

ĒJOT PA LĪNIJU

Outward Bound Romania



7-14 dalībnieki
Grupas aktivitāte



ārā



90 minūtes



Individuāls
vai grupu
izaicinājums



MĒRKĪS

- Attīstīt uzticību sev un citiem
- Pašcieņas attīstīšana
- Iemācīties lūgt/pieņemt palīdzību

MATERIĀLI

- Sleklains
- drošības karabīne
- 6 īsas virves (katra apmēram 4 metri)
- ķiveres visiem dalībniekiem

SAGATAVOŠANA

Novietojiet 8-10 metrus garo sleklainu starp diviem spēcīgiem kokiem 40-50 cm augstumā. Pārliecinieties, vai zeme zem sleklaina ir brīva no šķēršļiem un līdzena. Šī ir aktivitāte, kas prasa lielu dalībnieku uzticēšanos, tāpēc ir laba ideja iesildīties ar uzticības aktivitātēm pāros un grupā.

Cilvēkam, kurš iet pa sleklainu, ir jāvalkā drošības karabīne un visai grupai ir jāvalkā ķiveres, tāpēc ir svarīgi iepazīstināt ar drošības aprīkojumu un iemācīt dalībniekiem to pareizi lietot.





IĒVADS

Mēs savā dzīvē ejam pa līniju, daudz ko varam izdarīt paši, taču daudzos gadījumos mums ir jāsadarbojas ar citiem un viņiem jāuzticas. Šī darbība var būt laba metafora sava uzdevuma veikšanai ar uzticību citiem un palīdzību no viņiem. Savu vajadzību paziņošana ir arī ļoti svarīga šīs aktivitātes sastāvdaļa.

DARBĪBAS

Viens no dalībniekiem ar drošības karabīni iet pa sleklainu, un vēl 6 dalībnieki cieši tur rokās piekārtās pie sleklīnijas virves vismaz 2 metru attālumā. Cilvēks uzkāpj uz sleklīnijas pie sākuma koka un iet pa līniju līdz otram galam, ne pie kā neturoties, tajā pašā brīdī viņu tur seši dalībnieki ar virvēm. Šķērsošanas laikā cilvēks uz sleklīnijas var dot norādījumus citiem, kā turēt virves.

Visi dalībnieki iet līniju pa vienam, atbalstīti ar citu dalībnieku virvēm.



REFLEKSIJA

- Ko jūs uzzinājāt par sevi šīs aktivitātes laikā?
- Kādas ir jūsu vajadzības, lūdzot palīdzību?
- Kāda veida uzvedība un darbības jūs atbalsta sarežģītās situācijās?

KOMENTĀRI

Dažiem dalībniekiem uzkāpt uz sleklainu ir arī izaicinājums, un ne visi var to izdarīt. Izaicinājuma līmenis, ko viņi pieņem, var būt arī diskusiju tēma, un komforta zonas modelis varētu palīdzēt sniegt informāciju par šo darbību.



EJOT PA LĪNIJU

