

HANGADÓ

Metodo Integrato Marchio Patti®
ASS. LA CITTÀ DEL SOLE



egyéni



20 perc



rajzolás | írás



beltéri



kültéri

ESZKÖZÖK

- egy kispárna

CÉL

- CSAPATÉPÍTÉS
- szimbolikus kommunikáció a hangunkkal
- önmagunk megmutatása a csoportnak
- feszültségoldás

ELŐKÉSZÜLETEK

olyan tér, ahol minden résztvevő elfér

BEVEZETÉS

Es a játék kiváló arra, hogy kapcsolatokat alakítsunk ki egy formálódó csoportban. Jól használható ugyanakkor olyan, már egy ideje együtt dolgozó csoportokkal is, ahol a kommunikáció sematikus és kontrollált, így a tagok nem képesek, megosztani, kifejezni az érzéseiket. Néhány résztvevőnek furcsának tűnhet, hogy a hangjukat (nem beszédre) használva fejezzék ki magukat. Ez a gyakorlat segít túllépni az ilyesfajta gátlásokon, illetve feloldódni. Ez egy szórakoztató játék, amelyben a résztvevőknek nincs idejük gondolkodni, hanem mindent ösztönösen csinálnak.





LÉPÉSEK

1. A facilitátor megkéri a résztvevőket, hogy alkossanak egy kört és dobáljanak egy párnát egymásnak:

- az, aki dobja a párnát, mondja a saját nevét
- aki kapja a párnát, megismétli a dobó nevét; majd miközben tovább dobja a párnát, mondja a saját nevét
- addig dobáljuk a párnát, míg mindenki sorra kerül és kimondja a nevét

2. A gyakorlat második részében:

- valaki a csoportból dobja a párnát, és közben kiad egy hangot
- aki kapja a párnát, megismétli a hangot, majd miközben továbbdobja a párnát, kiad egy újabb hangot
- addig dobáljuk a párnát, míg mindenki sorra kerül

3. Minthogy ez egy bevezető gyakorlat, nem szükséges időt szánni a végén megosztásokra, bár a reflexiót követően lehetőséget adhatsz arra, hogy mindenki elmondja, hogyan érezte magát a folyamatban.

KIÉRTÉKELÉS:

- Hogy érezted magad, mikor bemutatkoztál a többieknek?
- Mi volt összességében a megélése a folyamatról (mindkét részből)?
- Hogyan támogat téged ez a gyakorlat az ellenállóképesség erősítésében, a kiégés-megelőzésben?

MEGJEGYZÉSEK:

Ez a játék jól használható fontosabb csoportgyakorlatok előtt, mivel jó hangulatot teremthetünk vele, ami megalapozza a csoportmunkát. Bármilyen életkorú emberekkel, illetve bármilyen kontextusban jól használható.

Tanácsos elkerülni a háttérzenét, de legalábbis nagyon halkán szóljon, annak érdekében, hogy mindenki jól hallhassa a másik nevét és az általa kiadott hangokat. Ha mindenképp szeretnél zenét használni, akkor érdemes egy gyors tempójú dallamot választani.

Nagyobb (30 fő felett) csoportokkal is játszhatod ezt a feladatot, de ez esetben érdemes kisebb csoportokat alkotni.

HANGADÓ

