

Marek Kolařík



INTERAKČNÍ PSYCHOLOGICKÝ VÝCVIK PRO PRAXI

Nové hry pro výcvikové skupiny



 **GRADA[®]**

Věnováno Andu, mámě a Zuzu

Marek Kolařík

INTERAKČNÍ PSYCHOLOGICKÝ VÝCVIK PRO PRAXI

Nové hry pro výcvikové skupiny

Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

PhDr. Marek Kolařík, Ph.D.

INTERAKČNÍ PSYCHOLOGICKÝ VÝCVIK PRO PRAXI

Nové hry pro výcvikové skupiny

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 5208. publikaci

Recenzovali:

prof. PhDr. Stanislav Kratochvíl, CSc.
PhDr. et Mgr. Ivana Marášková

Odpovědná redaktorka Hana Reslová Dušková
Sazba a zlom Radek Vokál
Zpracování obálky Michal Němec
Počet stran 128
Vydání 1., 2013

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2013
Cover Illustration © Eliška Kubínová, 2013

ISBN 978-80-247-4450-6

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-8602-5 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-8603-2 (ve formátu EPUB)

OBSAH

ÚVOD	9
1. SEZNÁMENÍ	11
2. HŘÍČKY NA ROZPROUDĚNÍ A UKLIDNĚNÍ	15
3. SPOLUPRÁCE	27
4. KOMUNIKACE VERBÁLNÍ	35
5. KOMUNIKACE NEVERBÁLNÍ	49
6. DŮVĚRA	53
7. SEBEPOZNÁNÍ	55
7.1 Přátelství	55
7.2 Rodinné vztahy	59
7.2.1 Pořadí narození sourozenců	59
7.2.2 Co je to rodina?	60
7.2.3 Rozvody	60
7.2.4 Mýty v rodině	61
7.3 Smrt a umírání	66
7.4 Vztah k sobě	71
7.5 Návykové látky	80
7.6 Sexualita	83
7.7 Vztahy s okolím	90
7.8 Rituály a výročí	100
7.9 Práce s časem, význam času v životě	102
7.10 Opuštění	106
7.10.1 Struktura a formy opuštění	107
7.10.2 Bariéry opuštění	109
7.10.3 Mediátory opuštění	111
7.11 Celodenní hry	113
PŘÍLOHA 1	115
PŘÍLOHA 2	116

SEZNAM HER	117
POUŽITÉ ZDROJE A LITERATURA	119
SHRNUTÍ	121
SUMMARY	122
REJSTŘÍK	123

PODĚKOVÁNÍ

Můj velký dík patří všem, kteří se podíleli na úspěšném dokončení této publikace. Děkuji své rodině – manželce Zuzaně, dceři Andulce, tátovi a mámě. Děkuji rovněž profesorovi Stanislavu Kratochvílovi za cenné a podnětné rady. Velký dík patří Magdaleně Lavičkové (rozené Stehlíkové) za poskytnutí materiálů a překladů do podkapitoly týkající se odpuštění. Za podnětné připomínky v závěrečných fázích rovněž děkuji odpovědné redaktorce knihy Mgr. Haně Reslové Duškové. V neposlední řadě velký dík patří všem účastníkům výcvikových skupin, v nichž jsem měl tu čest být členem – bez vás by tato publikace nikdy nemohla vzniknout.

ÚVOD

Tato publikace navazuje na úspěšnou publikaci *Interakční psychologický výcvik*, která vyšla v nakladatelství Grada Publishing v roce 2011.

Při psaní této knihy bylo mým hlavním cílem, aby byla tak, jako její předchůdce, opět co nejvíce prakticky použitelná a užitečná. Čtenář tak v ní může najít nejen popis mnoha dalších technik pro práci s výcvikovými skupinami, které jsou opět rozděleny do oblastí dle „základní osy práce ve výcvikové skupině“, tedy seznámení, hříčky na rozproudění a uklidnění, spolupráce, komunikace, důvěra a sebepoznání, ale také spoustu užitečných, praktických postřehů a podnětů, se kterými jsem se během své práce s výcvikovými skupinami setkal.

Tyto postřehy se nejvíce týkají oblasti sebepoznání, která byla kvůli větší přehlednosti rozčleněna do několika podkapitol. Některé oblasti lidského života, které se sebepoznáváním neoddělitelně souvisejí, jsou totiž stále poněkud opomíjeny (jako například oblasti sexuality, smrti a umírání, rodinného života a podobně). Přitom se jedná o témata, která jsou nedílnou součástí života každého člověka, a práce s nimi v rámci sebezkušnostní výcvikové skupiny by tedy měla být samozřejmostí.

V praxi tomu tak však v mnoha případech stále není, ať už z toho důvodu, že se těmto oblastem vyhýbají sami vedoucí skupin, případně je odkazováno na to, že „to patří do terapie“. S tímto postojem se neztotožňuji, protože pokud je něco společného všem lidem (například smrtelnost), nejedná se o něco, co je třeba léčit, ale co je třeba se naučit sdílet. Pokud k těmto poněkud přehlíženým oblastem sebepoznání začneme přistupovat více otevřeně, pomůže to samozřejmě jak nám samotným a lidem v našem okolí, tak i účastníkům sebezkušnostních, výcvikových skupin.

Milí čtenáři, přeji vám na vaší cestě za sebepoznáním hodně otevřenosti, upřímnosti k sobě i ostatním, odvahy a hodně štěstí.

Na závěr mi ještě dovoluji malou poznámku k technikám. Pokud to bylo jen trochu možné, snažil jsem se původ jednotlivých technik vystopovat, ovšem s ohledem na to, že jsou tyto techniky neustále živé a často vznikaly, vznikají a mění se v interakci s výcvikovou skupinou, nebylo to u mnohých možné.

V Otrokovicích dne 15. 3. 2013

Marek Kolařík

1. SEZNÁMENÍ

1. Jména, dřepnutí, vstávání

Počet osob: 8–20

Pomůcky: bez pomůcek

Doba trvání: 10 minut

Provedení: Členové skupiny stojí v kruhu. Hra začíná tím, že jeden účastník vysloví jméno jiného hráče. Ten si ve chvíli, kdy uslyší své jméno, dřepne a řekne jméno dalšího člena skupiny, který ještě stojí. V okamžiku, kdy celá skupina dřepí, tak ten, co si sedl poslední, opět vyvolá jméno libovolného člena skupiny. Ten si hned stoupne a řekne jméno dalšího hráče, který ještě sedí ve dřepu. Hra končí v okamžiku, kdy všichni stojí.

Reflexe: Není nutná.

Poznámka: Ve chvíli, kdy se skupina teprve seznamuje, je možné, že se jména některých členů budou obtížněji vybavovat. Pokud taková situace nastane, mohou členovi skupiny, který je na řadě, ostatní samozřejmě napovědět.

2. Utajená jména

Počet osob: 8–20

Pomůcky: papíry, psací potřeby, vhodná losovací nádoba (miska, batoh a podobně)

Doba trvání: 10 minut

Provedení: Každý člen skupiny uvede na malý kousek papíru své jméno. Napíše jej ovšem pozpátku a bez samohlásek (například MAREK = KRM, BARBORA = RBRB a podobně). Poté vedoucí lístečky od všech členů skupiny vybere a vloží do připravené losovací nádoby. Každý si pak z nádoby vylosuje právě jeden lístek se jménem. Pokud si někdo vytáhne lísteček, který sám psal, vrátí jej a vybere si jiný. Ve chvíli, kdy mají všichni lístečky vylosované, má každý člen skupiny za úkol najít toho člena skupiny, jehož jméno má na lístečku napsané. Hra končí v okamžiku, kdy se všichni najdou.

Reflexe: Není nutná.

Poznámka: V případě, že skupina ještě nemá úplně dobře osvojená jména jednotlivých členů, je možné hru uzavřít tak, že si skupina stoupne do kruhu a jednotlivé lístečky se postupně čtou. Ostatní pak hádají, o koho se jedná.

3. Značkování

Počet osob: 8–20

Pomůcky: bez pomůcek

Doba trvání: 10 minut

Provedení: Členové skupiny stojí či sedí v kruhu a vedoucí jednoho z nich požádá, aby se představil poněkud jinak, než je to obvyklé. Ke svému jménu má totiž za úkol přidat nějaké přídatné jméno či „popisné značky“, tj. charakteristické rysy, které jej vystihují (například „šikula Josef“, „věčně nespokojená Marie“ a podobně). Postupně se vystřídají všichni členové skupiny.

Techniku je možné hrát vícekrát dokola, přičemž během každého z nich musí účastníci vymýšlet stále nové a nové popisné značky.

Reflexe: Není nutná.

Poznámka: Hru zakončujeme tím, že každý člen skupiny řekne ostatním, jak si přeje být ve skupině oslovován.

4. Představování s bubny

Počet osob: 8–20

Pomůcky: bez pomůcek

Doba trvání: 10 minut

Provedení: Členové skupiny sedí v kruhu, jeden účastník začíná hru tak, že řekne své křestní jméno, a to rytmicky (MA-RI-E; FRAN-TI-ŠEK a podobně). Ostatní po vyslovení daného jména vždy třikrát zabubnují na svá stehna „bum-bum-bum“. Potom pokračuje další člen skupiny tak, že v tomtéž rytmu řekne své jméno a celá skupina opět zabubnuje na stehna „bum-bum-bum“. Takto se vystřídají všichni členové skupiny.

Reflexe: Není nutná.

Poznámka: Rytmus je možné postupně zrychlovat.

5. Opusťte místnost

Počet osob: 8–30

Pomůcky: bez pomůcek

Doba trvání: 10 minut

Provedení: Vedoucí požádá členy skupiny, aby ve chvíli, kdy opouštějí místnost a loučí se s ostatními, odešli takovým způsobem, aby to odpovídalo nějakému slovu, které začíná na stejná písmena jako jejich jména. Každý člen skupiny tedy při odchodu řekne své jméno a způsob, jakým odchází, to vše následně samozřejmě předvádí. Například: „odchází milý Marek“, „odchází šílená Šárka“, „odchází pomalý Pavel“, „odchází zimomřivá Zuzana“ a podobně. Hra končí ve chvíli, kdy všichni členové skupiny opustí daný prostor.

Reflexe: S ohledem na typ aktivity není možná.

Poznámka: Tuto hru je vhodné zařadit po ukončení aktivit či programového bloku, kdy členové skupiny opouštějí místnost. Je rovněž vhodné, aby ostatní počkali za dveřmi a dívali se na to, jak vycházejí ostatní.

6. Rozdělme se podle jmen

Počet osob: 8–30

Pomůcky: bez pomůcek

Doba trvání: 10 minut

Provedení: Skupina stojí v kruhu a vedoucí požádá jednotlivé členy skupiny, aby si spočítali, z kolika písmen se skládá jejich křestní jméno (například Karel – pět písmen). Počet písmen je buď sudý, nebo lichý. Úkolem každého člena skupiny je pak najít takového člověka, který má ve svém křestním jméně také lichý nebo sudý počet písmen.

Reflexe: Není nutná.

Poznámka: Hru je možné hrát s přezdívkami či s takovými způsoby oslovení, jak si členové skupiny přejí být oslovováni.

✂ Poznámka: Technika je vhodná na připomenutí jmen a také pro rozdělení skupin do dvojic či skupin s vyšším počtem členů.

Další hry, které je možné pro dělení do skupin použít, jsou v poznámce viditelně označeny tímto symbolem ✨.



7. Kolik prstů?

Počet osob: 8–30

Pomůcky: bez pomůcek

Doba trvání: 10 minut

Provedení: Skupina stojí v kruhu. Vedoucí požádá hráče, aby zvedli jeden nebo dva prsty. Úkolem každého zúčastněného je najít všechny členy skupiny, kteří mají zvednutý stejný počet prstů.

Reflexe: Není nutná.

✨ *Poznámka: Počet těch, které má člen skupiny najít, je samozřejmě možné upravovat dle potřeb vedoucího. Techniku je tak možné použít pro rozdělení skupin do dvojic či skupin s vyšším počtem členů.*

2. HŘÍČKY NA ROZPROUDĚNÍ A UKLIDNĚNÍ



8. Jak to tady bude vypadat?

Počet osob: 8–30

Pomůcky: bez pomůcek

Doba trvání: 10 minut

Provedení: Členové skupiny stojí v kruhu. Každý člen skupiny má před sebe nataženou pravou ruku s dlaní nahoru a současně se ukazováčkem levé ruky kolmo dotýká dlaně souseda po levé ruce. Vedoucí poté vydá instrukci, že kdykoliv vysloví nějaké předem domluvené slovo (může se jednat například o název pobytu, na kterém se účastníci nacházejí, a podobně), úkolem každého člena skupiny je chytit ukazováček souseda a současně si nenechat chytit vlastní.

Poté vedoucí skupiny začne mluvit o tom, jak to na daném pobytu bude vypadat, jaká se budou dodržovat pravidla a podobně. Svůj projev vhodně prokládá daným domluveným slovem tak, aby udržoval pozornost členů skupiny.

Reflexe: Není nutná.

Poznámka: Hru je dobré zařadit na začátek delšího společného pobytu skupiny, je to velmi vhodná a oživující alternativa k obvyklému „čtení a opakování pravidel“. Skupina se tímto způsobem velmi dobře naladí na další aktivity.



9. Kuličky

Počet osob: 8–30

Pomůcky: pytlík s kuličkami různého druhu barev a různého počtu daných barev dle potřeb vedoucího

Doba trvání: 10 minut

Provedení: Vedoucí má předem připravený pytlík, ve kterém jsou schovány kuličky různých barev. Každý člen skupiny si z pytlíku vylosuje právě jednu kuličku. Ve chvíli, kdy mají všichni hráči vylosováno, se musí ti členové skupiny, kteří si vybrali kuličky stejné barvy, spolu najít, a vytvořit tak několik menších skupinek.

Reflexe: Není nutná.

✿ Poznámka: Technika slouží pro rozdělení skupiny na menší skupinky (podskupinky). Počet kuliček i počet barev vedoucí dle potřeby upravuje (více barev = více podskupin, více kuliček stejné barvy = více členů v jedné skupině).



10. Medvědi na pasece

Počet osob: 8–20

Pomůcky: bez pomůcek

Doba trvání: 10 minut

Provedení: Členové skupiny klečí na kolenou a vedoucí jim oznámí, že je krásný jarní den, slunce svítí a oni jsou medvědi a medvíďata na pasece. Najednou medvědi i medvíďata uvidí strom se včelím úlem plným medu, na který dostanou hroznou chuť. Úkolem členů skupiny je danou situaci co nejlépe ztvárnit a rozehrát.

Reflexe: Není nutná, pouze v případě většího konfliktu.

Poznámka: Vedoucí může situace pro medvědy a medvíďata libovolně obměňovat – například „mláďata si hrají“, „najednou začíná pršet“ a podobně.

11. Odchod podle abecedy

Počet osob: 8–30

Pomůcky: bez pomůcek

Doba trvání: 10 minut

Provedení: Vedoucí řekne členům skupiny, že budou postupně jeden po druhém odcházet z místnosti. Následně vedoucí určí téma, podle kterého se bude odcházet (například „název řeky“, „co máme všichni společného“ a podobně). První člen skupiny při odchodu řekne věc (dle stanoveného tématu), jejíž název začíná na písmeno „A“, druhý věc, jejíž název začíná na „B“, a tak dále. (V případě řek to může být například: Amazonka, Berounka, Cidlina, Dřevnice, Eufrat a tak dále). Hra končí ve chvíli, kdy všichni členové skupiny opustí místnost.

Reflexe: S ohledem na typ aktivity není možná.

Poznámka: Tuto hru je vhodné zařadit po ukončení aktivit či programového bloku, kdy členové skupiny opouštějí místnost. Je rovněž vhodné, aby ostatní počkali za dveřmi a dívali se na to, jak ostatní vycházejí.

12. „Toaleták“

Počet osob: 8–30

Pomůcky: role toaletního papíru

Doba trvání: 30 minut

Provedení: Členové skupiny sedí v kruhu a vedoucí jim sdělí, že došlo k drobnému problému, protože na celou dobu pobytu mají k dispozici pouze jednu roli toaletního papíru. Tu vzápětí vytáhne a ukáže členům skupiny. Poté roli toaletního papíru pošle dokola s tím, aby si každý člen skupiny vzal tolik útržků, kolik se domnívá, že bude na dobu pobytu potřebovat, ale aby přitom myslel i na potřeby ostatních. Poté, co všichni mají v ruce nějaký počet útržků, vedoucí oznámí, že to s nedostatkem papíru na dobu pobytu byla legrace a že nyní každý člen skupiny o sobě musí říct tolik informací, které o něm nikdo ze skupiny dosud neví, kolik drží útržků toaletního papíru. Takto se postupně vystřídají všichni členové skupiny.

Reflexe: Není nutná.

Poznámka: Hru je vhodné hrát na delším pobytu. Čím lépe se skupina zná, tím je pro všechny, s ohledem na nutnost říkat o sobě něco, co o něm nikdo ze skupiny neví, tato aktivita náročnější. Pro skupinu, která se zná delší dobu, tato aktivita spadá spíše do kapitoly Komunikace či Sebepoznání – vztahy s okolím. V takovém případě je rovněž vhodné provést reflexi vztahující se k tomu, co pro skupinu bylo nového a překvapivého.



13. Ice-breaker

Počet osob: 8–30

Pomůcky: dostatečný počet předmětů zamražených v ledu, mraznička k jejich přípravě a uchování

Doba trvání: 10 minut

Provedení: Skupina se rozdělí do podskupinek. Vedoucí poté oznámí, že další aktivita je jediným opravdovým „ice-breakerem“, a s těmito slovy svěří každé podskupině předmět, který je zamražený v ledu. Jedná se o jakýkoliv předmět, který skupina potřebuje k plnění úkolu, jenž bude následovat po této aktivitě. Může se například jednat o instrukce ke hře, součástku nutnou k výrobě nějakého předmětu a podobně. Úkolem každé skupiny je daný předmět, aniž by byl poškozen, z ledu dostat.

Reflexe: Není nutná.

Poznámka: Pokud se tímto způsobem zamrazují instrukce psané na papíře, je nutné je předtím, než jsou vloženy do vody, náležitě zabezpečit a uchovat v suchu (například v igelitovém sáčku a podobně).



14. Co to děláš?

Počet osob: 8–30

Pomůcky: bez pomůcek

Doba trvání: 10 minut

Provedení: Skupina stojí v kruhu. První člen skupiny začne předvádět nějakou činnost (například hraje na klavír). Druhý hráč v pořadí se jej zeptá: „Co to děláš?“ Na to mu první člen skupiny odpoví, ovšem tak, že řekne jakoukoliv jinou činnost než tu, kterou právě dělá, například „žehlím košili“. Třetí člen skupiny poté položí druhému, který začal předvádět žehlení, otázku: „Co to děláš?“ a ten řekne jakoukoliv jinou činnost kromě žehlení (například „louskám ořechy“). Takto se postupně vystřídají všichni členové skupiny.

Reflexe: Není nutná.

Poznámka: Hru je možné zakončit libovolně, případně tak, aby se kruh uzavřel – tedy poslední člen skupiny odpoví tak, aby první mohl opět předvést činnost, kterou hru začínal (například onu hru na klavír).



15. Mince

Počet osob: 8–20

Pomůcky: mince různých hodnot v počtu tří kusů na jednoho člena

Doba trvání: 30 minut

Provedení: Vedoucí před touto technikou požádá členy skupiny, aby si s sebou každý z nich přinesl tři mince (je jedno, jaké hodnoty). Hra začíná tak, že skupina sedí v kruhu a vedoucí požádá členy skupiny, aby si vytáhli své mince, které si přinesli, a položili si je do dlaně. Jednotliví členové skupiny poté čtou data, kdy byly dané mince vyraženy, a ke každému tomuto datu se snaží vybavit si nějakou důležitou událost, ať už z jejich, či veřejného života. Takto se postupně vystřídají všichni členové skupiny.

Reflexe: Není nutná.



16. Živá abeceda

Počet osob: 8–20

Pomůcky: losovací nádoba, nastřihaná jednotlivá písmena abecedy

Doba trvání: 10 minut

Provedení: Skupina sedí v kruhu a jeden člen si vylosuje písmeno z abecedy. Jeho úkol spočívá v tom, aby toto písmeno nějakým způsobem pantomimicky předvedl, aby ho ostatní členové skupiny poznali. Kdo písmeno uhodne jako první, vylosuje si další písmeno a předvádí on. Takto se hraje několik kol, dokud je hra záživná.

Reflexe: Není nutná.

17. Věc, kterou jsem nikdy nedělal

Počet osob: 8–30

Pomůcky: židle

Doba trvání: 10 minut

Provedení: Technika se hraje na stejném principu jako technika Místa si vymění (viz Kolařík, 2011, s. 82). Všichni členové skupiny s výjimkou jednoho si sednou v kruhu na židle. Zbývající člen stojí uprostřed a říká: „Místa si vymění ti, kteří...“ Jeho úkolem je říci věc, která o něm samotném platí, a je to něco, co nikdy v životě nedělal. Pokud někdo v kruhu tuto věc také nikdy nedělal, zvedne se a snaží se přemístit. Ten, který zůstane uprostřed, vymyslí další věc, kterou nikdy nedělal, a říká: „Místa si vymění ti, kteří...“

Reflexe: Není nutná.

Poznámka: Hru je vhodné ukončit po asi 10–15 výměnách.

18. Když tu náhle...

Počet osob: 8–20

Pomůcky: bez pomůcek

Doba trvání: 10 minut

Provedení: Skupina sedí v kruhu a jeden člen začne vyprávět krátký příběh na nějaké téma (například: „žába jde na procházku“, „jelen potkal vlka“ a podobně). Po asi 20 sekundách svůj monolog ukončí slovy: „Když tu náhle...“ Na to naváže druhý člen skupiny, který vypráví další část příběhu, a opět po asi 20 sekundách svou část příběhu ukončí slovy: „Když tu náhle...“ Poté pokračuje další člen skupiny, až se postupně všichni vystřídají.

Reflexe: Není nutná.

19. Slovní fotbal – co máme společného?

Počet osob: 8–20

Pomůcky: bez pomůcek

Doba trvání: 10 minut

Provedení: Skupina sedí v kruhu a jeden její člen pronese slovo, které podle něj dokáže dobře vystihnout celou skupinu či některého jejího člena. Další účastník musí navázat tím, že řekne další takové slovo, které ale musí začínat na poslední písmeno slova předcházejícího. Může tak vzniknout například následující řetězec:

radošT – TolerancE – EnergiE – EgoismuS – SouciT

Postupně se takto vystřídají všichni členové skupiny.

Reflexe: Není nutná.

20. Povídka z předmětů

Počet osob: 8–20

Pomůcky: větší nádoba či batoh

Doba trvání: 20 minut

Provedení: Vedoucí každého člena skupiny požádá, aby do připravené nádoby či batohu vložil co nejméně obvyklý předmět, který má momentálně u sebe. Poté jeden z hráčů vytáhne z nádoby první věc a začne o ní vyprávět povídku. Po dvaceti sekundách si další člen skupiny, který je na řadě, vybere další předmět a pokračuje v povídání s tím, že do děje vstoupí právě tento předmět. Takto se postupně vystřídají všichni členové skupiny.

Reflexe: Není nutná.

Poznámka: Hru je možné se stejnými předměty opakovat vícekrát.



21. Modlitba

Počet osob: 8–20

Pomůcky: bez pomůcek

Doba trvání: 10 minut

Provedení: Vedoucí požádá členy skupiny, aby si klekli na zem (jako muslimové při modlitbě) a zvedali ruce nad hlavu a hned se zase ohýbali k zemi. Celou dobu opakují text „modlitby“: „Ójaó selů šatý sém.“ Když někomu dojde, o co jde (věta vlastně ve skutečnosti zní: „Ó, já osel ušatý jsem.“), může se přestat „modlit“, ostatní pokračují.

Reflexe: Není nutná.

Poznámka: Tuto hru doporučuji hrát až ve chvíli, kdy je skupina dobře naladěna a tento drobný „podraz“ ze strany vedoucího bez problémů zpracuje.



22. Chůze v prostoru

Počet osob: 8–20

Pomůcky: bez pomůcek

Doba trvání: 10 minut

Provedení: Vedoucí požádá členy skupiny, aby se pomalu procházeli po prostoru. Poté asi v 20–30 sekundových intervalech nahlas vyjmenovává různá prostředí či způsoby pohybu. Úkolem každého člena skupiny je pohybovat se dle těchto instrukcí tak, že se novému prostředí či popsanému pohybu vždy přizpůsobí. Jedná se například o následující instrukce: „jste menší, jste větší, jste mladší, jste starší, jste hubenější, jste tlustější, jste veselí, jste smutní, jdete skrz mlhu, fouká silný vítr, z nebe se spouští provazce deště, prohřívá vás slunce, jdete spát, probouzí se“ a podobně, dle fantazie vedoucího skupiny.

Reflexe: Není nutná.

Poznámka: Vedoucí může instrukce zadávat tak, aby byly součástí uceleného příběhu.



23. Caruso

Počet osob: 8–20

Pomůcky: bez pomůcek

Doba trvání: 10 minut

Provedení: Skupina sedí v kruhu a jeden ze členů skupiny začne zpívat známou píseň tak, že zanotuje pouze první tři slova. Člen skupiny, který je na řadě, musí okamžitě navázat třemi dalšími slovy, kterými text této písně pokračuje. Následující hráč se připojí opět dalšími třemi slovy atd. Kdo se splete, vypadáva a píseň pokračuje tam, kde skončila.

Reflexe: Není nutná.

Poznámka: Hru je možné hrát tak, že se z každé písně použije pouze prvních šest slov, tedy tak, že první člen skupiny zpívá první tři slova písně, druhý člen skupiny na něj naváže dalšími třemi slovy téže písně, ovšem další člen skupiny začne zpívat první tři slova z úplně nové písně, na která naváže další člen skupiny, atd.

24. Rychle a zběsile

Počet osob: 8–20

Pomůcky: bez pomůcek

Doba trvání: 10 minut

Provedení: Vedoucí požádá jednotlivé členy skupiny, aby se rozmístili po prostoru, a na daný signál (například tlesknutí či písknutí) začnou jednotliví účastníci co nejrychleji běhat okolo místnosti či v předem vymezeném prostoru. Když se daný signál ozve znovu, musí se všichni okamžitě zastavit v pozici, ve které se právě nacházejí, a zůstat absolutně v klidu a beze slov. Když se daný signál znovu ozve, členové skupiny opět začnou co nejrychleji běhat. Postup se několikrát opakuje.

Reflexe: Není nutná.

Poznámka: Vedoucí může, s ohledem na typ skupiny a její složení, místo běhu určit jakýkoliv jiný pohyb či činnost (například napodobení jízdy autem a podobně).

25. Dřevonos

Počet osob: 8–20

Pomůcky: bez pomůcek

Doba trvání: 10 minut

Provedení: Skupina sedí kolem stolu tak, aby všichni viděli na vedoucího. Ten střídavě vyslovuje dvě slova: „dřevo“ a „nos“. Když řekne „nos“, skupina se musí chytout za nos, když řekne „dřevo“, skupina musí položit ruce na stůl. Vedoucí může jednotlivá slova střídat v libovolném pořadí a může také mást členy skupiny tím, že své ruce klade například při slově „nos“ na stůl a při slově „dřevo“ se dotýká nosu.

Reflexe: Není nutná.

26. „Dobrý den, pane Nováku“

Počet osob: 8–20

Pomůcky: šátek na zavázání očí

Doba trvání: 10 minut

Provedení: Skupina stojí v kruhu a vedoucí vybere jednoho člena – „pana Nováka“, kterému jsou zavázány oči a jenž se postaví doprostřed kruhu. Kruh hráčů se kolem něj uzavře a začne kolem něj chodit. Ve chvíli, kdy „pan Novák“ zvolá „stop“ a ukáže před sebe, tak ten člen skupiny, na kterého ukazuje, má za úkol libovolně změnit hlas a říci: „Dobrý den, pane Nováku.“ Jestliže „pan Novák“ dotyčného správně identifikuje, sundá si šátek a předá jej tomu, kterého poznal. Když dotyčného nepozná, zůstává v kruhu a celý postup se opakuje. Doporučuji hru zopakovat asi desetkrát.

Reflexe: Není nutná.

Poznámka: Hru je možné v počátečních fázích vývoje skupiny hrát bez toho, že členové skupiny mění své hlasy. V takovém případě ve chvíli, kdy na ně člen skupiny stojící uprostřed ukáže, pouze svým přirozeným hlasem řeknou: „Dobrý den, pane Nováku.“

27. Slabičnick

Počet osob: 8–20

Pomůcky: bez pomůcek

Doba trvání: 10 minut

Provedení: Skupina se rozdělí na trojice. Každá trojice si zvolí trojslabičné slovo a na pokyn vedoucího všichni ze skupiny vykřiknou jednu slabiku vybraného slova – ovšem