloví:

Aká matka, taká Katka, aký otec, taký syn;

Ako si kto ustelie, tak bude spať;

Čo sa v mladosti naučíš, v starobe ako by si našiel;

Jablko nepadá ďaleko od stromu;

Komu sa nelení, tomu sa zelení;

Nemému dieťaťu ani vlastná matka nerozumie;

Starého psa novým móresom nenaučíš;

Škoda krásy, keď rozumu niet;

Všetko má svoj čas;

Ohýbaj ma mamko, pokiaľ som ja Janko, keď ja budem Jano, neohneš ma mammo

Programátori

Ciel' / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na rozohriatie a koncentráciu účastníkov.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Do Európy hrou IV., 2010	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: nezáleží
Čas na realizáciu: 10-15 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: dnu

Realizácia

Pomocou losovania lístočkov, vytvoria účastníci skupiny po troch. Jedna osoba v skupine je programátor a ďalší dvaja sú jeho/jej roboti. Na začiatku hry stoja obaja roboti chrbtom k sebe. Roboti idú tým smerom, ktorým sú natočené ich hlavy. Ak programátor natočí robotovi hlavu doľava, robot sa pohne doľava atď. Ak roboti navzájom do seba narazia alebo prídu k stene, stoličke či inej prekážke, ostanú kráčať na mieste, až kým programátor nezmení smer ich pohybu. Cieľom programátorov je, aby si ich roboti navzájom vbehlí do náručia. V skupine sa potom zmenia úlohy tak, aby si každý vyskúšal úlohu programátora.

Rozbor skupinového diania

Ako sa skupine páčila daná aktivita?

Aké sa účastníci programu cítili v pozícii programátora, programovaných osôb?

Ktorá pozícia im viac vyhovovala a prečo? Fungujú podobne aj v živote?

Ako vnímali záverečné „naprogramované“ objatie? Bolo to pre nich príjemné alebo naopak?

Naladila táto aktivita účastníkov na ďalšiu spoluprácu, alebo je lepšie do budúcnosti hľadať aktivity iného charakteru? Aké aktivity na rozohriatie by skupina uvítala?

Metodické poznámky

Lektor dopredu oboznámi účastníkov z priebehom aktivity, aby vedeli, čo je cieľom programátora a mohli sa pripraviť na fyzický kontakt s druhou osobou v závere programovania.

Pružinky

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na rozohriatie, uvoľnenie nálady a prípravu skupiny na ďalšiu aktivitu.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: autor neznámy	Psychická záťaž: stredná
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: do 30
Čas na realizáciu: 10 min.	Vek hráčov: 12 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: dnu/von

Realizácia

Účastníci stoja v kruhu. Ten, kto začína, nahlas vysloví prvé písmeno slova „pružinky“ – „P“ a zároveň vyskočí. Pokračuje účastník po jeho ľavici druhým písmenom „R“, opäť s výskokom. Potom ďalší účastník „U“ atď. Na koho vyjde posledné písmeno „Y“, zostane až do konca hry poskakovať a opakovat písmeno „Y“ – ďalej už nezapája do hláskovania slova „pružinky“. Aktivita pokračuje ďalej opäť prvým písmenom. Počas hry neustále pribúda poskakujúcich hráčov. Aktivita končí, keď ostane posledný účastník, ktorý nebude poskakovať.

Rozbor skupinového diania

Cieľom tejto aktivity je rozohriať účastníkov, „prebudiť ich“ a motivovať ich k ďalšej spolupráci. Splnila táto aktivita svoj účel?

Bola aktivita pre účastníkov zábavná? Podnietila ich k lepšej nálade?

Je potrebné pre danú skupinu hľadať menej dynamické energizéry?

Metodické poznámky

Úlohou lektora je dohliadať na dodržiavanie pravidiel a správny sled písmen. Ak sa pri predstavovaní aktivity stretne s nechotou účastníkov hrať túto hru, môže sa sám do aktivity zapojiť, čo môže do istej miery účastníkov motivovať.

Rovnoramenný trojuholník

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, koncentráciu na vnímanie ostatných členov i celej skupiny.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Bednařík, 2001	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: do 30
Čas na realizáciu: 5-10 min.	Vek hráčov: 12 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: veľký priestor

Realizácia

Každý účastník si v duchu vyberie dvoch ďalších ľudí prítomných v skupine. Na povel lektora s týmito dvoma ľuďmi vytvorí rovnoramenný trojuholník, tzn. vzdialenosť medzi týmito dvoma ľuďmi musí byť rovnaká ako medzi účastníkom a prvým vybraným človekom a účastníkom a druhým vybraným človekom. Hoci zadanie znie veľmi jednoducho, neraz skupine trvá aj niekoľko minút, kým nájde správne postavenie tak, aby každý tvoril rovnoramenný trojuholník s dvomi osobami, ktoré si v duchu vybral.

Rozbor skupinového diania

Ako skupina reagovala na tento druh aktivity?

Trvalo účastníkom dlhší čas, kým splnili úlohu?

Boli účastníci navzájom spojení v rôznych trojuholníkoch, alebo sa vytvorili menšie oddelené podskupiny?

Páčila sa účastníkom táto aktivita? Je to vhodný typ aktivity na prebudenie skupiny a nastavenie účastníkov k ďalšej spolupráci?

Metodické poznámky

Lektor sa do tejto aktivity zvyčajne nezapája, jeho úlohou je skôr dohliadať na bezpečnosť účastníkov. Keď skupina zaujme svoje konečné postavenie, môže lektor urobiť skúšku správnosti a overiť si skutočnú rovnoramennosť niektorých trojuholníkov. Ak skupina úlohu zvládne za krátky čas, je možné zadanie zopakovať s novou voľbou partnerov v trojuholníku.

Rozcvička s hudbou

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, rozohratie a koncentráciu na vnímanie ostatných členov.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: SVČ Lužánky	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 5 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na realizáciu: 10-15 min.	Vek hráčov: 12 a viac
Materiál: prehrávač, vhodná hudba	Prostredie: dnu

Realizácia

Účastníkom dáme inštrukciu pohybovať sa voľne v priestore podľa hudby. Následne môžeme vyzvať účastníkov, aby napodobnili pohyby niekoho zo skupiny. Po chvíli navrhne niekoho iného, koho pohyby má skupina opakovať. Môžeme pridať inštrukcie o tom, aby účastníci skúsili čo najvyššie vyskočiť, točiť sa dookola a pod. Cieľom je naštartovať sa na ďalšie aktivity.

Rozbor skupinového diania

Dokázali sa účastníci pri tejto aktivite dostatočne uvoľniť a pohybovať sa v súlade s hudbou?

Bolo im príjemné sa takto pohybovať, resp. napodobňovať pohyby iných?

Funguje takýto typ tanečno-pohybovej aktivity pre skupinu ako vhodný nástroj na uvoľnenie napätia a pripravenie účastníkov na ďalšiu spoluprácu?

Metodické poznámky

Je vhodné, aby sa lektor aktívne zúčastnil tejto aktivity, jeho osobný vklad môže na ostatných účastníkov pôsobiť motivačne. V prípade úvodných rozpakov účastníkov je možné aktivitu viac štruktúrovať a dávať účastníkom inštrukcie, ako tancovať – točiť sa dookola, tlieškať, skákať, tancovať čo najviac pri zemi a pod.

Skupinové obdarovanie

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, na empatiu, koncentráciu na vnímanie ostatných členov i celej skupiny, s využitím prvkov drámy.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: SVČ Lužánky	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: do 30
Čas na realizáciu: 10-15 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: dnu

Motivácia

Určite máte všetci radi darčeky. A darčeky môžeme dostávať, ale tiež aj dávať. Tak poďme na to.

Realizácia

Účastníci sa postavia do kruhu a lektor zadá inštrukciu: „Vašou úlohou je vymyslieť pre ostatných darček, ktorý ich poteší. Môže to byť čokoľvek. Následne prichádzajte s darčekom, ktorý dramaticky stvárnite, k danému človeku a podarujte mu ho. Vy, ktorí budete obdarovaní, darček prijmite.“

Následne lektor odštartuje aktivitu a účastníci sa môžu voľne pohybovať po miestnosti, rozdávať svoje „imaginatívne darčeky“ a rovnako darčeky od druhých prijímať. Po chvíli lektor aktivitu ukončí, vyzve účastníkov, aby opäť vytvorili kruh. Následne sa po jednom účastníci zdieľajú, aké darčeky dostali a ktorý darček ich potešil najviac.

Rozbor skupinového diania

Akým spôsobom si jednotliví účastníci volili toho, koho chcú obdarovať? Ostal niekto v skupine bez daru? Ako sa podarilo účastníkovi stvárniti imaginatívne darčeky? Uhadol obdarovaný, o aký darček sa jedná? Bolo pre nich príjemné dostávať takéto dary? Boli dary, ktoré až tak nepotešili?

Metodické poznámky

Lektor pri tejto technike uvažuje o prejavoch jednotlivých účastníkov sám pre seba. Nehodnotí pred skupinou svoje pozorovania.

Slepý sochár

Ciel' / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na zapojenie zmyslov, uvoľnenie atmosféry a fyzický kontakt.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: autor neznámy	Psychická záťaž: stredná
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: skupiny po 3 ľudí
Čas na aktivitu: 10-15 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: šatky (na zavieranie očí)	Prostredie: kdekoľvek

Realizácia

Účastníci sa rozdelia na trojice. Pri rozdeľovaní môžu použiť rozpočítanie prvý – druhý – tretí – prvý – druhý – tretí... Jeden je vždy model, jeden tvárna hmota a jeden slepý sochár. Sochár si zaviaže oči a model vytvorí zo svojho tela sochu – v nejakej originálnej póze. Úlohou sochára je vytvárať hmotu tak, aby zodpovedala originálu. Postupuje iba po hmatu. Pri modelovaní sa nehovorí. Ak je sochár spokojný, tak si dá dole šatku a zhodnotí svoju tvorbu. Potom si účastníci vymenia úlohy.

Rozbor skupinového diania

Splnila hra svoj zahrievací účel? Je skupina pripravená na ďalšiu spoluprácu? Reaguje skupina pozitívne na podobný typ aktivít, alebo treba hľadať iniciačné aktivity iného druhu?

Metodické poznámky

Ide o kontaktnú hru, ktorá nemusí byť pre všetkých príjemná, nie je dobré niekoho do tejto aktivity nútiť.

Spravme si dážď

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na rozohriatie a koncentráciu účastníkov.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: autor neznámy	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: nezáleží
Čas na realizáciu: 10 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: dnu

Realizácia

Účastníci sa postavia do kruhu. Lektor im oznámi, že sa už čoskoro premenia na dážď. Budú na to potrebovať svoje ruky a nohy, ktorými budú tvoriť rôzne zvuky. Počas aktivity nerozprávame a riadime sa podľa pokynov a príkladu lektora.

Je teplý letný deň a nad pohorím (doplňte názov podľa vašej lokality) sa začína kopiť oblačnosť, ktorá postupne prechádza do tmavosivých mrakov. Dvíha sa jemný vietor. Tento vietor simulujte vzájomným šúchaním palcov o seba. Výsledkom je zvuk tichého šumenia v skupine. Dvíhajúci vietor ševelí v korunách.

Po chvíli lektor pokračuje šúchaním celých dlaní. *Vietor silnie, z mrakov už čoskoro zaprší. Z oblohy začínajú padať prvé, ešte tiché kvapky dažďa. Kvapky dažďa znázorníme ako jemné lúskanie prstami. Tiché kvapky dopadajú na listy stromov, turisti si nasadzujú nepremokavé oblečenie.*

Dážď začína byť o niečo silnejší. Lektor tleska po dlani dvomi prstami, po chvíli potichu tleska oboma rukami. Búrka zosilnieva a dážď začína byť hustý. Potoky sa plnia vodou, ktorá sa vďaka splaveninám, ktoré sa do nej eróziou dostali, farbia dohneda.

Lektor tleska hlasnejšie. *Intenzita dažďa dosahuje vrchol.*

Účastníci na pravej strane miestnosti okrem tleskania dupnú jednou nohou. Zvyšok účastníkov pokračuje v tleskaní. *Blesk udrel do vrchu na východe. Tleskanie sa stíša, až prechádza do šumu. Búrka ustupuje, dážď ustáva. Ľavá strana začína tleskať už len dvomi prstami po dlani, ostatní pokračujú ako predtým.*

Všetci tleskajú už len dvomi prstami po dlani. *Blíži sa záver letnej búrky.*

Je takmer po daždi, počuť padať kvapky z listov stromov. Účastníci po ľavej a pravej strane od lektora šúchajú palce o seba, účastníci oproti lektorovi jemne lúskajú prstami.

Dážď skončil, krajinu zahalil závoj z pomaly sa vyparujúcich vodných pár. Všetci účastníci už len jemne šúchajú palcami o seba, postupne stišujú, až zostane úplne ticho.

Začína presvitať slnko a na tele cítime jeho teplo. Účastníci sa na záver vystrú, ruky zodvihnú nad hlavu najvyššie ako vedia a poriadne sa ponatahujú.

Rozbor skupinového diania

Splnila hra svoj zahrievací účel? Je skupina pripravená na ďalšiu spoluprácu?

Reaguje skupina pozitívne na podobný typ aktivít, alebo treba hľadať iníciačné aktivity iného druhu?

Metodické poznámky

Táto aktivita je vhodná na rozohratie a netreba v nej hľadať hlbší význam.

Stras to

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, posilnenie súdržnosti skupiny a rozvoj myslenia a postrehu.

Charakteristika aktivity

Kategória: rýchla iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: autor neznámy	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: do 60
Čas na realizáciu: 5 min.	Vek hráčov: 7 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: dnu/von

Realizácia

Skupina sa postaví do kruhu. Na signál lektora „sedem!“, začnú všetci naraz odpočítavať „jedna, dva... sedem“ a na každú dobu potrasú ľavou rukou. Ihneď pokračujú pravou rukou, potom ľavou nohou a nakoniec pravou nohou. V ďalšom kole sa počíta len do 6, potom do 5 ... a nakoniec sa skončí u 1. Energetizujúci je spoločný rytmus, hlasné počítanie, ozajstné pretrepávanie a rýchlosť.

Rozbor skupinového diania

Ako reagovali účastníci na túto aktivitu?

Naladila aktivita skupinu na ďalšiu spoluprácu, alebo je dobré zvážiť na rozohratie inú aktivitu?

Metodické poznámky

Táto aktivita je vhodná na rozohratie, podporu koncentrácie a netreba v nej hľadať hlbší význam.

Šatková

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia, slúži na odreagovanie účastníkov.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: autor neznámy	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: do 30
Čas na realizáciu: 10 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: dve šatky (najlepšie rôznej farby)	Prostredie: dnu

Realizácia

Účastníci sa postavia do kruhu, v prípade veľkej skupiny môžu účastníci vytvoriť dve rovnako veľké skupiny. Následne dvaja náhodní účastníci stojaci v kruhu oproti sebe dostanú po jednej šatke. Úlohou účastníkov je čo najrýchlejšie si šatky zaviazať na uzol okolo krku, následne odviazať a podať šatku účastníkovi, ktorý stojí po pravej ruke. Toto robia obidvaja účastníci, ktorí dostali šatky, súčasne. Účastník, u ktorého sa stretnú naraz obidve šatky, vypadáva. Po vypadnutí účastníka dostanú šatky znova dvaja náhodní účastníci stojaci v kruhu oproti sebe a aktivita pokračuje podľa rovnakých pravidiel až kým v kruhu neostanú stáť poslední traja hráči, ktorých vyhlásime za víťazov. Všímame si dodržiavanie pravidiel.

Rozbor skupinového diania

Ako sa skupina zabávala počas tejto aktivity? Bola pre nich dostatočne motivujúca pre vynaloženie maximálnej snahy?

Povzbudzovali sa jednotliví účastníci navzájom? Pripravila aktivita skupinu na ďalšiu spoluprácu?

Je tento typ súťaživej aktivity vhodný energizér pre túto skupinu, alebo je potrebné hľadať iný typ aktivity?

Metodické poznámky

Lektor pri tejto technike uvažuje o prejavoch jednotlivých účastníkov sám pre seba. Nehodnotí pred skupinou svoje pozorovania.

Špagátová

Ciel' / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, rozohratie a koncentráciu na vnímanie ostatných členov.

Charakteristika aktivity

Kategória: iníciačná aktivita	Fyzická záťaž: stredná
Prevzaté z: Do Európy Hrou, 2001	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na realizáciu: 10 min.	Vek hráčov: 12 a viac
Materiál: špagát	Prostredie: dnu

Realizácia

Na úvod je potrebné natiahnuť špagát vo výške pásu dospelaj osoby tak, aby sa nedal prekročiť z miesta. Účastníci sa držia za ruky. Ich úlohou je prejsť z jednej strany – ponad alebo popod špagát na druhú stranu, pričom sa nesmú členovia skupiny pustiť. Pri presúvaní na druhú stranu sa skupina nesmie dotýkať špagátu.

Rozbor skupinového diania

Ako reagovali účastníci na toto zadanie? Zdalo sa im ľahké?

Akú stratégiu zvolila skupina? Ako boli v tejto stratégii úspešní?

Po skončení aktivity, keby mali možnosť znova si ju zopakovať, zvolili by iný prístup?

Splnila aktivita svoj účel, rozohrala skupinu a naladila ju na ďalšiu spoluprácu, alebo je potrebné zaradiť do programu ešte inú iníciačnú aktivitu?

Metodické poznámky

Je dobré urobiť s účastníkmi druhé kolo. Ak sa účastníci premiestnili na druhú stranu popod špagát, v druhom kole môžu vyskúšať premiestniť sa ponad špagát a naopak.

Špagátová postupnosť

Ciel' / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na rozohriatie a koncentráciu účastníkov.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: autor neznámy	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: nezáleží
Čas na realizáciu: 10 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: kúsky špagátu rôznej veľkosti pre každého účastníka, krajčírsky meter	Prostredie: dnu

Príprava

Špagát rozstrihajte na kúsky rôznej dĺžky, pre každého účastníka jeden. Pravidlo je, že ani jeden kus špagátu nemá byť dlhší ako jeden meter a každý kus špagátu má byť rozdielnej dĺžky.

Realizácia

Lektor rozdá po jednom kuse špagátu účastníkom. Úlohou účastníkov je zoradiť sa do jedného radu podľa dĺžky špagátu (od najdlhšieho po najkratší). Svoj kúsok špagátu musí každý počas celej hry držať dvoma rukami a napnutý. Nie je dovolené komunikovať rečou, zvukmi, ani gestami. Časový limit na splnenie úlohy sú 2 minúty. Po uplynutí stanoveného času lektor skontroluje krajčírskym metrom správnosť usporiadania špagátov v rade.

Rozbor skupinového diania

Boli dodržiavané počas celej hry stanovené pravidlá?

Ako sa medzi sebou účastníci navzájom organizovali, aby splnili úlohu?

Zvolili si hneď na začiatku tú najlepšiu stratégiu, alebo ich vyskúšali viacero?

Kto prevzal na seba úlohu koordinátora aktivity?

Mal niekto počas hry pasívny postoj k úlohe?

Metodické poznámky

V prípade, že úlohu realizuje viac skupín naraz, čas na splnenie zadanej úlohy sa zastaví v momente, keď skončí prvá skupina. V prípade viacerých skupín je dobré stanoviť pre každú skupinu jedného pozorovateľa. V tom prípade pri rozbere prvé slovo patrí jemu.

Štipcová

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine a pripravenie skupiny na ďalšiu prácu.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Do Európy hrou, 2004	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na aktivitu: 5-10 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: štipce na bielizeň (2-3 pre každého účastníka)	Prostredie: dnu/von

Realizácia

Každý z účastníkov dostane 2 až 3 štipce na bielizeň, ktoré si musí pripnúť na šaty medzi ramenami a kolenami. Úlohou účastníkov je v prvom kole navzájom si štipce brať a pripínať si ukoristené štipce k vlastným a v druhom kole sa snažiť zbaviť sa svojich štipcov tým, že ich pripneme na oblečenie iných.

Rozbor skupinového diania

Pripravila táto aktivita skupinu na ďalšiu spoluprácu? Páčila sa účastníkom táto aktivita?

Ako reagovali na zvyšujúce sa požiadavky aktivity v jej priebehu?

Metodické poznámky

Táto aktivita je vhodná na rozohriatie a netreba v nej hľadať hlbší význam.

Tri kruhy

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na rozohriatie a koncentráciu účastníkov a prípravu účastníkov k ďalšej práci.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Do Európy Hrou I., 2001	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: do 30
Čas na aktivitu: 5 min.	Vek hráčov: 8 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: kdekoľvek

Realizácia

Každý z účastníkov si má za úlohu v mysli vybrať jedného človeka prítomného v miestnosti. Keď sú všetci rozhodnutí, inštruktor aktivity povie: Teraz máte za úlohu čo v najkratšom čase tri krát obehnúť okolo vami vybratého človeka.

Rozbor skupinového diania

Prebudila táto aktivita skupinu?

Vyhovuje skupine takýto typ iniciačnej aktivity alebo treba hľadať pokojnejšie alternatívy?

Neprekážal účastníkom fyzický kontakt, ktorý sa pri aktivite vyskytol?

Prejavil sa v aktivite fenomén „skupinkovania“, ktorý je často prítomný v triednych kolektívoch?

Metodické poznámky

Táto aktivita je veľmi krátka, no rovnako efektívna. Na pamäti treba mať bezpečnosť účastníkov a vopred odstrániť všetky možné prekážky, ktorými sa mohli zraniť (dať nabok stoličky, odpratať iný materiál z miestnosti a pod.).

Umývanie slona

Cieľ / zameranie aktivity

Cieľom aktivity je rozohriať účastníkov a motivovať ich k ďalšej aktivite, zábava.

Charakteristika aktivity

Kategória: iníciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: BEDNARÍK, 2001	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na aktivitu: 10-15 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: dnu/von

Realizácia

Lektor vyzve jedného z účastníkov (dobrovoľník), aby išiel za dvere. Ostatným lektor zadá úlohu, aby predstavovali, že umývajú slona. Úlohou skupiny je dohodnúť sa, ako to budú znázorňovať. Keď si rozdelia a dohodnú ako to bude prebiehať, zavoláme účastníka, ktorý bol za dverami. Ten dostane úlohu uhádnuť, čo ostatní robia. Odpovedať na jeho otázky je možné len použitím slov *áno* – *nie*. Aktivita končí, keď účastník uhádne, čo skupina robí.

Rozbor skupinového diania

Ako pôsobila táto aktivita na účastníkov? Splnila účel prebúdzajúca a dobre naladila skupinu pre ďalšiu prácu?

Prejavil sa v tejto aktivite tzv. skupinový zabávač, príp. triedny šašo?

Metodické poznámky

Alternatívou tejto aktivity je umývanie žirafy alebo znázorňovanie nejakého dopravného prostriedku a pod., fantázie a tvorivosti sa medze nekladú. Dôležité je, aby sa zapojili všetci členovia skupiny. Aktivita je rozohrievacou, má aktivizovať skupinu a naladiť ju na spoluprácu, netreba v nej hľadať hlbší význam.

Vábenie lane

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, koncentráciu na vnímanie ostatných členov skupiny, empatiu, ako aj sebareflexiu o veciach, ktoré máme radi.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Srbová, 2007	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: párnny
Čas na aktivitu: 10 min.	Vek hráčov: 12 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: kdekoľvek

Realizácia

Účastníci sa rozdelia do dvojíc. Jeden hrá úlohu lane a druhý lovca, ktorý chce laň k sebe nalákať. Lovca a laň stoja na začiatku hry čelom k sebe, vo vzdialenosti cca 6 metrov od seba. Lovca môže laň vábiť len tým, že povie nejaké slovo alebo slovné spojenie (Např. „plávanie v jazere“ alebo „zmrzlina“). Účastník v úlohe lane na toto slovo zareaguje podľa toho, či to má rád. Ak je pre neho táto vec príťažlivá, urobí krok k lovcovi, ak tú vec rád nemá, urobí krok späť, ak je mu tá vec ľahostajná, zostáva na mieste. Nejedná sa o súťaž. Hra je náročná na vcítenie. Účastníci si vďaka nej môžu vyskúšať, či sa dokážu vcítiť do druhých, a ponúknuť im to, čo im urobí radosť.

Rozbor skupinového diania

Ako reagovali hráči na túto úlohu? Ako sa darilo lovcovi lákať ich lane?

Prejavili dostatok empatie, aby ich prilákali bližšie?

Ako reagovali lovci na prípadný neúspech? Dali sa ním odradiť, alebo ich to ďalej motivovalo?

Metodické poznámky

V rámci diskusie je možné hovoriť o tom, ako sa nám darilo vábiť „svoju laň“, aké veci sú nám príjemné a robia nám radosť, a aké sú nám nepríjemné a radšej sa im vyhýbame a pod.

Vikingovia

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, koncentráciu na vnímanie ostatných členov i celej skupiny.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Do Európy Hrou, 2001	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 5 min.	Počet hráčov: ľubovoľný
Čas na realizáciu: 5-10 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: dnu

Realizácia

Účastníci stoja v kruhu. Jeden z účastníkov zatrubí, čím sa začne hra. Priloží si ruky k hlave (predstavuje vikingské rohy na helme), obaja susediaci účastníci začnú zúrivo veslovať, ako keby viezli vikinga na lodi. Úlohou vikinga je zvoláť meno iného účastníka z kruhu. Ten začne kývať rukami pri hlave a jeho susedia začnú veslovať. Kto zabudne veslovať, kývať rukami pri hlave alebo vyvolať ďalšieho účastníka z kruhu – vypadáva. Vtedy všetci účastníci naraz dvakrát tlesknú, dvakrát dupnú a hromovo zavolajú: „HU“. Hra sa začína odznova zatrubením.

Rozbor skupinového diania

Ako skupina reagovala na túto aktivitu? Páčila sa im?

Dostal každý v skupine možnosť vyskúšať si rolu Vikinga?

Boli mená, ktoré sa opakovali častejšie ako iné?

Pripravila táto aktivita skupina v dostatočnej miere na ďalšiu spoluprácu?

Metodické poznámky

Lektor sa môže aktívne zapojiť do tejto aktivity; jeho dramatické zvolanie „HU“ a zúrivé veslovanie môže ostatných účastníkov skupiny motivovať k podobnému nasadeniu.

Túto aktivitu je možné použiť aj v úvodnej fáze práce s novou skupinou pri učení sa mien ostatných účastníkov.

Zasypaní

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na uvoľnenie napätia v skupine, rozhriatie.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciálna aktivita	Fyzická záťaž: stredná
Prevzaté z: Do Európy Hrou, 2004	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 5 min.	Počet hráčov: do 25
Čas na realizáciu: 10 min.	Vek hráčov: 12 a viac
Materiál: ľahká a vzdušná látka o rozmeroch 2 m x 3 m, alternatívou môže byť špagát	Prostredie: dnu

Motivácia

Účastníci sú oboznámení so situáciou, že ich počas výletu do hôr zastihla snežná búrka. Prichádzajúcu noc musia stráviť v malej búde, kde je minimálny priestor.

Realizácia

Úlohou účastníkov je vliezť pod látku a uložiť sa tak, aby sa každý cítil pohodlne a aby žiadna časť tela nevykúkala spod látky. Po tom, ako sa uložia, musia zostať 5 minút v pozíciách a na miestach, na akých sa dohodli.

Alternatíva: Úlohou účastníkov je uložiť sa na vyznačený priestor tak, aby sa každý cítil pohodlne a aby žiadna časť tela nepresahovala hranice vytyčené lanom alebo inými predmetmi. Po tom, ako sa uložia, musia zostať 5 minút v pozíciách a na miestach, na akých sa dohodli. Na pokyn lektora by mali byť schopní otočiť sa na druhý bok, brucho a pod.

Rozbor skupinového diania

Akú stratégiu zvolili jednotlivé skupiny pri riešení daného zadania?

Osvedčila sa im táto stratégia, alebo by na budúce zvolili inú?

Bolo účastníkom príjemné stráviť 5 min. v nehybnosti a tesnej fyzickej blízkosti s ostatnými? Uvoľnili sa jednotliví účastníci pri tejto aktivite, alebo je potrebné zaradiť ešte iný energizér na motivovanie skupiny k ďalšej spolupráci?

Metodické poznámky

Lektor sa zvyčajne nezapája do aktivity, v priebehu aktivity dohliada na dodržiavanie pravidiel a stopuje čas. 5 min. môže byť pre niekoho dosť dlhý čas, najmä ak je v nepríjemnej a strnulej polohe, preto môže lektor v priebehu aktivity odvráť sa od zostávajúcich čas.

Závin

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na rozohriatie a koncentráciu účastníkov a prípravu účastníkov k ďalšej práci.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: autor neznámy	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: do 30
Čas na aktivitu: 5 min.	Vek hráčov: 8 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: kdekoľvek

Realizácia

Účastníci sa držia pevne za ruky a vytvoria kruh. V jednom mieste lektor kruh rozpojí a určí prvého a posledného. Prvý zostane pevne stáť a rad, vedený posledným, začne okolo prvého obiehať. Polomer obiehania sa znižuje, až nakoniec vznikne útvar, ktorý môžeme nazvať závinom.

Rozbor skupinového diania

Prebudila táto aktivita skupinu? Vyhovuje skupine takýto typ iniciačnej aktivity alebo treba hľadať pokojnejšie alternatívy?

Neprekážal účastníkom fyzický kontakt, ktorý sa pri aktivite vyskytol?

Metodické poznámky

Táto aktivita je veľmi krátka, no rovnako efektívna. Na pamäti treba mať bezpečnosť účastníkov – vhodný výber prvého a posledného účastníka a odstránenie všetkých prekážok, na ktorých by sa mohli účastníci zraniť (dať nabok stoličky a pod.). Je to iniciačná aktivita netreba v nej hľadať hlbší význam.

ZOO

Cieľ / zameranie aktivity

Aktivita je zameraná na rozohriatie a koncentráciu účastníkov.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: autor neznámy	Psychická záťaž: malá
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: nezáleží
Čas na realizáciu: 5-10 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: dnu

Realizácia

Účastníci stoja v kruhu. Každý si vyberie jedno zviera, ku ktorému vymyslí nejaké vtipné gesto. Gestá by mali byť nepohyblivé (alebo málo pohyblivé) figúry, ktoré jasne vyjadrujú dané zvieratá. V prvom kole každý predstaví svoje zviera. Po predstavení vykonáme nácvik zvieracej komunikácie: niekto začne tým, že urobí svoje gesto (napr. tučniak) a potom urobí gesto niekoho iného (napr. žirafa). Žirafa zopakuje svoje gesto a potom si vyberie niekoho iného, urobí jeho gesto a pošle to ďalej.

Potom, čo si každý vyskúša komunikáciu, vyberieme jedného dozorca ZOO. Ten sa postaví doprostred kruhu. Niekto za jeho chrbtom rozbehne komunikáciu (od tejto chvíle môže dozorca chodiť). Úlohou dozorca je chytiť zviera, ktoré práve vysielala komunikačné signály (prípadne bol vyslaný jeho signál a malo by odpovedať). Úlohou zvierat je, čo najviac ponamáhať dozorca a poriadne si poklebetiť. Keď dozorca chytiť zviera, vymení si s účastníkom miesto.

Rozbor skupinového diania

Ako reagovala skupina na túto aktivitu? Prebudila ich dostatočne a motivovala k ďalším aktivitám, alebo treba hľadať iný druh aktivít na naštartovanie spolupráce v skupine?

Prejavili účastníci dostatok tvorivosti a opatrnosti pri komunikácii?

Ako reagovali účastníci strede? Bolo pre nich ľahké zachytiť komunikáciu zvierat?

Ako reagovali na frustráciu plynúcu z neúspechu? Motivovalo ich to k lepšiemu výkonu, alebo skôr ich to utvrdzovalo v pozícii bezmocného hráča odkázaného na iných?

Metodické poznámky

Nie je vhodné hrať príliš dlho. Stačí zhruba 6-7 ľudí uprostred, posledných troch dopredu ohlásiť.

Zvon

Cieľ / zameranie aktivity

Cieľom aktivity je navodenie atmosféry uvoľnenia a dôvery.

Charakteristika aktivity

Kategória: iniciačná aktivita	Fyzická záťaž: malá
Prevzaté z: Kratochvíl in Labáth, Smik, 1991, modifikované	Psychická záťaž: stredná
Čas na prípravu: 0 min.	Počet hráčov: do 25
Čas na realizáciu: 5-10 min.	Vek hráčov: 10 a viac
Materiál: nie je potrebný	Prostredie: dnu

Realizácia

Skupina vytvorí kruh, v ktorom je jeden uprostred. Kruh je pevne uzatvorený, všetci stoja blízko seba. Ruky majú pred sebou, pripravené „k akcii“. Základné pravidlo je, že nesmú okruh uvoľniť. Účastník, ktorý je uprostred, má zatvorené oči, telo má spevnené a stojí rovno ako svieca. Keď je vytvorený základný kruh a pokyny sú všetkým jasné, ten čo stojí v strede, nechá svoje telo voľne padať na ostatných. Títo ho zachytávajú a jemne si ho podávajú so strany na stranu (pripomína to bitie zvona). Zásadne nemožno pripustiť nezachytenie, alebo nejaké prejavy agresivity.

Rozbor skupinového diania

Kto nemá výraznejšie problémy s pádom dôvery? Kto sa nedokáže dostatočne uvoľniť a odmieta to realizovať? Ako to súvisí s jeho interpersonálnymi vzťahmi? Ako to jednotliví účastníci interpretujú?

Aké pocity pri tom prežívajú? Sú skôr príjemné alebo skôr nepríjemné?

Metodické poznámky

Veľkosť kruhu je veľmi dôležitým faktorom. Ten môže byť taký, aby jeho členovia mohli bezpečne zachytiť toho, čo je uprostred. Zásadne nemožno pripustiť nezachytenie, alebo nejaké prejavy agresivity. Je nevyhnutné venovať veľký priestor pre verbalizovanie pocitov po aktivite, pre vyjadrenie sa a reflexiu svojho reagovania, pre porozumenie a spracovanie svojho prežívania, uvedomenie si podobnosti s inými ľuďmi a podobne.

POZNÁMKY

POUŽITÁ LITERATÚRA

BEDNAŘÍK, A. Riešenie konfliktov. Bratislava: Partners for Democratic Change, 2001. ISBN 80-968095-4-7

ČUJOVÁ, M. Do Európy hrou IV. Bratislava: IUVENTA, 2010. ISBN: 978-80-8072-109-1

HERMOCHOVÁ, S. Hry pro život. Praha: Portál, 1994. ISBN: 8085282798

HUPKOVÁ, I., KUCHÁROVÁ, B. 2006, Prevencia v praxi. Námety hier a aktivít v prevencii závislostí. Bratislava: Národné osvetové centrum, 2006. ISBN: 80-7121-273-3

LABÁTH, V., SMIK, J.: Expoprogram. Bratislava: Psychodiagnostika, 1991.

MIHÁLIKOVÁ, J. 2001. Do Európy hrou . Bratislava: IUVENTA, 2001. ISBN:80-88893-92-79-8

MIHÁLIKOVÁ, J. 2002. Do Európy hrou II. Bratislava: IUVENTA, 2002. ISBN: 80-88893-92-5

MIHÁLIKOVÁ, J. 2004. Do Európy hrou III. Bratislava: IUVENTA, 2004. ISBN: 80-8072-031-2

SRBOVÁ, K. Učíme se uvolnit a obnovit své síly. Praha: Projekt Odyssea, 2007. ISBN 978-80-87145-10-4



© PERSONA 2020