

МОТИВИРАЩИ И ВЪВЕЖДАЩИ УПРАЖНЕНИЯ

Мотивиращите и въвеждащи упражнения могат да се използват много ефективно в програмата, като по този начин занятията стават забавни и приятни. С използването на такива упражнения се постигат две основни цели:

1. Те служат като метафорично въведение в темата на занятието. Вие може да изберете такова въвеждащо упражнение, което да породви интерес към проблемите, които ще обсъждате по време на определено занятие.

2. Те просто са забавни и могат да върнат енергията на групата, когато участниците са изморени или твърде сериозни.

След първите няколко сесии помолете някой от обучаващите или от участниците да направят някое от упражненията.

Ритмично ръкопляскане

Започнете ритмично да пляскате с ръце и между всеки две пляскания произнасяйте различни фрази, като например: "Аз се казвам "... пляс, пляс "Джуди"...пляс, пляс и т. н. Направете го в кръг докато всички участници се представят.

Всички

Направете кръг от столове, които трябва да са с един по-малко от броя на участниците. Посочете доброволец, който застава в центъра на кръга. Този участник казва: „Всички с...“ Например "всички с черни обувки" или "всички, които са яли хляб на закуска" или "всички, които имат моливи". Тогава всички, за които се отнася твърдението, изречено от водещия в центъра на кръга, стават и си разменят столовете колкото е възможно по-бързо. Те не могат да седнат на същия стол, който са използвали, както и на съседен, а трябва да тичат за да си намерят по-далечен стол. Водещият се старае също да седне. Който остане прав ще е следващия водещ, който казва "Всички с...." в центъра на кръга. Това е много хубаво, мотивиращо занимание и игра за запознанство! (Вариант на тази игра е играта "Плодова салатата". Давате на всеки име на плод - манго, папая, ябълки. Казват се имената на плодовете, за да се накарат хората да си сменят местата. Когато кажете "Плодова салатата!" всеки трябва да си смени мястото.)

Спасителна лодка

Тази игра илюстрира необходимостта от изграждане на добрата сплотена работа на екипа. Кажете на участниците да се движат около точно определена част на стаята. Нека си представят, че се движат в море. Необходимо е да формират лодки, за да оцелеят. Някой от обучаващите казва число – "6"! Всички останали трябва да се групират в групи по 6 човека, за да се спасят от "удавяне" в морето. Ако групата се състои от повече или по-малко участници от необходимия брой, цялата група се "удавя" и излиза от играта. Играта продължава докато останат един или двама участници, които са победители.

Най-дългата линия

Изведете участниците навън, за да имат на разположение необходимото пространство. Разделете ги на два отбора (или на повече, ако е необходимо). Участниците трябва да направят дълга линия на земята, като използват всичко, което носят в себе си. Няма право да вземат допълнителни предмети, а само това, което имат - кърпички, часовници, дрехи, обувки и т.н. и което може да помогне линията да стане по-дълга. Целта е линията да бъде по-дълга от тази на противниковия отбор (ако са наистина изобретателни, някои участници ще използват всичко, което имат - включително е разрешено да лягат на земята, за да удължат линията). Отборът с най-дълга линия побеждава. След края на играта дискутирайте каква е връзката между играта и истинския живот за изграждането на екипи.

Еднокракия водещ

Един доброволец ще е "Еднокракия водещ". Той/тя не може да се справя сам/сама с работата, така че ще е необходимо да изгради екип. Доброволецът стои на един крак и се опитва със скачане да хване останалите. Групата бяга от него, в определеното за това пространство. Когато "еднокракият" пипне някого, той също става "еднокрак" и се стреми да пипне другите. Играта свършва, когато всички са част от екипа на "еднокракия". Щом един екип е изграден, нищо не може да го спре?!!

Човешка стена

Тази игра е само за млади хора! Разделете се на два отбора. Единия отбор ще трябва да направи "човешка стена" - стена от хора, която не може да бъде разрушена. Когато водещия каже: "Старт",

другия отбор се втурва към стената и се опитва да я разбие и да премине през нея. След това отборите си сменят местата.

Падащо одеяло

Ще ви е необходимо голямо одеяло за тази игра. Разделете групата на два отбора. Два участника ще държат одеялото изпънато здраво. Двата отбора са разположени от двете страни на одеялото, така че да не се виждат. Всеки отбор поставя по един състезател пред останалите в групата. Тези участници ще трябва да прилекнат пред одеялото. Тези, които държат одеялото казват: "1, 2, 3", вдигат рязко одеялото и двамата участници трябва да назоват името на човека насреща, колкото е възможно по-бързо. Който идентифицира играча срещу него правилно, печели. Загубилият играч минава в другия отбор и вече е от другата страна на одеялото. Губи отборът, който остане без нито един играч.

Коленичене

Всички участници застават в кръг. След това всеки трябва да се обърне надясно, така че всички да виждат гърба на човека до тях. Помолете ги да сложат ръце на раменете на съседа си. Кажете: „1,2,3, седни” и всеки трябва да седне бавно върху коленете на човека зад него, без да маха ръце от раменете на човека пред него.

Това упражнение наистина е добро, забавно и повдига настроението. Но е важно всеки да е добре физически, за да може да се справи. Ако групата е достатъчно смела, може да ги помолите да се раздвижат, без да махат ръце от раменете на човека пред него. След края на играта, попитайте участниците как са се чувствали по време на играта! Трудно ли са се справили? Как тази игра се отнася към реалния живот?

(Забележка: Предварително преценете дали тази игра е подходяща за хората във вашата група.)

Паяжина от конец

Ще ви трябва конец (тънко въже). Помолете всички да седнат или да застанат в кръг. Направете кълбо от въжето. Хванете края и търколете кълбото или го хвърлете към някой, казвайки името му. Дръжте вашия край здраво. Когато участникът вземе кълбото, той също трябва да хване въжето, да назове име и да хвърли кълбото към човека, чието име е казал. Това продължава, докато кълбото мине през всички. Накрая кълбото трябва отново да бъде пратено при човека, който го е хвърлил пръв.

Нека след това всички забележат как въжето ви свързва като паяжина. Вие всички разчитате един на друг, за да бъде връзката здрава. Ако някой пусне своята част от въжето, всичко ще се разпадне. Попитайте участниците как това упражнение е свързано с реалния живот.

(Забележка: Когато хвърляте кълбото може освен името на човека, към когото хвърляте, да кажете и нещо положително за него, като например - "Мариян е чудесен човек" и т.н.)

Дърпане на въже

Ще ви е необходимо дълго и здраво въже за тази игра. Разделете групата на два отбора. Групите застават една срещу друга, като държат двата края на въжето. Начертайте линия между двата отбора. Когато кажете „1-2-3 дърпай”, всеки отбор започва да дърпа въжето към себе си. Печели този отбор, който успее да издърпа противниковия отбор в своята половина, определена от начертаната линия. След това ги помолете да седнат в кръг. Направете кръг от същото това въже и го дайте на участниците. Кажете им да дърпат всички заедно, така че да могат да се изправят. Идеята е да се покаже, че когато двата отбора дърпат въжето в противоположни посоки само едните от тях печелят, но когато дърпат заедно - всички са победители. Разбира се първата игра е по-забавна за победителите, но как се чувстват победените?

Кръгове на доверието

Всички участници застават заедно в малък кръг в средата на стаята. Ако участниците са твърде много, е добре да се направят отделни кръгове от по 5-6 човека. Редувайки се, всеки един от участниците трябва да застане в центъра на кръга и да затвори очите си, след което да се отпусне назад. Той ще бъде хванат от останалите участници. Отначало може да е страшно, но безопасността трябва да е гарантирана от останалите. Накрая попитайте участниците какво са научили от тази игра един за друг.

Пресечи кръг

Помолете участниците да направят голям кръг. Всеки запомня стоящия срещу него. Когато кажете "старт" всички затварят очите си и се насочват към своя партньор, като всеки трябва да застане на неговото място. Всички трябва да тръгнат по едно и също време и да не надничат. След това

попитайте участниците как са се чувствали, вършейки това със затворени очи. Как упражнението се отнася към реалния житейски опит?

Диня

Изберете доброволец и му завържете очите. След това го завъртете няколко пъти в кръг. Сега нека тръгне в права линия към точно определена точка в другата страна на стаята, Помолете останалите да пазят пълна тишина и да не докосват вървящият. Когато участникът стигне до точката, нека си отвърже очите. Направете коментар - колко близо до целта е той/тя. След това нека да повтори действието, но този път да бъде окуражаван/а от останалите, без да го докосват. На третият път вече имат право да го докосват с ръце. Направете преценка на резултатите от трите опита. Наблегнете на факта, че е много важно човек да бъде подкрепян.

Кръгът на Йърт

Трябва да има четен брой участниците. Дайте на всеки един имена като - "Мляко, Вода, Мляко, Вода", Всички трябва да се хванат за ръце през лактите и да образуват кръг. Когато кажете "Мляко", всички с името "Мляко" се накланят напред в кръга, а тези с името "Вода" се накланят навън. Отбележете как напрежението може да бъде позитивно за отбора. После променете, като кажете "Вода" и всички с това име се наклонят напред, а тези с името "Мляко" назад.

Кой е лидерът?

Помолете групата да застане в кръг. Помолете един доброволец да излезе от стаята. Тайно от него, хората в стаята ще изберат "лидер". Той започва да прави различни движения, като например пляскане с ръце, танцуване, тропане с крака като ги сменя през около 15 секунди, а останалите го следват без да гледат право към него. Доброволецът се връща в стаята и като наблюдава има 3 опита да открие кой е лидерът в групата.

Гласът на майките

Помолете участниците да се разделят по двойки. Тези двойки трябва да изберат единия от участниците за "Майка", а другия за "Дете". Всяка двойка трябва да си избере и животно. "Майката" трябва да имитира звукът на животното, така че "Детето" да разпознае майка си. Сега разделете групите - всички "Майки" в едната страна на стаята, а всички "Деца" в другата. "Децата" трябва да затворят очите си - "Майките" започват да издават звука на тяхното животно, докато се движат из стаята. Със затворени очи "Децата" трябва да се опитат да открият и докоснат своята "Майка".

Изслушване

Разделете участниците по двойки. Единият трябва да опише на другия случка от своя живот, която го/я е накарал/а да се почувства много щастлив/а. Слушателят не трябва да казва нищо, а просто да се концентрира върху това, което му се казва. След няколко минути помолете слушателите да спрат да слушат. Но другият трябва да продължи да описва своето преживяване, но слушателят не трябва да го слуша. Той/тя може да се прозява, да гледа в друга посока, да се обърне, да си подсвирква. Важното е да не се слуша, докато другият продължава да обяснява. След няколко минути извикайте "Стоп". Сега слушателят трябва да сменят ролите си и да повторят упражнението. Политайте, как са се чувствали, като са разказвали историята си на заинтересован, добър слушател в сравнение с това да я разказват на разсеян и незаинтересован слушател.

Езикът на тялото

Разделете групата на двойки. Всяка двойка трябва да си помисли за дискусия, която единият от тях е водил със своя съпруг/съпруга, приятел/ка, или някой друг с когото са спорили. Двойките трябва да се разберат кои са участниците и какви са техните взаимоотношения. След това трябва да преиграят спора помежду си с мимики, като използват само телата и лицата си, без да използват думи. Дайте на двойките няколко минути, за да поработят върху това. Тогава помолете всички да се съберат в групата. Изберете две двойки, при които смисълът изглежда пределно ясен. Помолете първата двойка да изиграе сцената отново в средата на кръга. Помолете някой от кръга да отгатне за какво се отнася сцената. Изтъкнете колко лесно може да е за нас да разберем какво става, само като наблюдаваме мимиките и жестовете. Повторете това и с другата двойка. Посочете и други видове средства за общуване, като поглед, разстояние между хората и разположение. Завършете, като предложите на участниците да помислят през следващите няколко дни и седмици за начини, по които могат да използват езика на тялото, за да кажат нещо един на друг. Окуражетеи да помислят как могат да използват различно езика на тялото в различен контекст, за да предадат различни съобщения на хората.

Опиши картина

Това е друго загряващо упражнение, с което може да илюстрирате различните тълкувания на хората, за това което чуват. Помолете петима доброволци да напуснат стаята за няколко минути. Извадете лист хартия и кажете на останалите да изберат една картинка или рисунка, която двама или трима да нарисуват. Картинката може да включва например къща, животни, дърво и т.н. Те не трябва да правят картината прекалено сложна. Скрийте картината и помолете някой да повика петимата доброволци обратно в стаята. След това картината се показва на един от доброволците за около минута. Той трябва да се опита да обясни рисунката с думи на следващия, който пък на по-следващия и т.н. Когато петият доброволец чуе описанието, той/тя трябва да получи лист хартия и няколко молива и да се опита да нарисова картинката по това както е разбрал/а от описанието. Той/тя не трябва да получава помощ от останалите в групата! Когато той/тя е готов/а сравнете нарисуваното с оригинала. Трябва да има няколко доста интересни разлики. Благодарете на петимата доброволци. Изтъкнете, че понякога е доста по-трудно да разберем нещата по един и същи начин.

Сгъни листа

За тази игра ще са ви нужни листове хартия - по един за всеки участник. Помолете всеки да затвори очите си. Накарайте ги да обещаят, че ще държат очите си затворени! Подайте на всеки лист хартия. След това да направят следното: всеки да сгъне листа си през средата и да откъсне десния край на листа. След това да сгъне листа пак през средата и да откъсне неговият ляв ъгъл. Напомнете им да не надничат! Сега ги помолете да отворят очите си и да разгънат листовите си, като ги покажат и на останалите. Участниците би трябвало да са разкъсали листчето по различни начини. Попитайте ги на какво може да ни научи това упражнение. Смисълът е да се покаже на всички, как прости инструкции могат да значат много различни неща за различните хора. Често си мислим, че казваме на някого нещо ясно, само за да открием по-късно, че това което сме искали да покажем и това което сме разбрали, са съвсем различни неща. Всички са следвали инструкциите стриктно, но резултатите са различни.

Развален телефон

Помолете всички да застанат в кръг. Измислете фраза, която да прошепнете. Например: "Колко човека могат да работят в градината?" или "Иска ми се да се разходя до реката" или каквато и да е друга реплика. Прошепнете фразата на човека от дясната ви страна. Този човек трябва да я прошепне на човека от дясната му страна и това действие се повтаря за всички участниците в кръга. Всеки трябва да прошепне само това, което е чул/а и няма право да иска фразата да бъде повторена. Най - накрая, когато репликата е прошепната на всички в кръга, човекът от лявата страна би трябвало да е последния, който я е чул. Помолете го да я каже на глас. Тогава я обявете на останалите от групата. Какво всъщност сте казали в началото. Обикновено първоначалната фраза е много по-различна от крайната! Обсъдете как това е свързано с комуникативните умения.

Уточнени позиции

Това упражнение окуражава участниците да осъзнаят, че гледните ни точки се основават на това кои сме и на собствения ни опит. Помолете участниците да застанат в кръг и един доброволец да застане в средата му. Накарайте го да стои неподвижно без да се обръща по време на въпросите и отговорите, които следват. Обяснете на всички участници, че ще им зададете няколко въпроса. Помолете всеки да отговаря, като се осланя само на това, което вижда от своята позиция, а не на това, което знае, че е там. Попитайте някой стоящ срещу доброволеца: "Колко очи има той/тя?" Попитайте някой, който стои зад доброволеца същото. Задайте същия въпрос и на някой, който стои точно от страни на доброволеца. Тогава поставете някой друг в средата. Изберете друга част от тялото например ръцете. Повторете упражнението с други трима участници. Накрая помолете един участник да обиколи кръга, като гледа доброволеца от всички възможни страни. Помолете обиколилият участник да направи кратък коментар за това, което е видял и как виждането му за доброволеца се е променило. След като всички седнат, помолете участниците да помислят как нашата гледна точка за дадена ситуация определя разбирането ни за нея. Как можем да си осигурим по-пълна представа за картината през повечето време? Как можем да свържем това упражнение с ежедневието си?

Отивам на пътешествие

Помолете участниците да застанат в кръг. Започнете като кажете "Отивам на пътешествие и искам прегръдка" и прегърнете човека от дясната си страна. Тогава той/тя трябва да каже "Отивам на пътешествие и искам прегръдка и потупване по гърба" и трябва да прегърне, и да потупа по гърба

следващия участник. Продължете така докато всички кажат репликата като повторят направеното дотук и добавят нещо от себе си. Ако някой забрави последователността, окуражете останалите да му помогнат. Ако работите с група, при която докосването не е добра идея, проведете упражнението като проста игра за запомняне. Например; "Отивам на пътешествие и вземам портокал". "Отивам на пътешествие и вземам портокал и лимон". "Отивам на пътешествие и вземам портокал, лимон и аудиокасета".

Бутане с ръце

Помолете участниците да оформят две редици с лице една към друга. Всеки участник допира дланите се до тези на стоящия срещу него участник от другата редица. Наречете едната редица "Първа редица", а другата "Втора редица." Помолете всички участниците от Първа редица да започнат да натискат срещу човека от Втора редица като използват само дланите се. Хората от Втора редица могат да отвърнат на това по какъвто и да е начин. След около 30 секунди помолете всички да спрат и да сменят ролите си. Този път хората от Втора редица трябва да натискат дланите на членовете на Първа редица могат да отвърнат по какъвто начин пожелаят. След около още 30 секунди помолете всички да седнат в кръга. Попитайте участниците как са се чувствали по време на това упражнение. Отвърнали ли са натискайки по-силно, предали ли са се или какво друго? Как това е свързано с житейския им опит в конфликтите?

Пожар в планината

Помолете участниците да оформят два кръга. Един по-голям и един по-малък вътре в големия. Всеки от вътрешния трябва да има един човек зад себе си. Трябва броя на участниците да е еднакъв. Вие застанете в центъра на кръговете, при това хората от външния кръг трябва да започнат да бягат около вътрешния кръг докато вие казвате "Пожар в планината", а те отговарят "Пожар". Вие пак казвате "Пожар в гората", а те пак "Пожар". Това продължава, докато не кажете "Изгаси го" и скочите пред някой от вътрешния кръг. Всеки участник от външния кръг също трябва да се опита да застане пред някой от вътрешния. За един човек няма да има място и този човек трябва да застане в центъра на кръговете.

Пате, пате, гъска

Помолете участниците да седнат в кръг. Един доброволец да върви зад участниците като ги докосва по главите и казва "Пате" "Пате," "Пате" и така докато доброволецът докосне някой и каже "Гъска". Този човек трябва да започне да преследва доброволеца около кръга. Доброволецът трябва да се опита да заеме празното място преди да бъде хванат. Който остане извън кръга започва играта отново.

Музикални столове

Нуждаете се от радио или касетофон с няколко касети за това "загриващо" упражнение. Наредете няколко стола в редица. Поставете още една редица от столове точно зад първата. Трябва да има един стол по-малко от броя на участниците. Те трябва да танцуват около столовете и щом музиката спре, трябва бързо да седнат. Който остане прав - изгаря. Махнете един стол и започнете отново. Последния, който остане е победител (Играта е много забавна ако сменят музиката). Участниците трябва да танцуват според музиката, която звучи.

Сърбия, България, Румъния

Вземете тебешир и начертайте три дълги успоредни линии от центъра на стаята. Напишете "Сърбия" на първата, "България" на втората и "Румъния" на третата. Всички участници трябва да се наредят на линията, означена с "България". Предварително определен човек извиква имената на различни държави, а участниците трябва да скачат от държава на държава. Ако някой не успее да скочи или пък скочи на грешна държава, падне, или се колебае - изгаря. Участникът, който се задържи най-дълго в играта е победител.

Продължавайте

Помолете участниците да застанат в кръг. Избира се доброволец, който да излезе от стаята. Кръгът от участниците избира малък предмет, който да скрие от доброволеца. Цялата група започва да пее "Продължавай, Продължавай" (с мелодията на "Auld Land Syne". Доброволецът влиза в стаята и започва да търси. Ако той/тя е далеч от предмета, пеенето става по-силно. Ако той/тя е по-близо до предмета пеенето става по-бавно и тихо. Пеенето продължава докато доброволеца намери предмета.

Ръка за ръка

Всички се нареждат в тесен кръг. Помолете първият човек от лявата ви страна да протегне дясната си ръка към центъра на кръга и да обясни какво го е затруднило и какво не в този урок. Помолете го да

използва следните фрази: “Не ми хареса, когато...” и “Хареса ми, когато...”. Помолете следващия от ляво да постави ръката си върху вече протегнатата ръка и да даде обяснение. Продължете докато всички поставят ръцете си една върху друга.
Завършете като отбележете, че тази кула от ръце представлява взаимната ви сила като група.