

FUTÓSZALAG

Élménypedagógia



30-40 perc



12-30 fő



csoporthmunka | kihívás



szabadtéri | beltéri

CÉL

A CSOPORTBA VETETT BIZALOM ÉPÍTÉSE

az érintés fogadásának és a másokkal való testi kontaktus gyakorlása
a másoktól való totális függés megtapasztalása

ESZKÖZÖK

Nincs

ELŐKÉSZÜLETEK

Jó, ha kényelmes talajon végzitek a gyakorlatot pl. bent szőnyegen, kint pedig fűvön.

Légy figyelemmel a résztvevők erejére és testméretére, és győződj meg róla,

* BEVEZETÉS

* Ez a gyakorlat a csoporton belüli bizalomépítést célozza, illetve, hogy leküzdjék az esetleges gátlásait az azzal kapcsolatban, hogy hozzáérjenek egymáshoz. Annak gyakorlására is mód nyílik, hogy milyen egy teljesen függő helyzetben lenni a többiektől.



A GYAKORLAT LÉPÉSEI:

1. Kérd meg a résztvevőket, hogy feküdjenek a földre két oszlopban úgy, hogy a fejük összeér a másik oszlop tagjainak fejével. A fejüknek szorosan kell egymáshoz érniük, mintha egy cipzárt alkotnának. A karjukat pedig mind a magasba emelik. A gyakorlat különösen hatásos, ha teljes csendben végezzük.

2. Facilitátori segítséggel az egyik résztvevőt a csoporttagok magasba emelt kezeire fektetjük úgy, hogy lábaival előrefelé nézzen. A csoport, akárcsak egy futószalag, kézről-kézre adva őt, átszállítja őt a túlsó oldalra. Akit szállítanak keresztbe teszi a mellkasán, nehogy megüssön valakit a karjaival, testét pedig megfeszíti, mintha csak egy "gerenda" lenne, így a súly megfelelően eloszlik a többiekén. Fontos, hogy legalább két facilitátor legyen jelen a gyakorlat végzésekor. Egyikük a "futószalag" elején, hogy segítsen feltenni a résztvevőt, a másik pedig a "futószalag" végén, hogy segítsen őt leemelni.

3. Mikor a szállított résztvevő megérkezik a futószalag túlsó végére, akkor felveszi a többiek pozícióját a talajon. A következő pedig, akit szállítanak majd a futószalag elején lévő első ember lesz. Mihelyst ő is átér a túlsó végére, felveszi a többiek pozícióját a talajon és így tovább folytatják a gyakorlatot, míg mindenki sorra kerül.

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



KIÉRTÉKELÉS:

Hogyan érezted magad, mennyire bíztál a csoportban?
Milyen érzés volt felelősnek lenni egy másik személyért?
Mit gondolsz, hogyan támogatja ez a folyamat az ellenálló-képességed erősítését és a kiegész-megelőzést?

MEGJEGYZÉSEK:

Fontos, hogy (már) legyen egy megfelelő szintű bizalom a csoportban, annak érdekében, hogy kellőképpen tudják támogatni egymást.

FUTÓSZALAG

