



VÍZSZINTES PÓKHÁLÓ

Élménypedagógia



10-40 fő



30-40 perc



csoportdinamika,
kihívás



szabadtéri | beltéri

CÉL

- ÖSSZETETT
PROBLÉMAEGOLDÁS
- fizikai kreativitás
- a kommunikáció fejlődése
- próbálkozás és hibázás
útján való tanulás

ESZKÖZÖK

- kötél - legalább 40 méter
hosszú (6 mm vastag)

BEVEZETÉS

Ez a gyakorlat legjobban
akkor használható, amikor a
csoport már tisztában van
erősségeivel és
képességeivel.

ELŐKÉSZÜLETEK

A parkban vagy az erdőben, ott ahol egyenletes a talaj, keress 4 fát, amelyek 5-8 méterre vannak egymástól. A kötél segítségével jelöld ki egy téglalap alakzatot, tehát kell hogy legyen két rövidebb oldala a területnek.

A kialakított teret tisztítsd meg az ágaktól.

Ezt követően készíts egy pókhálót vízszintesen a fák között (a kifeszített köteleken) 100-120 cm magasságban (ideális esetben a legalacsonyabb résztvevő combközepéig érjen a kötél).

Csinálj véletlenszerű nyílásokat, amelyek elég nagyok ahhoz, hogy egy-egy ember úgy beleférjen, hogy nemcsak állni, de mozogni is tud benne. A "lyukak" legyenek kényelmesek, de ne túl tágasak, hogy maradjon kellő kihívás a résztvevőknek. Az ideális méret átlagosan 1 négyzetméter. Próbáld annyi lyukat "szőni", ahány résztvevő van a csoportban.

Találj ki egy történetet egy félelmetes vagy éppen barátságos pókról, ami alátámasztja, hogy miért is kell átkelni ezen a pókhálón, anélkül, hogy bárki megérintené azt.

Ehhez a gyakorlathoz két facilitátorra van szükség, akik a pókháló két szélén állnak, hogy biztosítsák a résztvevők biztonságát az átkelések és az emelések során.

Ha a résztvevők úgy döntenek, hogy emeléssel juttatják át egymást az akadályon, akkor fontos biztonsági szabály, hogy a hátukat ne használják. A legbiztonságosabb mód, hogy a társuk derékszögben behajlított lábának, kb. 10 cm-rel a térd feletti részére lépve kelnek át egyik lyukból a másikba. Amikor valakit a magasba emelnek, győződj meg róla, hogy mindig van egy küldő ember és valaki, aki fogadja a levegőben lévő testet.

A legnagyobb veszély, hogy a fejére vagy hátára esik a résztvevő, ezért ennek esélyét a nullára csökkenthetjük azzal, ha a többiek kitárt karokkal folyamatosan biztosítják (ún. spotting) a test haladását.

Az egyik facilitátor pedig mindenképp jelen van, mikor a résztvevő megérkezik a földre.

A GYAKORLAT LÉPÉSEI:

VÍZSZINTES PÓKHÁLÓ!

1. A pókháló rövidebbik oldalánál kezdi a csoport a gyakorlatot: Mondd el a történetet a pókról. A szabályok a következők:
Egy lyukat csak egy ember használhat. Amint valaki felhasználta, azt már más nem veheti igénybe. Ha ugyanazt a lyukat két ember is használja, akkor előről kell kezdeniük az egész gyakorlatot a kiindulóponttól. A használat azt jelenti, hogy belelépnek a lyukba.
Ugyancsak előről kell kezdeni az egész gyakorlatot a kiindulóponttól, ha valaki hozzáér a kötélhez.
2. A résztvevők most elkezdhetnek kísérletezni és tervet készíteni a kihívás megoldására, ami egy kis időt vesz igénybe. Az egyik leggyakoribb megoldás, amit kieszelnék, hogy jónéhány résztvevő kitölti a pókháló közepében lévő lyukakat, és futószalagként kezdenek el működni: felemelik a többieket és így szállítják őket egyik oldalról a másikra. Ettől eltérő megoldások is lehetségesek persze.
3. Ami a gyakorlatot nehezé teszi, hogy a résztvevők rájöjjenek, hogyan mentse meg azokat az embereket, akik a többieket szállították, anélkül, hogy belelépnének más lyukakba is. A csoport többnyire szokott találni megoldást, de ha azt látod, hogy elakadtak, akkor adhatsz nekik egy kis támogatást. Mondhatod például, hogy a pók épp szabadságra ment, vagy egy ember több lyukat is használhat vagy bármit, amiről úgy gondolsz, hogy megfelelő és odaillő segítséget jelent, ugyanakkor nem rombolja le a résztvevők gyakorlaton keresztül való tanulását. Ez a támogatás csak abban az esetben szükséges, ha úgy tűnik, hogy → → →
a csoport hosszabb ideig megrekedt az utolsó emberek kijuttatásával.
4. Hívd össze a résztvevőket egy zárókörbe, hogy megoszthassák és kiértékelhessék a gyakorlatból szerzett tapasztalatukat.

KIÉRTÉKELÉS: Mi volt a kihívás ebben a gyakorlatban és hogyan oldottad meg?
Miféle erőforrásokat használtál a feladat teljesítéséhez? És még mit?
Mit gondolsz, hogyan tud ez a gyakorlat és az amit tanultál belőle, hozzájárulni a kiegészítő-megelőzéshez és az ellenálló-képesség erősítéséhez?

MEGJEGYZÉSEK:

Változat: Ha a csoport nagy (30 fő), akkor kérd meg őket, hogy alkossanak két 15 fős csoportot, és a pókháló két egymással szemben lévő rövidebb oldala felől induljanak neki a gyakorlat megoldásának. Találj ki egy olyan történetet, ami megmagyarázza, miért kell egymással a két csoportnak helyet cserélnie.

Előfordul, hogy a résztvevők frusztrálttá válnak, amikor sorozatosan megérintik a kötelet, és előről kell kezdeniük a gyakorlatot. Ehhez támogatást nyújthat, ha kapnak extra segítséget (akkor, ha úgy látod, hogy ez vezet a tanuláshoz): adhatsz néhány lehetőséget az kötélerintésre (pl. 3 alkalommal) vagy "elmenthetsz" már félúton lévő megodási helyzeteket, és ahelyett, hogy teljesen előről kezdenék a gyakorlatot, ebből a mentett pozícióból indulnak, ha történik egy érintés.