

BIZALOM DŐLÉS

Élménypedagógia



12-18 fő



szabadtéri



40 perc



csoporthmunka,
kihívás



CÉL

- Bizalomépítés

BEVEZETÉS

Ez a gyakorlat a csoporttagok közti bizalomépítést szolgálja azáltal, hogy azt a kihívással teli helyzetet kell megoldaniuk, hogy valamelyik társukat esés - dőlés- közben kapják el.



ESZKÖZÖK

nincs

ELŐKÉSZÜLETEK

Keress vagy készíts elő egy magaslati helyet (kb. 1 méter magas legyen) például egy sziklát, széket vagy asztalt, amelyet fű vagy puha talaj vesz körül. Mutasd be és mondd el a biztonsági szabályokat, és folyamatosan ügyelj arra, hogy a résztvevők betartsák azokat.

Néhány embernek nehézséget jelenthet eldőlni (esni), éppen ezért légy résen, és ne engedd, hogy a többiek túlságosan erőltessék olyasvalakinek a részvételét, aki nem érzi komfortosan magát a helyzettel vagy láthatóan nem akar esni.

A GYAKORLAT LÉPÉSEI:

1. Oszd a csoportot két csapatra, ahol azonos számú "elkapó" ember van. Ők két sorban, egymással szemben állnak előrenyújtott, egyenes karokkal. A "magaslatához" képest merőlegesen helyezkednek el. Fontos, hogy lehetőleg erős emberek legyenek szorosan egymás mellett azon a részen, ahová majd az "eső" résztvevő felsőteste és dereka érkezik. A helyes pozíció ahhoz, hogy biztonsággal el tudjuk kapni a társunkat az, ha egyik lábunk a másik előtt van és kinyújtott karunkat az előttünk lévő ember könyöke felé nyújtjuk (ne fogjuk egymást kezét vagy karját). A gyakorlat teljes és megszakítás nélküli figyelmet igényel a társukat fogadó csapatától.
2. Egy résztvevő a csoportból fog dőlni, illetve esni. Ő felmegy a magaslatra, egyenesen és háttal áll a fogadó csapatnak. Fontos, hogy a testét megmerevítse és a lábait összezárja, karjait a mellkasán keresztbe téve a vállaira helyezi. Amikor ő is és az őt elkapó csapat is készen áll, akkor egyszerűen hátradől. A kommunikáció nagyon fontos az esni készülő ember és a fogadó csoport között, éppen ezért jó gyakorlat, ha előzetesen megállapodnak egy egyértelmű nyelvezetben, például:
 - Esni készülő ember: Én készen állok. Ti készen álltok, hogy elkapjatok?
 - Fogadó csapat: Mi is készen állunk!
3. A résztvevők egyesével követik egymást az "eső ember" szerepében, mindig gondosan újra rendezve és ellenőrizve a fogadó sorokat.
4. Hívd össze a résztvevőket egy zárókörbe, hogy megoszthassák és kiértékelhessék a gyakorlatból szerzett tapasztalatukat.

MEGJEGYZÉSEK:

A bizalom dőlést megelőzhetik, más enyhébb, bizalommal dolgozó gyakorlatok mint pl. a Fűzfa a Szélben vagy a Páros Bizalom Dőlés elnevezésű folyamatok, melyeket a talajon állva végzünk.

- Fűzfa a Szélben: a csoport egy kis, szűk körben áll. Az egyik résztvevő belép a kör közepébe, becsukja a szemét és megfeszíti a testét. A kör ismét összezár és szorosan egymás mellé rendeződnek a résztvevők. A kör közepén álló ember, anélkül, hogy talpát elemelne a talajtól, lassan elengedi magát és hagyja, hogy a többiek gyengéden és lassú ütemben ide-oda mozgassák kezeikkel a körben - akárcsak a fűzfa, ami hajladozik a szélben.

- Páros Bizalom Dőlés: a pár egyik tagja, háttal állva eldől, a másik pedig elkapja őt. Az "eső ember" egy nagy lépés távolságra háttal áll a fogadó embernek, testét jól megfeszíti. Miután megállapodtak, hogy mi lesz az egyértelmű kommunikáció köztük, az eső ember hátradől társa irányában, anélkül, hogy talpait elmozdítaná a talajról.



KIÉRTÉKELÉS:

- Melyik szerep tetszett jobban, és miért?
- Mi segített neked abban, hogy bízz a csoportban?
- Mit gondolsz, hogyan támogatta ez a folyamat az ellenálló-képesség erősítését és a kiegészítő-megelőzést?

BIZALOM DŐLÉS

