

## **Erőszakmentes Kommunikáció és konfliktuskezelés**

*Az Erőszakmentes Kommunikáció (EMK) dr. Marshall B Rosenberg nevéhez fűződik. Munkánk során folyamatosan használjuk Marshall Rosenberg: A szavak ablakok vagy falak című művét, illetve, az oktatóknak, pedagógusoknak szánt kiadványát (Rosenberg: Így is lehet oktatni).*

Marshall Rosenberg amerikai pszichológus az EMK módszerét a világ különböző háborús övezeteiben alkalmazta mint a konfliktusrendezésnek, a béke megteremtésének eszközét.

Az EMK a kommunikáció egy olyan módja, amely lehetővé teszi, hogy valódi kapcsolatba kerüljünk önmagunkkal és másokkal.

Az erőszakmentes kommunikációban a végső cél, hogy a kommunikáló felek a szív szintjén kapcsolódjanak össze. A gyakorlatban ehhez egyrészt empátia, vagyis a másakra való együttérző odafigyelés, másrészt őszinte önkifejezés szükséges, oly módon, hogy az a másikat lehetőleg együttérző odafigyelésre indítsa.

Hiszen, ha nem is tartjuk beszédmodunkat "erőszakosnak", szavaink akkor is gyakran fájdalmat és bánatot okoznak, saját magunknak vagy másoknak.

Marshall Rosenberg *sakálnyelvnek* nevezte el a kommunikációnak ezt a minősítő, erőszakos módját, ahogy szocializációnk szerint viszonyulni szoktunk egymáshoz és önmagunkhoz. A sakál konfliktushelyzetben kétféle módon viselkedik: ha az ellenfelét gyengébbnek találja, akkor üvöltve támad, ha erősebbnek, akkor alázatosan behúzott farokkal elsomfordál.

Az erőszakmentes kommunikáció szimbóluma a **zsiráf**.

A szárazföldi emlősállatok közül a zsiráfnak van a legnagyobb szíve. A zsiráf továbbá nagyon erős állat, ugyanakkor nagyon szelíd: egyetlen rúgásával harcképtelenné tehetné a társát – csak épp nem teszi. Nyálával képes feloldani a tövist, ami azt a készséget jelképezi, hogy mások „fullánkjaikat” együttérzéssel és empátiával dolgozhatjuk fel.

A zsiráf pontosan tisztában van a saját érzéseivel és szükségleteivel, főlvállalja őket, és esze ágában sincs azokról lemondania (ellentétben a meghunyászkodó sakállal). Viszont miközben saját szükségletei kielégítésére törekszik, teljes figyelemmel igyekszik meghallani a másik érzéseit és a mögötte húzódó szükségleteket. Amikor pedig a tényleges cselekvésre kerül sor, a zsiráf számára csak olyan megoldás elfogadható, amelyben ugyanakkora figyelmet kapnak a partnere szükségletei, mint a sajátjai.

***Az erőszakmentes kommunikációs mondat négy lépésből áll.***

### **1. Megfigyelés**

Ennek lényege, hogy elválasszuk egymástól a tényeket azok értelmezésétől és értékelésétől. A megfigyelés arra vonatkozik, hogy az adott szituációban mi az, ami objektíve történt: mi az, amiről egy elfogulatlan kívülálló is ugyanúgy számolna be. A megfigyelésben ezért nem fordulhat elő

- a tények interpretálása
- a másik minősítése
- általánosítás .

## 2. Érzés

Mivel érzelmi szókincsünk szegényes, sokszor nehézségekbe ütközünk az érzelmeink megfogalmazásakor.

Az érzések jellegzetessége, hogy nincs rajtuk mit vitatni. Olyan nincs, hogy valaki „hibásan érez”.

A zsiráf két dolgot tesz az érzésekkel. Egyrészt őszintén felvállalva elmondja a saját érzéseit, másrészt igyekszik meghallani – még az artikulálatlan sakálüvöltésből is – a másik érzéseit.

Az elnyomó rendszerek nem arra szocializálják az embert, hogy felvállalja az érzéseit; épp ellenkezőleg.

## 3. Szükséglet

Szükséglet alatt az EMK-ban egyetemleges emberi igényeket értünk.

A szükségletek, amint az érzések is, kivétel nélkül tiszteletre méltóak – és ugyanolyan nehéz főlvállalni őket.

## 4. Kérés

Ha hangot adtam annak, hogy egy konkrét helyzetben mit érzek és milyen szükségletem van, megkérhetem a másikat, hogy tegyen meg valamit. Az EMK-ban megfogalmazott kérés pozitív, konkrét, teljesíthető ill. elutasítható.

### ***Feladatunk az alábbi feltételek biztosítása:***

- Nyílt kommunikáció a felek között, melynek alapja az őszinteség, a bizalom és az elfogadás;
- Készség a másik meghallgatására, megértésére;
- Nyitottság, empátia;
- Mások megbecsülése;
- Önérvényesítés (a saját vágyaink, szükségleteink kielégítése anélkül, hogy a másik félnek ártanánk);
- Legalább az egyik fél érdekeltsége a folyamat tudatos vezérlésére; nem feltétel, hogy partnerünk is ismerje az EMK nyelvezetét, az sem, hogy együttérzést tanúsítson irányunkba, mert ha kitartunk az EMK alapelvei mellett, akkor ő is előbb vagy utóbb csatlakozni fog hozzánk e folyamatban, és elérjük, hogy mindketten empátiával figyeljünk egymásra.
- Készség az együttműködésre.

### ***A modul korszerűségét, szükségességét az alábbiak indokolják:***

- Az iskola az oktatás mellett a nevelés, a társadalmi értékek elsajátításának, a szocializációnak a fontos terepe. Napjainkban a család egyre kevésbé képes betölteni ezt a fontos szerepet, így több és több feladat hárul az iskolarendszerre abban a tekintetben is, hogy a jövő generációja számára erőszakmentes, társadalmilag elfogadott konfliktuskezelési mintát mutasson.

A diákok gyakran nehezen kezelik a feszültségeket, megfelelő pozitív minta híján gyakran erőszakosabbá is válnak. Ez a folyamat a gyermek- és fiatalkori bűnözés és a depresszió, a szuicid hajlam növekedésének szomorú tendenciáját idézi elő, melynek megfordításában az iskolarendszer nevelő szerepének az erősítése, a tanárok szakirányú felkészítése, és az alternatív konfliktuskezelési technikák megismertetése és beemelése a diákok szereprepertoárjába játszhat fontos szerepet. Azok a diákok, akik erőszakmentes, alternatív konfliktuskezelési mintát tanulnak meg és alkalmaznak, később nagyobb valószínűséggel választanak nem erőszakos megoldási módokat mindennapi konfliktusaik kezelésében. A projekt során a diákok aktivitása, szabadidejük hasznos, tevékeny eltöltésének lehetősége szintén ezt a hatást erősíti.

- Ma már senki sem kérdőjelezi meg hogy a kognitív és az érzelmi intelligencia fejlesztése egyaránt fontos az iskolán belül.

Az érzelmi nevelés célja a személyiség (nem kognitív) emocionális területeinek fejlesztése.

Az érzelmi intelligencia segít abban, hogy megértsük, felismerjük érzelmeinket, hogy a különböző helyzetekben mi történik velünk, hogyan reagál a szervezetünk; Ha képessé válunk felismerni, megérteni mások érzelmeit, hangulatait, akkor leszünk képesek gondolataink, céljaink világos kommunikációjára, a nézeteltérések elsimítására, az adott szituációk kezelésére.

Az érzelmeink pontos felismerése alapozza meg az érzelmeink szabályozását és a hatékony konfliktus ill. problémamegoldást. Ez a kompetencia összefügg megnyilvánulásaink kontrollálásával, a kitartással, a lelkesedéssel, és az önmotivációval, valamint alapvető az empátia és a szociális készségek szempontjából.

- A konfliktuskezelés fontossága az oktatásban.

A konfliktusok mindennapjaink és kapcsolataink velejárója. A diákok naponta kerülnek konfliktusba magukkal, osztálytársaikkal, családjukkal és a társadalommal.

*Mi is a konfliktus?* Szükségletek, igények, vélemények, értékek ütközése.

A legtöbb ember a konfliktust negatív erőnek tekinti, azonban ez lehetőséget nyújthat fejlődésre és tanulásra is.

Korábbi kommunikációs szokásaink szerint, konfliktusok esetén, a bírálat vagy kritika védekezésre, visszavonulásra vagy támadásra kényszerítettek bennünket.

Ezzel szemben az Erőszakmentes Kommunikáció a győztes-győztes (win-win) elvet követi, mely során a konfliktusba került személyek őszintén és tisztán fejezik ki magukat, miközben tisztelettel és együttérzéssel figyelnek a másokra. Felismerik saját és a másik ember szükségleteit és megtanulják világosan kifejezni, hogy az adott szituációban konkrétan mit is akarnak, nem pedig az igazságot keresik.

- Mert a tanulók képesek lesznek:

- Elsajátítani a konfliktusok feloldásához szükséges kommunikációs készségeket.
- Konfliktuskezelő készségeket kialakítani, megérteni a kommunikáció fontosságát.
- Kritikusan elemezni attitűdjeiket és a különböző kérdésekről alkotott nézeteiket.

Gyerekek közötti konfliktus esetén azt szoktuk meg, hogy a tanár megmondja, kinek van igaza, kinek nincs, a megfelelő viselkedésre a pedagógus jutalmazó és büntető magatartása ösztönöz. Ehelyett segítségül hívjuk az EMK 4 lépését: Megfigyeljük a szituációt, beazonosítjuk mindkét fél érzéseit, szükségleteit és megfogalmazzuk kérésünket, melynek célja a kapcsolat helyreállítása, semmiképpen sem a bűnös felelősségre vonása, ill. a hatalmi pozícióból kikényszerített bocsánatkérés, ami csak a szorongatott helyzetből való menekülést jelenti.

### **Célok:**

- A szociális kompetenciák számos művelődési területhez, iskolai és iskolán kívüli tevékenységhez kapcsolódnak.
- Elsődleges célja nem elvárásaink teljesítése, hanem a kapcsolatteremtés- minőségi kapcsolódás egymáshoz-, és azután kerülhet sor bármilyen közös megoldás kialakítására.

Akik elsajátították az erőszakmentes kommunikációt:

- Ismerjék fel a minősítő magatartás különböző formáit (büntetés, jutalmazás, ítéletek, elvárások, manipuláció stb).
- Ismerjék fel az ítéletmentes megfigyelések jelentőségét, és tudják ezeket alkalmazni.
- Különböztessék meg az érzelmeket a gondolatoktól; az érzelmeket kifejező aktív szókinccsel rendelkezzenek.
- Ismerjék fel szükségleteiket; szükségleteket kifejező aktív szókinccsel rendelkezzenek.
- Ismerjék fel a kérés és a követelés közti különbséget, és kéréseiket egyszerűen, megcselekedhető formában fejezzék ki.
- Rendelkezzenek a megfigyelés – érzés – szükséglet - kérés struktúrában való gondolkodás és kommunikáció alapkészségeivel.
- Sajátítsák el a mediálás szabályait, legyenek képesek segíteni a társaik között felmerülő konfliktusok semleges levezetését.
- Legyenek képesek meghallgatni és visszajelezni, visszamondani a másik fél érzéseit, szükségleteit, és igyekezzenek kifejleszteni magukban az empátiát akkor is, amikor ez nagy kihívásnak tűnik.
- Ismerjék fel, hogy belső töltekezésük az alapja a nehéz helyzetekben történő helyállásnak.
- Legyenek tudatában annak, hogy minden helyzetben érdemes őszintén, hibáztatás és ítélet nélkül kifejezni érzéseiket, szükségleteiket és a kívánt pozitív életminőségeket.

### **A fejlesztés általános területei:**

- Önismeret
- Empátia
- Konfliktuskezelés
- Kooperáció
- Felelősségvállalás

### **A fejlesztés speciális területei:**

- Kommunikáció – az EMK nyelvezetének megismerése és elsajátítása, használata
- Ítéletmentes megfigyelés
- Saját és mások érzéseinek beazonosítása
- Saját és mások szükségleteinek beazonosítása
- Konfliktust feloldó -kapcsolatot helyreállító- kérés megfogalmazása

### ***A fejlesztés várható eredménye:***

A tanuló

- együttműködési készsége jelentősen fejlődni fog,
- konfliktuskezelési technikái fejlődni fognak.

Képes lesz:

- érzéseit, szükségleteit agresszió nélkül megfogalmazni
- jobban odafigyelni magára és a másokra
- felelősséget vállalni döntéseiért
- jobb önismerettel magabiztosabbá válni
- kapcsolatokat építeni, megtartani
- megtanulni, hogyan lehet véget vetni a konfliktusnak gyermek - gyermek, szülő – gyermek, tanár – gyermek között
- hogyan lehet győztes-győztes stratégiával (vesztes nélkül) megoldani konfliktusokat.

### **A fejlesztés időkeretei**

A kitűzött célok megvalósulásához szükség van, hogy az érintett tanulócsoportok évente minimálisan 35 órányi olyan – tanórai vagy tanórán kívüli – foglalkozáson vegyenek részt, amelyek a jelen tantervnek megfelelő módon, a szociális, életviteli és környezeti kompetenciák fejlesztését célozzák.

### **Célcsoport**

A tanulócsoportok szintjén megvalósuló programtervet egy-egy tanévre készítjük el, időben nem sokkal a felhasználásuk előtt. Így biztosítható, hogy a tevékenységek a diákok aktuális helyzetéből, adottságaiból induljanak ki, és szoroson nyomon kövessék fejlődésüket.

Célunk az, hogy alsóbb osztályos diákokkal kezdjük meg a program megvalósítását felmenő rendszerben (2.osztály, 4.osztály). Ezáltal a EMK alapú kortárs mediátorként képzett diákok még évekig az iskolában maradnak, és biztosítani tudják a kortárs mediátorok hosszú távú jelenlétét, a megszerzett képességek továbbadását.

<b>Témakörök</b>	<b>Óraszám</b>	<b>Tananyag (tevékenységek)</b>	<b>Feladatok (kompetenciafejlesztés fókuszai)</b>
I. Alapfogalmak	2	Az EMK alapfogalmainak megismertetése, szokáskialakítás	Szókincsgyarapítás a fogalmak tisztázásával, figyelem, emlékezet, szóbeli kifejezőkészség fejlesztése. Empátia fejlesztése.
II. Megfigyelés	4	Az ítéletmentes megfigyelés Játssz el! Utasításoknak megfelelő mozgások, tevékenységek végrehajtása Konfliktusok megfigyelése Megfigyelést segítő játékok, az ítéletmentes megfigyelés gyakorlása	Megfigyelés, lényegkiemelés, emlékezet fejlesztése, összpontosítás, tények kiemelése, pártatlanság megőrzése.
III. Érzések	5	Érzelmek gyűjtése, csoportosítása Érzelmek megjelenítése Megfigyelés – érzés összekapcsolása, érzések megjelenítése ábrával Érzéstérkép készítése	Szókincsgyarapítás, szóbeli kifejezőkészség, gondolkodás fejlesztése Figyelem, megfigyelés fejlesztése, érzelmek rajzos megjelenítésével lényegkiemelés (jelképek, motívumok)

IV. Szükségletek	4	Mi az, amire szükségünk van az élethez? Szükségletek megjelenítése, jelrendszer kialakítása Megfigyelés – érzés – szükséglet összekapcsolása	Szükségletek gyűjtése szókincsgyarapítás, szóbeli kifejezőkészség fejlesztése Ábrák, szükségletek párosítása, egymás szükségleteinek megtippelése, EMK-s mondatok megfogalmazása Gondolkodás fejlesztése, türelemre nevelés
V. Kérés	6	Kérések megfogalmazása Igen-ek a nem-ek mögött Köszönetnyilvánítás, nem tetszés kifejezése	EMK nyelvezetének elsajátítása, pontosítása, emlékezet, képzelet szóbeli kifejezőkészség, lényeglátás fejlesztése
VI. Konfliktusok gyűjtése, elemzése	4	A gyermekek mindennapjaiban előforduló konfliktusok előhívása. EMK-s mondatok gyakorlása. Okok keresése	Figyelem, ítéletmentes megfigyelés fejlesztése, a pártatlanság megőrzése, összefüggések keresése
VII. Mediálás gyakorlása	10	A mediátor szerepe a konfliktusok kezelésében. Mediálhat-e egy konfliktust a társ? Hogyan őrizzük meg a semlegességet? Hogyan lássuk meg az indulatok mögött a problémát? Ellenállások kezelése.	Szókincsgyarapítás, empátia fejlesztése, megfigyelés, elemzés, megoldások keresése, türelem fejlesztése. Az EMK nyelvezetének használatára nevelés.

## **A foglalkozásokon javasolt visszatérő gyakorlatok:**

**Ráhangelő gyakorlat:** Mit szeretnél megosztani a többiekkel? **Beszélgetőkörök:** csak az beszél, akinél a kiválasztott tárgy van, a többiek hallgatják társukat, nem szabad, hogy reagáljanak egymás gondolataira.

**Zárókör:** Különösen érzelmileg felkavaró témáknál elengedhetetlen a foglalkozást lezáró közös szóbeli beszélgetés, melynek során lehetőséget kell biztosítani minden résztvevő számára a megnyilatkozásra, de ezt a helyzetet – ahogy máskor is – rugalmasan kell kezelni, biztosítva a megszólalás önkéntességét.

**Relaxálás:** 3 percig vagy fokozatosan növelve az időtartamot relaxálunk

**Empátia adás:** meghatározott ideig (pl. 3 perc kisiskolásoknál) életkori sajátosságok figyelembevételével hallgatja a társát, teljes figyelmét felé fordítva (nem szakíthatja meg semmilyen reakcióval). Az idő lejártá után szerepcsere – nagyon fontos az egyenlő időarányok betartása.

**Köszönetnyilvánítás:** Mondj köszönetet valamiért, amit ezen a napon megtettek neked, vagy ami jóleső érzést váltott ki belőled. Használd az érzéseket és szükségleteket!

Mondj köszönetet magadnak valamiért, amivel jót tettél magadnak, vagy valamiért, amit másoknak tettél. Azonosíts be érzéseidet, szükségleteidet a helyzettel kapcsolatban.

## **Kapcsolódás az iskolai tevékenységekhez:**

A modul elsődleges célja: az EMK alapú kortárs mediátorok képzése.

A mediálásnak két formáját különböztetjük meg.

### **1./ Egyszerű mediálás (2 lépcsős)**

Főként aktuális konfliktusok kezelésére

**Első lépcső:** megfigyelés – az események felelevenítése a mediátor segítségével, amíg az érintettek mindegyike elfogadja a történeteket. Ezzel már feloldódnak az indulatok.

**Második lépcső:** a kapcsolat helyreállítása – az érintettek konkrét javaslata valamilyen együtt végzett tevékenységre.

### **2./ EMK alapú mediálás (4 lépcsős)**

Feltétele: az EMK nyelvezetének, módszerének ismerete.

Eleinte csak korábban megtörtént konfliktusok elemzése, gyakorlás céljából.

**Első lépcső:** ítéletmentes megfigyelés

**Második lépcső:** saját és a másik érzésének megtippelése, megfogalmazása az elhangzottak visszamondása

**Harmadik lépcső:** saját és a másik szükségletének megtippelése, beazonosítása az elhangzottak visszamondása

**Negyedik lépcső:** konkrét kérdés, a cél nem a megoldás vagy az igazság keresése, hanem a kapcsolat helyreállítása



Az egyszerű mediálást akár az első naptól a mindennapokban előforduló konfliktusok kezelésére alkalmazzuk, hogy az EMK alapú mediálást előkészítsük, amíg a tanulók elsajátítják az EMK nyelvezetét, technikáját.

A friss konfliktusokban a gyermekek érzelmi telítettsége olyan nagy, hogy nehezen tudják megfogalmazni az érzéseiket, szükségleteiket, illetve ez sokszor túlságosan időigényes feladat.

Az EMK alapú mediálás elérése a modul célja. Korábbi, de még felidézhető konfliktusokon gyakorolható a négy lépés, amíg készség szintűvé fejlődik a technika.

Ha konfliktushelyzet alakul ki, rászoktatjuk a gyermekeket arra, hogy társuk közvetítésével (mediálással) oldják meg azt. Erre a tevékenységre olyan gyermeket kérünk meg, aki szívesen és magabiztosan irányítja a beszélgetést. A mediátorok EMK-s kártyák segítségével idézhetik fel az EMK-s mondat 4 lépését, amit használhatnak a mediálás során (kamera-megfigyelés, szív-érzés, nap-szükséglet, kéz-kérés). Csak az a fél beszélhet, aki felé a "közvetítő" fordul. Mi történt? Mit figyeltél meg? - csak ítéletmentes megfogalmazást lehet elfogadni. Te is így láttad a történeteket? Akkor léphetünk tovább, amikor az érintettek mindegyike elfogadja a történeteket. Ha elhangzott hogy „igen, így történt”, folytatja: Mit érzel ezzel kapcsolatban? Megkéri a másik felet, hogy mondja vissza mit hallott, hogy valóban jól értette-e a másik. Ezt szeretted volna kifejezni? Van még valami, amit szeretnél elmondani? Majd a másikhoz fordul ugyanezzel a kérdéssel. Majd: Mire lenne szükséged? Mire lett volna szükséged? Újra visszamondatjuk az elhangzottakat. Megmondanád, ebből mit értettél? És végül a kérdés: Hogyan tudnánk a kapcsolatot helyreállítani? Mit javasolsz?

A **pedagógusoktól** a hagyományostól eltérő attitűdöket és módszereket vár el a modul. Fontos, hogy

- a programban résztvevő pedagógusok szemléletükben és alapértékeikben egységes, műhelymunkára kész csapatot alkossanak.
- A tanárok egyenrangú, partneri kapcsolatban legyenek a szülőkkel, minél több lehetőséget biztosítva számukra a kölcsönös információcserére és a kapcsolattartásra. A szociális tanulás eredményességét nagymértékben segíti, ha helyet kap benne a családdal való együttműködés. Ezért a szülőket az iskola pontosan tájékoztatja a program céljairól, módszereiről, várható eredményeiről. A több irányú támogatás elősegíti a harmonikus személyiségfejlődést, az iskolai munka eredményesebb lesz. A megtanult technikák megfelelő alkalmazásával képesek lesznek az otthon felmerülő szülő – gyermek közötti konfliktusok kezelésére is.
- A program értékeit olyan pedagógusok tudják hitelesen képviselni, akik birtokában vannak a demokratikus magatartás attitűd- és képességbeli elemeinek, amelyek a gyerekekkel szembeni viselkedésüket is érezhetően áthatják.
- A pedagógus le tudjon mondani a tekintélyelvű megoldásokról, képes legyen a szokásosnál személyesebb módon részt venni a diákokkal folytatott kommunikációban.
- Szorongásmentes légkört biztosítson. A pedagógusnak ezért képesnek kell lennie bátorító, oldott, bizalmi légkör kialakítására.
- A lelki egészség fontos összetevője a kortárskapcsolatok szerveződése, a közösségben elfoglalt pozíció, a barátkozás sikeressége. Ezek kedvező alakulásához esetenként a tanító segítsége indirekt irányítása is szükséges.

## Néhány óravázlat javaslat, ötlet:

### 1. Óra

Téma: Az EMK alapfogalmainak megismerése, ismerkedés

Feladatok: Szókincsgyarapítás a fogalmak tisztázásával, figyelem, emlékezet, együttműködési készség, szóbeli kifejezőkészség fejlesztése

Eszközök: Zsiráf és sakál báb, eszköz a körhöz (pl. plüss állatka, szív), papír, filctoll a plakátkészítéshez

Erőszakmentes kommunikáció- Mi jut eszedbe?- (erő-erőszak közötti különbség) csomagolópapírra közösen írjuk.

Ha két állattal kellene jellemeznünk a kommunikáció két formáját, akkor az egyik a sakál lenne, a másik a zsiráf.

Szemléltetés: A két állat képe

Csoportalakítás: Kis kártyácskákon a 2 állat képével, véletlenszerűen.

Csoportmunka: plakátkészítés - Mit tudsz a két állatról?

- Milyenek? Hogy viselkednek? Hogy mozog? Be is mutathatod.
- Mit jelképezhetnek?
- Miért ezek az állatok lettek a szimbólumok?

Zsiráf-és sakálbáb megmutatása- kipróbálása

Be tudná-e mutatni valaki, hogy milyen az ha a sakál beszél, és milyen az ha a zsiráf?

Pl: Hogy kérne el valamit egy sakál? És hogy egy zsiráf?...

Játék: Ha a következő mondatokat hallod, el tudod-e dönteni h a sakál- nyelven van, vagy zsiráf-nyelven?

- Az állatok mozgását utánozva döntenek el.
- Te melyiket használod a leggyakrabban?
- Veled szemben melyiket használják a leggyakrabban?
- Szerinted melyik az eredményesebb? Miért?
- Nem csak az a fontos, hogy mit mondunk, hanem az is, hogy hogyan mondjuk.
- Mit érzel, amikor valaki sakál-nyelven beszél veled? És mit, ha zsiráfnyelven?

Játék: „**A háromrészes krokodil**”

Cél: az együttműködés megtapasztalása, a kreativitás fejlesztése

A résztvevők 3 fős csoportokká alakulnak. A kiscsoportoknak az a feladata, hogy egy állatalakot jelenítsenek meg a testükkel úgy, hogy a figura három részből álljon és mindegyik része mozogjon. Pl.: az egyik játékos a krokodil feje és karjaival, mint egy óriási szájjal tátogat; a másik játékos a krokodil teste, amely le-föl mozog, a harmadik a farka, amely jobbra-balra verdes. Ha elefántot formáznak, akkor az egyik a feje, amint hosszú ormányával éppen vizet szűröcsöl, a másik kettő pedig az elefánt egy-egy füle, amivel legyezi magát. Az igazán ötletes megjelenítésnél minden résznek más szerepe van.

Minden kiscsoport bemutatja a maga állatfiguráját, azután közösen kiválasztják azt a 3-4 alakot, amelyik a legjobban tetszett. A kitalálók újra bemutatják ezeket az állatokat, hogy mindenki megjegyezhesse, melyik rész, mit csinál. Mindhárom rész kap egy számot. Ezek után kört alkotnak a játékosok úgy, hogy ne álljanak egymás mellett azok, akik közös

kiscsoportban voltak. A játékmester középre áll, mondja, hogy melyik állatot szeretné megjeleníteni, és hirtelen rámutat valakire. Akire rámutatnak, az 1-es, a tőle jobbra álló a 2-es, a balra álló pedig a 3-as számú rész. A feladat az, hogy minél gyorsabban életre keltsék a figurát, hogy ki-ki a megfelelő helyre álljon és összhangban mozogjanak az egyes részek.

Megjegyzés: Fontos, hogy a játék gyorsan pörögjön, hogy minél többször jusson szerephez egy-egy résztvevő.

Beszélgetőkör- Mit szeretnél most megosztani a társaiddal?

## Résztétlen válaszok

Cél: rámutatni arra, hogy az emberek válaszaikkal olykor elárulják, hogy igazából nem is figyelnek oda a beszélőre; előidézni az érzést, amikor nem hallgatnak oda a szavainkra; eszközöket keresni, amelyek segítségével leküzdhető a beszélgetőpartner érdektelensége.

Eszköz: az alábbi szituációs játék magnófelvételen és szövegesen, eljátszható formában  
A kompetenciafejlesztés fókuszai: kapcsolat, empátia, mentálhigiéné, érzelmek, félreértés, kommunikáció, kommunikációs zavar

Szituációs játék szövege:

A: Szervusz, hogy vagy?

B: Nem a legjobban – tegnap elütött egy autó. Szerencsére kevéssel megúsztam: kifemicámítottam a karomat, össze-visszavertem magamat, az új nadrágom is elszakadt.

A: Oh, milyen balszerencse, és még hozzá az új nadrágod! Képzeld, a barátomnak ugyanilyen márkás farmere van, az egyik belvárosi butikban vette méregdrágán. A haverokat a guta üti az irigységtől. Nem mindenkinek telik egy ilyen fantasztikus cuccra. Tudod a faterjának még a bőre alatt is pénz van... de boc, mit is mondtál? (Elkalandozás)

B: Hát egy kocsi jött az úton épp amikor leléptem a járdáról. Neki lett volna előnye, de én azt hittem, hogy még átérek előtte...

A: Remélem, megvan a rendszáma. Az emberek mindent megtesznek csakhogy letagadják a felelősséget. Felírtad a számát? (Részletinformációk)

B: Hát persze, megálltak, és kiszálltak a kocsiból. Igazán nagyon rendesek voltak...

A: Remélem, nem mondtad azt, hogy te voltál a hibás! A biztosítók nagyon komolyan veszik az ilyesmit manapság. Aztán még a balesetbiztosítást sem fizetik ki. Tudod, hogy mindig meg akarják úszni az ilyesmit. Szörnyű ez manapság! (Panaszkodás)

B: Nem ez a probléma! Csak olyan nagyon megijedtem. Egész éjjel nem aludtam, hiszen nagyobb baj is lehetett volna...

A: A fenébe is, elszakadt a nadrágod! Tudod, hol lehet ilyet kapni? De ha nem akarsz újat venni, tudok ajánlani egy jó műstoppolót. Igaz, elég drágán dolgozik, de tökéletesen. De engem jól ismer, neked mint barátomnak olcsóbban megcsinálja. Egy szavamba kerül, nagyon le van kötelezve a családnak...(Fontoskodás)

B: Kösz szépen, majd megoldom.

A: Teljesen igazad van! Ezen a nadrágon már úgysem lehet segíteni. A legegyszerűbb ha kidobod. Majd máskor nem leszel ilyen meggondolatlan! (Kioktatás)

B: A baj csak az, hogy alig merek lelépni a járdáról. Elfog a remegés, szédülni kezdek.

A: Hát igen, tudom hogy ez szörnyű, de sokkal rosszabb is lehetett volna. Hacsak rágondolsz,

mennyi baj van a világban – éhezés, háborúk, az AIDS, és mi itt egy tönkrement nadrágon rágódunk. Élve maradtál, nem lettél nyomorék sem, és ez a legfontosabb. (Fölényeskedés)

B: Igen, igazad van, de mégis...

A: Gyere és ebédeljünk. Majd én elfeledtetem veled az egészet. (A téma hirtelen megszakítása)

Beszélgetés:

A szituációs játékot először teljes egészében lejátszuk vagy elmondjuk a résztvevőknek, akik közben jegyzeteket készítenek.

Spontán reakciók meghallgatása

Az EMK 4 lépésének beazonosítása (megfigyelés, érzés-A, B, szükséglet A, B,)

Csoportmunka: A tanulságok megbeszélését követően csak B szerepét olvassuk fel, illetve adjuk ki írásban, és a csoport tagjai írásban kísérelnek meg reagálni, elérni, hogy B ne érezze magát magára hagyva a problémájával. A feladatot egyénileg oldják meg, majd kiscsoportokban megvitatják. Végül a teljes kör összegzi a tanulságokat. Ezt követően javaslatok gyűjthetők ahhoz, hogy miképpen tudja A B figyelmét felkelteni, elérni azt, hogy figyeljen rá.

Néhány érzés, amikor kielégülnek a szükségleteim:

- |                 |                |               |
|-----------------|----------------|---------------|
| • Nyitottság    | • Energikus    | • Jókedvű     |
| • Békés         | • Érdeklődő    | • Kipihent    |
| • Bizakodó      | • Felcsigázott | • Lelkes      |
| • Boldog        | • Feldobott    | • Szórakozott |
| • Bódult        | • Felfrissült  | • Teljes      |
| • Derűs         | • Felszabadult | • Örömteli    |
| • Elámult       | • Hálás        | • Vidám       |
| • Elégedett     | • Ihletett     | • Várakozó    |
| • Elragadtatott | • Izgatott     |               |

Néhány érzés, amikor nem elégülnek ki a szükségleteim:

- |                    |                 |               |
|--------------------|-----------------|---------------|
| • Aggódó           | • Erőtlen       | • Magányos    |
| • Bizonytalan      | • Fáradt        | • Megdőbent   |
| • Búbánatos        | • Felcsigázott  | • Megrémült   |
| • Csalódott        | • Félelem       | • Tanácstalan |
| • Döbent           | • Feszült       | • Tehetetlen  |
| • Egykedvű         | • Kétségbeesett | • Undorodott  |
| • Elámult          | • Kiábrándult   | • Üres        |
| • Elkedvetlenedett | • Kimerült      | • Zavart      |
| • Elkeseredett     | • Komor         | • Szorongó    |

## Szükségletek:

- Béke
- Érzelmi biztonság
- Fizikai biztonság
- Egyensúly
- Egyszerűség
- Harmónia
- Humor
- Játék
- Kényelem
- Pihenés
- Szépség
- Szórakozás
- Hitelesség
- Önellfogadás
- Önkifejezés
- Öntisztelet
- Szeretet
- Kihív
- Kaland
- Kihívás
- Kreativitás
- Tanulás
- Nyugalom
- Barátság
- Bátorítás
- Gyengédség
- Gondoskodás
- Helyreállítás
- Közelség
- Öszinteség
- Támogatás
- Valahova tartozás
- Visszajelzés
- Cél
- Hozzájárulás
- Szabadság
- Egészség
- Tér
- Választás
- Levegő
- Élelem
- Mozgás
- Pihenés

## A FOGLALKOZÁSOKON FELHASZNÁLHATÓ JÁTÉKOK GYŰJTEMÉNYE:

### KOOPERÁCIÓS KÉSZSÉGET FEJLESZTŐ JÁTÉKOK

#### „A háromrészes krokodil”

Cél: az együttműködés megtapasztalása, a kreativitás fejlesztése

A résztvevők 3 fős csoportokká alakulnak. A kiscsoportoknak az a feladata, hogy egy állatalakot jelenítsenek meg a testükkel úgy, hogy a figura három részből álljon és mindegyik része mozogjon. Pl.: az egyik játékos a krokodil feje és karjaival, mint egy óriási szájjal tátogat; a másik játékos a krokodil teste, amely le-föl mozog, a harmadik a farka, amely jobbra-balra verdes. Ha elefántot formáznak, akkor az egyik a feje, amint hosszú ormányával éppen vizet szürcsöl, a másik kettő pedig az elefánt egy-egy füle, amivel legyezi magát. Az igazán ötletes megjelenítésnél minden résznek más szerepe van.

Minden kiscsoport bemutatja a maga állatfiguráját, azután közösen kiválasztják azt a 3-4 alakot, amelyik a legjobban tetszett. A kitalálók újra bemutatják ezeket az állatokat, hogy mindenki megjegyezhesse, melyik rész, mit csinál. Mindhárom rész kap egy számot. Ezek után kört alkotnak a játékosok úgy, hogy ne álljanak egymás mellett azok, akik közös kiscsoportban voltak. A játékmester középre áll, mondja, hogy melyik állatot szeretné megjeleníteni, és hirtelen rámutat valakire. Akire rámutatnak, az 1-es, a tőle jobbra álló a 2-es, a balra álló pedig a 3-as számú rész. A feladat az, hogy minél gyorsabban életre keltsék a figurát, hogy ki-ki a megfelelő helyre álljon és összhangban mozogjanak az egyes részek.

Megjegyzés: Fontos, hogy a játék gyorsan pörögjön, hogy minél többször jusson szerephez egy-egy résztvevő.

#### Hangulatkupola

Cél: együttes élmény, a közös tevékenység eredményességének megtapasztalása

Eszközök: mindenkinek 1 tekercs WC papír, színes megvilágítás

A játékmester beinvitálja egy terembe a résztvevőket. Mindenkinek ad egy tekercs papírt, amit a játékosok keresztül-kasul vihetnek, fűzhetnek a termen, amíg a tekercs el nem fogy. A cél az, hogy közösen egy hangulatos belső teret hozzanak létre, hogy a papírcsíkokból olyan kupola jöjjön létre, ami alatt az egész csoport elfér. Ha valahol elszakad a papír, ott egyszerűen össze lehet kötni, vagy úgy marad, ahogy van. Ha már az összes papír elfogyott, a játékosok leülnek a kupola alá és elmesélik egymásnak, hogy milyen emléküik, élményük van erről vagy más kupoláról.

Megjegyzés: Ezt a játékot estére érdemes tenni, és a csoport létszámának megfelelő termet választani hozzá. A játék szolgálhat hangulati elemül egy meghatározott beszélgetéshez, műsorhoz is.

#### Tapintó doboz

Cél: az együttes tevékenység megtapasztalása, kommunikáció gyakorlása.

Eszközök;dobozok, krepp papír, olló, ragasztó

A társaság 3-6 fős kiscsoportokra válik szét. Minden csoport 20 percet kap arra, hogy természetes és mesterséges környezetéből különféle darabokat összegyűjtsön, és eldöntse, hogy melyek kerüljenek a dobozba. A csapatok úgy alakítják ki a dobozokat, hogy azokba egy kézzel be lehessen nyúlni, és így kitapogatni a bent lévő dolgokat. Két-két kiscsoport kicseréli dobozait, és felváltva, hol az egyik csapatból, hol a másiktól egy játékos 1 percen keresztül mondhat mindent arról, amit a kezében tart. A csoport megpróbálja azonosítani a szóban forgó dolgot az elhangzottak alapján.

A játékot beszélgetés zárja: Miért pont ezeket a dolgokat választotta az egyik ill. a másik csapat? Melyik információ alapján sikerült azonosítani a dolgot? Milyen élményeket adott a tapogatás? stb.

### **Szókockacukor**

Cél: kreativitás fejlesztése, a közös tevékenység eredményességének megtapasztalása, szókincsfejlesztés

Eszközök: 1/2 kg kockacukor, filettoll

A résztvevők 6-12 fős csoportokat alkotnak. A csapatok játékosonként 3-3 kockacukrot kapnak. A játékosok a kapott kockacukorra 1-1 betűt írhatnak, azután továbbadják. Egy kockára tehát 6 különböző személy által írt betű kerül. További megkötés, hogy egy játékos egy betűt csak egyszer használhat függetlenül attól, hogy hány kockacukorra ír.

Ha már minden kocka minden lapján van betű, akkor a csoport körbe ül egy asztal. Az egyik játékosnak bekötik a szemét. Ő az építő. A feladat az, hogy a bekötött szemű játékosnak a társak szóbeli instrukciói alapján az asztalon lévő kockacukrokból egy oszlopot kell felépíteni úgy, hogy legalább az egyik oldalán értelmes szó jöjjön ki. A csoport tagjai felváltva adják az utasítást. Annál jobb a megoldás, minél magasabb az oszlop – minél hosszabb a szó –, illetve ha az oszlop többi oldalán is értelmes szó jön létre. Egy menet addig tart, amíg elkészül egy szókockacukoroszlop. A menet végét jelenti az is, ha ledől egy kocka. Ekkor új építőt választanak és a játék folytatódik.

Megjegyzés: A játékot nehezíti, ha kikötjük, hogy az építő csak az egyik kezét használhatja. A csoportok gyakran igénylik, hogy újraindítsuk a játékot, mert akkor a betűk elhelyezésében más módszert követnek. Az ilyen igénynek érdemes helyt adni, ha pedig nem merül föl, akkor rákérdezni a problémára.

### **Közös montázs**

Cél: a kreativitás fejlesztése, az együttes munka eredményességének és örömeinek megtapasztalása, a konszenzusra jutás gyakorlása (Minden korosztálynak ajánljuk.)

Eszközök: színes újságok, olló, ragasztó, csomagolópapír v. nagyméretű rajzlap A játékosok színes újságokból vágnak ki nekik tetsző képeket 10-15 percen keresztül. Körben ülnek és mindenki kitesz 3 képet az általa kivágottak közül. Ki-ki végignézi a „hívóképeket” és megkeresi melyikhez tud/akar kapcsolódni. 4-6 fő alakít ki egy kiscsoportot és közösen készítenek egy montázst. Teljes konszenzusra kell jutni abban, hogy mely képek szerepeljenek, és melyek nem. A csoportok megmutatják egymásnak alkotásaikat, és elmesélik, hogyan születtek meg azok, milyen találkozási pontok mentén állt össze a csapat. A montázsok a rendezvény végig a falon maradnak. Érdemes megbeszélni, hogy a rendezvény befejezése után mi lesz a sorsa a műveknek.

Megjegyzés: A játékot lehet úgyis játszani, hogy meghatározzuk, ki hány képet vághat ki, és limitáljuk azt is, hogy hány képet használhat fel a csoport a közös montázshoz.

### **Közös vonások, közös történet**

Cél: a kreativitás fejlesztése, az együttes munka eredményességének és örömeinek megtapasztalása

Eszközök: csomagolópapír, színes újságok, ragasztó, olló

A játékosoknak az a feladata, hogy az asztalon lévő újságokban olyan képeket találjanak, amelyek valami miatt fontosak a számukra, amelyekről úgy érzik, hogy elárul valamit a tulajdonságaikról, jellemükről, amelyek közel állnak hozzájuk. Kivágják a nekik tetsző

képeket, max. 3 darabot. Ezeket tetszőleges csoportosításban rajzlapra ragasztják és maguk elé helyezik az asztalra. Legalább az egyik képhez egy rövid (4-5 mondatos) történetet írnak egy külön lapra.

Mikor mindenki alaposan szemügyre vette a többiek képeit, akkor egy lapra felírja azt a négy képet, amelyek kapcsolódnak a sajátjához. A listák egyeztetésével kialakulnak a kiscsoportok. A kiválasztott képekhez/képekkel közösen egy történetet készítenek úgy, hogy a külön lapon lévő sztorik is beleszövődjenek. Az így megalkotott történeteket bemutatják egymásnak a csoportok.

### **Asszociációk**

Cél: a kreativitás fejlesztése (3. osztály felett minden korcsoportnak ajánljuk.)

Eszközök: írógéppapír, tollak, színesek, ragasztó, olló

Körben helyezkedik el a csoport. Mindenki kap egy lapot, amelyre felír egy szót. (Itt nincs semmilyen megkötés.) Továbbadja a lapját a tőle balra ülőnek. A kapott lappal az a feladat, hogy az azon szereplő szóhoz asszociálva egy újabb szót írjon a játékos. Addig adogatják tovább a lapokat, amíg mindenkihez vissza nem ér a sajátja.

A játékosok színessel bejelölik a papírjukon azt az egy szót, amelyik a legjobban tetszik nekik, majd felolvassák egymásnak az elkészült szövegeket. A játékosok begyűjtik a másnak adott szavaikat és felírják azokat egy lapra abban a sorrendben, ahogy egymás után a csoporttársaik lapjára asszociáltak. Az így összeállított szövegnek címet is kell adni, amelyet mindenki a nála lévő lap asszociációs sorából

választhat ki. Ezután minden játékos megkeresi azt a társát, akinek a szava a legjobban tetszett neki ill. akinek a szavát címül választotta. Ők a meglévő szövegekből egy közöst formálnak.

Megjegyzés: Ebben a játékban rejtve még két kooperációs feladat van. Az egyik a saját szavak begyűjtése, a másik a kiscsoportok létrehozása a két kiválasztott szó alapján.

### **Bizalomjáték**

Cél: az egymásrautaltság megtapasztalása

Eszközök: kendő, székek, asztalok

A játékosok közösen csinálnak a terem berendezéséből egy „akadálypályát”. A játékosok körben állnak, az egyiknek bekötik a szemét, és valaki kicsit megpörgeti, hogy a többiek addig meg tudják változtatni a helyüket. A bekötött szemű kiválaszt valakit a körben állók közül, aki végigvezeti az akadályok között. A vezetőn múlik, hogy mennyire nehezíti az útvonalat, hol időz el, mit fedeztet fel a társával. Ha végére értek, cserélnek. Egyidejűleg három pár is lehet a pályán.

Ha már mindenki volt mindkét szerepben, akkor a csoport megbeszéli az élményeket. A játék folytatható úgy, hogy új párok alakulnak, de most nem véletlenszerűen.

Megjegyzés: Szabad terepen még érdekesebb lehet ez a játék.

### **Csomók**

Cél: az egymáshoz kapcsolódás megtapasztalása (Általános és középiskolásoknak ajánljuk.)

A résztvevők csoportokként köröket alkotnak olyan módon, hogy válluk összeérjen. Becsukják a szemüket, és előre nyújtják a kezeiket egészen addig amíg el nem érik valamelyik társuk kezét. Azután kinyitják a szemüket, és megpillantják a kezek zűrzavaros összefonódását. Megpróbálják kioldani a csomókat úgy, hogy közben nem engedik el egymás kezét. Ügyes forgások, átbújások és átmászások segítségével kinyílik a kör. A feladat nagymértékű együttműködést, koordinációt, ügyességet és egyúttal intelligenciát követel.



### **Elefánt és pálmafa**

Cél: lehetőséget teremteni az összehangolt munkára. (Minden korcsoportnak ajánljuk.)

A résztvevők körbeállnak, egy pedig közülük beáll a kör közepébe. A kör közepén álló rámutat a körbenállók egyikére és azt mondja, hogy „elefánt”, vagy azt, hogy „pálmafa”. A kiválasztott személynek erre úgy kell reagálnia, hogy a tőle jobbra és balra levő személyekkel megformázza a kívánt tárgyat illetve állatot. Az elefántot például a következőképpen lehet megformálni: a közepén álló személy két kezét egymás mellé teszi és előrenyújtja, amivel az elefánt ormányát kapnánk meg, míg a mellette állók külső karjukat felemelik úgy, hogy kezükkel a fejüket érintik, amivel az elefánt füleit jelzik. Pálmafa esetén a közepén álló személy egyenesen áll és kezeit a magasba emeli; a mellette állók külső karjukat félkörívesen meghajlítva felemelik – ezek lehetnének az ágak.

A játék különböző csoporttagok kiválasztásával folytatódik, lehetőleg minél rövidebb idő alatt. A hármasnak azonnal meg kell formálnia az elefántot vagy a pálmafát méghozzá mindannyiuk részvételével.

Variáció A csoport persze újabb formákat is kitalálhat, mint pl. a teáskanna (a teáskanna füle/kerek teste/szája).

### **Tikk-takk**

A játékosok körbeállnak. Az 1. játékos átadja a kezében lévő labdát a 2. játékosnak a következőt mondva: „Ez egy tikk.” „Egy mi?”, kérdezi a 2. játékos. „Egy tikk.”, mondja az 1. „Ó, egy tikk, köszönöm!” nyugtázza a 2., majd továbbadja a labdát a 3. játékosnak, ezzel: „Ez egy tikk.” „Egy mi?”, kérdezi 3. a 2-t. „Egy tikk”, mondja 2. a 3-nak. „Ó, egy tikk, köszönöm!”, nyugtázza a 3., majd a 4-hez fordul a labdával...

Miközben a „tikk” halad körbe az óramutatóval megegyező irányban, a másik labda, az „takk” elindul körbe az ellenkező irányban, ugyanezen szóbeli procedúrával.

Nem könnyű mindkét tárgyat végigvinni a körön. Adhatunk bolondos neveket a körbehaladó tárgyakkal.

### **Játszd el!**

A csoport tagjai jelenítenek meg különféle dolgokat (kapálógép, kávédaráló, automata mosógép, fűnyíró, vonat...). Érdekes, hogy ki milyen „alkatrész” szerepét tölti be, és miért?

### **Családi perpatvar**

A résztvevők körben ülnek. Mindenki kap egy szerepet pl. apa, anya, gyerek. A játékmester a kör közepén áll, és ha valamelyik szerepet mondja, akkor azoknak helyet kell cserélni, illetve a játékvezetőnek is helyet kell keresni magának. Akinek nem jut ülőhely, beáll a kör közepére és ő lesz a játékmester. Ha azt mondja kör közepén álló játékos, hogy családi perpatvar, akkor mindenki helyet cserél valakivel, s folytatódik a játék előlről. Figyelemfejlesztésre, gyorsaságra, reakcióképesség fejlesztésére alkalmas.

### **Indiánnév**

Körben ülnek a résztvevők. A vezetőtől jobbra ülő csoporttag bemutatkozik, utóneve elé önmagára jellemző kifejezést tesz, ügyelve arra, hogy a kifejezés és a nevének kezdőbetűje egyezzen meg. A szomszédja megismétli az előző nevet, majd a sajátját is mondja. A mellette ülő is ugyanígy amíg a kör végig nem ér.

Ez memória fejlesztésére, és ismerkedésre is alkalmas.

### **Légy viking!**

A játékosok körben állnak. A kör közepén áll a játékvezető. Valakire rámutat, és azt mondja neki, hogy: „Légy viking!” - erre ő és mellette jobbról és balról állóknak együtt vikinget utánozó mozdulatot kell eljátszani. Aki a három személy közül rossz mozdulatot mutat, vagy a legkésőbb mutatja a mozdulatot az áll be a körbe és irányítja tovább a játékot. Legyel... (hal, béka, virágzó fa, gólya, csiga...)!

### **Két igaz, egy hamis**

Olyan csoportokban érdemes játszani, ahol többé-kevésbé ismerik egymást a játékosok. Mindenki kap 1 lapot (mindenki egyformát). A lapra mindenki összesen három állítást ír magáról: két igazat, egy hamisat (a sorrend mindegy), olyat, amit érdemes tudni róla, és érdekes, nem elsőre kitalálható. Amikor mindenki kész a 3 állításával, összehajtogatva bedobjátok a lapokat egy kalapba például, és valaki húz egyet, felolvassa, ami rajta áll. Innentől kezdve a feladat kettős: ki kell találni, ki írta a 3 állítást, és melyik a hamis.

### **Egyel arrébb (ölben ülős)**

A játékosok egymáshoz szorosan húzott székeken ülve kört alkotnak. Játshatjuk, tulajdonságokkal, színekkel, rómi/ magyar kártyával a lényeg, hogy akire jellemző, van neki, üljön egyel arrébb, ha ül ott valaki, ha nem, ha valahol már egymás ölben ülnek, akkor csak a legfelső ülhet tovább. Az nyer, aki először visszaér a helyére.

### **Seriff**

1 ember áll a kör közepén ő a seriff, kezével formált pisztollyal lelő valakit (közben egy „puff” lehet az elhangzó döbbenés), akinek le kell guggolnia, a mellette álló két embernek pedig egymásra kell lőnie, az esik ki a szomszédok közül, aki később lő.

### **Csak fordítva**

A játékvezető szemben áll a játékosokkal, és különböző mozdulatokat végez, amelyeket a játékosoknak utánozniuk kell, de fordítva: ha a bal lábán ugrál, akkor a játékosok a jobbon, ha a jobb kezével vakarja a füle tövét, akkor a játékosok a ballal, ha előre hajtja a fejét, akkor a játékosok hátra, stb. A játékvezető először lassan, majd egyre gyorsabban váltogatja és végzi a mozdulatokat.

### **Evolúció**

Kezdetben mindenki az evolúció legalján vegetál, mindenki amőba. A sok-sok amőba úszkál és mondogatja: amőba, amőba, amőba... Ha két amőba találkozik, játszanak egy kő-papír-ollót, a nyertes továbbfejlődik, tojás lesz. A tojás mondogatja: tojás, tojás, tojás... Ha két tojás találkozik, megint játszanak egy kő-papír-ollót. A nyertes sas lesz, a vesztes visszafejlődik amőbává. A sas szárnyal és mondogatja: sas, sas, sas... Ha két sas találkozik a jobbik superman lehet, és megnyeri a játékot a másik ismét tojás lesz.

A játéknak akkor van vége, ha csak egy-egy amőba, tojás, sas maradt.

### **Kígyó vagy sárkány farka**

A gyerekek sorba állnak, megfogják egymás kezét, ez a kígyó. A kígyó egyik vége a feje, a másik a vége. A szabály nagyon egyszerű; ha a játékvezető azt kiáltja: „Fej!”, a fej üldözni kezdi a farkat, ha elkapja, a kígyó „közepére” kerül. Ha azt kiáltja: „Vége!”, a vége üldözi a fejet, ha sikerül elkapnia, a kígyó közepére állhat. Jó, ha a vezető gyakran változtatja az irányt. Sok ember esetén ajánlott több kígyót alkotni.

Változat: (Sárkány farka)

Kellék: zsebkendő

A játékosok sorba állnak és megfogják az előttük álló derekát. Az utolsó gyerek farzsebébe beletűzünk egy zsebkendőt, ez a sárkány farka. A sor elején álló, a sárkány feje, megpróbálja megfogni a zsebkendőt. A sárkány sehol nem szakadhat szét.

Ha nagy a létszám, két sárkány próbálja elkapni egymás farkát. - Cserélgessük a játékosokat.

### **Ki vagyok?**

Eszköz: toll, papír, rögzítőeszköz

A játék kezdetén mindenki kap a hátára egy cetlit, de úgy, hogy saját magáról nem tudja, hogy kicsoda, micsoda; vagyis nem láthatja a cédulát, amit a hátára ragasztanak. A feladat, hogy el kell kezdeni beszélgetni a másikkal. Mindenki megnézheti, hogy kinek mi van a hátán és arról érdeklődik, hogy ő kicsoda.

### **Négyen állva**

Üljünk körbe. Bárki felállhat, amikor akar, de nem maradhat állva öt másodpercnél tovább. A játék célja, hogy egyszerre mindig pontosan négyen álljanak. Nagyon kell egymásra figyelni!

Változat: Variáljuk a csoportméretet és az állók számát, csökkentjük vagy növeljük az állás idejét.

### **Karmester**

Kiküldünk valakit, a többiekkel megbeszéljük, hogy ki a titkos karmester akinek a mozdulatait

mindenki utánozza. Behívjuk a kint levőt, és elmondjuk, hogy meg kell keresnie az irányító személyt.

### **Kacsintós gyilkos vagy álom varázsló**

A játékosok körben ülnek, mindenki kap egy papírcetlit, melyen a szerepe van, rendőr, gyilkos vagy városlakó. Ez után kezdődik a játék. Aki a gyilkos szerepét kapta, kacsintással ejtheti ki a játékosokat, akkor van vége, ha már mindenki kiesett vagy, ha a rendőr leleplezi a gyilkost.

Változat (álom varázsló)

A játékosok becsukják a szemüket. A játékvezető érintéssel némán kiválaszt egy Varázslót. Ezután a játékosok kinyitják a szemüket és járkálni kezdenek. A Varázsló feladata elaltatni a játékosokat, rájuk kacsintva járkálás közben. Akire rákacsint, az magában lassan háromig számol, majd "álomba merülve" elnyúlik a padlón. A játék folytatódik, amíg valaki rá nem jön, ki a Varázsló.

Bátorítsuk a játékosokat, hogy nézzenek egymás szemébe. – Nem lehet a Varázsló személyére tippelni, amíg legalább egyvalaki meg nem halt. – Tanácsoljuk a Varázslónak, hogy kacsintson óvatosan, finoman. – Egy játékos egyszer tippelhet a Varázsló személyére.

## **EGYÜTTMŰKÖDÉST, TOLERANCIÁT FEJLESZTŐ JÁTÉKOK**

### **Három kívánság**

Cél: a képzelet, a vágyak mozgósítása, empátia.

Ajánlott bevezetés: „tündérhangulat” keltése Weöres Sándor: Bóbita című versével.

Leírás: Minden gyermek kap egy írólapot, amelyre a név felírása után írhat három kívánságot. Kérhet önmagának, családjának vagy bárkinek. A leírt vágyakat körbe ülve megbeszéljük. Hatás: Az érzelmek kifejezése, önzés és önzetlenség megnyilvánulása, segítő attitűd felkeltése.

### **Jóságos manó**

Cél: Az empátia, az érzelmek és a felelősség egyeztetése. A segítő attitűd kialakítása.  
Játék: Mindenki felírja a nevét egy cédulára. Összehajtva berakjuk egy dobozba és ebből húz mindenki egy nevet, amelyet nem árulhat el. A cédulát meg kell őrizni. Ezután következik a játék magyarázata: mindenki annak a jóságos manója lesz, akinek a nevét húzta. Egy hétig vigyáz a „védencére”, jelét adja törődésének, segíti, megvédi. Különösen törődik vele. Célszerű, hogy a csoportvezetőnek legyen egy listája a jóságos manóról és társaikról, hogy meg lehessen figyelni a heti eseményeket.  
Egy hét múlva megbeszélés. Ki mit érzett, rájött-e, hogy ki volt az ő jóságos manója.  
Hatás: Az érzelmi feszültség, a rokonszenv-ellenszenv tudatosítása és kezelése, a tevőleges szeretet, törődés tudatos gyakorlása.

### **Mi van a tető alatt?**

Eszköz: Egy csomagolópapír, amelyre egy kettéosztott ház körvonalait rajzolták, filctollal.  
Leírás: Az osztályfőnök elmondja, hogy a ház egyik oldalán az iskolával kapcsolatos örömök, jó dolgok vannak, a másik oldalán mindaz, ami problémát, gondot jelent, amit a gyerekek szeretnének megváltoztatni. Az osztály tagjai teleírják a ház mindkét felét, utána közösen megbeszélik a leírtakat. Azokat a problémákat, amelyek gyakran konfliktusok forrásai, kiemelik, megvitatják. Ha olyan téma kerül felszínre, amely az osztályfőnökön és a gyerekeken kívül más személyt is érint, őket is hívjuk meg a megbeszélésre.  
A konfliktuskezelésben a következő lépések ajánlottak:  
Szükségletek tisztázása, ötletek gyűjtése a megoldásra, kiválasztás a javaslatok közül, a tennivalók elosztása, kipróbálás és értékelés.

### **Ki vagyok én? (Barchoba)**

A játékvezető minden játékos hátára egy papírcetlit ragaszt, amelyen egy szó áll (kapcsolódjon a tananyaghoz pl.: matematika: testek, síkidomok nevei, számok; magyar: mellékevek, tulajdonnevek stb.). Ezután a játékosok egyszerre elindulnak, egymásnak kérdéseket tesznek föl (személyenként egyet), s a válaszokat meghallgatva ki kell találniuk, hogy milyen szó van a hátukra ragasztva.

### **Füllesztős**

A tanító feltesz egy kérdést, amelyhez néhány választ fogalmaz meg. Ezek közül csak egy legyen helyes. A gyerekek csoportokban ülnek (4 fő egy csoport), így megbeszélhetik a kérdésre adandó helyes választ. Jelre az ujjakkal mutatják a szerintük helyes válasz sorszámát.

### **Bogozd ki a csomót!**

Valaki kimegy a teremből, a bennmaradók megfogják egymás kezét, kört alkotnak. A kört elkezdik összebogozni: egyes játékosok felemelik kezüket, s az így keletkezett kapun átbújnak. Mások máshol bújnak át, mígnem egy nagy élő gubanc keletkezik. Ekkor szólítják a kitalálót, akinek feladata, hogy kibogozza a csomót.  
Értékelés: A játék az együttesség élményét nyújtja a testi közelség, a fejtörést okozó feladat, a

közös erőfeszítés és a megkönnyebbülést hozó megoldás.

### **Add tovább a mozdulatot!**

A csoport körben áll. A csoport egyik tagja mutat egy tetszőleges mozdulatot, ezt a következő átveszi, és hozzátesz egy másikat. Ezt a másik mozdulatot átadja a mellette állónak, aki átveszi, tesz hozzá egyet, és átadja a következőnek

### **Szabad asszociáció**

Körben ülnek a gyerekek, és szabad asszociációval folytatják a megkezdett mondatot. Pl.: Nekem a zöldről a fű jut az eszembe. Nekem a fűről a rét jut eszembe. A rétről nekem a labdázás jut eszembe. Nekem a labdázásról ....

### **Folytasd a mozdulatot!**

Hasonló az előbbihez, csak itt már a következő mozdulatot, gondolatmenetet kell a következő embernek hozzá illő mozdulattal folytatnia. Itt általában kialakul egy történet, amelyet a játékosok maguk formálnak.

### **Szoborjáték**

Az asztalokra nyolc szókérdőhelyet helyezünk el. A párok egyik tagja szobor, másik tagja a szobrász. A szobrász húz egy kártyát, a kártyán szereplő mozdulatnak megfelelően beállítja szobrát. A szobor kitalálja, hogy mit csinál ő.

### **Simon mondja**

Csak akkor végezd a mozdulatot, ha előtte azt mondom: „Simon mondja”. **Például:** Simon mondja, hogy guggolj le!” (A többek leguggolnak).”Emeld fel a kezed!” Nem mozdulnak meg. Aki mégis megmozdul, de meg tudja nevezni, hogy melyik testrésze hajlott, tovább játszhat.

### **Rajzold, amit mondok**

A párok egymásnak háttal ülnek, nem látják, csak hallják egymást. A pár egyik tagja kap egy rajzolt formát vagy képet. Erről a képről pontos utasításokat fogalmaz meg a társának úgy, hogy a társa ezt a képet le tudja rajzolni a saját lapján.

### **Varázsmikrofon**

Eszköz: nagyobb méretű csigaház vagy bármilyen egyedi tárgy (a gyerekek életkorához illeszkedő kedves, esetleg szimbolikus tárgy).

Leírás: Osztályfőnöki órán vagy más olyan alkalmakkor, amikor egy-egy problémát a gyerekek megvitatnak, annak a gyerekeknek van joga beszélni, akinél a tárgy (pl. csigaház) van. A csoport eldöntheti, hogy ki, ki után következhet a megbeszélésben. Az is lehetőség, hogy mindig a beszélő dönti el, kinek adja tovább a tárgyat.

Elemzés: A tárgy kézben tartása önbizalmat ad a gyermeknek. A nehezen szóhoz jutót megnyugtatja és bátorítja, a könnyen és többen beszélőt mérsékli.

### **Üzenet szavak nélkül**

Cél: a nonverbális kommunikáció gyakorlása, az információtorzulás megtapasztalása

Játék: A résztvevők körben ülnek. Az egyik csoporttag feláll, sorban odamegy társaihoz és tetszés szerinti gondolatot, érzést, üzenetet közöl velük szavak nélkül, nonverbális eszközökkel. (A gyakorlatot korlátozhatjuk egy adott kommunikációs csatornára, például az

érintésre, mimikára, gesztusokra.) Ezután mindenki hasonló módon jár el.

A résztvevők megbeszélik érzéseiket, szorongásaikat, tisztázzák a nem egyértelmű üzeneteket, valamint a gyakorlat általánosítható tanulságait.

### **Rosszul értelmezett üzenetek**

Cél: bevezetés a kommunikációelméletbe, a nonverbális kommunikáció gyakorlása, a sikertelen kommunikáció következményeinek tudatosítása.

KULCSSZAVAK: NONVERBÁLIS KOMMUNIKÁCIÓ, INFORMÁCIÓÁRAMLÁS, FÉLREÉRTÉS

Öt-hat fős kiscsoportok alakulnak. A tagok egytől ötig, illetve hatig kapnak sorszámot, ez a szereplés sorrendjét jelzi. Az 1-es számú résztvevő kigondol egy hétköznapi tevékenységet és elmutogatja (pl. megvajazza a kenyeret). A 2-es számú igyekszik megérteni, és anélkül, hogy elárulná, amire gondolt, mutogatással folytatja a cselekvést (pl. lekvárt ken a vajaskenyerekre és szendvicset készít). A 3-as számú tovább mutogat (pl. körbeadhatja a szendvicseket), s ugyanezt teszik a következők is. (Az adott példát folytatva 4-es számú megeszi a szendvicseket, az 5-ös pedig elmosogatja a tányérokat.) Fontos szabály, hogy a gyakorlat közben senki sem szólhat a másikhöz, és metakommunikációs eszközökkel sem árulhatja el egyetértését vagy egyet nem értését.

Ha minden csoport befejezte a feladatot, meg kell beszélni, hogy mi volt az első számú játékos mondandója, és mennyiben kötődtek, vagy nem kötődtek ehhez a többiek.

Variációs lehetőség:

Egy erre vállalkozó résztvevő a teljes csoport előtt mutogatja el a kezdő tevékenységet. A csoportból bárki, aki úgy gondolja, hogy felismerte azt, feláll és folytatja a következő mozzanattal. Aki ezt felismeri, szintén feláll és folytatja az eseménysort. Addig kell folytatni, amíg mindenki részt nem vett. A feladat végén hasonlítsuk össze az elképzeléseket és legyünk felkészülve a meglepetésekre.

A kapcsolódó beszélgetés témái:

- Miért nevezzük a feladatot „Rosszul értelmezett üzenetek”-nek?
- Mi történt a játék folyamán?
- Megesik, hogy az üzeneteket az életben is rosszul értelmezzük?
- Milyen következményekkel járhat ez?
- Mit tehetünk ennek elkerülése érdekében?

### **Szájról szájra**

Cél: az információk torzulásának megtapasztalása

Eszközök: tábla vagy tacepaó és íróeszköz, az üzenet előre elkészítve tacepaón, megfigyelési lap a megfigyelőknek.

A demonstrációra önként jelentkezők egyikük kivételével kimennek a szobából. A bent maradónak a csoportvezető lassan és jól érthetően felolvassa az üzenet szövegét egy papírról. Ezután még egyszer felolvassa ugyanígy. Behívják a második személyt, akinek az első emlékezetből elmondja az üzenetet. Kérésre még egyszer elmondhatja ő is.

A gyakorlat ugyanígy folytatódik, amíg az utolsónak maradó is meghallgatja az üzenetet, majd a táblára vagy tacepaóra emlékezetből fölírja. Ezután emellé tesszük az eredetileg fölolvastott üzenetet és összehasonlítjuk a kettőt. A megfigyelők beszámolnak tapasztalataikról.

## ÖNISMERETI JÁTÉKOK

### Önarckép tükörrel

Cél: A külső tulajdonságok megismerése és jellemzése, a társ alaposabb megfigyelése.

Játék: Hangulatkeltő énekkel vezetjük be a játékot (pl. Sárga csikó, csengő rajta...), majd mindenki kap egy kis zsebtükröt, és megnézi magát benne. Milyen a külsőm? Meg kell figyelni a fejformát, szemeket stb., majd mindenki elmondja, milyennek látja magát.

Hatás: Érzékelés, orientált figyelem, verbalizálás.

### A nevemről

Cél: Bemutatkozás, énazonosság-tudat megerősítése (5. osztálytól ajánljuk.)

A csoport körben ül. Mindenki mond valamit a saját nevééről (hogyan választották számára a szülei, szereti vagy sem, kapott-e becenevet, stb.).

### Kéz- és talplenyomatok

Cél: önismeret fejlesztése, azonosságtudat kialakítása (1-6. osztályosoknak ajánljuk.)

Eszközök: kartonpapír, rajzeszköz, olló

Variációs lehetőség:

„*Hogyan növekszem?*” A gyerekek meghatározott időszakonként (például havonta) körberajzolják tenyerüket vagy/és talpukat, kivágják és összehasonlítják az előző állapottal.

### Sziluettek 1.

Cél: Önismeret fejlesztése, pozitív megerősítés (Alsó tagozatos gyerekeknek ajánljuk.)

Eszköz: csomagolópapír, filctoll, ragasztó vagy rajzszög

A csoport tagjai körvonalait körberajzolják, majd kivágják, a falra erősítik és különböző – rájuk vonatkozó – kivágásokkal (rajzok, képek) vagy mások ún. megerősítő állításaival díszítik. Sziluett/interjú

Cél: bemutatkozás, egymás megismerése, pozitív megerősítés (Minden korcsoportnak ajánljuk.)

Eszközök: írásvetítő, szék, csomagolópapír v. fotókarton, színes papír, rajzlap, ragasztó, filctoll, zsírkréta

A játékosok párt választanak úgy, hogy ismerősök ne kerüljenek egy párba. A falra helyezett lap elé leül az egyikük, társa pedig körülrajzolja az árnyékát az írásvetítő fényében. Ezután cserélnek: aki modell volt, az rajzol, és aki rajzolt, az most modellt ül. Ki-ki „végső formába önti” a róla készült sziluettet : kivágja és fotókartonra ragasztja, színes papírral fedi le, ún. negatívot készít, megduplázza önmagát stb.

Mikor elkészültek a „cizellálással”, akkor a párok egymás között kicserélik az alkotásaikat, és meginterjúvolják egymást. Öt percig az egyik kérdez, és a szerinte jellemző jegyeket ráírja a másik sziluettjére, vagy mellé, vagy oda, ahol helyet talál. Majd cserélnek és öt percig a másik teszi ugyanezt.

A párok megbeszélik az egymásról írt jellemzőket, majd közösen elhelyeznek 3 kiegészítőt (fülbevalót, kalapot, sálát, poharat stb.) a sziluettjeiken.

Minden résztvevő portréja kikerül a falra. (A csoportvezető előre figyelmeztesse a résztvevőket, hogy a felírtakat valamennyi csoporttárs elolvassa majd.) Közösen megbeszélik: ki hogy érezte magát a tevékenység alatt, mennyire érzi találonak a róla ill. a másokról készült portrét.

## **Parola**

Cél: az énonosság-tudat erősítése, egymás megismerése, elfogadása (Általános iskolásoknak ajánljuk.)

Eszközök: írógéppapír, tollak, színesek, ragasztó, olló

A játékosok körbe rajzolják a kezüket egy rajzlapon, majd kivágják a formát. Tesznek rá egy jelet, hogy tudják, melyik az övék és középre teszik. Egy asztalkendővel letakarják az egészet, megkeverik, és körben mindenki húz egyet. Ha valaki véletlenül a sajátját húzta, akkor visszateszi, és újra próbálkozik. A kihúzott papírkézre mindnyájan írnak valamit. Aki elkészült, visszateszi azt a terítő alá. Ha már az összes kéz visszakerült, mindenki kiválasztja a sajátját, és megpróbálja kitalálni, hogy ki üzent neki.

Sorban mindenki elmondja, hogy a kézre írt szöveg alapján milyennek gondolja az üzenőt, és elmondja azt is, hogy milyennek látta azt a kezet, amelybe ő helyezte el az üzenetét. Az elmondásokban nem szerepelhet szó szerint az üzenet. A cél az, hogy a címzett és a feladó megtalálja egymást.

Mikor sikerült kideríteni, hogy ki kinek üzent, ki kivel fogott jelképesen kezet, akkor a résztvevők valóságosan is megjelenítik a parolát. Úgy kell összeállni, hogy az egymásnak üzenők megfogják egymás kezét. Ha elkészült ez a sok szereplős kézfogás, akkor az a feladat, hogy a játékosok fűzzék ki magukat belőle.

## **Vakhernyó**

A csoporttagok egymás mögött felsorakoznak (csoportonként külön). Az elöl álló kivételével mindenki becsukott szemmel áll. Az első – akinek nyitva van a szeme – szabadon vezeti a csoportját a teremben. Egy idő után csere, hogy mindenki megtapasztalhassa mindkét szerepet.

## **Álmok és utak**

Cél: a kreativitás fejlesztése, a közös tevékenység eredményességének és örömének megtapasztalása (Minden korcsoportnak ajánljuk.)

Eszközök: csomagolópapír, filctoll, színes papír, ragasztó, olló, festék, ecset, zsírkréta

Minden résztvevő kap egy színes papírt, amelyből tetszőleges formákat téphet ki. (Hangsúlyozottan csak tépni szabad!) Legalább öt ilyen formát kell tépni, a felső határ nincs megszabva. Ezekből az alakzatokból egy házat kell kirakniuk a játékosoknak úgy, hogy minden darabot felhasználjanak hozzá. Ezt a házat elhelyezik a csomagolópapíron, és ragasztóval rögzítik. Utána mindenki tetszése szerint környezetet varázsolhat a háza köré és a is díszítheti. Ha elkészültek, végignézik, hogy milyen rezidenciák jöttek létre, és megbeszélik, hogy miért pont olyat szeretnének maguknak, és a sajátjukon kívül melyikben lagnának szívesen. Végül utakat rajzolnak, festenek, hogy a saját házból el lehessen jutni abba a másikba, amelyik tetszik

## **KONCENTRÁCIÓT FEJLESZTŐ JÁTÉKOK**

### **Trópusi eső**

(Add tovább a meghatározott mozdulatot!) A diákok körbe állnak. A játékvezető elkezd a mozdulatot, a tőle jobbra álló ezt átveszi, és így egymás után, sorban mindenki átveszi a mozdulatot a szomszédjától. Egészen addig folyamatosan ugyanazt a mozdulatot végzi mindenki, amíg egy újabb mozdulat nem ér hozzá, akkor ez az újabb mozdulat lesz



folyamatos tevékenység.

### **Mi változott meg?**

A gyerekek egymással szemben, két sorban állnak fel. Jól megfigyelik egymást, ezután az egyik sor kis időre (a tanító jelzésére) hátat fordít. Ez alatt a másik sorban lévő gyerekek egy apró dolgot megváltoztatnak magukon. Visszaforduláskor meg kell nevezni pontosan, mi változott meg. Azután cserélnek.

## **KAPCSOLATTEREMTŐ JÁTÉKOK**

### **Kedves tárgyaim**

Cél: Önfeltárás, érzelmi hajlékonyság alakítása, bizalom, intimitás, egymás iránti érdeklődés, mélyebb megismerés, tapintat kialakítása.

Játék: A gyerekek egy-egy kedvenc tárgyukat hozhatják be az iskolába, amely sokat jelentett vagy jelent nekik. Mindenki körbeül, hogy megmutathassa a tárgyait. A szégyenlősséget énekekkel ajánlott feloldani. Az ének mintegy keretbe foglalja a titkokat, és szimbolikusan védi az intimitást.

Dalok: „Elvesztettem zsebkendőmet..”, „Anyám, Édesanyám...”

### **Jobb oldalt nincs senki se...**

Cél: Kapcsolatteremtés, érzelmek kifejezése.

A bevezető dal játékos, változatos előadása (ének, taps, ritmus hangutánzás soronként, felváltva) jó alaphangulatot kelt a játékhoz, ugyanakkor figyelemkoncentrációt és- megosztást gyakoroltat könnyedén, a dal változatainak eljátszásával, serkenti a képzelőerőt.

Játék: „Jobb oldalon nincs senki sem, kérlek ..... ülj ide!”

A felszólított a megütögetett, üres helyre ül, és most az hív valakit maga mellé, akinél megüresedett a hely.

Dal: „Jön a kocsi, most érkezünk...”

(Egyik oszlop mondogatja halkán, ritmusosan: jön a kocsi, jön a kocsi..., a másik hangszerekkel az alapritmust üti, a harmadik padosor éneklő a dalt, majd váltakozva.)

Hatás: Másokra figyelés fejlődése, választottság vagy nem választottság érzésének elviselése.

### **Képességfa**

Eszköz: Nagyalakú rajzlap, filctollak

Leírás: A gyerekek az álló rajzlapra közösen rajzolnak egy fát. A fának annyi ága van, ahányan vannak az osztályban. Az ágak végére ráírják nevüket. Az ágakon lévő levelek egy-egy képességről, tudásról tanúskodnak. Több alkalommal történő (és folyamatos) beszélgetés nyomán kerülnek fel a levelek az ágakra. A levelekbe beírják a gyerekek a rájuk jellemző tudást, képességet.

A fa kifüggeszthető az osztályban, és amikor valamelyik gyerek úgy érzi, hogy az ágára új levelet rajzolhat, jelzi az osztálynak, majd felrajzolja és beírja a jelentését. A fa egész tanévben újabb levelekkel gyarapodhat.

### **Hajóúton vagyunk**

Leírás: A csoport azt játssza, hogy hajóútra megy. Közös megbeszélés alapján kinevezik a parancsnokot, a helyettesét, a matrózokat. A játékot dramatizálhatják, vihar, hajótörés vagy egyéb esemény történhet. Szabadon játszhatják el a történetet, érzéseiket kifejezve.

Élmény: oldott légkörben átéljük a gyerekek a lehetséges veszélyhelyzete, megoldó

képességük fejlődhet.

A játékot elemzés kövesse, ahol a gyerekek megfogalmazhatják érzéseiket, megindokolhatják döntéseiket.

## **CSOPORTALAKÍTÓ JÁTÉKOK**

### **KÁCS (Keveredj! Állj meg! Csoportosulj!)**

A játékosok sétálgatnak a teremben. A játékvezető egy számra utaló mondatot, feladványt mond (pl.: Ennyi törpe lakott az erdei házikóban.). Ekkor a játékosoknak csoportot kell alkotniuk úgy, hogy egy csoportban csak annyian lehetnek, ahányas szám szerepelt a feladványban. Ez a játék többször megismétlődik, addig, amíg annyi ember nem kerül egy csoportba, ahány fős csoportot szeretnénk.

### **Hajlított véleményvonal**

A tanulók egysoros vonalat képeznek aszerint, hogy valamilyen dologgal mennyire értenek egyet (százalékos arányban), de lehet születési hónapok vagy napok szerint is sorba állítani őket. Ha megvan a sor, akkor megfognak együtt egy hosszú madzagot, a tanító pedig a vonalat „félbehajlítja”, így szembe kerülnek egymással a gyerekek. Négyesével felosztva készen vannak a csoportok.

### **Keresd a helyed!**

A teremben előre megnevezett helyeket vagy sarkokat kell kijelölni. Minden diák kap egy kártyát, amelyen egy szó olvasható, ami valahogyan kapcsolódik a kijelölt sarkokhoz. A diákok megkeresik a helyüket, és oda állnak.

### **Embermozaik**

A játékosok egy kép mozaikdarabkáját kapják. Jelre elindulnak és megkeresik a hozzájuk tartozó kép többi darabjait. Ha elkészült a teljes kép, készen is van a csoport.

### **Keresd a párod!**

A gyerekeknek egy-egy témához, fogalomhoz stb. kapcsolódó szavakat osztunk ki kártyákon. Jelre elindulnak és kérdések segítségével párt, ill. párokat keresnek magukhoz. A végére így kialakulnak a csoportok.