



ELEKTROMOS KERÍTÉS

Élménypedagógia



8-20 fő



40 perc



szabadtéri



csoportos kihívás,
csoportmunka



CÉL

- CSAPATÉPÍTÉS
- bizalomépítés
- döntéshozatal
- testi szinten is megélt kreativitás

ESZKÖZÖK

3 db kötel vagy fonal- mindhárom
10 m hosszú (5 mm vastag)

BEVEZETÉS

Ez a gyakorlat egy kihívás, ugyanakkor jó szórakozás is a résztvevőknek, amelyben át kell kelniük egy képzeletbeli villanypázsztoron kreatív technikákat kitalálva, hogy átemeljék egymást az akadályon.

ELŐKÉSZÜLETEK

Keress két fát, amelyeknek a törzsét könnyedén átéred és maximum 6-8 méternyire vannak egymástól. A kötelek segítségével 4 különböző szintű pályát alakítasz majd ki. Ezeket, mint egy képzeletbeli "villanypázsztoron" kell a résztvevőknek átjutniuk. Ennek elkészítéséhez egymással párhuzamosan, három különböző magasságban, kifeszíted a köteleket a fákon:

- egyet a talajtól 40 cm magasságban
- egyet a résztvevők derék vagy mellkas magasságában (általában a legalacsonyabb résztvevőhöz mérten)
- egyet pedig a résztvevők fejmagasságában

Nagy könnyebbséget jelenthet, ha tudod, hogyan kell szorító nyolcas csomót kötni, mert az stabilan tart. Ha ezt nem ismered, akkor bármilyen csomót használhatsz, hogy kifeszítsd és rögzítsd a köteleket a fatörzsekhez.

A biztonsági szempontok miatt ehhez a gyakorlathoz két facilitátorra van szükség. Fokozott és állandó figyelmet igényel a facilitátorok részéről az a folyamat, amikor a résztvevők felemelik egymást vagy megpróbálnak átmászni a "kerítésen". Mindkét oldalon legyen egy-egy facilitátor, aki segíti az emelést, és különös figyelmet fordít arra, hogy véletlenül se érkezzon senki a fejére vagy a nyakára. Ha azt látod, hogy a résztvevők nem végzik megfelelően az emelést, azonnal állítsd meg őket. Engedd őket addig próbálkozni, amíg meg nem találják a biztonságos módját a társuk felemelésének.

A GYAKORLAT LÉPÉSEI:

1. Röviden mondd el, hogy a feladat az, hogy az elektromos kerítést szimbolizáló köteleken átkeljen a csoport anélkül, hogy megérintenék azokat. A csoportnak meghatározott számú embert kell átjuttatnia az egyes szinteken:

- a talaj szintjén (legkönnyebb) - 1 vagy 2 embert
- az alsó szinten - 2 embert
- a középső szinten - 4 embert
- a felső szinten (legnehezebb) - az összes többi résztvevőt

2. Mielőtt elkezdenék a gyakorlatot, mondd el a biztonsági szabályokat:

- Érintés: fontos, hogy mielőtt felemelik, kommunikáljanak a társukkal, egyrészt arról, hogy hol fogják őt megérinteni, másrészt arról, hogy ő komfortosan érzi-e magát azzal az érintéssel

- Emelés: könnyed, biztonságos módon kell, hogy történjen, ez azt jelenti, hogy nagyon óvatosan, lassan és teljes figyelemmel legyenek arra, amit csinálnak.

Amikor magasabb szintre emelnek valakit, akkor több ember tartsa az adott személyt, kezükkel alulról tartva őt. Akit emelnek "múmia" pózt vesz fel: karjait keresztbe teszi a mellkasán, testét pedig kifeszíti, és ő maga is meggyőződik arról, hogy a kerítés másik oldalán a többiek készen állnak a fogadására.

- Tilos egymás csontos testrészeit használni a mászáshoz (pl. gerincet vagy térdet)! A legjobb, ha a hátukat egyáltalán nem használják támaszkodásra. Ha a résztvevők 90 fokban behajlított lábukon "bakot" tartva akarják átsegíteni a társukat, akkor hívd fel a figyelmüket arra, hogy a térd feletti kb. 10 cm-re lévő, combközép területére lépjenek.



3. (40 perc) A csoport elkezd megoldani a gyakorlatot, amint bárki hozzáér a kötélehez, az egész csoport előlről kezdi a feladatot. Akkor teljesítik sikeresen a gyakorlatot, mikor az összes résztvevőnek sikerül átjutnia a "villanypásztoron" anélkül, hogy hozzáérnének bármely kötélehez.

4. Hívd össze a résztvevőket egy zárókörbe, hogy megoszthassák és kiértékelhessék a gyakorlatból szerzett tapasztalatukat.



KIÉRTÉKELÉS:

Mennyire érezted magad biztonságban, illetve azt, hogy bízhatnak benned a társaid?

Mi volt a folyamat, ami a sikerhez vezetett?

Mit gondolsz, hogyan erősíti ez a gyakorlat a csoportos, illetve az egyéni ellenálló-képességet?

Milyen erőforrásokat fedeztél fel, amelyek ezt támogatják?

MEGJEGYZÉSEK:

A csoport "fittségére" tekintettel vagy egyéb szempontokat figyelembe véve szabadon variálhatod, hogy az egyes szinteken hány résztvevőt kell átjuttatniuk.

!ELEKTROMOS KERÍTÉS!

