



LOMHA LAJOS

Élménypedagógia



10-40 fő



30-40 perc



szabadtéri | beltéri



csoportdinamika,
kihívás



CÉL

- CSAPATÉPÍTÉS
- döntéshozatal
- káosz és rend
- próbálkozás és hibázás - cselekvés általi tanulás

ESZKÖZÖK

- karfa nélküli székek (annyi db, ahány résztvevőnk van + 1 vagy 2 db a sétáló(k)nak)
- időmérésre alkalmas eszköz (karóra vagy telefon)

BEVEZETÉS

Ez a gyakorlat egy csoportos kihívás, amely a próbálkozás-hibázás és a cselekvés általi tanulás módjait használja fel a cél elérésére.

ELŐKÉSZÜLETEK

Egy tágas terem vagy ha odakint vagyunk, egyenletes és füves tér.

Ehhez a gyakorlatot két facilitátorra van szükség, az egyik, aki méri az időt és a másik, aki Lomha Lajost alakítja. Az ő feladata az lesz, hogy lassan sétáljon (1 lépés másodpercenként) a gyakorlat során.

A facilitátoroknak ki kell találniuk egy kerettörténetet, ami magyarázza, hogy miért is kell Lomha Lajosnak sokáig sétálnia.

Helyezzétek el a székeket véletlenszerűen a térben, úgy hogy minden lehetséges irányba nézzenek és 1,5-3 méternyi távolságra legyenek egymástól.

A biztonsági szabályok közé tartozik, hogy a résztvevők nem futnak túl gyorsan, a botlások és esések vagy egymással való összeütközések elkerülése miatt. Ennek betartása a facilitátor feladata, Néhány csoport frusztrálttá válhat a "káosz" hatására. A facilitátorként úgy oldhatod ezt bennük, hogy időt adsz a résztvevőknek a tervezésre és kiértékelésre, mialatt a gyakorlat ideje ketyeg. Pozitív visszajelzést is adhatsz nekik, kiemelve, mi ment jól, mit csináltak jól.

A GYAKORLAT LÉPÉSEI:

1. Kérd meg a résztvevőket, hogy kényelmesen helyezkedjenek el a székeken anélkül, hogy egy kicsit elmozdítanák vagy igazgatnák azokat.
2. Ezt követően mutasd be a csoportnak Lomha Lajost, akinek meghatározott okból (tőletek, facilitátoroktól függ, hogy mi ez az ok, a kerettörténet) olyan sokat kell sétálnia, amennyit csak tud. A résztvevőket Lomha Lajos támogató csoportjaként az a kihívás várja, hogy legalább két percig "sétáltassák" és ne engedjék őt leülni. Mivel mindig eggyel több szék van, a résztvevőknek meg kell találniuk a módját, hogy Lomha Lajos ne tudjon leülni a sétája során az üres székre. Ezt a következő szabályok betartásával kell megoldaniuk:
 - nem érinthetik meg Lomha Lajost
 - nem akadályozhatják vagy állhatják el Lomha Lajos útját
 - amint bármely résztvevő, akár csak 1 cm-rel is elemelkedik a székéről, azonnal el kell hagynia azt, és új széket kell találnia; nem ülhet vissza az eredeti székére
 - ha bármelyik szabályt megszegik, előlről kezdődik a 2 perces időmérés

3. (30 perc) A gyakorlat elkezdődik. Lomha Lajos, a sétáló az egyik sarokból, a tér bármely irányából elindulhat útjára. Amikor a résztvevők szabályt szegnek vagy Lomha Lajosnak sikerül leülnie, mielőtt a 2 perc letelne, ismét kimegy a tér sarkába és előlről kezdődik minden. Egészen addig, míg a csoport sikerrel nem jár.

4. A csoport akkor teljesítette a feladatát, amikor Lomha Lajos sétája eléri a 2 percet.



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

KIÉRTÉKELÉS:

Összességében milyen érzést kelt benned a gyakorlat?

Miféle erőforrásokat fedeztél fel a csoportban és egyénenként?

Mit gondolsz, hogyan támogatja ez a gyakorlat a kiegészítő-megelőzést és az ellenálló-képességed erősítését?

MEGJEGYZÉSEK:

Változat: Ha csoport gyorsan megoldja ezt a kihívási szintet, akkor nehezíthetsz. Mutasd be a csoportnak Lomha Lujzát, és helyezz el még egy széket a térben. Ugyanúgy 2 percig kell sétálnia a két Lomhának.

LOMHA LAJOS

