



AZ ÖRÖM KÖTELÉKE

Élményakadémia



min 3. max 60



kinti
tevékenység



1,5-3 óra



outdoor
élménypedagógia
tevékenység



CÉL

- kapcsolódás megélése
- kreativitás megélése
- a természet, mint tanár megtapasztalása

ESZKÖZÖK

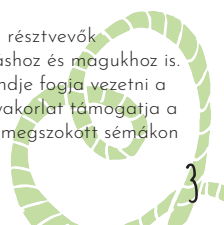
- 1 méteres kötelek, minden résztvevőnek 1 db
- kinti tevékenységhez illő ruházat (mászás, táncolás, futás)
- síp - időtartáshoz és a résztvevők visszahívásához
- víz a résztvevőknek (napvédelem, ha szükséges)

ÉLŐKÉSZÜLETEK

Keress egy lehetőség szerint csendes nagy kinti területet - erdő, mező, patakpart, nagyobb park, ahol nincsenek nagyon emberek

INTRO

Az "Öröm köteléke" egy élménypedagógia gyakorlat, ahol a résztvevők megtapasztalhatják a kapcsolódás különféle módjait egymáshoz és magukhoz is. A gyakorlatot teljes csendben hajtjuk végre, így az erdő csendje fogja vezetni a résztvevőket és a csoportot még ismeretlen területekre. A gyakorlat támogatja a kreativitást, a szükségtelen határok lebontását, és erősíti az megszokott sémákon kívüli gondolkodást és cselekvést.



LÉPÉSEK

Keress egy nagy kinti területet, ahol a résztvevők "eltévedhetnek" kb 1,5-3 órára. Lehetőség szerint egy erdős részen, amit a résztvevők ismernek már korábbi tevékenységekből. Jelölj ki egy területet a tevékenységnek - használj jól látható jelzőket (pl. hegy, tó, fa, stb - amit a természet ad).

1. Vezesd a résztvevőket a kiválasztott területhez
2. Alakítsanak 3-as csoportokat (lehet 4 fős is)
3. Kösd őket össze az 1 méteres kötelekkel - ruhájukat kösd ruhájukoz, ha lehet, pl nadrágot a csípőjüknel - a kis csoportoknak egy vonalat kell alkotni, nem kört.
4. Kérd meg őket, hogy kezdjenek el mozogni a kijelölt területen a megadott ideig, ami előtt nem térhetnek vissza kiindulási ponthoz.
5. Az egyetlen instrukció, amit a csoportok kapnak: Élvezzék, amit csinálnak és maradjanak csendben! (nincs verbális kommunikáció a gyakorlat során) Viszonylag sok időt fognak együtt tölteni és az egyetlen feladatuk, hogy felfedezzék az erdőt, egymást és az Örömré fókuszáljanak. Arra, hogyan tudnak örömteli élményt adni maguknak és egymásnak. Kérd meg a résztvevőket, hogy ne használjanak mobil eszközt fotózásra és időmérésre. Időmérésre rendes órát lehet használni.
6. Futhatnak, táncolhatnak, mászhatnak, sétálhatnak, ami jól esik - az alvás és a semmittevés elkerülendő (komfort zóna)
7. A tevékenységnek akkor van vége, amikor az idő lejárt. Használhatsz sípót a résztvevők visszahívásához.

KIÉRTÉKELÉS

- Milyen volt neked ez a gyakorlat?
- Mennyire volt nehéz, hogy csendben, másik 2-3 emberrel összekötve voltatok?
- Mit fedeztél fel magadról?
- Hogyan támogatja ez a gyakorlat a jól-létedet?

MEGJEGYZÉS

Ez a gyakorlat egyeseknek nagy kihívást jelent, míg másoknak nagyon örömteli és mély élményt adhat. Facilitátorként figyeld a kicsoportokat messziről, hogy be tudj avatkozni, ha fizikai/ érzelmi vészhelyzet adódna. Javasolt olyan kis csoportokat alakítani, ahol egymással szimpatizáló, egymást jól ismerő résztvevők vannak. A gyakorlatot akkor érdemes elővenni, amikor a nagy csoport már jól működik együtt, és ez egy új lehetőség egymás más szempontból való megismerésére.