

CĂDERE DE ÎNCREDERE

Educație experiențială



12- 18 pers.



oudoor



40 min.



Lucru în echipă | provocare



SCOP

CONSTRUIREA ÎNCREDERII

MATERIALE

nu sunt

PREGĂTIRE

- Facilitatorul trebuie să găsească sau să pregătească un loc înalt de în jur de 1 metru, cum ar fi o piatră mare, scaun, masă, care să fie înconjurat de iarbă sau de un sol moale.
- Facilitatorul trebuie să mai prezinte și regulile de siguranță și să se asigure că grupul respectă aceste reguli.
- A fi în rolul celui care cade poate fi foarte dificil pentru unele persoane. Facilitatorul ar trebui să aibă grijă ca grupul să nu fie prea insistent cu nimeni ca să-și asume acest rol dacă nu vrea.



INTRO

- Aceasta este o activitate care construiește încrederea între membrii grupului, găsind soluții și descurcându-se în situații provocatoare, cum ar fi prinderea unui membru al grupului în timp ce cade.



PAȘI

1. Facilitatorul împarte participanții în două grupe egale și îi pregătește pentru prinderea celui care cade. Ei trebuie să stea în două coloane, față în față, cu brațele întinse pe orizontală. Cele două coloane sunt poziționate perpendicular pe locul înalt, de unde va cădea participantul. Este important ca coloanele să fie foarte dense cu oameni puternici în jurul locului unde va ateriza partea superioară a corpului și talia persoanei care cade.

Poziția celor care prind este un picior în fața celui alt și brațele întinse ajungând spre cotul persoanei din față (oamenii nu trebuie să se țină de mână). Acest exercițiu cere o atenție neîntreruptă din partea grupului care prinde.

2. Un participant va fi căzătorul și se va urca la locul înalt va sta în poziție verticală cu spatele către cei care prind. Este important să se țină rigid, cu picioarele împreunate și brațele încrucișate peste piept, sprijinite pe umeri. Îndată ce cel care cade și cei care prind sunt pregătiți, cel care cade se va lăsa în spate, în brațele celor de jos. Comunicarea între cel care cade și cei care îl prind este foarte importantă, deci este o practică bună să se stabilească o comunicare clară, cum ar fi:

Cel care cade: Eu sunt gata. Voi sunteți gata să mă prindeți?

Cei care îl prind: Suntem gata!

3. Participanții vor urma pe rând, rearanjând de fiecare dată linia celor care vor prinde.

4. Facilitatorul strânge toată lumea în cerc pentru a reflecta și a împărtăși experiențele.

CĂDEREA DE ÎNCREDERE

REFLECTIE

- Care rol preferi în această activitate, și de ce?
- Ce te-a ajutat să ai încredere în grup?
- Cum va contribui această activitate la construirea rezilienței?

OBSERVAȚII

Căderea de încredere poate fi precedată de o activitate de încredere mai ușoară, cum ar fi Salcie în vânt sau Căderea de încredere în perechi:

Salcie în vânt este o activitate unde grupul stă într-un cerc strâns. O persoană intră în mijlocul cercului cu ochii închiși și stă cu corpul foarte rigid. Odată ce restul grupului a rearanjat cercul pentru a-l închide și a o face compact, persoana din mijloc este rugată să permită să fie deplasată într-un mod blând și lent de mâinile membrilor grupului, fără să-și miște picioarele din centrul cercului.

Căderea de încredere în perechi este o activitate în care grupul este împărțit în perechi. Unul este cel care prinde și celălalt care cade. Persoana care cade stă cu spatele celui care prinde, cu un corp rigid și la un pas mare distanță de acesta. După ce au stabilit comunicația clară, cade către cel care prinde fără să-și miște piciorul din poziția originală și stând foarte rigid.