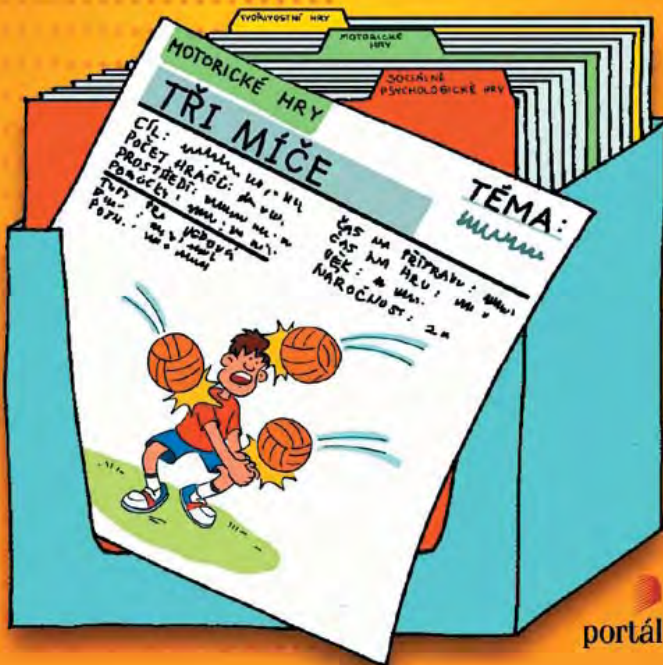


Soňa Hermochová, Jan Neuman
Ilustrace Jan Smolík

HRY do kapsy III

Sociálně psychologické,
motorické
a kreativní hry



Úvod

Soubor her a nápadů je připraven jako kartotéka jednotlivých her, z nichž lze čerpat na různých akcích. Jednotlivé listy lze třídit podle typu her a jejich témat.

Typy: – sociálně psychologické hry – červeně

– motorické hry – zeleně

– kreativní hry – malování, hudba, drama apod. – žlutě

Jsou uvedeny základní údaje potřebné pro vedení hry i upozornění pro vedoucí, týkající se psychické a fyzické bezpečnosti nebo jiných podrobností. Údaje o náročnosti jednotlivých her jsou pro zkrácení uvedeny číslem – jeho vysvětlení uvádíme zde.

Náročnost psychická:

1 – bez nároků

2 – určitá psychologická zkušenost vedoucího je vhodná

3 – je třeba zkušený citlivý vedoucí, bezpečná skupina

4 – je nutný psychologicky vzdělaný vedoucí, který zvládne

i možné psychické problémy, a zodpovědná, bezpečná skupina

Náročnost fyzická:

1 – bez nároků na pohyb (hra na místě)

2 – běžný lehce zvládnutelný pohyb

3 – určité fyzické vypětí

4 – fyzicky náročný pohyb

© Jan Neuman, Soňa Hermochová, Portál, s. r. o., Praha 2003

Illustrations © Jan Smolík, 2003

ISBN

80-7178-817-1 (tištěná kniha)

978-80-7367-967-5 (pdf)

978-80-7367-966-8 (ePub)

978-80-7367-965-1 (mobi)

Aktivita – pasivita

POCITY

CÍL: Přemýšlení o aktivitě a pasivitě, kdo
nebo co koho v aktivitě brzdí.
Uvědomit si, že k životu patří obojí,
jednostrannost není nejlepší.

Pomůcky: pro každého papír a tužka

Prostředí: kdekoli

Čas na přípravu: –

Čas na hru: 40 minut

Věk: od 10 let

Náročnost psychická: 2

Náročnost fyzická: I

Počet hráčů: 4+

POPIS

Každý napíše deset činností, které v poslední době (týdnu) s někým provozoval, např. hrála jsem si s Janou, pracoval jsem na zahradě s Petrem, byl jsem s rodiči na výletě. U každé aktivity poznamená, zda ji navrhoval on, nebo někdo jiný.

V další fázi každý napíše seznam lidí, s nimiž zvlášť často něco podniká: přátelé, spolužáci, členové rodiny atd. U každého uvede, kdo se při tom ujímá iniciativy.

Potom se účastníci rozdělí do čtveřic a vzájemně se seznámí se svými zápisy.

Na závěr provedeme analýzu práce čtveřice z hlediska aktivity a pasivity. Kdo navrhl způsob práce skupiny? Kdo čekal, co navrhnou ostatní? Nakolik se kdo choval tak, jak se chová běžně ve svém životě?

- Každý uvede tři spoluhráče, které považuje za nejaktivnější, a tři nejpasivnější. Tak můžeme vytvořit pořadí podle aktivity jednotlivců.

Otázka pro ty, kteří byli označeni za nejaktivnější: Jsem schopen připustit, aby se dostal ke slovu se svými nápady i někdo jiný? Čemu svou stálou aktivitou bráním?

REFLEXE HRY

Co vyplývá z mého seznamu – jsem spíše aktivní, nebo pasivní? Liší se to v různých vztazích – s kým jsem spíše aktivní, ve vztahu ke komu jsem pasivnější? Chci něco po této stránce změnit? Co mi při tom může pomoci? Co mě brzdí? Jsem v této skupině aktivní, nebo spíše pasivní? Kdo je ve skupině spíše aktivní a kdo pasivní? Bylo by lepší, kdyby aktivita a pasivita členů skupiny byla rozložena rovnoměrněji?

Poznávání pocitů

POCITY

CÍL: Lepší poznání a vyjádření pocitů,
zvýšení sociální a emoční inteligence.

Pomůcky: kartičky papíru, tužka

Prostředí: kdekoli

Čas na přípravu: –

Čas na hru: 45 minut

Věk: od 11 let

Náročnost psychická: 2

Náročnost fyzická: 1

Počet hráčů: 3+



POPIS

Všichni asi 5 minut vymýšlejí různé emoce a zapisují je jednotlivě na kartičky, např. smutek, láska, zvědavost, hněv, rozčilení, štěstí, radost, trapnost, stud, euforie, zoufalství.

Potom si skupina vymyslí jednoduchou větu, třeba: *Ráno musíme jít do školy o hodinu dřív.* Kartičky s pocity se zamíchají a každý si jednu vytáhne. Podle vylosovaného pocitu musí vyslovit (zahrát) větu tak, aby ho ostatní rozpoznali – každý si zapíše svůj tip. Potom porovnáme, kolik lidí pocit odhadlo správně.

- Pocity vymýšlí každý zvlášť, potom můžeme srovnávat, koho napadaly spíše pozitivní a koho negativní pocity, kdo zná širokou škálu emocí. Mluvíme o tom, proč je důležité rozpoznávat své pocity. Co se může stát, když lidé o svých citech nehovoří a nedávají je najevo? Jak často mluvím o svých citech já sám, případně jak je dávám najevo?

REFLEXE HRY

Kdo nejlépe předváděl a kdo nejčastěji správně odhadl emoce? Které pocity lze snadno vyjádřit? Podle čeho se poznají? Které city člověk vyjadřuje výrazem nebo postojem těla?

POZNÁMKA PRO VEDOUCÍ

V diskusi by vedoucí měl opakovaně upozorňovat na vztah mezi prožitkem a tělesným výrazem citů.

Měření pocitů

POCITY

CÍL: Sledování vlastních pocitů a jejich vyjádření.

Pomůcky: tři nakreslené obličeje (na tabuli nebo na papír); pod nimi musí být dost místa, aby se tam vešly podpisy všech účastníků

Prostředí: kdekoli

Čas na přípravu: –

Čas na hru: 15 minut

Věk: od 8 let

Náročnost psychická: 2

Náročnost fyzická: 1

Počet hráčů: 1 +



nešťastný



neurčitý



šťastný

POPIS

Vedoucí uvede, že by chtěl vědět, jak se komu vede. Ukáže tři nakreslené obličeje (na tabuli nebo na papír) – nešťastný, neurčitý a šťastný. Každý účastník se podepíše pod obličej, který nejlépe vyjadřuje jeho náladu.

Průběh cvičení si můžeme vyzkoušet pomocí několika otázek: Měli jste včera dobrý den? Jak se vám líbila poslední hra? Jste spokojeni sami se sebou? Jak se cítíte v této skupině?

- Palec nahoru nebo dolů – tímto způsobem může každý rychle vyjádřit své pocity; palec pravé pěsti nahoru znamená „ano“, čím výše ho kdo drží, tím silněji vyjadřuje svůj souhlas nebo spokojenost. Podobně palec levé ruky ukazující k zemi znamená „ne“, které lze zdůraznit položením ruky blíže k zemi. V některém rozpoložení lze využít i obě ruce – zároveň „ano“ i „ne“. Cvičení lze zařadit kdykoli během práce skupiny, je vhodné, je-li dostatek času k podrobnějšímu hovoru o názorech jednotlivců.

REFLEXE HRY

Podle výsledku můžeme hodnotit klima skupiny, ti šťastní mohou hovořit o tom, co je právě těší, ostatní mohou sdělit, co by jim dokázalo náladu zlepšit. Ti nespokojení mohou vyjádřit, co je trápí, ale nenutíme je.

POZNÁMKA PRO VEDOUcí

Tuto krátkou aktivitu můžeme zařazovat na začátku dne nebo akce, nebo k posouzení, jak se komu líbila některá hra apod. Čím jsou účastníci mladší, tím častěji by měla být opakována, aby se naučili rozeznávat své pocity a vyjadřovat je.

Soukromý prostor

POCITY

CÍL: Upozornit na vlastní nároky na osobní prostor.

Pomůcky: klubko provazu, nůžky, papír a tužky

Prostředí: kdekoli

Čas na přípravu: –

Čas na hru: 20 minut

Věk: od 10 let

Náročnost psychická: 2

Náročnost fyzická: I

Počet hráčů: 3+

POPIS

Vedoucí uvede: „Každý potřebuje někdy více místa, někdy méně. Často nevíme, kolik prostoru můžeme vyžadovat. Ustříhněte si každý tolik provázku, abyste jím ohradili své teritorium, jaké byste zde chtěli mít. Kolik provázku budete potřebovat? Vezměte si ho tolik, abyste se ve svém prostoru cítili dobře.

Zkoumejte, jaká různá teritoria můžete ohraničit – hranatá, kulatá, nepravidelná. Vyzkoušejte si různé tvary a pak si ve svém prostoru najděte místo, kde se cítíte nejlépe.“ (5–10 minut) Pak každý napíše na papír, co by chtěl v tomto teritoriu mít, aby se mu v něm líbilo – třeba magneták, psací stůl nebo cokoli jiného. (10 minut) Pokud je to možné, lze vybavení prostoru nakreslit křídou na podlahu.

- Můžeme si ujasnit, že hranice teritorií jsou někdy porušovány ostatními, a někdy je naopak porušujeme jiným. Zvolený jedinec začne procházet po celém prostoru – teritoria ostatních někdy obchází, někdy do nich vniká, zdvořile nebo drze. Po chvíli se vrátí do svého místa a vystřídá ho někdo jiný.

REFLEXE HRY

V závěrečné diskusi posoudíme, co komu vadilo, co bylo ještě přijatelné a co už ne. Případně můžeme hru rozvinout tak, že každý komentuje vpád do soukromí okamžitě (může svolit s projitím, nebo ho odmítnout).

Můžeme se zabývat otázkami: Kdy dochází k tomu, že někdo pronikne do našeho teritoria? Kdy nás to zlobí? Kdy to snášíme? Kdy sami narušujeme cizí prostor? Jak poznáme, že jsme, nebo nejsme vítáni? Co ještě proniká do našeho osobního prostoru – zvonek, telefon, televize, návštěvy, zvuky z kuchyně, vůně? Jak si svůj prostor můžeme chránit?

POZNÁMKA PRO VEDOUcí

Cvičení může ukázat, zda je ve skupině někdo výrazně agresivní nebo utlačovaný.

Strach

POCITY

CÍL: Umět si přiznat strach
a konstruktivně ho zpracovat.

Pomůcky: dotazník *Co je strach?*

Prostředí: kdekoli

Čas na přípravu: 10 minut

Čas na hru: 30 minut

Věk: od 8 let

Náročnost psychická: 4

Náročnost fyzická: I

Počet hráčů: 4+

POPIS

Malá skupinka (čtveřice) dostane dotazník a má se dohodnout na platnosti jednotlivých vět. Každý přemýšlí, jestli nezná případ, který větu vyvrací. Například k větě „Muži nepláčou“ si někdo vzpomene na film, kde muž plakal, když mu zabili přítele. V dotazníku pak zatrhnou názor (ANO / NE), na kterém se skupina dohodla, a přepíšu, jak by věty měly znít správně, např. „I muži někdy mohou plakat“.

Dotazník *Co je strach?*

- | | |
|--|----------|
| 1. Dospělý nemá strach. | ANO / NE |
| 2. Nejlepší prostředek proti strachu je nemyslet na něj. | ANO / NE |
| 3. Moudrý člověk nemá strach. | ANO / NE |
| 4. Strach je špatný pocit. | ANO / NE |
| 5. Kdo má strach, má špatné svědomí. | ANO / NE |
| 6. Chytré děti nemají strach. | ANO / NE |
| 7. Každý člověk má někdy strach. | ANO / NE |
| 8. Kdo má strach, je hloupý. | ANO / NE |

- Podobně můžeme zpracovat i některé jiné pocity, např. smutek, nejistotu.

REFLEXE HRY

Je dobré, když vedoucí dá ve vhodné chvíli všem možnost dokončit větu: „Mám strach, když...“, aby diskuse mohla přinést podklady ke konkrétnímu rozhodnutí, jak se strachem zacházet, jak ho omezit.

POZNÁMKA PRO VEDOUcí

Toto téma může otevřít jen vedoucí, který ho psychologicky zvládne. Při postupu se vychází z předpokladu, že nadměrný strach lze ovlivnit tím, že ho popíšeme a mluvíme o něm, někdy i s osobou, která ho vyvolává.