



Kövessi Erzsébet Szakképző Iskola és Gimnázium

OM azonosító: 038245 1089 Budapest, Dugonics u. 17-21. Tel./Fax: 284-2662, 303-0317, 283-0951

E-mail: titkarsag@neteverest.hu honlap: www.esely-szakkepzo.hu

Pályázati azonosító: TÁMOP-3.2.1/B-09/3-2010-0004

Személyiségfejlesztő Modul

Készítette:

Németh Rozália

**Budapest
2011**

Bevezető

A személyiségfejlesztő program egyéni, és csoportos fejlesztést tartalmaz. Az intézményünkben tanuló diákok speciális helyzetben vannak, hiszen felnőttként kerültek újra az iskolapadba. Körülményeik, szociális háttérük nagyon különböző, ami közös bennük, hogy az eddigi életükben több volt a kudarc, mint a siker.

A sorozatos kudarcok miatt az önbizalmuk kevés, vagy nincs, tulajdonságaikkal nincsenek tisztában.

Nagyon fontos, hogy ismerje meg önmagát, ismerje meg értékeit, főleg az erősségeit.

Csoportos foglalkozások előnyei

A csoportos foglalkozásokon megtanulnak „szocializálódni”, egymást vezetik rá arra, hogy milyen értékek találhatók bennük. Legtöbb visszajelzést a csoport tagjaitól kapják, tükörképet tartva maguk elé.

Szituációs gyakorlatoknál megtapasztalhatják sikertelenségük, vagy sikereik okát, azaz eredményeit. Visszajelzést kapnak a csoport tagjaitól, megerősítést a helyes-helytelen viselkedéseikért. A programban nagyobb hangsúlyt kap a csoportos foglalkozás, mivel a közösség pozitívan tud hatni az egyénre, azonnal kap támogatást, vagy elutasítást. Az egyén így jobban kontrol alá kerül, megtapasztalja, hogy másnak sokkal nagyobb problémája, kudarca lehet.

Konfliktus kezelési technikák elsajátítása szintén ezekben a csoportokban a legsikeresebbek, átéli a valós gondjaikat, problémájukat.

Megtanulják helyesen alkalmazni azokat a készségeket, képességeket, amelyekről eddig nem is tudták, hogy bennük ez létezik. A sikeres csoportban nagyobb önbizalomra, és helyes önkritikára tesznek szert.

Fontos a másság elfogadása, másik ember tisztelete, amit szintén csoportmunkában tanul meg. Vészhelyzetek felismerése olyan játékokat vettem a programban, ami erősíti a „nem”-et mondás képességeit.

A fentiekben a csoportmunka előnyeit fejtettem ki, a továbbiakban pedig az ezt megalapozó egyéni munkaformát ismertetem.

Egyéni foglalkozások előnyei

A foglalkozásokat minden esetben anamnézis előzi meg. Külön beszélgető szoba van, ahol bármikor elmondhatja problémáit.

Az egyéni beszélgetés leginkább korlátozódik a személyes intimitásra, a családra, olyan gondokra, amit senkinek nem szeretne elmondani.

Az anamnézis során feltárjuk a régen átélt kudarcot, vagy az éppen aktuális problémákat. Közösén átbeszéljük, igyekszünk segíteni a lehető legkisebb konfliktus nélkül megoldani a személyes okokat.

Alkalmazások:

- segítő beszélgetés
- feltáró beszélgetés
- önismeretei gyakorlatok
- tesztek
- képek

Nagy előny a személyesség, a csak rá figyelés, amely hatására könnyebben megnyílik a problémájával hozzánk forduló diák. Az egyéni probléma specifikus körbejárása észrevétlenül segítséget nyújthat.

Támaszt kap valakitől, akit el tud fogadni, akihez bármikor félelem-szorongás nélkül fordulhat. Kialakulhat a bizalmon alakuló kapcsolat.

Több időt kaphat a pozitív tulajdonságainak megerősítésére, az önszeretetre, és az önbecsülésre.

Veszélye lehet, ha el kezd függeni a segítőtől a diák. Fontos betartani azt az érzelmi távolságot, amelyben még a szakember meg tudja őrizni objektivitását. A segítő nem lépheti át azt a határt, amitől a segítséget kérő már elzárkózik.

A személyiségfejlesztő modul

Célja:

A személyiség, szociális érzékenység, nyitottság, felelősség, tolerancia, humánus értékek tisztelete.

Önismeret fejlesztése:

- reális önértékelés, helyes önszeretet, önbecsülés;
- pozitív énkép kialakítása;
- magabiztosságot tükröző fellépés;
- helyes, erkölcsi magatartás, udvarias viselkedés, erőszakmentes konfliktusmegoldás

Egészséges életpálya:

- jártasság veszélyhelyzetek felismerésében;
- önmaguk megvédésének lehetősége és felelőssége;
- másik ember személyiségének tisztelete, megértése, helyes bírálat segítségként való elfogadása;
- nyitottság az értékek felismerésére, elfogadására;
- a 'nem'-et mondás képessége;
- különböző döntések és viselkedések hátterének felismerése;
- cél, feladat a jövőre vonatkozóan

Környezet és én:

- család, mint modell – alkalmazási minta;
- családfa;
- család értékei, szükségletei, együttműködései;
- másodlagos környezet

Szenvedélybetegségek

- alkohol, drog, dohány;
- játékép, számítógép;
- a függőség kialakulása háttere;
- óvd magad (az alattomos veszély felismerése) – választási helyzetek mérlegelése

1. Önismeret fejlesztése

- Ki vagyok én?
- Külső és belső tulajdonságok skálájának szélesítése (pozitív tulajdonságok dominánsai);
- Mások ilyennek látnak (én a társaim szemében);
- Önkritika helyes alkalmazása, pozitív én bemutatása társaknak

Önismeret fejlesztés

Ki vagyok én?

Bemutakozás 3 percben, domináns tulajdonságok alapján. Szabadidő, hobby, érdeklődési kör.

Külső és belső tulajdonságok skálájának szélesítése (pozitív tulajdonságok)

Erősségem – gyengeségem teszt kitöltése. Közös megbeszélés.

Építő „bírálat” alkalmazása

Változtatni szeretnék az alábbi tulajdonságaimon...

Elfogadom magam azért, mert, ...

Nem fogadom el magam azért mert, ...

Mások látnak ilyenek

Egymás bemutatása kihívás alapján, csak pozitív tulajdonságok révén.

Erősítés, elfogadás, a másság megértése

Bemutató kártya

Önkritika helyes alkalmazása

Ilyen vagyok hibáimmal együtt ...

Büszke vagyok akkor ...

Legnagyobb sikerem ...

Módszer:

Beszélgetés, szituációs játék, teszt kitöltése

Csoportos munka (társaim tulajdonságai)

2. Egészséges életpálya:

- serdülőkori változások. Testi, lelki jelenségek felismerése. Napi- és életrend kialakításának szükségessége;
- rövid-, hosszú távú döntések;
- kihívás – értékek – döntéshozatal és következményeinek felelőssége;
- életritmus. Egészségmegőrző szokások kialakítása

Serdülőkori választások

Milyen változások történnek a gyerekkor után. Csoportos beszélgetés.

Saját tapasztalat alapján, közös csoportos munka.

Ötlebörze: ilyen a serdülő (közös rajz)

Rövid, hosszú távú döntések

Önéletrajz

Bemutatókártya egy hirdetésre, elképzelések a jövőre vonatkozóan.

Kihívás – érték – döntéshozatal és következményeinek felelőssége

Az egyén értékrendek meghatározása, felvállalása.

Döntéshozatal erősítése (szituációkban)

Életritmus. Egészségmegőrző szokások kialakítása

Napirend bemutatás. Egészséges szokások ... társakkal való véleménynyilvánítás

Egymás bírálata, segítségnyújtás az egészségesebb életmód kialakításában.

Módszer:

Csoportmunka a serdülőkori változásairól – ötlebörze – rajz;

Szituációs játékok

3. Környezet és én

- család, mint szocializálódást segítő készségek „szokások a családban”
- családfakészítés – szakmák hagyománya
- szeretet, szerelem – szükségletek meghatározása
- érzelmek különbözősége

Család, családfakészítés

Mi a család, mit várunk a családtól. Kik a családtagok.

Családfakészítés (levelekbe a családban előforduló szakmák)

Szeretet, - szerelem – szükségletek meghatározása

Szükségletek megfogalmazása – ötletbörze

Fizikai – érzelmi szükségletek

Érzelmek különbözősége

Érzelmek kifejezése, a családtagok közti érzelem

Családi film megtekintése. Véleménynyilvánítás. Pozitív, negatív érzelmek kifejezése.

Módszer:

Beszélgetés, ötletbörze, családi album (házi feladat), film megtekintése

4. Szenvedélybetegségek

A fogalom meghatározás. Addikció kialakulása. Az alkohol, a drog, a dohány stb., szervezetre gyakorolt hatása, magatartásbeli változások megfigyeltetése.

Előnyök, hátrányok

Veszélyes és tiltott szerek. Drog törvény.

Visszautasítás, ítéletformálás. Kritikai gondolkodás.

A függőség kialakulása, hatása. Változások

Védekezés a káros szenvedélyek ellen.

Szituációs gyakorlatok

„Hogyan segítesz a barátodon”?

Módszer:

Érdekes, rajzos bemutatása az addikciónak.

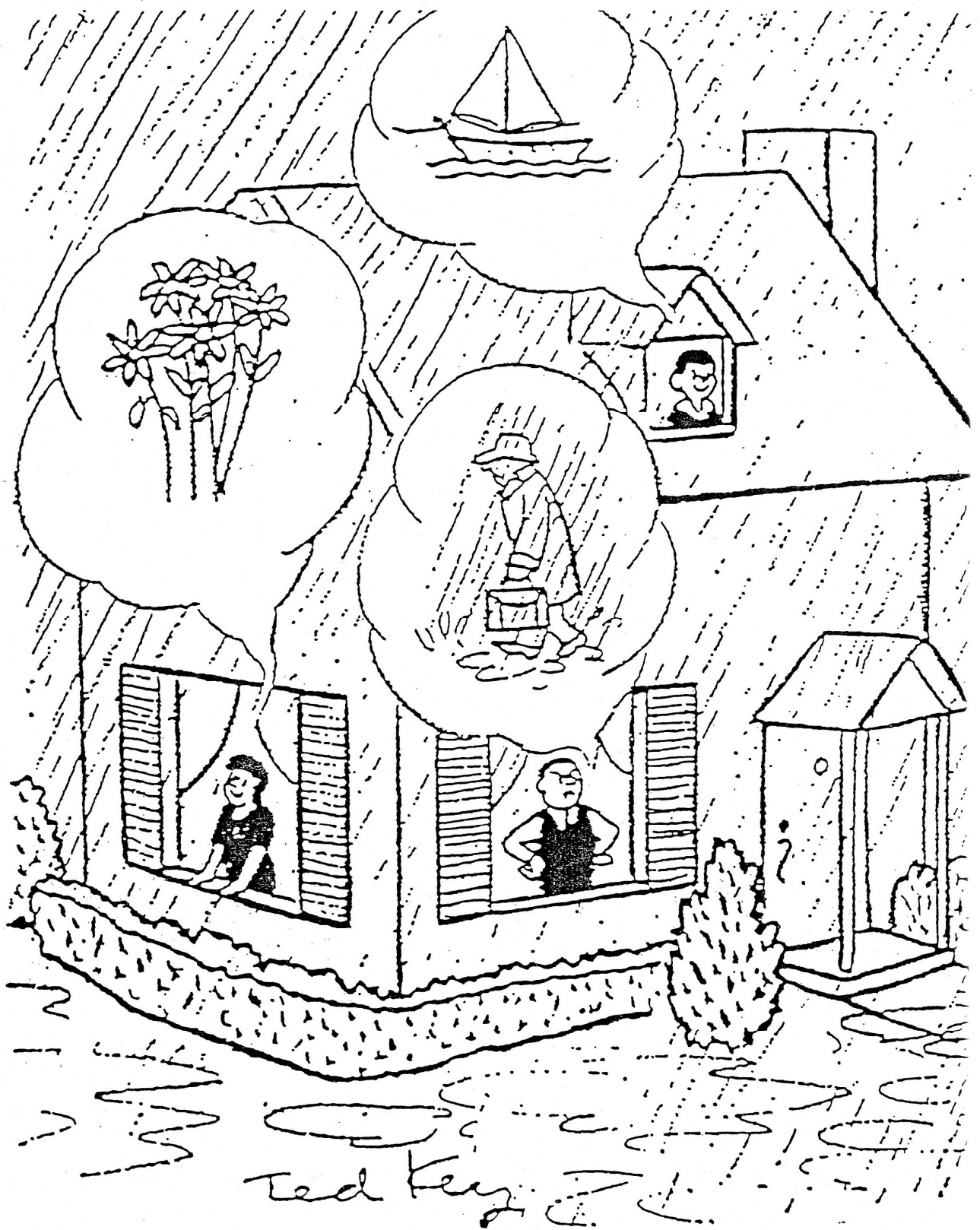
Csoportmunka: Játsszák el, hogy valakit rajtakap a barátja a szerhasználaton.

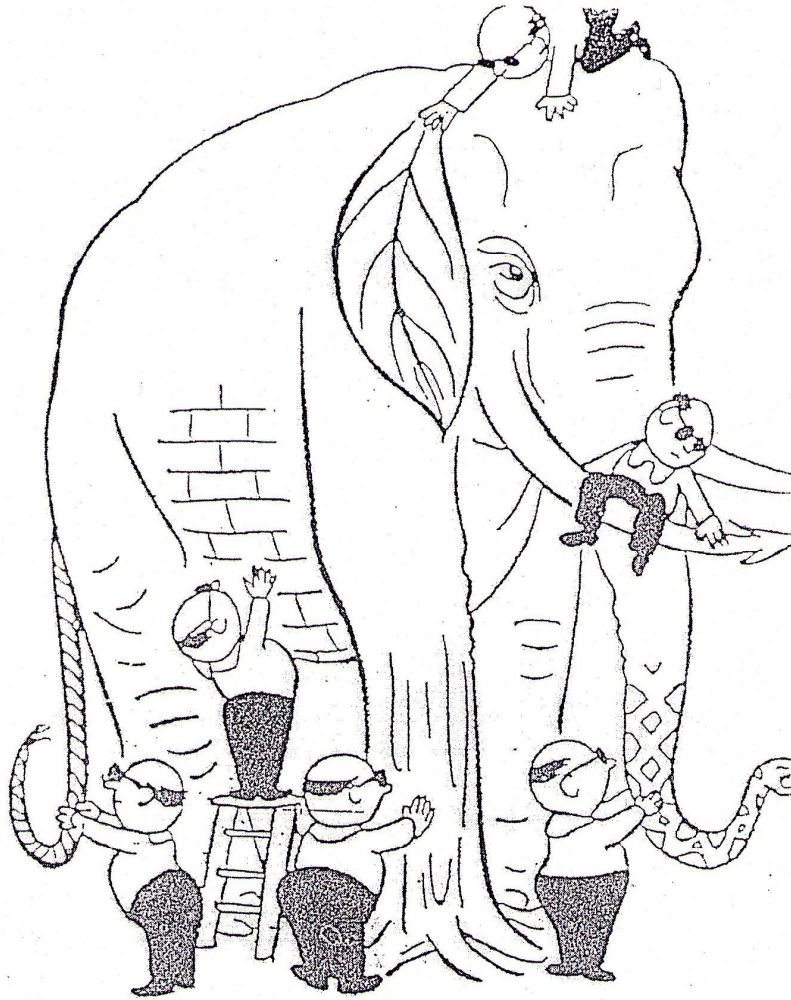
Projekt

Tanult ismeretek, tapasztalatok egyénre szabva.

Módszer:

- Visszajelző kérdőív
 - Kötetlen beszélgetés
- A konfliktus egyéni meghatározása





A konfliktus egyéni meghatározása

A következő oldalak nyitott mondatokat tartalmaznak, és azt a célt szolgálják, hogy befejezésüket követően véleményed megoszthasd csoportok tagjaival. A gyakorlat akkor lesz igazán hatékony, ha gyors, spontán válaszokat adsz.

1. Akkor tudtam a legjobban megoldani a konfliktusokat, amikor
2. Amikor valaki valami fontos dologban nem ért velem egyet, vagy mások előtt vitatkozni kezd (provokál) én általában
3. A konfliktus legfontosabb eredménye a
4. Amikor összetűzők valakivel, törődöm azzal, hogy én
5. Konfliktus idején akkor érzem magam a legsérülékenyebbnek, amikor

Szituációs erős érzelmek, érzések szemléltetéshez

1. Kerékpároztatok, és a barátodat vitted a kerékpár vázán. Ügyetlenül kanyarodtál és elestedek. A barátod megsérült, a kerékpárod összetört.
2. Most tudtad meg, hogy megnyertél egy versenyt, amivel meglepően nagy pénzdíjazatot is jársz.
3. Vendégek érkeztek hozzátok. Be akartad vinni a frissen sütött süteményt. A tálcával megbotlottál, és a vendégek szeme láttára a sütemény a földre borult.
4. Az iskola külföldi utazást szervez, amire hosszas unszolás, rábeszélés után téged is elengedtek a szüleid. Amikor be akarod fizetni az útiköltséget, nem találod a táskádban, pedig a szüleid reggel odaadták neked a teljes összeget.
5. A legjobb barátod a szünetben a padján hagyta a születésnapjára kapott drága mp3 lejátszóját. Felvetted, hogy megnézd, de kiesett a kezedből, le a padlóra, és szétesett.
6. Az iskolai sportverseny döntőjében az osztályotok csapata áll nyerésre. Te szerezted azt a pontot, amivel vezettek, így mindenki téged ünnepel, ám az utolsó pillanatban te hibádból kiegyenlít az ellenfél, és elúszik a győzelem.

Szituációk gyakorláshoz

1. Ebédidőben megbotlasz, kezedben a teli tálcával. A kiömlő leves véletlenül az egyik tanárnő ruhájára fröccsen.
2. Kirándulni mentetek és társad, bár figyelmeztetted, mégis az új cipőjét vette fel. Most nem tud tovább menni, mert a cipő feltörte a lábát, így az egész csapatnak vissza kell fordulnia.
3. Az osztálytársaiddal átmentetek az egyik közös barátotokhoz. Miközben a kertben beszélgettetek, a barátotok édesapja kikiabált, hogy küldjön el benneteket, mert letaposátok a frissen nyírt fűvet.
4. Megkérte a barátodat, engedje meg, hogy beállj a garázsba az édesapja kocsijával. Menet közben meghúztad az autó tükrét.
5. Tegnap este nem értél haza időben. Szüleid emiatt nem engednek el a holnapi koncertre, pedig az összes barátod ott lesz.

Következmények

- Mi történhet egy ember kapcsolatival, ha az illető sokszor dühös és gyakran kiabál másokkal?
- Mi történhet egy ember kapcsolataival, ha az illetőt csalódás érte és nem beszél róla, hanem visszahúzódik másoktól?
- Mi történhet egy ember kapcsolataival, ha az illető minden helyzetben csak panaszkodik?
- Mi történhet egy ember kapcsolataival, ha az illető mások problémáit lekicsinyli, mások gondjait kineveti?
- Mi történhet egy ember kapcsolataival, ha az illető nem mondja el, mi bántja, de a társait folyamatosan sértegeti?

1. Ki az akit nem tudsz megérteni, elfogadni?

Agresszív – Hazudós – Bűnöző

2. Melyik ember közelében érzed jól magad?

Vidám – Komoly – Megbízható

3. Az alábbiak közül kinek adod át a helyedet a buszon?

Idősnek, - Kismamának, - Kisgyereknek

4. Számodra egy barátság kialakulásánál meghatározó a bőr színe?

Nem – Igen – Van, amikor befolyásol





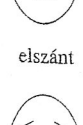

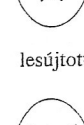
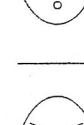





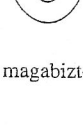
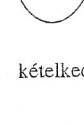
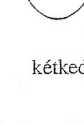
5. Az alábbiak közül, ki az, akit nem tudsz elfogadni?

Drogos - Alkoholista – Homoszexuális

6. Itt az iskolában téged ért már megkülönböztetés?

Igen – Nem – Éreztem valami hasonlót

A verbális kommunikációt kísérő nem verbális kifejezőeszközök között döntő szerepet játszik a mimika. Itt 16 arckifejezés sematikus rajza és a következő oldalon az arckifejezéseket rendszerező táblázat található.

| NYUGALOM | OPTIMIZMUS | PESSZIMIZMUS | ELKÉPEDÉS |
|--|---|--|---|
|  |  |  |  |
|  elszánt |  bájos |  lesújtott |  |
|  csalódott |  magabiztos |  kételkedő |  riadt |
|  |  |  |  kételkedő |

18

a) Egészítsd ki a táblázatot a következő, az arckifejezést befolyásoló, pillanatnyi érzelmeket jelentő szavakkal!

| | |
|------------|-----------|
| boldog | közömbös |
| csodálkozó | meglepett |
| gondolkodó | szomorú |
| ijedt | vidám |

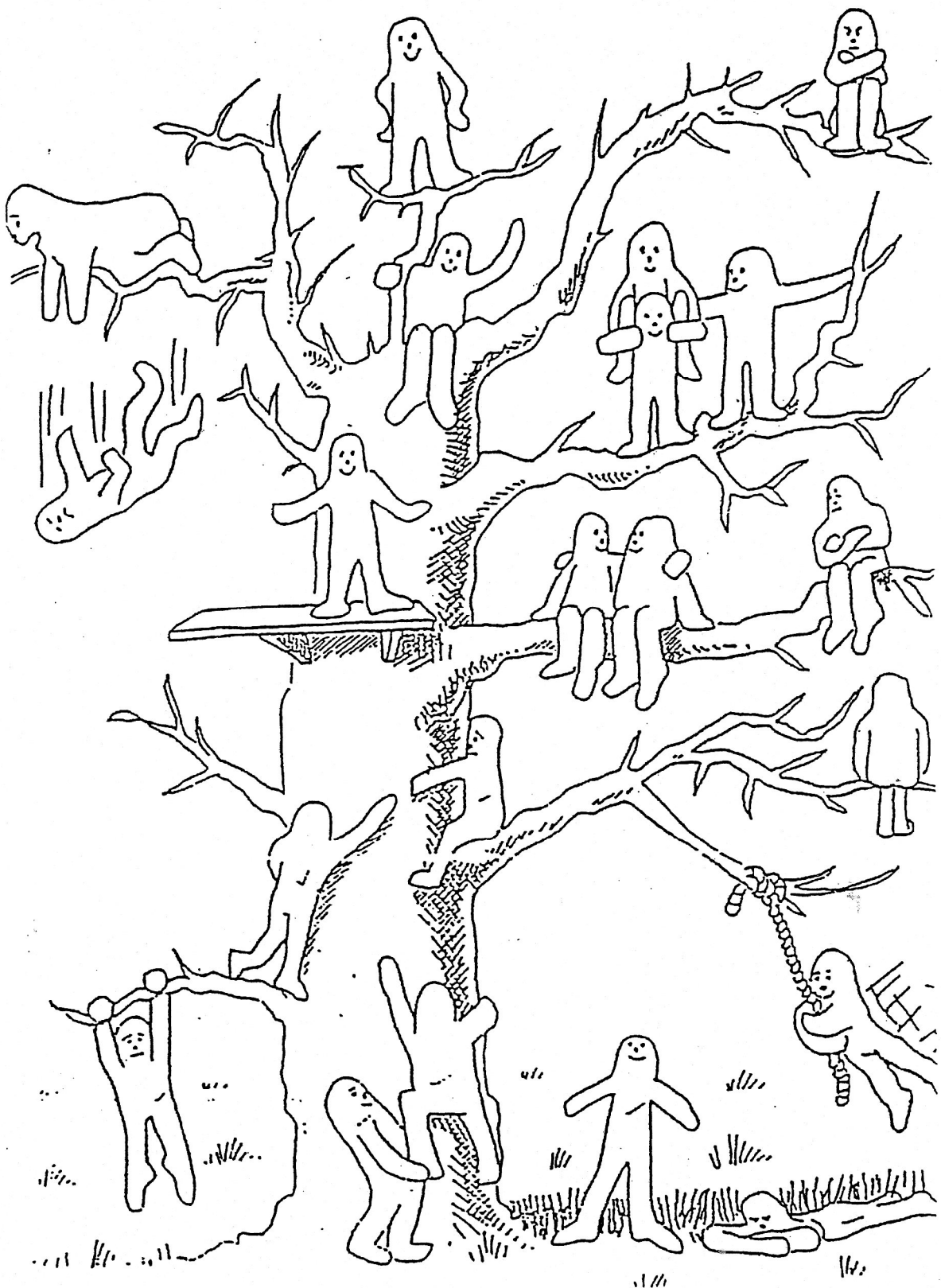
b) Gyűjts és foglalj mondatokba olyan kifejezéseket, amelyek az arckifejezésre vonatkoznak (pl. eltátotta a száját)!

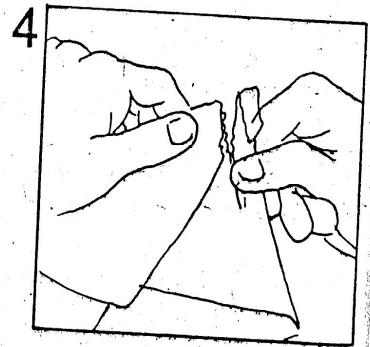
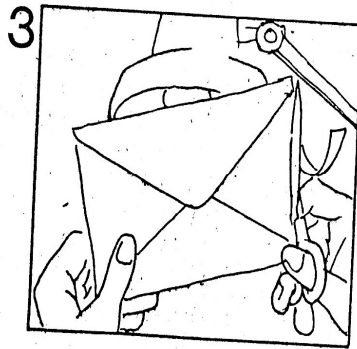
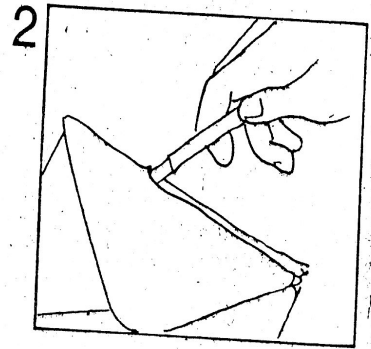
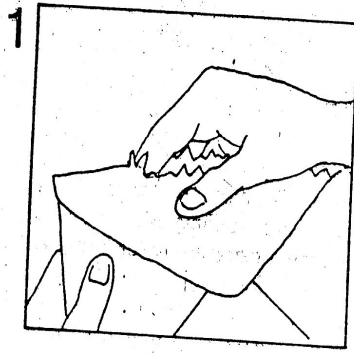
Erősségek

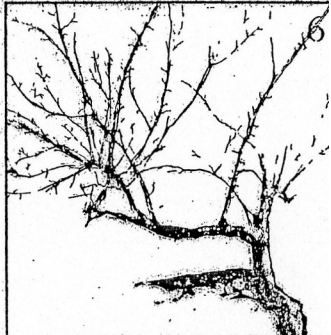
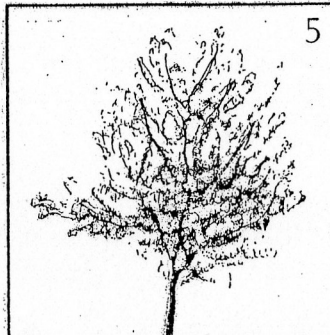
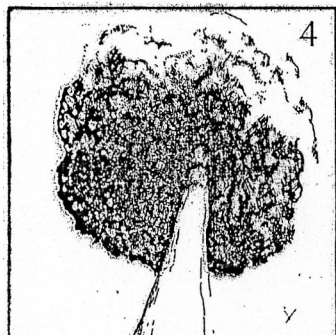
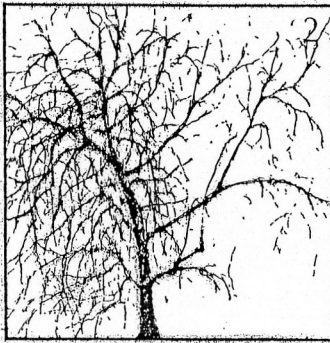
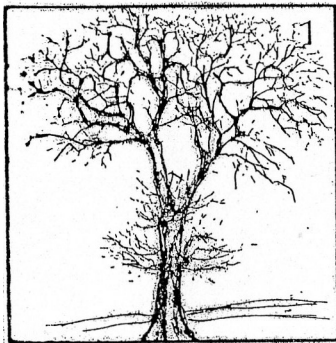
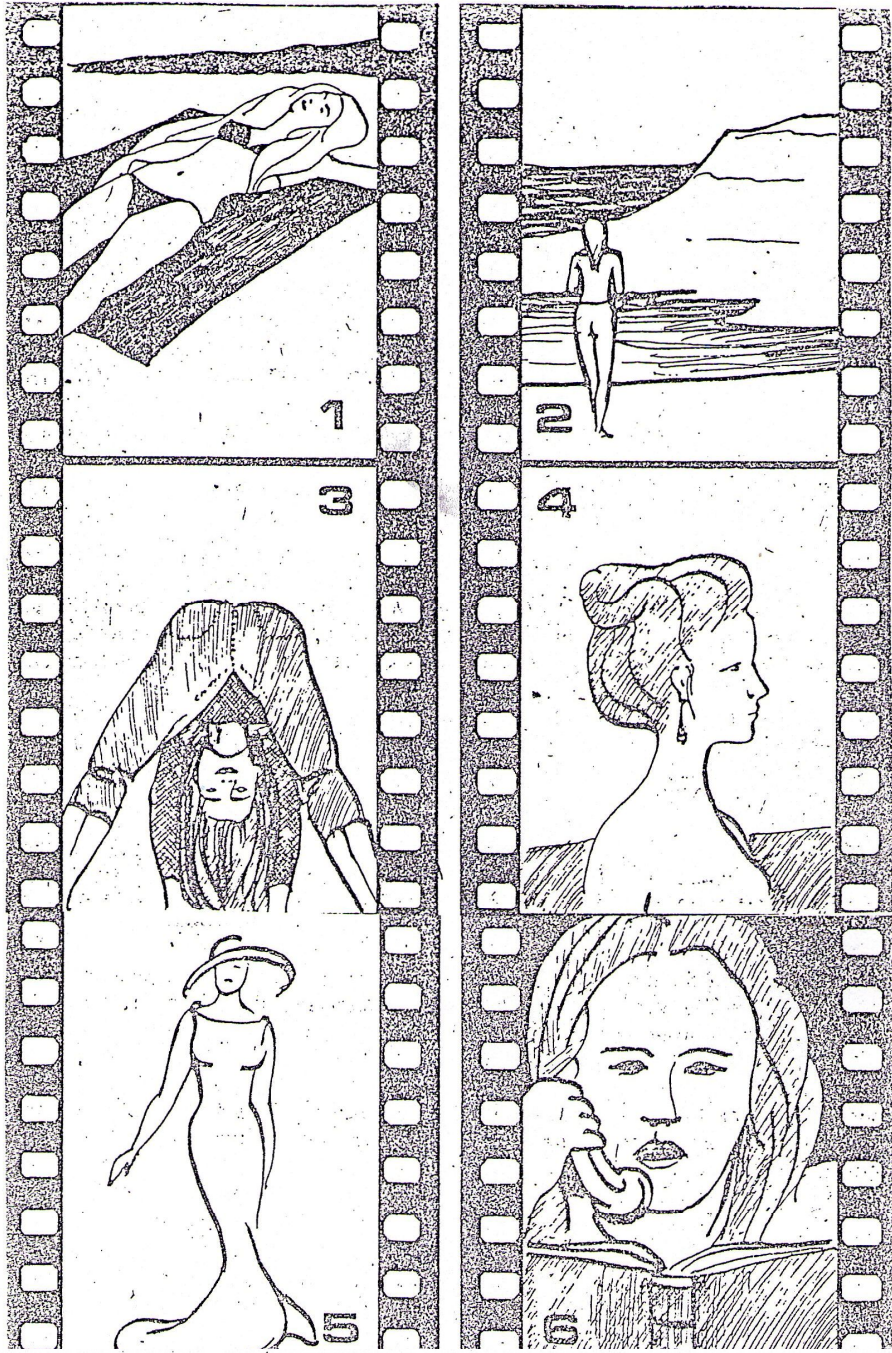
| | | | |
|----------------------|--------------------|------------------------|--------------------------|
| 1 __ Kalandvágyó | __ Alkalmazkodó | __ Eleven | __ Elemző |
| 2 __ Kitartó | __ Játékos | __ Meggyőző | __ Békés |
| 3 __ Behódoló | __ Önfeláldozó | __ Társas lény | __ Erős akarátó |
| 4 __ Előzékeny | __ Megfontolt | __ Versengő | __ Megnyerő |
| 5 __ Údító | __ Tiszteletteljes | __ Visszafogott | __ Talpraesett |
| 6 __ Belenyugvó | __ Érzékeny | __ Magabizó | __ Tűzes |
| 7 __ Tervező | __ Türeelmes | __ Határozott | __ Előmozdító |
| 8 __ Magabiztos | __ Keresetlen | __ Menetrendszerű | __ Tartózkodó |
| 9 __ Rendszerető | __ Készséges | __ Szókimondó | __ Derűlátó |
| 10 __ Barátságos | __ Hűséges | __ Mókiás | __ Erélyes |
| 11 __ Merész | __ Elragadó | __ Diplomátikus | __ Precíz |
| 12 __ Vidám | __ Állhatatos | __ Kulturált | __ Öntudatos |
| 13 __ Idealista | __ Független | __ Semleges | __ Ösztönző |
| 14 __ Közlékeny | __ Döntésképes | __ Fanyar | __ Elmélyült |
| 15 __ Békítő | __ Muzikális | __ Aktív | __ Társaság- kedvelő |
| 16 __ Figyelmes | __ Fáradhatatlan | __ Beszédés | __ Megértő |
| 17 __ Jó hallgatóság | __ Lojális | __ Vezető egyéniség | __ Friss |
| 18 __ Megelégedett | __ Főnökösködő | __ Listafó | __ Helyes |
| 19 __ Perfekcionista | __ Kellemes | __ Eredményes | __ Népszerű |
| 20 __ Életvágyó | __ Vakmerő | __ Illemtudó | __ Kiegyen- súlyozott |

Gyengék

| | | | |
|-----------------------------|-------------------|---------------------|-----------------------------|
| 21 __ Fapofa | __ Szégyenlős | __ Magamutogató | __ Parancsolgató |
| 22 __ Fegyelmezetlen | __ Érzéketlen | __ Fanyalgó | __ Haragtaró |
| 23 __ Zárkózott | __ Sértődékeny | __ Ellenálló | __ Önismétlő |
| 24 __ Szórszál- hásogató | __ Féltős | __ Feledékeny | __ Kínéletlenül őszinte |
| 25 __ Türelmetlen | __ Bizonytalan | __ Határozatlan | __ Közbeszózó |
| 26 __ Népszerűtlen | __ Érdektelen | __ Kiszámíthatatlan | __ Szeretetlen |
| 27 __ Csökönyös | __ Rendszertelen | __ Kielégíthetetlen | __ Habozó |
| 28 __ Szürke | __ Bordlító | __ Öntelt | __ Engedékeny |
| 29 __ Lobbanékony | __ Céltalan | __ Vitatkozó | __ Távolságtartó |
| 30 __ Naiv | __ Elutasító | __ Izgága | __ Nemtörődöm |
| 31 __ Aggodalmas- kodó | __ Visszahúzódo | __ Munkamániás | __ Népszerűség- hajhászó |
| 32 __ Túlérzékeny | __ Tapintatlan | __ Félték | __ Fecsegő |
| 33 __ Kétkedő | __ Szétszórt | __ Hatalmaskodó | __ Levert |
| 34 __ Következetlen | __ Befelé forduló | __ Intoleráns | __ Közönyös |
| 35 __ Rendetlen | __ Szeszélyes | __ Motyogó | __ Manipulatív |
| 36 __ Lassú | __ Makacs | __ Feltűnősködő | __ Hitetlenkedő |
| 37 __ Magának való | __ Rátarti | __ Lusta | __ Hangoskodó |
| 38 __ Tunya | __ Gyanakvó | __ Indulatos | __ Szórakozott |
| 39 __ Bosszúálló | __ Nyughatatlan | __ Húzódozó | __ Kapkodó |
| 40 __ Megalkuvó | __ Gánesoskodó | __ Körmönfont | __ Állhatatlan |







Drámajátékok

1. Bemutatkozás, névgyakorlás
2. Energizáló gyakorlatok
3. Koncentrációs gyakorlatok
4. Csoportépítő gyakorlatok és bizalomjátékok
5. Kommunikációs és hanggyakorlatok
6. Önismereti gyakorlatok
7. Rajzolós gyakorlatok
8. Helyzetgyakorlatok, szituációk
9. Zárógyakorlatok

1. Bemutatkozás és névgyakorlás

Fejbecsapós játék

A csoport kört alkot, valaki a kör közepén áll egy összegurított újsággal a kezében. A körből valaki mond egy nevet, erre a közepén állónak az újsággal rá kell ütnie a név tulajdonosának fejére. Ő úgy tudja az ütést elkerülni, hogy minél hamarabb mond egy másik nevet, aki az új célpontja lesz a közepén állónak. Aki elkésett a névmondással és fejbe ütötték, vagy aki olyan nevet mond amilyen nincs a csoportban, helyet cserél a közepén állóval. Cserénél a volt csapkodó jogosult először nevet mondani. Amennyiben a játékot ülve játsszuk, még mielőtt helyet foglalna, mondania kell egy nevet, ellenkező esetben fejbe csapható, és ekkor ismét a kör közepére kerül.

Zsipp-Zsupp játék

Körben ülünk. Mindenki megkérdezi a két szomszédja nevét. Ha a játékvezető a kör közepéről rámutat valakire, és azt mondja, hogy zsipp, akkor annak azonnal meg kell mondania a jobb oldali szomszédja nevét. Ha azt mondja, hogy zsupp, akkor a bal oldali szomszéd nevét kell mondani. Ha azt mondja, hogy zsipp-zsupp, akkor mindenki helyet cserél valakivel, és kezdődik a játék előlről. Aki eltéveszti, nem tudja a szomszéd nevét, vagy túl sokat gondolkozik rajta, maga áll be a körbe játékvezetőnek..

Változat: a játékot bonyolíthatjuk: nemcsak a keresztnévet, hanem a vezetéknevet is tudni kell, vagy azt meg kell tudnunk mondani, hogy hol lakik, hol tanul, dolgozik, sőt a továbbiak során még inkább tágíthatjuk az ismeretek körét: mi a szomszéd kedvenc színe, étele, stb.

Névlánc

A játékosok körben állnak. A kezdő játékos bemondja a nevét. Az egyik szomszédja ezt elismétli, majd hozzáteszi a sajátját is. A következő elsorolja a már elhangzott neveket, majd elárulja a saját nevét is. Az utolsónak már az egész csoport neveit kell elsorolnia. Hangosan és érthetően mondják azt a nevüket, amin szeretnék, hogy szólítsuk őket, elég nehéz elsőre. Amikor egymás nevét ismétljük, keressük a mások tekintetét. Nézzünk rá.

Névcápa

Akire mutat a cápa, az továbbmutat valakire, aki kimondja a nevét és így mentheti meg.

Neveket bedobunk a kalapba és egy másik mutatja be

Nem értékelő, minősítő, címkéző, hanem leíró mondatokat kérünk, Ne használjunk sablonokat, mint. Szereti a családját, szeret tanulni. Akiról mesélsz, ne őt nézd. Mindenki hallgat, annak kell kitalálni, akiról beszélnek.

Melyek a közös pontok az életünkben?

Hármas csoportokat alakítunk. A fenti témakörökből konkrét életszerű példákon keresztül keresünk kapcsolódási pontokat az életünkben. Tömören egy-két szóval jegyezzük le a 3-5 közös pontot.

Bemutatkozás 2 x 3 percen, párban

Egymásról derítsünk ki minél több dolgot. Tegyük fel a másiknak kérdéseket, ami főleg minket érdekel. Kedvenc szín, étel, legutóbbi film élmény, ami körvonalazhatja a másikat. Olyan társat válasszunk, akit nem ismerünk, és bemutatjuk az egész csoportnak. Vajon mire hajlunk inkább megjegyezni, és miket szelektálunk? Milyen érzés valamilyen közös dolgot felfedezni?

Lepedős leengedős

Két csapat között egy magasba tartott lepedő. Háromra leengedjük a lepedőt, és a szembe guggoló embereknek másik nevét minél gyorsabban kiáltani kell. Aki elaludt, átmegy a másik csapathoz.

2. Energizáló gyakorlatok

Ez az én helyem

Egy ember középen és egy szék üresen marad. A széktől balra ülő átül az üres székre, és azt mondja: „ez az én helyem” a mellette lévő szintén. A harmadik már egy nevet mond: „Ez a Zsuzsi helye!”

Zsuzsinak kell oda ülni. A középen állónak Zsuzsi helyére kell ülni. Ha nem ült le, akkor az üres széktől balra újra kezdik: „ez az én helyem”, „Ez a Mari helye” az üres szék mellett lévő három embert ne szólítsuk.

Pif-Puf játék

A középen álló lelő valakit a „puff”-al. Megmenekült, ha leguggol időben. A mellette lévő embereknek egymást kell ellőni. Ha lelőttek valakit kiáll.

Székfoglalás

Szóródj szét a székekkel, mint a pöttyös labdán a pöttyök! Mindenki széken ül egy ember áll és a tőle legtávolabbi szék szabad. Azt kell elfoglalnia úgy, hogy a többiek mindig leülhetnek az üres székre, hogy ne tudja elfoglalni az álló ember. Az álló ember úgy halad, mint egy robot, aki az üres székre van programozva.

Lovas játék

Vizesárok, alacsony faág, ismerős balról, fotós jobbról, vágózás, jobb kanyar, bal kanyar, kanca, csődörnyerítés, kidől az 1. számú ló, árokugratás, sövény.

Mexikói eső

- I. tenyérdörzs, II. ujjcsettintgetés, III. csapkodni a combot, IV. dobogni a lábbal, majd ugyanezeket visszafele.

Pinpong

Kétsornyi ember egymással szemben áll. Amikor a játékvezető jobbra mutat akkor jobb sornak, ha balra, akkor a bal sornak kell reagálni, ha középre, akkor semmit. Ping – ugrás, pong – nincs ugrás.

Kő, papír, olló

Evolúciós fejlődés (tojás, madár, zsiráf, majom, ember)

Körben hullámozás

Egy hely üres, egy ember közepén álló ember megpróbál leülni, miközben mindenki folyamatosan eggyel arrébb ül. Mindig az áll fel, aki balról hibázott.

Gondolj valakire

Hunyd be a szemed! Gondolj valakire! És menj hozzá, majd tégy két kört körülötte

Ji-Csi-Go

A „JI”, „CSI”, „GO” szavakat egy-egy mozdulat kíséri. Ezeknek a sorrendje a fontos. Aki téveszt, kiesik a körből és kozmikus szemétként kering körbe. Nem szabad a kozmikus szemétnak hozzáérni a körben állókhoz. Folyamatos mozgásban kell lenniük. Egymás után jön a „JI” - karemelés, „CSI” - kar keresztben a mellkasnál, „GO” - előre mutatunk valakire. Ha jobb karral mutatunk „JI”-t, akkor a jobboldali szomszéd következik „CSI”-vel. Ha jobb karral mutatunk „CSI”-t, akkor a jobboldali szomszéd következik „GO”-val. Aki lassú, vagy téveszt, a körön kívülre kerül, és kozmikus hulladékként kering. Hozzá nem érhet senkihez, de zavarhatja hangoskodással a többieket a koncentrációban.

Karám

Egy szűk térbe bezárjuk a csoportot, párokat alkotva. A cél, hogy ebben a zsúfolt térben elkapja a fogó a másikat, és vállon érintse. Ha ez megtörtént a vállon érintett kétszer megfordul maga körül és ő a fogó.

Elkacsintós

Körben állnak a párok a kör közepe felé arccal. Egy valaki páratlan. Ő kacsintással magához csábít egy embert. Ha sikerült, akkor a csábító mögé áll. A hátsó embereknek el kell kapni időben a tőlük szökni próbálót, úgy hogy csak az előtte álló sarkát figyelheti csak.

Hirtelen hátrafordul

Valaki áll a terem másik végén háttal a csoportnak. A csoport lassan araszol az irányában. Amikor hátrafordul és valaki épp mozgásban volt, akkor kiesik. A cél, hogy a távolabb álló emberhez odaérjenek.

Vadászat

Körben, párban állunk, Egy valaki kerget valakit. Ő beállhat egy pár elé, és akkor a hátsó ember, elindul a körben, és őt kell kergetnie a fogónak. Csak a körön kívül lehet futni.

Ördögfogó

Akinél a kendő az a fogó. Aki mással párban van, azt nem lehet megfogni. Ördög rászámolhat hármat. Majd speciális testrésze is lehet korlátozni a kapcsolódási pontot.

Oh, James Bond

Körben állunk. A középén áll, amikor rámutat valakire, akkor annak a személynek fel kell venni a következő figurákat, amit megnevez, és hanggal kell illusztrálni: James Bond, elefánt, kakas, mosógép, citromfacsaró, zsiráf, stb. Akik a rámutatott személy mellett állnak nekik is ki kell egészíteni ezt a figurát.

Mindenki a barátom, aki

Körben ülünk egy valaki középén. A középső mondjon egy olyan állítást, ami az ülők közül valakire igaz. Pl.: „Mindenki a barátom, akinek fülbevalója van”, vagy „Mindenki a barátom, aki beszél angolul”. Akire az ülők közül igaz a kijelentés, annak fel kell állnia, és leülni egy új helyre. A középén álló célja, hogy a keveredés közben ő is leülhessen. Ha nem sikerül neki, új állítással áll elő, újra keveredés, és ő leül. Egy valaki – tekintettel arra, hogy eggyel kevesebb a szék – mindenképp hely nélkül marad, akkor ő áll a kör közepére, és neki kell azt mondania: „Mindenek a barátom, aki...”.

Gyorsposta

Csukott szem, körben ülünk, gyorsposta kézszorítással.

Harc kulcsért, babzsákért

A játékosokat két csoportra bontjuk, mindegyik játékos a kap egy számot, 1-től addig, ahányan vannak. A két csoport szembe áll egymással, és közéjük, középre letesszünk egy kulcsosomót (vízzel töltött lufi, tojás, babzsák is lehet) A játékvezető mond egy számot, mind a két csoportból annak a számnak a tulajdonosa fut a kulcsért. A cél, hogy valamelyik elkapja kulcsot, és visszavigye a csoportjának, mert ezzel pontot nyer. Ha az ellenfél csapata ráüt a kezére, akkor, amikor már a kezében van a kulcs, akkor az ellenfélé a pont, ha kiejti a kulcsot, akkor is. Lehet cselezni a két embernek a kulcs körül, megtalálni az elkapásra az ideális pillanatot, és eközben a játékvezető több párost is odahívhat a kulcshoz.

Tekintet – utak

Álljunk egy nagy körbe, lazán kis terpeszben. Középen valaki áll. A körben állók néma csendben egymásra figyelnek és keresik egymás tekintetét. Ha két ember tekintete úgy találkozik össze, hogy az egyben egy megállapodást is jelent, hogy helyet fognak cserélni, akkor rövid időn belül helyet is kell cserélniük. A helycserék folyamatosan zajlanak, nem kell megvárni a befejezésüket. A középen álló dolga, hogy egy felszabaduló helyet szerezzen magának. A játék balesetveszélyes, ezért hívjuk fel a játékosok figyelmét, hogy a középen összetalálkozóknak vigyázzanak egymásra. A főleges viták elkerülése miatt játszhatjuk úgy is, hogy mindenki mögött van egy szék, tehát csak szék elé lehet állni..

Autómosó

A középső folyosón állunk sorban párok egymással szemben. Keresztül megy sorban mindenki, és mint az autó keféi mossák a párok a keresztül guruló autókat.

3. Koncentrációs gyakorlatok

Számolás körben egyenként

Mindenki csak egyszer szólhat meg. Ha ketten egyszerre mondanak egy számot, akkor újra kell kezdeni.

1 perc érzékelése

Mindenki, ahogy úgy érzi, hogy letelt az egy perc kinyitja a szemét.

Karmester

Körben állunk. Egy embert kiküldünk, és ő lesz majd a kitaláló. Akik bent maradnak, kell, hogy válasszanak maguk közül egy karmestert. A karmester feladata, hogy nagyon lassú mozdulatokat tegyen, amit a többieknek utánozni kell, de úgy hogy a kitaláló, amikor visszajön a terembe, ne tudja kitalálni, hogy ki a karmester, azaz a mozgás dirigálója. Ügyesnek kell lenni abban, hogy ki kit néz a mozgás másolásához, mert ha mindenki a karmestert nézi, könnyű lesz kitalálni. A karmester minél lassabb mozdulatokat dirigál, annál jobban megnehezíti.

Asszociációs játék ritmusra

Körben állunk. Valaki elkezdi és szőláncban egymás után, egy-egy szóban asszociálunk megadott ritmusra.

Nyitott kapu

Kimegy valaki. A körben lévők megfogják egymás kezét és megegyeznek hol a kapu. Mindenki az arckifejezésével jelez. A nyitott kapu tagjai barátságosan néznek, a többiek közömbösek vagy elutasítóak.

Kapd el a hüvelykujját

Körben ülünk. Mindenki felfele tartja a jobb hüvelykujját. A bal tenyerét ráhelyezi a szomszédja hüvelykujja tetejére. Az adott jelre el kell kapnia a szomszéd hüvelykujját, a sajátunkat pedig el kell kapni. Aki hibázott, kiesik.

Hanggyűrűben

Köreiben letérdelünk, egy valaki közepén csukott szemmel a társai által kiadott hangokra mozgással, hangokkal reagál. Hangverseny, focimeccs, színház, orvosi váró, hangversenyterem, stb. (melyek kedves, rossz, fél stb.).

Számkörök

- a) elindítunk számolást körben
- b) másik irányban
- c) 100 feletti szám elindítása

1 2 3 4 BUMM

A játékosok körben ülnek, és a játékvezető közli velük, melyik szám lesz az, amelyik helyett, illetve annak többszöröse helyett, Bumm!-ot kell mondaniuk. Pl. a 4-es a bumm. Amikor a számolás egy négyvel osztható számhoz ér, szintén Bumm!-ot kell bmondani, pl. 8-nál, 12-nél, 16-nál, 20-nál stb. A játékot gyorsan kell játszani, így nagyobb szórakozást nyújt. Ha egy játékos eltéveszti a számolást, vagy elfelejt Bumm!-ot mondani, kiesik a játékból. A játék győztese az a játékos, aki utoljára marad játékban.

Postás játék

Kézszorítással adjuk tovább az üzenetet. Középen áll a felügyelő. Ki kell találni, hol áll a küldemény. Ha megérkezett, akkor jelezni kell a körben állóknak.

Kulcsosomót körbe adunk

A középen álló, ahol hallja a kulcsot, oda mutat. Ha eltalálta, akkor egy betűt kell mondania. Öt szót kell mondania azzal a betűvel, mialatt körbe ér a kulcs. A kör közepén állót megpörgetjük.

4. Csoportépítő gyakorlatok és bizalomjátékok

Csomózás

Körben állva mindenki a kör közepe fele közelít becsukott szemmel. Majd kinyújtja a bal kezét és utána jobb kezét és keres egy másik kezét. Mikor mindenki talált egy másik kezét, akkor kinyitja mindenki a szemét. Kezdődik a kibogozása a csomónak.

Helycsere egymás ölébe

1-4 számokat húz mindenki. Ezeket a számokat folyamatosan húzzuk ki. Aki hallja a számát, jobbra tovább ül. Ha már ott ül valaki, akkor az ölébe foglal helyet. Ha valaki ölébe beültek és a számát hallja, nem mehet tovább. Az nyer, aki először a helyére ér.

Megnevettetni

Elindul a szoba egyik sarkából és meg kell nevetetni

Kérdezd folyamatosan

Amikor kérdezik, nem mehet tovább. Elindul az egyik sarokból a másikba.

Arc érintős gyakorlatok

Belső és külső kört alkotunk, egymással szemben állva. A belső kör tagjai behunyják szemüket. A látók felemelik társuk kezét az arcukhoz és ki kel találni fülből, arcból, hajból. Hogy ki az? Majd váltás.

Arc vonal

A játék leírása. A székek zárt kört alkotnak, arccal befelé fordulva mindenki feláll egy-egyre. Egyel több szék van. Csak non verbális kommunikációt használva ABC sorrendben kell állniuk a keresztnévek alapján.

ABC rendben bekötött szemmel

Változat: megadott szó alapján.

Spárgára csomót kötni

A teljes csoport körbeáll és megfog és megfog egy spárgát kb. 80cm-enként, ami szintén körbe van, kihúzva. Anélkül, hogy bárki elengedné a kötelet, 5 csomót kell kötni a spárgára meghatározott két-két ember között.

Kötéllel körbezárva

Mindenki fogja a kötelet, és körbe kell az ABC sorrendbe állni.

5. Kommunikációs és hanggyakorlatok

Számsor számolása kórusban

Elszámolunk 20-ig fokozatosan erősítve a hangerőt, majd vissza fokozatosan halkulva.

Jó napot asszonyom

Artikulálva, suttogva, normáé hangerő, káltva, ordítva.

Párbeszéd fokozatban

Párban kérdések és válaszok hangzanak el. Fokozatosan erősödik a hang, majd újra halkul.

6. Önismereti gyakorlatok

Kettővel odébb válaszol

Rámutatunk valakire és ennek az embernek a nevében, kettővel mellette lévő ember válaszol. Miről szoktál ábrándozni?, A legtitkosabb vágyad?, Mi volt a legnagyobb hazugság életedben?, Mi okoz a legnagyobb boldogságot?, Mit csinálsz, ha igazán gyűlölsz valakit?

Mire emlékeztet

Engem a tenger a nyaralásra emlékeztet. Engem a nyaralás a nagymamámra emlékeztet.

Kördiagram

Beosztunk egy kört tortacikkekre a számunkra legfontosabb életterületekből. Pl. hobbi, szerelem, család...

Ötszavas bemutatkozás

Mindenki bemutatja magát , és a végén reagálunk.

Valami szokatlan

Páros gyakorlatban találjunk ki valami nagyon szokatlan nevet, foglalkozást, állampolgárságot, hobbyt, vallást, autótípust, hajviseletet, rögzött szokást, furcsa étkezési szokásokat. Adjunk még 3 szokatlan kategóriát- olyat találjunk, ami most nem lehet szokása, de el tudnánk képzelni róla.

Két igaz, egy hamis

A „ Két igaz, egy hamis” játékot olyan csoportokban érdemes játszani, ahol többé-kevésbé ismerik egymást a játékosok. Mindenki kap 1 lapot (mindenki egyformát). A lapra mindenki összesen három állítást ír magáról. Két igazat, egy hamisat (a sorrend mindegy). Lehetőleg ne nagyon egyszerűeket írjatok, tehát ne olyat, hogy „ szép vagyok, okos vagyok, buta vagyok”, hanem olyat, amit érdemes tudni Rólatok, és érdekes, nem elsőre kitalálható. Amikor mindenki kész a 3 állításával, összehajtogatva bedobjátok a lapokat egy kalapba például, és valaki húz egyet, felolvassa, ami rajta áll.

Közös dolgaink

Körben állunk, mindenki előtt van egy szék. Mindenki mondhat egy-egy külső vagy belső tulajdonságot, persze egyszerre csak egy valaki. Akire az elhangzó tulajdonság érvényes – de csak azok- egyet jobbra lépnek. Akire nem érvényes, az marad a székénél. A játék célja, hogy a végére mindannyian egy szék körül csoportosuljunk, tehát kitaláljuk, hogy kit milyen tulajdonsággal lehet előre léptetni, és kit mivel lehet maradásra bírni.

Igaz, vagy hamis párban

Mindenki találjon ki saját magáról két igaz, és egy hamis történetet, majd ezt mondja el partnerének. A társ feladata, hogy találja ki, melyik történet volt hamis. Ezután csere következik, és a pár másik tagja mondja el a saját történeteit. Végül közösen megbeszélhető, hogy mire jutottak a párok, ki az, aki rájött a hamisra, és miből, illetve, ki az, aki nem, és miért nem.

7. Rajzolás gyakorlatok

Páros kézvezetés

A tanár meghatározza a rajz témáját (egyszerű csak néhány tárgy vagy élőlény), és a lerajzolás módját. Ez úgy történik, hogy ketten fogják a ceruzát és némán, csak a két kéz kooperációja eredményeként készül el a közös munka beszélgetés nélkül. A megbeszélésnél érdemes kitérni, hogy a pár melyik tagja fogta lent ill. fent a ceruzát és ki volt az irányító. Milyen érzés volt „gyürkőzni a másikkal” vagy követni őt.

Fa rajzolás körben

Amikor megrajzoltuk, akkor egyenként mindenki ír oda egy-egy mondat megjegyzést.

Ketten rajzolnak egy lapon

- mindenki azonosat
- minden pár mást-mást, a többiek nem tudnak róla

Körben sok lapra

Körben kirakunk lapokat. Haladunk és mindenki rajzol minden lapra. A végén választuk egy rajzot, amelyik kedves.

Csoportrajz

A rajzlapot körülveszi egy 5-6 fős csoport és közös rajzot készítenek hang nélkül. Egy időben többen is rajzolhatnak.

Pletyka rajzzal

Egy nonfiguratív rajzot továbbrajzol öt ember egymás után. Kérdés, hogyan torzul az eredeti képhez.

8. Helyzetgyakorlatok, szituációkban

Mozdulat pletyka

Egy oszlopban áll kb. 10 ember. A leghátsónak mutatnak egy mozdulatot, és azt egyenként továbbadják az előttük állónak.

Grimasz járvány

Válasszál magadnak egy furcsa grimaszt. Ha találkozol valakivel, akkor vedd át tőle azt a grimaszt, azaz cseréljétek, és azzal sétálj tovább. Hagyj magadnak időt, hogy azonosulj ezzel a grimasszal és mindig légy biztos abban, hogy akivel cseréltél, sikerült-e a társadnak elsajátítania.

Szituációk számokkal

2-3-4 fős csoportokban játszunk. Minden csoport kap egy egyszerű helyszínt, szituációt. Rövid jelenetet kell készíteniük, melyben az értelmes beszédet számok helyettesítik. Ügyelni kell arra, hogy ne maradjon ki szám, de ne is hangozzon el egy sem többször. Természetesen hangsúlyosabbá válik a gesztusnyelv és az információ. A jelenetet 50-ig számolva adják elő párbeszédben.

Stop játék

A csoportból két fő elkezd egy előre megbeszélt jelenetet, majd mikor a játékmester azt mondja, hogy stop megáll a jelenet, megmerevednek a játékosok és az egyik helyére egy új játékos áll. A megmerevedett pózból a játékosoknak egy másik jelenetet kell kialakítani, nem folytathatják ugyanazt a történetet. A játékmester tetszőlegesen választja ki, milyen időközönként tapsol, lehet 20-30 másodperc, de akár 1 perc is. Annál érdekesebb, ha közel vannak egymáshoz a szereplők és sok mozgás van.

9. Zárógyakorlatok

Képzeletbeli ajándék

Egy kiválasztott társadnak adjál egy szimbolikus, elmutogatott játékot, ajándékot.

Pókháló játék

Letekerünk egy gombolyag spárgát, közben odamegyünk egy társunkhoz és átadjuk neki a gombolyagot, és ő tekeri tovább. Majd visszatekerjük. Közben a másíknak, akinek adjuk, mondunk valamit.

Zárókör

Kezdjük így a mondatot: Ma azt viszem magammal... Azért jó, hogy megismertem Vikit, mert...
Azért jó, hogy a Viki ma rész vett a csoportban... Azért szeretem, hogy az osztálytáram vagy... Veled szívesen...