



ANIMÁCIÓ



2018. OKTÓBER 31.
PANNON EGYETEM NAGYKANIZSAI KAMPUSZ
Fülöp Réka – Torma-Paluska Ágnes

Animáció:

Az animáció szó latin eredetű, alapja az „animo” szó, amelynek jelentése: éltet, elevenít, élővé tesz, valakit bizonyos érzéssel vagy hangulattal tölt el, hangol, felhangol, lelkesít, feltüzel.

Az animáció fajtái:

- **Filmes és számítástechnikai animáció:**
 - rajzfilm
 - tévésorozat
 - művészi játékfilm
 - rövid mozgóképsor
- **Szociokulturális animáció:**
 - szociális segítség
 - kultúraközvetítés
 - művelődés
- **Turisztikai animáció:**
 - szolgáltatás

Szociokulturális animáció:

- olyan stabilizációs technika, melyet a különböző társadalmi testületek, szervezetek, egyesületek alkalmaznak
- célja a szociális segítség, illetve a kultúraközvetítés, művelődés
- ellátja a krízishelyzetbe kerültek, valamint a tartósan hátrányos helyzetűek fejlesztését, stabilizációját. Ez azt jelenti, hogy a gazdagság és szegénység, a munkavállalók és munkanélküliek, a fiatalok és öregek, az alternatívok, deviánsak és a jól szocializáltak, valamint a fogyatékosok és az egészségesek között húzódó alapellentétet (esélytelenség) próbálja meg feloldani

Turisztikai animáció:

- idegenforgalmi helyszíneken megvalósuló szolgáltatás
- célja: maradandó élményt nyújtani a vendégeknek játékos programokon keresztül közös tevékenységre ösztönöz

Az animáció csoportosítása szabadidős tevékenységek szerint

- **Mozgás, sport**
 - helyszín szerint: (íjászat, strandröplabda) vagy házon belül (fitnesz)
 - életkor szerint: (számháború, bújócska, lovaglás, sziklamászás)
- **Társas tevékenységek**
 - gyermekeknek: jelmezbál
 - felnőtteknek: karaoke
 - családoknak: társasjáték, piknik

- **Hobbi és kreatív tevékenységek**
 - gyurma, üvegfestés, fényképezés, lufihajtogatás
- **Művelődés, felfedezés**
 - gyermekeknek: bábszínház, erdei iskola
 - felnőtteknek: olvasói estek, pódiumbeszélgetések
 - családoknak: múzeumlátogatás
- **Kaland**
 - gyermekeknek: kincskeresés, arcfestés
 - felnőtteknek: szabadban éjszakázás, ejtőernyőzés
- **Pihenés, nyugalom**
 - gyermekeknek: szieszta, mesedélután
 - felnőtteknek: jóga, gyalogtúrák
 - családoknak: csónakázás

Animációs tevékenység életkor szerinti felosztása:

- Gyermekek (3-6, 7-12 évesek)
- Tinédzserek (13-17 évesek)
- Fiatal felnőttek (18-24 évesek)
- Felnőttek (25-60 évesek)
- Idősek (60 év felettiek)

Különböző csoportok tevékenység szerinti animálása:

- társas foglalkozások
- kreatív foglalkozások
- művelődés
- felfedezés, kaland
- pihenés, nyugalom

Különböző csoportok igény szerinti animálása:

- egészségi állapot
- hátrányos helyzet
- eltérő kultúra
- képzettség
- fogyatékkal élők

Animátor ma:

- Szabadidő-tanácsadó idegenforgalmi szakterületen.
- Szórakoztatja és foglalkoztatja a vendégeket, sport- és szabadidőprogramokat szervez és segíti a vendégek közötti kapcsolatokat.
- Az alábbi gyakorlatokat a következő korosztályok szerinti bontásban ajánlott alkalmazni:
 - gyermekek
 - serdülők
 - felnőttek

Ismerkedő, bemelegítő, kapcsolatteremtő gyakorlatok

Én még soha

- **Fejlesztő hatás:** A csoport alakulási szakaszában játszható, ismerkedési játék.
- **Életkori ajánlás:** Felnőtteknek, esetleg idősebb serdülőknek ajánlott.
- **Csoportvezetői gyakorlat:** Nem igényel komolyabb csoportvezetői gyakorlatot.
- **Időkeret:** 15-20 perc
- **Eszközigény:** nincs
- **A játék leírása:** A játékosok körben ülnek és sorban mindenki mond valamit, amit még sohasem tett, de amiről azt feltételezi, hogy a csoport többi tagja már igen. Például azt mondhatja: „Én még sohasem voltam Budapesten”. Ha sikerül olyat találnia, amit a többiek már tényleg csináltak egy pontot kap. Az nyer, aki először gyűjt össze három pontot.
- **Egyéb megjegyzés:** Mivel ismerkedéses játékról van szó, érdemes kiemelni az őszinteség fontosságát. (Perhman, é.n.)

Füllentős

- **Fejlesztő hatás:** A játék célja az ismerkedés, emellett segíti a jó hangulat és az együvé tartozás érzésének kialakulását is.
- **Életkori ajánlás:** Mindhárom korosztálynál használható.
- **Csoportvezetői gyakorlat:** A játék komolyabb csoportvezetői tapasztalatot nem igényel.
- **Időkeret:** 15-20 perc
- **Eszközigény:** nincs
- **A játék leírása:** A csoporttagok körben ülnek. A feladat az, hogy mindenki három tényt mondjon magáról, ezek egyike füllentés. A csoporttársaknak kell kitalálni, hogy melyik az. Ha először tévednek, egyszer még választhatnak a fennmaradó két lehetőség közül. A játék addig tart, amíg mindenki sorra nem kerül.
- **Egyéb megjegyzés:** Igen oldott hangulatú játék, általában nagy nevetések kísérik, így nehezebb feladatok után is használható a feszültség oldására. (Kagan, 2001)

Igaz vagy hamis?

- **Fejlesztő hatás:** A játék célja az ismerkedés, emellett segíti a jó hangulat és az együvé tartozás érzésének kialakulását is.
- **Életkori ajánlás:** Mindhárom korosztálynál használható.
- **Csoportvezetői gyakorlat:** A játék komolyabb csoportvezetői tapasztalatokat nem igényel.
- **Időkeret:** 15-20 perc
- **Eszközigény:** nincs
- **A játék leírása:** A csoporttagok körben ülnek. A feladat az, hogy minden csoporttag két tényt állítson magáról, az egyik hihető, de hamis, a másik

hihetetlenül hangzó, de igaz legyen. A csoporttársaknak el kell döntenie, melyik az igaz és melyik a hamis állítás. (Kagan, 2001)

Szereplők

- **Fejlesztő hatás:** A csoport alakulási szakaszában játszható, ismerkedési játék.
- **Életkori ajánlás:** Mindhárom korosztálynál nyugodtan használható.
- **Csoportvezetői gyakorlat:** Nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot.
- **Időkeret:** 10-15 perc
- **Eszközigény:** nincs
- **A játék leírása:** A résztvevők körben ülnek, és egymás után a következő kérdésre válaszolnak: „Ha filmet készítenének az Ön életéről, ki lenne a legalkalmasabb arra, hogy a főszerepet eljátssza? Miért?” (Kroenhert, 2004.)

Szeretem – nem szeretem

- **Fejlesztő hatás:** A csoport alakulási szakaszában játszható, ismerkedési játék. Később is játszható, segíthet az értékek és/vagy érzések tisztázásában.
- **Életkori ajánlás:** Felnőtteknek, esetleg idősebb serdülőknek ajánlott.
- **Csoportvezetői gyakorlat:** Nem igényel komolyabb csoportvezetői gyakorlatot.
- **Időkeret:** 30 perc
- **Eszközigény:** papír, toll
- **A játék leírása:** A játékosok körben ülnek. Minden játékos ír egy listát öt olyan dologról, amit szeret és öt olyan dologról, amit nem szeret. Ezek bármik lehetnek, tárgyak, tulajdonságok, események stb. Ha készen vannak, összehajtogatják a papírokat és a csoportvezetőnek adják. A csoportvezető felolvassa a listákat, a játékosok feladata kitalálni, ki írta az adott papírt.
- **Egyéb megjegyzés:** Az esetek többségében jó hangulatú, sok nevetéssel járó játék. Akkor érdemes játszani, ha a csoporttagok már a tréning előtt is ismerték kicsit egymást, vagy később, amikor már valamennyire megismerkedtek. (Perhman, é.n.)

Várakozások és félelmek

- **Fejlesztő hatás:** A gyakorlat célja, hogy a csoport indulásakor a tagok megfogalmazzák a csoporttal kapcsolatos várakozásaikat és félelmeiket.
- **Életkori ajánlás:** Serdülőknek és felnőtteknek.
- **Csoportvezetői gyakorlat:** Komolyabb csoportvezetői tapasztalatokat és mélyebb pszichológiai ismereteket igényel.
- **Időkeret:** 20-25 perc
- **Eszközigény:** Csomagolópapír, vastag filctollak, papír, íróeszközök.
- **A játék leírása:** A csoportvezető arra kéri a csoporttagokat, hogy írjanak fel mindent azzal kapcsolatban, hogy mit várnak el a csoporttól. Azután arra kéri őket, hogy írják össze mitől tartanak a csoportban? Amikor mindkét lista elkészült, három vagy négy alcsoportra osztja a tagokat. A feladat, hogy egy

nagy íven állítsák össze a közös listájukat, az előző két kérdésre („Mit várunk ettől a csoporttól?” és „Mitől tartunk ebben a csoportban?”) adott válaszokból. Arra kérjük őket, hogy minden egyéni várákozás és félelem kapjon helyet az összesített listán, úgy, hogy az egyforma tételeket kihagyják. Az eredetieken csupán stiláris okokból változtathatnak. Ezután közszemlére teszik a listákat, az alcsoportok elmagyarázzák azokat, válaszolnak a többiek kérdéseire. Ki lehet térni a megbeszélés során arra, hogy a várákázások és a félelmek honnan eredhetnek. (Rudas, 2001)

A csoporton belüli együttműködés fejlesztése

A mi házunk

- **Fejlesztő hatás:** A csoporton belüli együttműködést és az összetartozás érzését fejleszti.
- **Életkori ajánlás:** Serdülőknek és felnőtteknek.
- **Csoportvezetői gyakorlat:** Nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot.
- **Időkeret:** 30-40 perc
- **Eszközigény:** Nagy méretű csomagolópapír, filctollak.
- **A játék leírása:** A csoport feladata, hogy közösen tervezzen egy házat, amelyben majd együtt fognak lakni. Erről készítsenek felülnézeti rajzot, ha többszintesre tervezik az épületet, akkor minden szintről. Tervezzék meg és rajzolják le a berendezést és az –esetleges –kertet is. Utána beszéljük meg a terveket, és azt, hogy hogyan sikerült megegyezésre jutniuk, mennyire tudták/akarták mindnyájuk szempontjait, kívánságait figyelembe venni.
- **Egyéb megjegyzés:** Nagy létszámú csoport esetén érdemes a csoportot kisebb csapatokra osztani. Ilyenkor a megbeszéléskor minden csapat bemutatja a házat, és közösen megbeszéljük, hogy hogyan jutottak megegyezésre. (Bús, 2003)

A mi házunk II.

- **Fejlesztő hatás:** A csoporton belüli együttműködés és az összetartozás fejlesztése mellett alkalmas az értékek, értékrendek tisztázására is.
- **Életkori ajánlás:** Serdülőknek és felnőtteknek.
- **Csoportvezetői gyakorlat:** Komolyabb csoportvezetői gyakorlatot és mélyebb pszichológiai ismereteket igényel.
- **Időkeret:** 45-60 perc
- **Eszközigény:** Papír, ceruza.
- **A játék leírása:** A csoporttagok körben ülnek. A játékvezető arra kéri őket, hogy képzeljék el, hogy hosszabb-rövidebb ideig együtt egy házban kell élniük a csoporttagoknak. A feladat, hogy megegyezzenek az együttélés szabályaiban. Ezután megbeszélés következik arról, hogy hogyan sikerült megegyezésre jutni, ki milyen kompromisszumokat hozott a közösség érdekében. Érdemes arra is kitérni, hogy milyen értékrendet tükröz a kész szabálygyűjtemény.

- **Egyéb megjegyzés:** Nagy létszámú csoport esetén a csoportot kisebb csapatokra lehet osztani. Érdekes az előző játék után játszani. (Bús, 2003 nyomán)

Bogozd ki a csomót!

- **Fejlesztő hatás:** A testi közelség, a közös erőfeszítés és a kényelmetlenségből kényelmet hozó megoldás miatt a feladat az összetartozás élményét adja.
- **Életkori ajánlás:** Gyerekeknek. Felnőtteknél csak óvatos mérlegelés után (bizonyos csoportokban ijesztőnek tűnhet a testi közelség).
- **Csoportvezetői gyakorlat:** Nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot.
- **Időkeret:** 10-15 perc
- **Eszközigény:** nincs
- **A játék leírása:** A csoport egy tagja kimegy a teremből. A többiek körben állva megfogják egymás kezét. Majd – anélkül, hogy egymás kezét elengednék – néhányan felemelik a kezüket, mások átbújnak alatta addig, amíg egy nagy élő „csomó” nem keletkezik. A kitaláló feladata, hogy kibogozza a csomót, helyreállítsa az eredeti kört, de úgy, hogy közben senki ne engedje el a másik kezét.
- **Egyéb megjegyzések:** Hívjuk fel a kitaláló figyelmét, hogy óvatosan „bontogassa” a „csomót”, nehogy sérülést, fájdalmat okozzon. (Benedek, 1992)

Csináld meg!

- **Fejlesztő hatás:** A csoportközi konfliktus demonstrálása olyan helyzetekben, ahol elégtelen források állnak rendelkezésre. A csoportoknak lehetőségük van egymás között „üzletelni”, így a feladat alkalmas lehet a tárgyalási készség és a társas hatékonyság fejlesztésére is. Ezenkívül, mivel kiscsoportokban folyik a munka, így a kiscsoporton belüli együttműködés, a valahova tartozás érzése is erősödik.
- **Életkori ajánlás:** Serdülőknek és felnőtteknek.
- **Csoportvezetői gyakorlat:** Komolyabb csoportvezetői tapasztalatokat és mélyebb önismeretet igényel.
- **Időkeret:** 30-45 perc
- **Eszközigény:** 1 tekercs ragasztószalag, 1 olló, 1 ragasztó stift, sok-sok színes képes újság, színes papír, 4-5 nagyobb kartonlap.
- **A játék leírása:** A csoportot 5-7 fős alcsoportokra osztjuk. Az alcsoportok feladata, hogy 15 -20 perc alatt minél szebb kollázsokat hozzanak létre. Az ehhez szükséges anyagok szétszórva találhatóak a teremben. A csoportok összeszedhetik mindazt, amire a kollázshoz szükségük van, de egymás között is cserélhetnek. Nyilván az a csoport, amelyik először jön, rá, hogy csupán 1 ragasztó, 1 olló és 1 ragasztószalag van előnyösebb tárgyalási pozícióba kerül. Utána közösen elbíráljuk a kollázsokat és megbeszéljük, milyen élmény volt a játékban részt venni, ki milyen tárgyalási helyzetbe került, ki milyen módon próbált másokat meggyőzni, használt –e valaki, olyan „nem megengedhető”

eszközöket, mint például lopás, milyen érzés volt rájönni, hogy a feladat elkészítéséhez szükséges fontos eszközök más csoportnak jutottak? (Kroehnert, 2004)

Expedíció

- **Fejlesztő hatás:** A csoporton belüli együttműködés és az összetartozás fejlesztése mellett alkalmas az értékek, értékrendek tisztázására is.
- **Életkori ajánlás:** Serdülőknek és felnőtteknek.
- **Csoportvezetői gyakorlat:** Komolyabb csoportvezetői gyakorlatot és mélyebb pszichológiai ismereteket igényel.
- **Időkeret:** 60-80 perc
- **Eszközigény:** nagyméretű csomagolópapír, ceruza
- **A játék leírása:** A csoporttagokat 4-5 fős kiscsoportokra osztjuk. A csoportoknak az a feladata, hogy képzeljék el, hogy egy teljesen ismeretlen új helyre, mondjuk egy újonnan felfedezett bolygóra készülnek. A bolygón van víz, a földihez hasonló légkör, vannak állatok, növények. Ezer telepes indul meghódítani ezt az új világot és ők öten a képviselőik ennek az ezer embernek. Feladatuk, hogy megegyezzenek olyan törvényekben és szabályokban, amelyek szerint ezen a bolygón elképzelik az életet, amelyek szerint ezen a bolygón szeretnének együtt élni. A játékot megbeszélés követi, ahol minden csoport bemutatja a saját „Törvénykönyvét”, megbeszéljük, ki milyennek képzei az ideális emberi társadalmat és miért.

Folytasd az akciót!

- **Fejlesztő hatás:** A közös fantáziamunka és az, hogy a játékosoknak alkalmazkodnia kell a már elkezdett történethez, a közösséghez tartozás élményét adja. A feladat rávilágít az egyén és a csoport viszonyára. Megmutatja mennyire alkalmazkodnak az egyes csoporttagok a többiekhez, a közös történethez.
- **Életkori ajánlás:** Mindhárom korosztálynál nyugodtan használható.
- **Csoportvezetői gyakorlat:** Komolyabb pszichológiai ismereteket, csoportvezetői gyakorlatot igényel.
- **Időkeret:** 30-40 perc
- **Eszközigény:** nincs
- **A játék leírása:** A játékosok körben ülnek. Valaki kiáll a csoport elé és egy rövid jelenetet bemutat egyetlen szó nélkül csupán gesztusok és mozdulatok segítségével. A jelenet egy pontján kimerevít egy pózt, majd leül. A következő játékos – ugyancsak szavak nélkül – folytatja a történetet. Így megy addig, amíg mindenki sorra nem került. Utána megbeszéljük ki mit értett, ki mit gondolt, miről szólt a történet.
- **Egyéb megjegyzés:** Maga a játék komolyabb csoportvezetői tapasztalat nélkül is játszható, inkább a megbeszélése az, ami mélyebb pszichológiai ismereteket igényel. (Benedek, 1992).

Ki bírja cérnával?

- **Fejlesztő hatás:** Ebben a játékban a rivalizálás, versengés jelenik meg a csoporttagok között, valamint a frusztráció és akadályoztatás élménye konfliktushelyzetben. Annak, akinek sikerül, a játék a pozitív önértékesítés élményét adja.
- **Életkori ajánlás:** Mindhárom korosztálynál nyugodtan használható.
- **Csoportvezetői gyakorlat:** Nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot.
- **Időkeret:** 15-20 perc
- **Eszközigény:** asztal, székek, cérna, papír, toll
- **A játék leírása:** Páros játékról van szó. Hosszú cérnákat szakítunk le, aminek a két végére hurkot kötünk. Egy-egy játékos beledugja a mutatóujját a hurokba. Szemben ülnek és a cél az, hogy a cérnával elhúzzák a másik kezét az asztal széléig. Egy menet egy percig tart. Mindenki mindenki ellen játszik, és az eredményeket táblázatban összesítik. A pontozásnak különböző variációi vannak, ami az átélt élményt is módosítja:
 - Az egyik, amikor csak a győzelemért jár pont a veszteségért, és a cernaszakításért nem. Ebben az esetben leginkább az derül ki, hogy kit hagynak nyerni (hiszen a cérna valószínűleg előbb szakad, mint ahogy bárki kezét el lehetne húzni).
 - A másik lehetőség, hogy a győzelem egy pontot, a cernaszakítás nulla pontot, a vereség pedig egy mínusz pontot ér. Ez kiélezi a rivalizálást, nyerni szinte lehetetlen, hiszen jobban megéri elszakítani a másik félnek a cérnát, mint beletörödni a vereségbe.
 - Harmadik lehetőség, hogy a győzelem két pontot, a vereség egy pontot ér, döntetlen esetén nem jár pont, a cérna elszakítása pedig két pont levonással jár. Ebben az esetben érdemes nyerni hagyni a másikat: még így is jobban jár az ember, mintha szakít, vagy döntetlent ér el.
- **Egyéb megjegyzés:** A játék végén meg lehet beszélni, hogy a különböző feltételek mellett ki milyen stratégiát használt, hogyan próbált az összesítésben minél több pontot szerezni. (Benedek, 1992)

Közös mese

- **Fejlesztő hatás:** A közös tevékenység átélése. A tagoknak figyelniük kell egymásra. Mivel közösen hoznak létre egy produktumot, így ez a feladat elsősorban a csoportkohéziót erősíti.
- **Életkori ajánlás:** Mindhárom korosztálynál nyugodtan használható.
- **Csoportvezetői gyakorlat:** Nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot.
- **Időkeret:** 20-30 perc
- **Eszközigény:** rongylabda
- **A játék leírása:** A játékosok körben ülnek. Az a feladat, hogy együtt, közösen írjanak egy mesét. A csoportvezető elkezd, a csoporttagoknak folytatniuk kell. Akinek a labdát dobják annak kell folytatnia, így mindenkinek mindig figyelnie

kell, hiszen sosem tudhatja, hogy mikor kerül hozzá a labda. Épp ezért érdemes előre leszögezni, egy ember többször is megkaphatja a labdát. Mindenki azt, és annyit mond, amit és amennyit akar, de természetesen a már elkezdett történetet kell folytatnia. A történetet a csoportvezető kezdi, ő dobja el a labdát is először. A kezdés legyen semleges, és ne adjon különösebb támpontot arra, hogy hogyan folytatódjon a történet. Érdemes ismert mesekezdéseket használni, például „hol volt, hol nem volt, volt egyszer...” Ha kész a mese, érdemes megbeszélni, ki milyennek látja, ki hogy módosított volna rajta, kinek mit jelentett. (Benedek, 1992)

Ország – város

- **Fejlesztő hatás:** Az ismert játék csoportos változatáról van szó, így a csapaton belüli együttműködést erősíti.
- **Életkori ajánlás:** Mindhárom korosztálynál nyugodtan használható.
- **Csoportvezetői gyakorlat:** Nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot.
- **Időkeret:** 30 perc
- **Eszközigény:** papír, ceruza újság
- **A játék leírása:** A csoportot – létszámtól függően – négy-öt fős csapatokra osztjuk. A csoport vezetője rábök egy betűre az újságban és az egyes csapatoknak megadott idő alatt ezzel a betűvel kezdődő, országokat, városokat, hegyeket, vizeket, növényeket, állatokat, lány- és fiúneveket, híres embereket kell gyűjtenie. Utána az egyes csapatok felolvassák listáikat. Minden olyan válasz egy pontot ér, amit egyik csapat sem válaszolt. Az a csapat nyer, amelyik több pontot gyűjt össze. (Grätzer, 1977)

Sziget

- **Fejlesztő hatás:** A csoportnak a feladat megoldásához közös megegyezésre kell jutnia, az egyes személyeknek „áldozatokat” kell hoznia a csoport közös érdekeiért, így a feladat a csoport együttműködését, és az összetartozás érzését is fejleszti.
- **Életkori ajánlás:** Serdülőknek és felnőtteknek ajánlott.
- **Csoportvezetői gyakorlat:** Komolyabb csoportvezetői gyakorlatot és mélyebb pszichológiai ismereteket igényel.
- **Időkeret:** 45-60 perc
- **Eszközigény:** papír, ceruza
- **A játék leírása:** A játékosok körben ülnek. A csoport vezetője arra kéri őket, képzeljék el hogy hajótörést szenvedtek és egy lakatlan szigetre kerültek. A szigeten van ivóvíz, növények, állatok – lehetségesnek tűnik hosszabb ideig is életben maradni rajta. Azt nem lehet tudni, hogy mennyi ideig marad itt a hajótörött, néhány hónapig, vagy akár néhány évig. A feladat az, hogy írjanak össze öt tárgyat, amit feltétlenül magukkal szeretnének vinni. Ha ez megtörtént a csoportot arra kérjük, hogy képzeljék el azt, hogy együtt szenvedték el a hajótörést és közösen kell öt tárgyban megegyezniük. A játéknak akkor van

vége, ha sikerült teljes egyetértésre jutniuk. A játékot megbeszélés követi arról, hogy hogyan sikerült megegyezniük, hogy viselték, hogy a csoport kedvéért számukra fontos tárgyakra kellett lemondaniuk.

- **Egyéb megjegyzés:** Nagy létszámú csoport esetén érdemes a csoportot kisebb csapatokra osztani. (Bús, 2003)

Területfoglalás

- **Fejlesztő hatás:** A csoportközi konfliktus demonstrálása olyan helyzetekben, ahol a szűkös forrásokért megy a küzdelem. Ezenkívül, mivel kiscsoportokban folyik a munka, így a kiscsoporton belüli együttműködés, a valahova tartozás érzése is erősödik.
- **Életkori ajánlás:** Mindhárom korosztálynál nyugodtan használható.
- **Csoportvezetői gyakorlat:** Komolyabb csoportvezetői tapasztalatokat és mélyebb pszichológiai ismereteket igényel.
- **Időkeret:** 20 perc
- **Eszközigeny:** Sok elmozdítható bútor és tárgy, például székek, asztalok, szőnyegek, dísz tárgyak.
- **A játék leírása:** A csoportot két csapatra osztjuk. Az egyik csapat a terem egyik, a másik csapat a terem másik felében helyezkedik el. A feladat adott jelre minél több tárgyat a saját térfelünkre hurcolni. Az időkeret öt perc. Rabolni szabad: a másik csoport területéről vissza is lehet hozni tárgyakat. Az egyetlen szabály, hogy amit valaki már megfogott, amíg el nem engedi, addig más nem nyúlhat hozzá. Az öt perc elteltével kiderül melyik csoport nyert, melyik mennyi tárgyat szedett össze. A játékot megbeszélés követi, milyen élmény volt a csapatok közötti versengést, a „szabad rablást” átélni, mind az „elkövető”, mind a „kirablott” oldaláról.
- **Egyéb megjegyzés:** Általában vidám, sok nevetéssel járó játék, de ügyeljünk a durvaság elkerülésére, vigyázzunk nehogy valaki, vagy valami megsérüljön. (Benedek, 1992)

Vakművészet

- **Fejlesztő hatás:** A csoporton belüli együttműködést fejleszti.
- **Életkori ajánlás:** Mindhárom korosztálynál nyugodtan használható.
- **Csoportvezetői gyakorlat:** Nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot.
- **Időkeret:** 10-15 perc
- **Eszközigény:** papír, filctollak
- **A játék leírása:** A csoportot 4 fős kiscsoportokra osztjuk. Az a feladat, hogy közösen rajzoljanak egy képet. Mindenki kap egy papírlapot és becsukott szemmel egy ház körvonalait rajzolja rá. Majd továbbadják a papírt a csoportban baljukon ülőknek. Ezután még mindig behunyt szemmel – egy ablakot rajzolnak. A papírokat továbbadják, és ajtók kerülnek a házakra. Utolsóként megrajzolják az említett módon a kéményt is.
- **Egyéb megjegyzés:** Nagyon oldott hangulatú játék, általában nagy nevetések kísérik, így nehezebb feladatok után a feszültség oldására is használható. (Kagan, 2001)

A csoport lezárását segítő gyakorlatok

Ajándék

- **Fejlesztő hatás:** A csoportfoglalkozás befejezésekor a tagok visszajelzést adnak és kapnak általa.
- **Életkori ajánlás:** Mindhárom korosztály számára ajánlott.
- **Csoportvezetői gyakorlat:** Nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot.
- **Időkeret:** 20-30 perc
- **Eszközigény:** A csoport létszámának megfelelő számú A/5, vagy A/4 méretű papírlap, valamint íróeszközök.
- **A játék leírása:** A csoportvezető közli, hogy mivel eljött az utolsó gyakorlat ideje és a csoport feloszlik, szeretné, ha mindenki valamilyen szimbolikus ajándékot vinne haza. Ezért arra kér mindenkit, hogy valamennyi csoporttársának küldjön egy – egy papírlapon valami személyre szabott, csak neki szóló ajándékot, amiről azt feltételezi, hogy a megajándékozott örülni fog neki. Ezután a kiosztott papírlapokra mindenki felírja egy-egy csoporttársának szóló szimbolikus ajándékát és aláírja, összehajtja a papírt és a tetejére ráírja a címzett nevét. Majd, amikor mindenki készen van, mindenkinek a székére rakják a neki szóló ajándékokat.
- **Egyéb megjegyzés:** Megkérhetjük a csoporttagokat, hogy adjanak visszajelzést a kapott ajándékokról, számoljanak be érzéseikről, benyomásaikról, de mindenkinek személyes joga, hogy annyit tegyen közzé, amennyit akar. (Rudas, 2001)

Akadémiai díjak

- **Fejlesztő hatás:** A feladat célja, hogy visszajelzéseket kapjunk a tréning lezárásakor a résztvevőktől.
- **Életkori ajánlás:** Mindhárom korosztálynál nyugodtan használható.
- **Csoportvezetői gyakorlat:** Komolyabb csoportvezetői gyakorlatot nem igényel.
- **Időkeret:** 15-20 perc
- **Eszközigény:** Lezárt doboz a tetején nyílással, űrlapok, toll, kitöltetlen oklevelek.
- **A játék leírása:** A játékosok körben ülnek. A játékvezető közli, hogy a tréning végén díjakat oszt, amihez szavazatokat kér különböző kategóriákban. A kategóriákat érdemes a korábbi munkához igazítani, de ilyenek lehetnek: „A legpontosabb résztvevő”, „A legjobb kérdésfeltevő”, „A legjobb ötleteket adó” stb. A kategóriákat előre tüntessük fel az űrlapokon és kérjük meg, hogy szavazzanak az adott kategóriákban, név nélkül. Utána nyissuk fel a dobozt, számoljuk meg a szavazatokat és adjuk át az oklevelet a nyerteseknek.
- **Egyéb megjegyzés:** Vigyázzunk, nehogy valakit megbántsunk! (Kroenhert, 2004.)

Jutalomcsekk

- **Fejlesztő hatás:** A játék alkalmas a csoport befejezésekor a részvétel eredményességének tudatosítására és lehetővé teszi, hogy összehasonlítsák egymás véleményét a csoportmunkában való részvételre vonatkozóan.
- **Életkori ajánlás:** Serdülőknek és felnőtteknek.
- **Csoportvezetői gyakorlat:** Komolyabb csoportvezetői tapasztalatokat és mélyebb pszichológiai ismereteket igényel.
- **Időkeret:** 20-30 perc
- **Eszközigény:** Valódi vagy játékcsekk, esetleg csekket imitáló papírlap a csoport létszámával megegyező számban, valamint ugyanannyi boríték.
- **A játék leírása:** A csoportvezető arra kéri a tagokat, hogy a csoport befejezésekor mindenki gondolja végig, mennyire sikerült a kezdéskor megfogalmazott célokat elérnie. Ezért mindenkit arra kér, hogy egy önmagának szóló képzeletbeli csekk kitöltésével értékelje saját hozzájárulását a csoportmunkához, valamint azt, hogy mennyit tanult a csoportfolyamatból. A csekk értéke 0 forinttól 100 ezer forintig terjedhet. Ha valaki úgy gondolja, hogy keveset adott, illetve kapott, annak megfelelő kis összeget utaljon ki magának. Ha úgy gondolja, hogy a hozzájárulása és a nyeresége nagy, akkor nagy összeget írjon a papírra. Hagyjunk néhány perc időt, hogy mindenki eldönthesse mekkora összeget ír a csekkre, majd a csekket berakják a borítékba és ki-ki ráírja a nevét. A csoportvezető összekeveri a borítékokat, és találmra húz egyet belőlük. Akié a kihúzott boríték, az beleül a forró székbe (egy középen álló székbe), felnyitja a borítékot és közli a többiekkel, hogy mekkora összeget adott magának. Ezután a csoport és a „forró széken” ülő között beszélgetés indul, mely során érdemes kitérni, arra, hogy a többiek mennyire tartják reálisnak a csekkre írt

összeget, miképp lehetett volna nagyobb jutalmat elérni. A játék addig tart, amíg mindenki sorra nem került. (Rudas, 2001)

Plecsnik

- **Fejlesztő hatás:** A gyakorlat célja, hogy a csoportfoglalkozás befejezésekor szimbolikus ajándékot kapjon minden csoporttag, és ennek segítségével – szimbolikus formában- visszajelzést kapjon és adjon.
- **Életkori ajánlás:** Minden korosztály számára ajánlott.
- **Csoportvezetői gyakorlat:** A gyakorlat nem igényel különösebb csoportvezetői tapasztalatot.
- **Időkeret:** 30-45 perc
- **Eszközigény:** Fehér színű kartonlap (kb.5x10cm) minden résztvevőnek, különböző színű filctollak és gombostű.
- **A játék leírása:** A csoport három fős kiscsoportra oszlik. A trió egyik tagja félrevonul a másik kettőtől, akik egy olyan kitüntetést terveznek a harmadiknak, ami jól szimbolizálja tulajdonságait, személyiségét, gondolkodását, bemutatja a csoporton belüli viselkedését. A félrevonult harmadik eközben megpróbálja elképzelni milyen kitüntetést terveznek neki a többiek és elképzelését feljegyzi egy papírra. Amikor a kitüntetés készen van, egy másik csoporttag vonul félre, s ugyanaz történik, mint az első esetben, végül a harmadik személynek is elkészítik hasonló módon a kitüntetést. Amikor elkészülnek, mindhárom tag kézhez kapja kitüntetését. A trión belül tisztázzák, ki mit és miért kapott és ez mennyire felelt meg az előzetes elképzeléseiknek, fantáziáiknak és együttesen megpróbálják tisztázni, hogy ezek egybeesése vagy eltérése a valóságos kitüntetéstől mire vezethető vissza. Ezután összegyűlik a teljes csoport, mindenki kitűzi a plecsnijét és körbejár kb.2-3 percig, hogy mindenki mindenkiét láthassa. Majd megbeszélik az érzéseiket, benyomásaikat, a tanulságokat.
- **Egyéb megjegyzés:** A végén ki lehet térni arra, hogy esetleg ki milyen és mennyiben más plecsnit készített volna egyik-másik társának a csoportból. (Rudas, 2001)

Véleménydoboz

- **Fejlesztő hatás:** A feladat célja, hogy visszajelzéseket kapjunk a tréning lezárásakor a résztvevőktől.
- **Életkori ajánlás:** Felnőtteknek, esetleg idősebb serdülőknek.
- **Csoportvezetői gyakorlat:** Komolyabb csoportvezetői gyakorlatot igényel a feladat utáni megbeszélés.
- **Időkeret:** 15-20 perc
- **Eszközigény:** Lezárt doboz a tetején nyílással, papír, toll.
- **A játék leírása:** Arra kérjük a résztvevőket, hogy a tréninggel kapcsolatos érzéseiket, pozitív és negatív kritikáikat írják fel egy papírra név nélkül és dobják be a dobozba. A végén felnyitjuk a dobozt, és megbeszéljük a leírtakat.
- **Egyéb megjegyzés:** Fontos, hogy a csoportvezető kellő önismerettel és frusztrációs toleranciával rendelkezzen a negatív vélemények kezeléséhez. Ne

sértődjön meg, és ne váljon ellenségessé bármilyen visszajelzés esetén sem. (Kroenhert, 2004. nyomán)

Vélemények

- **Fejlesztő hatás:** A feladat célja, hogy visszajelzéseket kapjunk a tréning lezárásakor a résztvevőktől.
- **Életkori ajánlás:** Felnőtteknek, esetleg idősebb serdülőknek.
- **Csoportvezetői gyakorlat:** Komolyabb csoportvezetői gyakorlatot igényel a feladat utáni megbeszélés.
- **Időkeret:** 15-20 perc
- **Eszközigény:** csomagolópapír, filctoll
- **A játék leírása:** A csomagolópapír tetejére írunk fel-a tréninggel kapcsolatos megjegyzéseket. Általában érdemes befejezendő mondatként megfogalmazni. Például: „A tréningben az volt a leghasznosabb számomra, hogy...”, „A tréningben az volt a legértékesebb számomra, hogy...”, „A következő javaslatokat tenném egy későbbi tréningre vonatkozóan...”, „A tréningben az tetszett/nem tetszett, hogy....”. Majd menjünk ki rövid időre a teremből és hagyjuk, hogy a csoporttagok nélkülünk írják fel a papírra a gondolataikat. Visszatérésünk után összegezzük a felírtakat, reflektáljunk az esetleges kritikákra, dicséretekre.
- **Egyéb megjegyzés:** Fontos, hogy a csoportvezető kellő önismerettel és frusztrációs toleranciával rendelkezzen a negatív vélemények kezeléséhez. Ne sértődjön meg, és ne váljon ellenségessé negatív visszajelzés esetén sem. (Kroenhert, 2004.)

A csoportkohéziót, a csoport összetartozását erősítő gyakorlatok

Az inga nyelve (A bizalom próbái)

- **Fejlesztő hatás:** A játék a csoportkohézió erősítését, a társakkal szembeni bizalom növelését célozza meg, valamint lehetővé teszi a csoporttagok egymással szembeni bizalmi szintjének megállapítását.
- **Életkori ajánlás:** Serdülőknek és felnőtteknek.
- **Csoportvezetői gyakorlat:** Nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot, de jó, ha van saját élmény a gyakorlatról.
- **Időkeret:** 10-30 perc
- **Eszközigény:** nincs
- **A játék leírása:** A gyakorlat tetszés szerinti létszámú párokkal, 8-16 fős csoportokkal zajlik. A csoporttagok szorosan egymás mellé állnak kört alkotva. A kör mintegy 2 m átmérőjű legyen. Az egyik csoporttag a kör közepére áll, ő lesz az inga nyelve. Becsukott szemmel, merev testtel eldől egy tetszés szerinti irányba. Akik felé dől, azok elkapják, nem engedik elesni, majd egy tetszés szerinti irányba lökik. Kb. 1 perc után az inga nyelve helyet cserél egy másik csoporttaggal és így folytatódik tovább, míg mindenki sor nem kerül.

- **Egyéb megjegyzés:** Ha valaki nem akarja kipróbálni, ne kényszerítsük a részvételre. (Rudas, 2001)

Bizalmi esés (A bizalom próbái)

- **Fejlesztő hatás:** A játék a csoportkohézió erősítését, a társakkal szembeni bizalom növelését célozza meg, valamint lehetővé teszi a csoporttagok egymással szembeni bizalmi szintjének megállapítását.
- **Életkori ajánlás:** Serdülőknek és felnőtteknek.
- **Csoportvezetői gyakorlat:** Nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot, de jó, ha van saját élmény a gyakorlatról.
- **Időkeret:** 10-30 perc
- **Eszközigény:** nincs
- **A játék leírása:** A gyakorlat tetszés szerinti létszámú párokkal zajlik. A pár egyik tagja háttal áll a másiknak. A másik kb. 1-1,5 méterre mögé áll, felé fordul egyik lábát előre, másik lábát hátra teszi kissé rugózva, karját tenyerével felfelé előre tartja – oly módon, hogy a párját hónaljánál fogva elkaphassa. Jeladásra a háttal álló karját combjához szorítva hátradől. Majd a pár tagjai cserélnek.
- **Egyéb megjegyzés:** A csoportvezető jó, ha rendelkezik saját korábbi tapasztalattal a gyakorlatról, és lehetőleg mutassa be, hogyan lehet biztonságosan elkapni a hátraeső személyt. El kell mondani, hogy a magasság vagy súlykülönbség nem zavarja a gyakorlat sikeres végrehajtását, de kirívó súlybeli eltérést ne engedjen meg. Ha valaki nem akarja kipróbálni, ne kényszerítsük. (Rudas, 2001)

Rejtély

- **Fejlesztő hatás:** Egyrészt a csoporttagok szembesítése azzal, hogy viselkedésük milyen hatást gyakorol másokra, másrészt az egymással kapcsolatos érzések megfogalmazása, egymással megosztása.
- **Életkori ajánlás:** Serdülőknek és felnőtteknek.
- **Csoportvezetői gyakorlat:** Komolyabb csoportvezetői tapasztalatokat és mélyebb pszichológiai ismereteket igényel.
- **Időkeret:** 30-45 perc
- **Eszközigény:** nincs
- **A játék leírása:** A csoportvezető arra kéri a csoporttagokat, hogy jól nézzék meg egymást. Pár perc múlva mindenki kiválasztja azt a személyt, aki a legtitokzatosabb a számára. Egy erre vállalkozó közli a csoporttal, hogy kit választott, ki a legrejtélyesebb számára, majd hozzá fordul a következő mondatkezdéssel: "Számomra az a rejtélyes benned, hogy..." Akit megszólított, az megteheti, hogy nem reagál erre, de hasznosabb, ha megpróbálja végig gondolni és ezt meg is osztja a többiekkel, hogy vajon milyen viselkedése okozhatta a másik csoporttagban ezt a benyomást. A többi csoporttag is bekapcsolódhat visszajelzéseivel a beszélgetésbe. Ezek után sorra kerül a többi csoporttag is, az elmondottak szerint. Végül a csoport megbeszéli a gyakorlat tanulságait, tapasztalatait.

- **Egyéb megjegyzések:** Nagyfokú tapintatot igényel a csoportvezetőtől. Vigyázzunk, nehogy személyeskedése fajuljon a játék. (Rudas, 2001)

Táviratok

- **Fejlesztő hatás:** A gyakorlat célja, hogy elmélyítse a csoporton belüli kapcsolatokat és a tagok lehetőséget kapjanak a visszajelzések adására.
- **Életkori ajánlás:** Serdülőknek és felnőtteknek.
- **Csoportvezetői gyakorlat:** Komolyabb csoportvezetői tapasztalatokat és mélyebb pszichológiai ismereteket igényel.
- **Időkeret:** 30-45 perc
- **Eszközigény:** papír, íróeszközök
- **A játék leírása:** A csoportvezető kellő mennyiségű papírlapot tesz ki középre, majd elmondja a szabályokat, ami szerint bárki bárkinek küldhet táviratot és válaszolhat is a kapott táviratokra. Egyetlen kikötés van: a megszólítástól és az aláírástól eltekintve összesen 100 szót használhat fel a távirataiban. Amint elkészült a távirat, azonnal kézbesíteni kell. A gyakorlat addig tart, amíg mindenki el nem használja a rendelkezésre álló 100 szót, majd a csoporttagok beszámolnak érzéseikről. Érdekes magukat a táviratokat is megbeszélni, de lehetőséget kell nyújtani arra, hogy aki nem akarja, az megtarthassa magának az olvasottakat. Ezt a szabályt érdemes előre tisztázni, hogy a táviratot írók merjenek őszintén megnyilvánulni. (Rudas, 2001)

Újságon a csapat

- **Fejlesztő hatás:** A játék a fizikai közelség miatt az összetartozás élményét adja.
- **Életkori ajánlás:** Gyerekeknek. Felnőtteknél csak óvatos mérlegelés után (bizonyos csoportokban ijesztőnek tűnhet a testi közelség).
- **Csoportvezetői gyakorlat:** Nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot.
- **Időkeret:** 15-20 perc
- **Eszközigény:** egy nagyméretű napilap
- **A játék leírása:** A csoportot –létszámtól függően – kisebb csoportokra osztjuk. (lényeges, hogy mindegyik csoport ugyanannyi főből álljon) A csoportok feladata, hogy egy újságlapra ráálljanak úgy, hogy senkinek a sarka ne lógjon le. Ha sikerül, félbe hajtjuk az újságpapírt és erre kell ráállni stb. Az a csapat nyer, amelyik a legkisebb papíron elfér.
- **Egyéb megjegyzés:** A testi közelség miatt bizonyos csoportok számára ijesztő lehet, ezért mindig gondosan mérlegeljük az alkalmazhatóságát. (Benedek, 1992)

Értékrend tisztázását segítő gyakorlatok

Aukció

- **Fejlesztő hatás:** A csoport és az egyén értékrendjének tisztázására alkalmas.

- **Életkori ajánlás:** Serdülőknek és felnőtteknek.
- **Csoportvezetői gyakorlat:** Komolyabb csoportvezetői gyakorlatot és mélyebb pszichológiai ismereteket igényel.
- **Időkeret:** 60-80 perc
- **Eszközigény:** papír, ceruza
- **A játék leírása:** A játékosok körben ülnek. A játékvezető közli, hogy most árverést fognak játszani. Az árverésen bárki eladhat vagy vásárolhat valamit. Mindenki kap 100 zsetont, amiből gazdálkodhat. Ha elad valamit az árat hozzá kell adni, ha vesz valamit az árat le kell vonni a 100 zsetonból. Eladni bármit lehet, ami értékes számunkra, valóságos tárgyakat, mint autó, ház lakás, varázstárgyakat, mint hétmérföldes csizma, három kívánság, élményeket, mint utazás, érzéseket, mint szerelem, boldogság, fogalmakat, mint egészség, karrier, kapcsolatokat, mint egy jó barát stb. Aki valamiért a legtöbbet ígéri, azé lesz az adott dolog. A licitet a csoportvezető vezeti. Kérjünk meg mindenkit, hogy pontosan vezesse a könyvelését, mit mennyiért vett, mit mennyiért adott el. Ha már senki nem akar semmit eladni, megbeszélés következik, ki mit adott, vett, mi volt az, ami a legtöbbet érte a csoportban, mi volt az, amit sokan szerettek volna megvenni, de csak egy valakinek sikerült, mi hiányzott. (Benedek, 1992)

Aukció II.

- **Fejlesztő hatás:** Az előző játék változata, szintén az értékek tisztázására alkalmas.
- **Életkori ajánlás:** Serdülőknek és felnőtteknek.
- **Csoportvezetői gyakorlat:** Komolyabb csoportvezetői gyakorlatot és mélyebb pszichológiai ismereteket igényel.
- **Időkeret:** 45-60perc
- **Eszközigény:** papírkártyák, papír, ceruza.
- **A játék leírása:** Az előző játékhoz képest a különbség az, hogy nem a játékosok ajánlják fel megvételre a dolgokat, hanem a csoportvezető. Érdekes előre kártyákra felírni, hogy mit kínálunk megvételre. Annak, aki megvette, adjuk oda a kártyát. Mielőtt az aukciót elkezdenénk, olvassuk fel, hogy miket lehet majd megvenni. A játékosok itt is 100 zsetonból gazdálkodhatnak. A végén beszéljük meg, ki mit vett mennyiért, miért fontos számára az adott dolog, mi az, amit szeretett volna, de nem volt rá pénze, ki milyen módon gazdálkodott a zsetonjaival. A kártyákból akár piramis szerűen ki is rakhatjuk a földre, hogy mi mennyiért ment el, mi mennyire volt „drága”, és éppen ezért értékes a csoportnak. (Benedek, 1992)

Férfiak és nők

- **Fejlesztő hatás:** A gyakorlat alkalmas a társadalmi nemi szerepekkel kapcsolatos érzések, előítéletek tisztázására, ezenkívül erősíti a kommunikációt a csoport különböző nemű tagjai között.
- **Életkori ajánlás:** Minden korosztály számára ajánlott.
- **Csoportvezetői gyakorlat:** A gyakorlat nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot.
- **Időkeret:** 20-30 perc
- **Eszközigény:** tábla vagy nagyméretű papír
- **A játék leírása:** A csoport női és férfi tagjai külön csoportot képeznek és a terem két végében, vagy két külön helyiségben foglalnak helyet. Mindkét csoportnak az a feladata, hogy írják össze, a másik fél mit utál, mit nem szeret bennük – a saját elképzelésük szerint. A férfiak tehát összegyűjtik azokat a negatívumokat a táblán, vagy a tacepaon, amiről azt tartják, hogy a nők gondolják, hiszik, mondják róluk, vagy teszik velük kapcsolatban. A nők ugyanezt csinálják, de a férfiak szemszögéből. Ki lehet térni azokra az ellenszenvekre és elutasító beállítódások összegyűjtésére is, amelyek akadályozzák a két nem közötti kommunikációt. Amikor a két csoport elkészült, helyet cserélnek és megismerkednek a másik csoport listájával, megvitatják azt. Ezek után a teljes csoport összeül és megbeszéli a gyakorlat általánosítható tanulságait.
- **Egyéb megjegyzés:** Akkor érdemes ezt a játékot játszani, ha a férfiak és nők hasonló arányban vannak jelen a csoportban. (Rudas, 2001)

Szívszakadva

- **Fejlesztő hatás:** A csoporton belüli konfliktus, véleménykülönbség megtapasztalása. A cél egy közös döntés létrehozása, így a tagok saját társas hatékonyságukat is megtapasztalhatják. A felállított sorrend a csoport értékrendjének tisztázásában is segíthet.
- **Életkori ajánlás:** Serdülőknek és felnőtteknek.
- **Csoportvezetői gyakorlat:** Komolyabb csoportvezetői tapasztalatokat és mélyebb pszichológiai ismereteket igényel.
- **Időkeret:** 60-80 perc
- **Eszközigény:** Papír, íróeszköz, a résztvevők számának megfelelő mennyiségű feladatlap.
- **A játék leírása:** A csoportot felosztjuk 4-5 fős alcsoportokra. A csoportvezető elmondja, hogy minden kiscsoportnak nagyon nehéz döntést kell hoznia. Öt, mesterséges szívre váró beteg között kell rangsort felállítaniuk. Először minden csoporttagnak külön – külön, majd ezután megbeszélik saját sorrendjüket a többiekkel és megpróbálnak egyetértésre jutni. Az a szabály, hogy mindenkinek saját véleménye kifejtése előtt értékelnie kell az előző csoporttársáét, akkor is, ha véleményeik különböznek. Ezután az egyes alcsoportok megkapják a feladatlapot és a betegek rövid bemutatását.
- **Feladatlap:** Egyike vagy a Városi Kórház Igazságügyi Bizottságának és életbevágó döntést kell hoznod. Először egyedül kell fontossági sorrendet

felállítanod az öt mesterséges szívre váró beteg között. Végül az Igazságügyi Bizottságnak (a csoportnak) egyetértésre kell jutnia.

1. lépés: Egyéni besorolás: egyedül dolgozva kell besorolnod a mesterséges szívre váró betegeket (1.: első a sorban, 5.: utolsó a sorban).
2. lépés: Bizottsági ülés: miután te és minden bizottsági tag(csoporttársad) felállította a saját rangsorát, a bizottság ülést tart. Együtt kell megállapodnotok a végső sorrendben. A szabály, hogy mielőtt kifejtenéd véleményedet, az előtted szóló érveit vagy érzéseit értékelned kell, még akkor is, ha azok nem egyeznek meg a tieddel.

▪ **George Mutti**

- Kora: 61 év
- Foglalkozása: alvilági kapcsolatokkal gyanúsítható (maffia)
- Házass, 7 gyereke van, nagyon gazdag, az operációt követően nagyobb összeget fog felajánlani a kórháznak.

▪ **Peter Santos**

- Kora: 23 év
- Foglalkozása: egyetemista
- Nőtlen, keményen tanul, segít eltartani nélkülöző családját, tanulmányai elvégzése után rendőr szeretne lenni.

▪ **Ann Doyle**

- Kora: 45 év
- Foglalkozása: háztartásbeli
- Özvegy, három gyermeket tart el, kisjövedelmű, nincs megtakarítása.

▪ **Johnny Jaberg**

- Kora: 35 év
- Foglalkozása: ismert színész
- Elvált, mindkét gyermekét a volt felesége neveli, hajléktalanszálló létrehozására tett adományt.

▪ **Howard Wilkinson**

- Kora: 55 év
- Foglalkozása: Kalifornia állam szenátora
- Nős, egy gyermeke van, nemrégiben választották meg, van mit a tejbe aprítani.

- A feladatot csoportos megbeszélés követi, melyik csoport hogyan és miért jutott az adott sorrendhez. (Kagan, 2001)

Vacsoravendégek

- **Fejlesztő hatás:** A csoport alakulási szakaszában játszható, ismerkedési játék.
- **Életkori ajánlás:** Mindhárom korosztálynál nyugodtan használható.
- **Csoportvezetői gyakorlat:** Nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot.
- **Időkeret:** 10-15 perc
- **Eszközigény:** nincs
- **A játék leírása:** A résztvevők körben ülnek és válaszolnak a következő kérdésre: „Ha lehetősége lenne egy vacsoravendégségre három híres embert meghívni kit választana?”
- **Egyéb megjegyzés:** Érdeemes előre megegyezni, hogy csak élő, vagy már régen meghalt híres emberek jöhetnek-e szóba. (Kroenhert, 2004.)

Érzések kifejezését, empátiás készséget fejlesztő gyakorlatok

Emóciók

- **Fejlesztő hatás:** az érzelmek nem verbális kifejezése és felismerése
- **Életkori ajánlás:** serdülők és felnőttek számára ajánlható
- **Csoportvezetői gyakorlat:** nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot
- **Időkeret:** 15-20 perc
- **Eszközigény:** papírkártyák
- **A játék leírása:** A tagok körben ülnek. Minden tagnak egy-egy érzést, egy – egy emóciót, érzelmet kell életre keltenie szavak nélkül, pusztán nem verbális jelzésekkel. A többieknek kell kitalálnia, mi lenne az adott érzelem. A játék úgy is játszható, hogy a csoportvezető előre, cetlikre felír érzelmeket és minden csoporttag húz egyet, de úgyis, hogy mindenki keres magának egy olyan érzelmet, amit jellemzőnek érez az adott pillanatban saját magára. (Benedek, 1992)

Ismételd el más szavakkal

- **Fejlesztő hatás:** A kommunikációs készségek fejlesztését szolgálja. Fejleszti a szókincset, az érzelmek kifejezését gazdagítja.
- **Életkori ajánlás:** minden korosztály számára ajánlott
- **Csoportvezetői gyakorlat:** nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot
- **Időkeret:** 10-20 perc
- **Eszközigény:** nincs
- **A játék leírása:** A csoport körben ül. A csoportból valaki elmond egy tetszőleges rövid történetet. A mellette ülő ugyanezt a történetet más szavakkal ismétli meg, a kikötés az, hogy közben egyetlen egy azonos szó sem használható fel. Aki téveszt, annak kétszer kell történetet ismételnie. Addig játsszuk, amíg mindenki egyszer mesélő és ismétlő is lesz. (Bagdy, Telkes, 1990)

Mi lenne ha

- **Fejlesztő hatás:** Mivel a játék során – szimbolikus formában – a másikat jellemezzük, illetve megpróbáljuk kitalálni, kiről van szó, a tagoknak bele kell élniük magukat a másik helyébe, így empátiás készségük fejlődik. Emellett a saját személyes tulajdonságaikról is visszajelzéseket kapnak.
- **Életkori ajánlás:** serdülők és felnőttek
- **Csoportvezetői gyakorlat:** komolyabb csoportvezetői gyakorlatot, mélyebb pszichológiai ismereteket igényel
- **Időkeret:** 30 perc
- **Eszközigény:** nincs
- **A játék leírása:** A tagok körben ülnek. A játék lényege, hogy egy csoporttag kimegy, ő lesz a kitaláló. A többiek megegyeznek egy bizonyos személyben a bennmaradók közül, akit ki kell találni. A kitaláló bejön és megkérdezi, mi lenne az illető személy, ha mondjuk növény lenne. A többiek mind válaszolnak. A kitaláló ezután megismétli a kérdését más kategóriákkal (például állat, használati tárgy, étel, természeti jelenség stb.) addig, amíg ki nem találja kiről van szó. Ha kitalálta, akkor a „kitalált” személy megy ki. Érdekes annyi kört csinálni, hogy mindenki legyen kitaláló és kitalált személy is.
- **Egyéb megjegyzés:** Csak olyan csoportokban érdemes játszani, amelyek már régebben működnek és a tagok jól ismerik egymást. (Benedek, 1992 nyomán)

Tolmács-játék

- **Fejlesztő hatás:** A kommunikáció, különösen a verbális kommunikáció mélyebb jelentéstartalmának felismerése, és annak bemutatása, mennyire könnyű félreérteni egymás verbális kommunikációját.
- **Életkori ajánlás:** idősebb serdülőknek és felnőtteknek ajánlott
- **Csoportvezetői gyakorlat:** komolyabb csoportvezetői gyakorlatot, mélyebb pszichológiai ismereteket igényel
- **Időkeret:** 30-45 perc
- **Eszközigény:** nincs
- **A játék leírása:** A játékosok körben ülnek. Az egyik játékos lesz az interjúalany, egy másik a tolmács. A többi játékos a kérdező lesz. Az interjúalanynak bárki feltehet kérdéseket, de csak a tolmácson keresztül: A tolmács interpretálja, „lefordítja a kérdést”, vagyis közli az interjúalannal, hogy a kérdező, mit is akart valójában kérdezni. (Mármint a tolmács szerint.) Az interjúalany válaszát is a tolmács ugyanezen a módon „lefordítja”. A kérdezők és az interjú alany közvetlenül nem beszélhet egymással csakis a tolmács segítségével. Több játékos is kipróbálhatja, mind a tolmács, mind az interjúalany szerepét. A végén megbeszéljük, milyen élmény volt az, hogy nem azt mondom, amit akarok, illetve az, hogy amit mondok, azt mások teljesen máshogy értelmezhetik. (Benedek, 1992)

Kommunikációs készség fejlesztését szolgáló gyakorlatok

Amerikából jöttünk

- **Fejlesztő hatás:** A játék a nem verbális kifejező készség fejlesztését célozza, annak átélését, hogy milyen nehéz csupán gesztusokkal kifejezni valamit. Mivel versengő helyzetről van szó a konfliktus, rivalizálás is megjelenik játékos formában.
- **Életkori ajánlás:** mindhárom korosztálynál nyugodtan használható
- **Csoportvezetői gyakorlat:** nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot
- **Időkeret:** 10-30 perc
- **Eszközigény:** nincs
- **A játék leírása:** Közismert gyerekjátékról van szó. A csoport körben ül. Két ember kimegy és odakint megegyeznek egy foglalkozásban. Az lesz a feladatuk, hogy a csoportba visszatérve, az adott foglalkozást gesztusokkal jelenítsék meg. A terembe visszatérve így szólnak: „Amerikából jöttünk, mesterségünk címe: x (Az adott foglalkozás kezdőbetűje) A többieknek kell kitalálnia, hogy mi a választott foglalkozás. Akinek sikerül, az párt választ magának és ők lesznek a következő feladvány kitalálói.
- **Egyéb megjegyzések:** Általában nagyon jó hangulatú feladat, nagy nevetések kísérik, így nehezebb feladatok után feszültségoldónak is használhatjuk. (Grätzer, 1977)

A szöveg marad

- **Fejlesztő hatás:** a verbális és a nem verbális kommunikáció fejlesztése
- **Életkori ajánlás:** serdülőknek és felnőtteknek
- **Csoportvezetői gyakorlat:** nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot
- **Időkeret:** 30-45 perc
- **Eszközigény:** papír, toll
- **A játék leírása:** A játékosok párokat alkotnak. Közös kitalálnak és leírnak egy rövid dialógust. Ezt a szöveget kell előadniuk különböző szituációkban. A szöveg mindig ugyanaz marad, csak a helyzet változik. A játékosok megélik, hogy ugyanannak a szövegnek a jelentése hogyan módosul változik, ha más nem verbális jelzések egészítik ki a helyzetnek megfelelően. (Bús, 2003)

Az egész világ így csinálja

- **Fejlesztő hatás:** a nem verbális kifejezőkészség fejlesztése
- **Életkori ajánlás:** mindhárom korosztálynál nyugodtan használható
- **Csoportvezetői gyakorlat:** nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot
- **Időkeret:** 20-30 perc
- **Eszközigény:** nincs
- **A játék leírása:** A játékosok körben ülnek, közülük egy játékos kimegy. A többiek megegyeznek egy határozószóban, például okosan, türelmesen, türelmetlenül, méltóságteljesen stb. A feladat az, hogy amikor a játékos bejön kitalálja az adott határozószót. Olyan cselekvésre vonatkozó kérdéseket tehet fel, ami arra vonatkozik, hogy hogyan csinálja az adott dolgot az egész világ.

Például: Hogyan mos autót az egész világ? Hogyan reggelizik az egész világ? Stb. A csoportból mindig mást kérdezhet, és akit kérdez, annak az a feladata, hogy gesztusokkal, mimikával, eljátssza az adott kérdésre a választ, úgy, hogy az a kitalálendő határozószónak megfeleljen, például méltóságteljesen mosson autót, reggelizzen stb. Akinél a kitaláló rájön a határozószóra, az megy ki a következő körben.

- **Egyéb megjegyzés:** általában nagyon vidám játék, nagy nevetések szoktak kísérni (Perhman, é.n.)

Azt mondtam, hogy arc?

- **Fejlesztő hatás:** a nem verbális kommunikáció erejének demonstrálása
- **Életkori ajánlás:** mindhárom korosztálynál nyugodtan használható
- **Csoportvezetői gyakorlat:** nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot
- **Időkeret:** 20-30 perc
- **Eszközigény:** nincs
- **A játék leírása:** A tagok körben ülnek. A csoportvezető megkéri őket, hogy tegyenek le mindent, tollat, papírt és nézzenek rá. Mikor mindenki ránéz, kérje meg a résztvevőket, hogy összezárt öklüket tegyék az arcukhoz. Közben, mintha demonstrálni akarná a feladatot a csoportvezető az álla alá illeszti az öklét. Majd azt kéri, hogy senki se mozdítsa meg a kezét, hanem nézzenek így körbe. Valószínűleg a csoport egy jó része az arca helyett az álla alá teszi az öklét. Ezt megbeszélés követheti, a verbális és a nem verbális kommunikációs csatorna szerepéről, és arról, hogy mitől függ az, hogy ellentmondó információk esetén melyiket vesszük figyelembe. (Kroehnert, 2004)

Fekete-fehér, igen-nem

- **Fejlesztő hatás:** A verbális kommunikáció kifejezőképességének fejlesztése, annak megtapasztalása, hogy bármilyen korlátozás mennyire megnehezíti a verbális kommunikációt.
- **Életkori ajánlás:** mindhárom korosztálynál nyugodtan használható
- **Csoportvezetői gyakorlat:** nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot
- **Időkeret:** 20-30 perc
- **Eszközigény:** nincs
- **A játék leírása:** Ismert gyerekjátékról van szó. A játékosok körben ülnek. Egy játékos lesz a kérdező, aki bármit kérdezhet. A többieknek gyorsan válaszolniuk kell rá, de úgy, hogy a fekete, fehér, igen, nem szavakat nem használhatják. A játékosok csak igazat válaszolhatnak. Aki hibázik vagy tétovázik kiesik. Az nyer, aki legtovább benne marad, így ő lesz a következő kérdező.
- **Egyéb megjegyzés:** általában nagyon vidám, oldott hangulatú játék, nagy nevetések kísérik (Grätzer, 1977)

Halandzsa

- **Fejlesztő hatás:** elsősorban a vokális, másodsorban a többi nem verbális kommunikációs csatorna fejlesztése
- **Életkori ajánlás:** mindhárom korosztálynál nyugodtan használható
- **Csoportvezetői gyakorlat:** nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot
- **Időkeret:** 20-30 perc
- **Eszközigény:** nincs
- **A játék leírása:** A csoport körben ül. Két ember kimegy és odakint megegyeznek abban, hogy miről fognak „beszélgetni”. Az lesz a feladatuk, hogy a csoportba visszatérve, csupán halandzsza nyelven fejezzék ki mondanivalójukat. A többieknek kell kitalálnia, hogy miről van szó. Érdekes több kört is játszani. Van olyan változata is a játéknak, amikor a halandzsza helyett csak és kizárólag számokat mondanak a játékosok.
- **Egyéb megjegyzés:** Általában nagyon jó hangulatú feladat, nagy nevetések kísérik, így nehezebb feladatok után feszültségoldónak is használhatjuk. (Benedek, 1992)

Ház, fa, kutya

- **Fejlesztő hatás** A gyakorlat egyrészt alkalmas a nonverbális kommunikáció és az empátia gyakorlására, másrészt arra, hogy csoporttagok átéljék a társas hatékonyságukat és azt, hogy mennyire fontos számukra mások irányítása.
- **Életkori ajánlás:** minden korosztály számára ajánlott
- **Csoportvezetői gyakorlat:** nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot
- **Időkeret:** 10-20 perc
- **Eszközigény:** A/4 formátumú papír minden párnak, alátét, íróeszközök, lehetőleg színes filctoll, páronként 1 db
- **A játék leírása:** A csoport párokra oszlik (ha a létszám páratlan, akkor vagy az egyik csoporttagot megfigyelőnek kérjük fel, vagy a csoportvezető beszáll a játékba). Minden pár két tagja egymással szembe fordulva foglal helyet, térdük összeér, rajta elhelyezve a papírlap az alátéttel, és mindketten megfogják a filctollat. A csoportvezető arra kéri a résztvevőket, hogy mindenki hunyja be a szemét és képzeljen el egy tetszés szerinti tájat benne egy házzal, a ház mellett egy fával, mellette kutyaival. Engedjék szabadon képzeletüket. Kb.2-3 perc múlva a csoportvezető arra kéri a párokat, hogy szavak nélkül, teljes csendben rajzoljanak - a filctollat együtt fogva - egy képet, amin van egy ház, egy fa és egy kutya. Amikor minden pár elkészült a feladattal, a képeket közszemlére tesszük. A párok beszámolnak érzéseikről, tapasztalataikról, elemzik a produktumot, és közösen megbeszélik, milyen élményeket szereztek a nonverbális kommunikációval, az empátiával és egymás befolyásolásával kapcsolatban.
- **Egyéb megjegyzés:** Elképzelhető a játék úgyis, hogy a csoportvezető nem ad meg előre témát, hanem a párokra bízta mit rajzolnak. Lényeges, hogy ebben az esetben sem beszélhetik meg egymással a párok, hogy mit és hogyan fognak rajolni. Általában nagyon oldott hangulatú játék, nagy nevetések kísérik

a kész rajzokat, így nehezebb feladatok után feszültségoldónak is alkalmas.
(Rudas, 2001)

Hotelportás

- **Fejlesztő hatás:** a nem verbális jelzések használatának és felismerésének fejlesztése
- **Életkori ajánlás:** mindhárom korosztálynál nyugodtan használható
- **Csoportvezetői gyakorlat:** nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot
- **Időkeret:** 20-30 perc
- **Eszközigény:** nincs
- **A játék leírása:** A játékosok közül egy valaki lesz a hotelportás, a többi játékos a vendég. A vendégek „némák”, nem tudnak beszélni, csak különböző nonverbális eszközökkel fejezhetik ki magukat. Viszont mindannyiuknak van valamilyen problémája, amiben a hotelportástól kér segítséget. A portás – az egyetlen, aki beszélhet – feladata, hogy kitalálja mit kívánnak tőle. A játékot megbeszélés követi arról, hogy mennyire volt nehéz csupán nem verbális eszközökkel elérni a céljukat. (Bús, 2003)
- **Egyéb megjegyzés:** más szituációt is kitalálhatunk, mint például étterem pincérrel stb.

Ki zörget?

- **Fejlesztő hatás:** a nem verbális jelzések használatának és felismerésének fejlesztés
- **Életkori ajánlás:** mindhárom korosztálynál nyugodtan használható
- **Csoportvezetői gyakorlat:** nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot
- **Időkeret:** 20-30 perc
- **Eszközigény:** egy ajtó
- **A játék leírása:** Valaki kimegy a teremből, a többiek körben ülnek. Aki kiment, elképzel valakit vagy valamit, és zörgetéssel, kopogtatással igyekszik kifejezni mire gondolt. Bejön, leül. A többiek elmondják mit gondolnak mire gondolt, kit akart megjeleníteni a zörgető. Végül a zörgető is elmondja, kit és mit próbált megjeleníteni valójában.
- **Egyéb megjegyzés:** Fontos, hogy a zörgető mondja el utoljára, mit akart kifejezni. (Benedek, 1992)

Szinkronizálás

- **Fejlesztő hatás:** részint a nem verbális kommunikáció, részint az empátiás készség fejlesztése
- **Életkori ajánlás:** mindhárom korosztálynál nyugodtan használható
- **Csoportvezetői gyakorlat:** nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot
- **Időkeret:** 20-30 perc
- **Eszközigény:** nincs

- **A játék leírása:** Páros játék. A párok egyik fele csupán nem verbálisan fejezheti ki magát gesztusokkal, mimikával, mozdulatokkal stb. A pár másik fele beszél helyette, szinkronizálja a másik mozdulatait. Később cserélnek. A játék fordítva is elképzelhető: ebben az esetben nem a beszélő követi a „képet”, hanem az ő – mozdulatlanul előadott- mondanivalóját illusztrálja, fejezi ki nem verbálisan a másik fél. (Benedek, 1992)

Konfliktus kezelő készség fejlesztését segítő gyakorlatok

Aprópénz

- **Fejlesztő hatás:** A játék három fordulójából az első kettő az önértékelítés és így a társas hatékonyság sikerét és kudarcát, a harmadik kör pedig a csoporton belüli rokonszerző viszonyokat tükrözi. A tagok átélhetik a kudarc, a veszteség érzését és azt, hogy mennyire fontosak a többiek számára, hányszor lépnek velük kapcsolatba, így a csoporttagok egymás iránti érzései is feltárnak.
- **Életkori ajánlás:** mindhárom korosztálynál nyugodtan használható.
- **Csoportvezetői gyakorlat:** komolyabb csoportvezetői gyakorlatot nem igényel
- **Időkeret:** 10-15 perc
- **Eszközigény:** 10-150 db 5 forintos aprópénz, egy nagy asztal, papír, ceruza
- **A játék leírása:** A csoporttagok az asztal körül ülnek. Az asztal közepére kiborítjuk a pénzt. A csoporttagok jeladás után annyit vehetnek el a közepén levő pénzből, amennyit csak tudnak, vagy akarnak. Ezután megszámloljuk, kinek hány darab jutott és ezt felírjuk. A következő körben sorban egymás után mindenki két társától elvehet annyi pénzt, amennyit akar. Ezután újra számloljuk a pénzt és felírjuk, kinek mennyi maradt. A harmadik körben sorban egymás után mindenki két társának adhat aprópénzt annyit, amennyit jónak lát. Ezután újra számloljuk a pénzt, kinek mennyi lett a végére. A végén megbeszélhetjük, ki mit gondolt, mit érzett a játék közben.
- **Egyéb megjegyzés:** A gyerekeknél frusztráló lehet, ha elvesznek tőlük, így velük ez a játék nagy óvatosságot igényel. (Benedek, 1992)

Az asszertivitás játéka

- **Fejlesztő hatás:** A játék célja, hogy a konfliktushelyzetben lehetséges három viselkedésmódot (agresszív, asszertív, szubmisszív) tisztázza, a tagoknak lehetősége legyen szerepjátékokon keresztül a különböző megoldási módokat kipróbálni.
- **Életkori ajánlás:** serdülőknek és felnőtteknek
- **Csoportvezetői gyakorlat:** a játék komolyabb csoportvezetői gyakorlatot, mélyebb pszichológiai ismereteket igényel
- **Időkeret:** 30-60 perc
- **Eszközigény:** nincs
- **A játék leírása:** A tagok körben ülnek. A csoportvezető röviden ismerteti az agresszivitás, az asszertivitás (határozottság, erőteljesség, rámenősség, saját magáért nem agresszíven kiállni) és a szubmisszivitás (alárendelődés

„nyusztóság”) közötti különbséget. Ezt szerepjátékok követik. Önként jelentkezőkből lesznek a szereplők, a többiek a nézőteret adják, mintha egy színházi előadásról lenne szó. A szereplőknek különböző konfliktushelyzeteket kell eljátszaniuk agresszív, asszertív vagy szubmisszív módon. A játékot megbeszélés követi a csoporttal, ki mit látott, hogyan sikerült a konfliktust megoldani, mennyire voltak tényleg agresszívek, asszertívek vagy szubmisszívek a szereplők. (Rudas, 2001 nyomán)

Gyümölcskosár

- **Fejlesztő hatás:** Ebben a játékban a rivalizálás, versengés mellett a frusztráció és akadályoztatás élménye jelenik meg konfliktushelyzetben. Aki sikeres a játékban, annak a pozitív önértékelés élményét adja.
- **Életkori ajánlás:** mindhárom korosztálynál nyugodtan használható
- **Csoportvezetői gyakorlat:** nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot
- **Időkeret:** 15-20 perc
- **Eszközigény:** eggyel kevesebb szék, mint ahányan a résztvevők vannak
- **A játék leírása:** A csoporttagok körben ülnek, egy valaki közepén áll. Mindenki kap egy gyümölcsnevet. Amikor a közepén álló elkiáltja magát: „A szilva cseréljen helyett az almával, akkor a két megnevezett játékos feláll és minél gyorsabban megpróbál helyett cserélni. A közepén álló igyekszik ezt azáltal megakadályozni, hogy ő ül le az egyik székre. Akinek nem jut szék az folytatja a játékot. Ha a középső ember azt mondja: „Kiborult a gyümölcskosár”, akkor mindenkinek fel kell állnia és máshova leülnie, mint ahol eddig ült.
- **Egyéb megjegyzések:** Általában nagyon vidám, nagy nevetésekkel kísért játék, a gyerekek különösen élvezik. Vigyázzunk azonban ne durvuljon el, nehogy megsérüljön valaki. (Benedek, 1992)

Területfoglalás

- **Fejlesztő hatás:** A csoportközi konfliktus demonstrálása olyan helyzetekben, ahol a szűkös forrásokért megy a küzdelem. Ezenkívül, mivel kiscsoportokban folyik a munka, így a kiscsoporton belüli együttműködés, a valahova tartozás érzése is erősödik.
- **Életkori ajánlás:** mindhárom korosztálynál nyugodtan használható.
- **Csoportvezetői gyakorlat:** komolyabb csoportvezetői tapasztalatokat és mélyebb pszichológiai ismereteket igényel
- **Időkeret:** 20 perc
- **Eszközigény:** sok elmozdítható bútor és tárgy például székek, asztalok, szőnyegek, dísz tárgyak.
- **A játék leírása:** A csoportot két csapatra osztjuk. Az egyik csapat a terem egyik, a másik csapat a terem másik felében helyezkedik el. A feladat adott jelre minél több tárgyat a saját térfelünkre hurcolni. Az időkeret öt perc. Rabolni szabad: a másik csoport területéről vissza is lehet hozni tárgyakat. Az egyetlen szabály, hogy amit valaki már megfogott, amíg el nem engedi addig más nem nyúlhat hozzá. Az öt perc elteltével kiderül melyik csoport nyert, melyik mennyi tárgyat

szedett össze. A játékot megbeszélés követi, milyen élmény volt a csapatok közötti versengést, a „szabad rablást” átélni, mind az „elkövető”, mind a „kirablott” oldaláról.

- **Egyéb megjegyzés:** Általában vidám, sok nevetéssel járó játék, de ügyeljünk a durvaság elkerülésére, vigyázzunk, nehogy valaki, vagy valami megsérüljön. (Benedek, 1992)

Társas hatékonyság fejlesztését szolgáló gyakorlatok

Csak rám figyelj!

- **Fejlesztő hatás:** A feladat egyfajta kommunikációs küzdelem három fél között a figyelemért, ilyen módon a társas hatékonyság szintjének mérője is lehet.
- **Életkori ajánlás:** mindhárom korosztálynál nyugodtan használható
- **Csoportvezetői gyakorlat:** nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot
- **Időkeret:** 20-30 perc
- **Eszközigény:** nincs
- **A játék leírása:** A csoporttagok félkörívben ülnek, három személy lesz a játékos. A feladat egyszerű: ketten beszélgetnek, úgy, hogy csak egymásra figyelhetnek közben. A harmadik feladata, hogy bármilyen eszközzel, de anélkül, hogy a másik két játékoshoz érne, magára vonja valamelyik beszélgetőtárs figyelmét. Érdekes előre meghatározni az időkeretet mondjuk 2-5 perc között. Utána más csoporttagok is kipróbálhatják magukat a „beszélgető” és a „megzavaró” szerepkörében is. (Benedek, 1992)

Hess, légy!

- **Fejlesztő hatás:** A játékosok képet kapnak arról, hogy hogyan tudják meggyőzni a társaikat az igazukról, lemérhetik milyen társas hatékonysággal rendelkeznek.
- **Életkori ajánlás:** serdülőknek és felnőtteknek
- **Csoportvezetői gyakorlat:** nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot
- **Időkeret:** 15-20 perc
- **Eszközigény:** nincs
- **A játék leírása:** A csoportot 5-7 fős kiscsoportokra osztjuk. Megmondjuk a csoportoknak, hogy kapnak egy egyszerű problémát, gondolják végig külön-külön, majd próbálják meg meggyőzni egymást a saját megoldásuk helyességéről. A végén közösen megbeszéljük a megoldásokat és a csoportvezető elárulja a helyes megoldást. A probléma a következő: Van egy lezárt befőttes üveg, és annak az alján hat légy alszik. Mi történik, ha felébresztjük legyeket és elkezdenek szállni az üvegben? Változik vagy sem az üveg és a legyek súlya, ha azok nincsenek az üveg alján? (Megoldás: Nem változik, mivel a legyek, ha repülnek, leszálló légáramlatokat hoznak létre, amelyek ugyanolyan erőt képviselnek, mint a súlyuk. Így akár ülnek, akár repülnek ugyanolyan súllyal nyomják lefele az üveget.) (Kroehnert, 2004).

Vegyes menü

- **Fejlesztő hatás:** A csoportnak együtt kell dolgoznia, ötleteket hoznia a minél jobb megoldás érdekében így kifejezetten csapátépítő, együttműködést segítő játékról van szó.
- **Életkori ajánlás:** serdülőknek vagy felnőtteknek ajánlott
- **Csoportvezetői gyakorlat:** maga a feladat nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot, csupán utána a megbeszélés
- **Időkeret:** 30 perc
- **Eszközigény:** papír, ceruza
- **A játék leírása:** A játékosokat négy-öt fős csoportokra osztjuk. A résztvevőkkel közöljük, képzeljék el, hogy egy éttermet szeretnének nyitni. Az a feladatuk, hogy megtervezzék a szerintük tökéletes éttermi menüt. A feladatra 10-15 percük van, utána megbeszélés következik. A megbeszélés során térjünk ki arra, hogy hogyan sikerült megegyezniük a megadott idő alatt, hogyan döntöttek el a vitás kérdéseket. (Kroehnert, 2004)