

Játékgyűjtemény

*Komplex iskolai bűnmegelőzési program
hallássérült gyermekek számára
2017*

**Az oktatási segédanyagot készítette: Némethné Szelle Krisztina, Szabó Csilla,
Mészáros Judit**

Témavezető: Mészáros Judit

Olvasószerkesztő: Kovács Zsuzsanna



**A program a Belügyminisztérium és a Nemzeti Bűnmegelőzési Tanács támogatásával
valósul meg.**

Ön – és társismeret

1. Az átló

A játék célja: Annak feltérképezése, tudatosítása, hogy egy adott tulajdonság, illetve tevékenység milyen mértékben jellemző az egyes csoporttagokra.

Célcsoport: 10-15 éves korosztály

Eszközigény: nincs

Instrukció: Képzeljétek el, hogy meghúzzuk a terem átlóját. Ezen a képzelt vonalon fogtok állni.

De! Előbb figyeljétek arra, milyen tulajdonságpárt vagy tevékenységet fogok mondani (pl. nyitott – zárkózott; vagy számítógépezés). Az átlónak erre a végére álljon az, aki a legnyitottabbnak érzi magát (vagy aki a legtöbbet számítógépezik).

Az átló mások végére kerül az, aki a legzárkózottabbnak tartja magát (vagy a legkevesebbet számítógépezik). Közöttük helyezkedjenek el a többiek. Mindenki gondolja át, mennyire jellemző rá a hallott tulajdonság, illetve tevékenység!

Menete: A tulajdonságpár/tevékenység elhangzása után megvárjuk, amíg mindenki elhelyezkedik az átló mentén. Visszajelezhetünk, vagy megkérdezhetjük a csoporttagokat, miért épp az adott ponton helyezkednek el. Megkérhetünk egy csoporttagot, mondja el véleményét a kialakult sorrendről. (Ő mit módosítana?)

Megjegyzés: A játék jól alkalmazható a hallássérült gyermekek nyelvi fejlesztésére is. A szókincs bővítésére pl. a belső tulajdonságok, jellemvonások körében. Nyelvi szerkezetek gyakorlására: pl. az összehasonlítás nyelvi kifejezése

2. Milyen állat lennél?

A játék célja: Saját erőforrások és gyengeségek felfedeztetése, tudatosítása absztrakción keresztül.

Célcsoport: 13-18 éves korosztály

Eszközigény: állatos kártya, írólapok, íróeszköz

Instrukció: Állatokat ábrázoló kártyákat szórok szét a szőnyegen. (A kártyákon nagyon sokféle állat szerepel.) Sétálgassatok a teremben, majd mindenki válassza ki azt az állatot, amelyik leginkább jelképezi őt (amelyikkel hasonlóságot érez)! Ezután három mondatot kérek tőletek, amivel megmagyarázzátok a választásotokat. Pl. így: „Azért választottam a kutyát, mert én is hűséges vagyok.”

Menete: A csoporttagok a képek kiválasztása után a helyükre mennek, és megírják a mondataikat. Ezt a mondatok felolvasása, megvitatása követi.

Megjegyzés: A játék jól alkalmazható a hallássérült gyermekek nyelvi fejlesztésére is. pl. Az ok – okozat nyelvi kifejezésének gyakorlására.

Forrás: www.tanuljmaskepp.hu/onismereti-jatek-diakoknak-felnotteknek/ (a „Füllentős játék” adaptációja)

3. Milyen színű vagy, milyen színűnek látnak?

A játék célja: A saját és a társak alapvető jellemvonásainak felfedeztetése, tudatosítása absztrakción keresztül.

Célcsoport: 13-18 éves korosztály

Eszközigény: írólapok, íróeszköz

Instrukció: Írd le egy oszlopba a csoport névsorát! A saját neveddel kezd! A nevek mellé írd le azt a színt, ami magadról vagy a társadról legelőször eszedbe jut! (Ne arra gondold, hogy melyik szín a kedvence, milyen színt visel leggyakrabban!) Milyen színűnek tartod magadat? Milyen színűnek látod a társaidat? (Pl. XY rózsaszín, mert nagyon érzékeny.)

Menete: Amikor mindenki elkészült, körben haladva meghallgatjuk az asszociációkat. Az első játékos elmondja és megindokolja, milyen színűnek tartja magát. Ezután a többiek sorban elmondják, milyen színűnek látják őt. Mindenkinél érdemes rámutatni a saját és mások meglátásának egyezésére vagy eltéréseire!

4. Melyik kavics vagyok én?

A játék célja: A saját és a társak alapvető jellemvonásainak felfedeztetése, tudatosítása absztrakción keresztül.

Célcsoport: 13-18 éves korosztály

Eszközigény: sok különböző méretű, színű és formájú kavics, névkártyák a csoporttagok nevével

Instrukció: Válaszd ki azt a kavicsot, amelyik téged leginkább jelképez (amelyik olyan, mint te)! Azután húzz egy névkártyát! Melyik kavics jelképezi legjobban azt a társadat, akinek a nevét húztad? Válaszd ki azt is! Tedd magad elé a kavicsokat!

Menete: Amikor mindenki kiválasztotta a két kavicsot, maga elé teszi az asztalra. Körben haladva megindokolják, miért épp az adott kavicsot választották saját maguk szimbólumaként. Itt térjenek ki a kavics méretére, színére, formájára, tapintására is!

Ezután az a csoporttárs szólaljon meg, aki az első illető nevét húzta. Mutassa meg, mondja el, melyik kavicsal jelképezte őt. (Itt mód nyílik a két kavics összehasonlítására.) Majd a másodikként megszólaló játékos mutatja meg a saját kavicsát, és így haladunk tovább.

5. Tárgyak az életemből

A játék célja: ismerkedés, illetve egymás mélyebb megismerése

Célcsoport: 10- 18 éves korosztály

Eszközigény: nincs

Instrukció előzetesen: Válassz ki otthon három olyan tárgyat, ami számodra fontos, amellyel be tudod magad mutatni a többieknek! (Pl. a kedvenc játékod, sportod kellékét vagy egy számodra fontos személy tárgyát.) Hozd magaddal a következő alkalomra!

Menete: A résztvevők körben ülve, egymás után bemutatják magukat a tárgyak segítségével. A többiek kérdéseket tehetnek fel a minél részletesebb bemutatkozás érdekében.

Forrás: www.bibliai-kincsestar.hu/news/onismereti-jatekok-gyerekeknek/ (a „Három tárgy” című játék adaptációja)

6. „Ismerj meg!”

A játék célja: ismerkedés, illetve egymás mélyebb megismerése

Célcsoport: 12-18 éves korosztály

Eszközigény: A/3-mas méretű kartonlapok (páronként egy darab) olló, ragasztó, filctollak

Instrukció előzetesen: Hogyan tudnád bemutatni magad tárgyak, képek, felíratok, szimbólumok, rajzok segítségével? Készülj fel erre otthon gyűjtőmunkával!

Instrukció a helyszínen: Alkossatok párokat! (Lehetőleg egymást nem ismerő gyerekek kerüljenek egy párba.) A párok közös tablót fognak készíteni! Az egyikük a kettéválasztott kartonlap bal oldalára, másikuk a jobb oldalra. A saját területetkre rajzolhattok, ragaszthattok, írhattok minden rátok jellemző dolgot.

Munka közben beszélgetek a párokkal! Tudjatok meg róla minél többet! Figyeljete nagyon egymásra, mert amikor elkészültetek, be kell majd egymást mutatnotok!

Menete: A párok elkészítik a tablót. Majd páronként felemelik azokat, hogy mindenki jól láthassa. A képek, szimbólumok, rajzok segítik őket egymás bemutatásában.

Megjegyzés: A játék különösen jól alkalmazható integrációs gyakorlat alkalmával, azaz halló kortársakkal való ismerkedésnél. A hallássérült gyermekeknek az elkészült tabló kapaszkodót jelent halló társának bemutatásában, ugyanakkor a halló gyermeknek, fiatalnak segítséget nyújt hallássérült társának megértésében.

7. „Szerepcserés bemutatkozás”

A játék célja: ismerkedés, illetve egymás mélyebb megismerése

Célcsoport: 12-18 éves korosztály

Eszközigény: nincs

Instrukció: Párokat fogunk alkotni. A párok 5-5 percet kapnak, hogy egymásnak bemutatkozzanak, minél több fontos dolgot elmondjanak egymásnak magukról.

Nagyon figyeljete egymásra, hogy megjegyezzétek, amit a társatok mond.

Úgy kell majd bemutatnotok egymást, mintha magatokról beszélnétek (egyes szám, első személyben).

Menete: Az 5 perc letelte után körbe tesszük a székeket, és leülünk nagycsoportban. Körben haladva az első pár egyik tagja feláll, és a társa vállára teszi a kezét. Az ő nevében beszél egyes szám első személyben. Így haladunk tovább.

Megjegyzés: A játék alkalmas a hallássérült gyermekek nyelvi fejlesztésére, hiszen nyelvi transzformációt kell alkalmazniuk!

Forrás: www.tanuljmaskepp.hu/onismereti-jatek-diakoknak-felnotteknek/ (a „Péter – Pál” játék adaptációja)

8. ” Az én monogramom”

A játék célja: a „Mitől vagyok különleges?” kérdés megválaszolása

Célcsoport: 10-15 éves korosztály

Eszközigény: rajzlap, színes ceruza, filctoll

Instrukció: Rajzold meg a saját neved kezdőbetűit (a monogramodat) úgy, hogy a rajzból kitűnjön, miben vagy te egyedi. (Mi érdekel, mivel foglalkozol szívesen, miben vagy tehetséges!)

Menete: A rajzok elkészítése után mindenki maga mutatja be a saját rajzát, magyarázatot fűzve hozzá.

9. Tulajdonság-bolt

A játék célja: saját erőforrások és gyengeségek felfedeztetése, tudatosítása

Célcsoport: 12-18 éves korosztály

Eszközigény: üres szókártyák, íróeszköz

Instrukció: Egy különleges boltban fogunk vásárolni és eladni. A neve: Tulajdonság-bolt.

Én leszek az eladó. Vásárolhatsz tőlem olyan tulajdonságot, amelyet szeretnél. Amiből neked kevés van, vagy hiányzik. Fizetned nem pénzzel kell, hanem azzal a tulajdonságoddal, amitől szeretnél megszabadulni. Ezt a tulajdonságot írd rá az üres szókártyára, hogy fizethess vele!

Menete: A csoporttagok egyenként vásárolnak. Azt is megmondhatják, melyik tulajdonságból mennyit kérnek. (A csoportvezető annyi szókártyára írja fel az adott tulajdonságot.)

A csoportvezető folyamatosan reagálhat és kérdezhet a vásárlások közben!

Forrás: http://fszk.hu/wp-content/uploads/2016/08/Diaktamogato_3.pdf

10. Kinek a bőröndje?

A játék célja: a társismeret elmélyítése

Célcsoport: 12-18 éves korosztály

Eszközigény: nincs

Instrukció: Egy önként vállalkozó ki fog menni a teremből. Közben a többiek kitalálják, közülünk kinek csomagolnak be egy képzeletbeli bőröndbe. Végiggondoljuk, hogy a kiválasztott számára milyen hozzá illő, rá jellemző tárgyakat, dolgokat kellene becsomagolni az utazáshoz. Ha megbeszéltük, behívjuk a kint várakozót. Ő végigkérdez bennünket, ki mit tett bele a bőröndbe. Így próbálja meg kitalálni, kinek csomagoltunk be.

Menete: Izgalmasabb a játék, ha a „csomagolók” először a szokványosabb dolgokat nevezik meg, csak aztán említik a jellegzetesebb tárgyakat.

Forrás: http://fszk.hu/wp-content/uploads/2016/08/Diaktamogato_3.pdf

11. Szeretem - nem szeretem

A játék célja: a társismeret elmélyítése

Célcsoport: 10-18 éves korosztály

Eszközigény: írólap, íróeszköz

Instrukció: Mindenki kap egy írólapot. Írjátok fel öt olyan dolgot, amit szerettek és öt olyat, amit nem szerettek! (Ételeket, színeket vagy bármi mást!)

Menete: A papírokat összehajtva összegyűjtjük egy kupacba. A játékvezető (vagy egy játékos) egyenként felolvassa a listákat. A csoporttagok megpróbálják kitalálni, ki lehet a lista szerzője.

Megjegyzés: Kisebb gyerekeknél játékosabb, „felszínesebb listát” várjunk el. Kamaszoknál a játék elmélyülhet, a „szeretem – nem szeretem, lista személyesebb dolgokat tartalmazhat.

Forrás: http://fszk.hu/wp-content/uploads/2016/08/Diaktamogato_3.pdf

12. „Ismerj fel!”

A játék célja: az önismeret és társismeret elmélyítése

Célcsoport: 12-18 éves korosztály

Eszközigény: írólap, íróeszköz

Instrukció: Mindenki kap egy írólapot. Írjátok fel a lapra ezt a két félmondatot!

Amikor boldog vagyok _____ (Ezt csinálom)

Amikor dühös vagyok _____ (Ezt csinálom)

Fejezzétek be a mondatokat! Azt írjátok le, hogyan viselkedtek ebben az állapotban.

Menete: A papírokat összehajtva összegyűjtjük egy kupacba. A játékvezető egyenként felolvassa a befejezett mondatokat. A csoporttagok megpróbálják kitalálni, ki írhatta ezeket.

13. Telefon

A játék célja: az önismeret és társismeret elmélyítése

Célcsoport: 12-18 éves korosztály

Eszközigény: nincs

Instrukció: A résztvevők körben ülnek. A kezdő játékos „felveszi a telefont”, és a körben ülő valamelyik játékosról kezd beszélni. Csupa olyan dolgot mond, amiről a hívott fél magára ismerhet. „Hívom azt, aki...” „Halló! Én vagyok!” Lehetőleg olyan dolgok hangozzanak el, ami nem az adott személy ruhájára, hajszínére vonatkozik, bár kezdetben könnyebb így játszani.

Forrás: Kaposi László: Játék (Színházi Füzetek IV. Kerekasztal Színházi Nevelési Központ Marczibányi Téri Művelődési Központ 2002. p.: 55.)

14. Kötött mondatkezdések

A játék célja: az önismeret és társismeret elmélyítése

Célcsoport: 12-18 éves korosztály

Eszközigény: papírlapok előre megírt mondatkezdésekkel, kalap

Instrukció: Egy kalapba teszünk a játékosok számával megegyező számú papírlapot, melyekre korábban egy-egy mondatot kezdtünk el leírni. Pl.: „Attól félek, hogy...”, „Annak örülnék, hogy...”, „Azt szeretném, hogy...”, „Legszívesebben most...” „Nem szeretem, ha azt mondják nekem...” stb. Ezeket a mondatokat a játékosoknak kell befejezniük.

Menete: A papírlapokon lévő mondatokat a játékosok egyenként kihúzzák, és azonnal be is fejezik azt. Beszélgetésre, vélemények nyilvánítására csak a kör végén van lehetőség. Ekkor viszont lehet a félelmekről, vágyakról, célokról beszélgetni.

Forrás: Kaposi László: Játék (Színházi Füzetek IV. Kerekasztal Színházi Nevelési Központ Marczibányi Téri Művelődési Központ 2002. p.: 57.)

15. Hirdetés

A játék célja: az önismeret és társismeret elmélyítése

Célcsoport: 12-18 éves korosztály

Eszközigény: papírlapok, íróeszközök minden játékos számára

Instrukció: A papírlapokra a játékosoknak rövid hirdetést kell írniuk, melyben pl. padtársat, családtagot, barátot, párt, útitársat stb. keresnek maguknak. Természetesen magukról is kell írniuk, hogy a megfelelő társat találják meg hirdetés útján.

Menete: A megírt hirdetéseket egyenként olvassuk fel. Lehet fordítani is a feladaton: Olyan hirdetést kell írni, melyben magunkat ajánljuk fel barátnak, társnak, stb. Lehet maximálni is a szöveg hosszúságát.

Forrás: Kaposi László: Játék (Színházi Füzetek IV. Kerekasztal Színházi Nevelési Központ Marczibányi Téri Művelődési Központ 2002. p.: 51.)

Közösségfejlesztés - közösségépítés

1. Meddig mehetek?

A játék célja: A közösségen belüli, különböző erősségű kapcsolatok megélése

Célcsoport: 12-18 éves korosztály

Eszközigény: pl.: Kövi Szabolcs CD

Instrukció: Álljatok fel két sorban egymással szemben! Mindenkinek legyen egy párja, aki vele szemben áll! Ha jelt adok, az egyik sor induljon el a másik felé, vagyis a párok egyik tagja a másik felé. A másik sor tagjai kézfeltartással jelzik, ha párjuk elérte azt a közelséget, ami számukra még elfogadható. Néhány pillanatig álljatok egymással szemben! Ha jelt adok, menjetek vissza a helyetekre! Majd a másik sor következik.

Menete: Ha a párok találkoztak, az egyik sor egy lépéssel jobbra lép, az első pár egyik tagja pedig a sor végére áll. Így mindenki egy új párral találkozik. A gyakorlat addig folytatódik, amíg mindenki minden csoporttaggal találkozik.

A játék végén beszéljük meg, kinek milyen érzés volt egy – egy nem várt „elfogadás” vagy „elutasítás”!

Megjegyzés: A gyakorlat nyugodt, lassú zenei aláfestéssel ajánlott.

2. Csoportkép – neked

A játék célja: Rámutatás a társas viszonyokra a csoportban

Célcsoport: 12-18 éves korosztály

Eszközigény: nincs

Instrukció: Egy gyerek hátat fordít a csoportnak. A többiek helyezkedjenek el a teremben! Olyan közel vagy távol álljatok meg tőle, amilyen közel érzitek magukat hozzá, vagy távol érzitek magukat tőle! Az irány nem számít. Háromig számolok, ezalatt találjátok meg a helyeteket!

Menete: Ha mindenki elhelyezkedett, a várakozó játékos megfordul, s képszerűen látja maga előtt, hogy milyen a viszonya a többiekhez a társak megítélése szerint.

Miután mindenki próbálkozott, megbeszéljük, kit ért kellemes vagy kellemetlen meglepetés.

Forrás: http://fszk.hu/wp-content/uploads/2016/08/Diaktamogato_3.pdf

3. Azt szeretem benned...

A játék célja: Pozitív visszajelzések küldésével és fogadásával a csoporthoz tartozás érzésének erősítése

Célcsoport: 12-18 éves korosztály

Eszközigény: A/4 méretű lapok: „Azt szeretem benned _____, hogy” felirattal, íróeszköz

Instrukció: Ülünk körbe! Mindenki kap egy lapot! Olvassátok el a rajta lévő mondatot! Mindenki írja a saját nevét az üres vonalra! Mindenki adja tovább a lapot a jobb oldali szomszédjának! Ő a következő sorban leírja, miért szereti az illetőt, behajtja, majd továbbadja.

Menete: A papírokat csak akkor szabad kihajtogatni, ha mindenki visszakapta a sajátját. Nem kell felolvasni, de ha valaki meg szeretné osztani a többiekkel, megteheti.

Forrás: http://fszk.hu/wp-content/uploads/2016/08/Diaktamogato_3.pdf

4. Ajándék

A játék célja: Pozitív üzenetek küldésének és fogadásának gyakorlása, a csoportkohézió erősítése

Célcsoport: 12-18 éves korosztály

Eszközigény: Nincs

Instrukció: Álljunk körbe! Teremts szemkontaktust valamelyik társaddal, majd induljatok el egymás felé! Cseréljétek helyet úgy, hogy a kapcsolatot végig fenntartjátok!

Amikor találkoztatok, ajándékozz neki egy szót vagy gesztust, amivel örömet szerzel neki!

Menete: A játékot addig folytatjuk, amíg minden csoporttag adott és kapott valamilyen pozitív üzenetet.

5. „Simogató üzenet”

A játék célja: Pozitív üzenetek küldésének és fogadásának gyakorlása, a csoportkohézió erősítése

Célcsoport: 12-18 éves korosztály

Eszközigény: különböző színű névjegykártya – borítékok a csoportlétszámnak megfelelő számban és színben, beleillő kártyával, színes tűfilcek

Instrukció: Álljatok körbe! Tegyétek egymásra a kezeteiket! (Párok képzése az alul és felül lévő kezekből)

Írj egy „simogató üzenetet” a párodnak, és add oda neki! Olyasmit írv, ami szerinted jóleshet neki.

Menete: A gyerekek az üzenet megírása előtt választhatnak a színes névjegyborítékok közül, a párjuk személyiségéhez illőt. Azt is megválaszthatják, milyen színű filctollal írják az

üzenetet. Az üzeneteket nem kell felolvasni, de ha valaki meg szeretné osztani a többiekkel, megteheti. A párja megindokolhatja, miért épp az adott színnel üzent.

6. Félelmeim és vágyaim

A játék célja: Megnyílás a többiek felé, mások elfogadása félelmeivel és vágyaival együtt

Célcsoport: 13-18 éves korosztály

Eszközigény: A/4 méretű papírlap, (a csoportlétszám duplájának megfelelő számban), íróeszköz, biztosítótű (a csoport létszámának megfelelő számban)

Instrukció: Az egyik lapra rajzold le a bal kezed körvonalát! Írj bele néhány szót vagy mondatot! Olyan dolgokat írd, amiktől félsz! A másik lapra rajzold le a jobb kezed körvonalát! Írj bele olyan dolgokat, amire vágysz, amiről álmodozol!

Menete: A csoportvezető feltűzi mindenkinek a hátára a bal kéznek megfelelő lapot, a mellkasára pedig a jobb kéznek megfelelőt. Ezt követően a résztvevők néhány percig csendben sétálnak a helyiségben és elolvassák egymás leírt gondolatait. Csoportos megosztás: ki-ki elmondja, hogy milyen érzés volt számára, amikor olvasta a többiek szavait, és hogy milyen érzés volt az, amikor hagyta a többieket, hogy az ő írását olvassák.

Forrás: http://fszk.hu/wp-content/uploads/2016/08/Diaktamogato_3.pdf

7. Csoportrajz

A játék célja: A csoporton belüli együttműködés erősítése

Célcsoport: 12-14 éves korosztály

Eszközigény: nagy fehér csomagolópapír, több készlet színes ceruza

Instrukció: Üljetek körbe! A csoport most közös rajzot fog készíteni! Mindenki hozzáteheti, amit szeretne (egy vonást, alakot, színt). A rajz akkor készül el, amikor mindenki sorra került a rajzolásban.

Menete: Haladhatunk körben, vagy rajzolhat mindenki egyszerre. A végén címet adunk a képnek, és megbeszéljük, mit rajzoltunk, miért, ki mit fejezett ki a rajzával. A címadás történhet körbemondással, vagy ki-ki írja egy lapra a képzelt címet, és a végén felolvassuk, elemezzük, ki minek alapján adott eltérő vagy azonos címet.

Forrás: http://fszk.hu/wp-content/uploads/2016/08/Diaktamogato_3.pdf

8. Csoporthangulat színekben

A játék célja: A nem szóbeli kifejezési formákat használva közösen megalkotni egy képet, amely színekkel, elnagyolt formákkal kifejezi a csoport "itt és most" hangulatát.

Célcsoport: 12 -18 éves korosztály

Eszközigény: élénk színű tempera vagy dobozos festékek, ecsetek, nagyobb méretű, a csomagolópapírnál kicsit jobb minőségű papír

Instrukció: Vegyétek körül a csomagolópapírt, és a mostani hangulatotoknak megfelelő színekkel, kezdjétek el kitölteni! Többen is dolgozhattok egyszerre, nincs felosztva, hogy kinek mekkora felület jut. Fontos, hogy beszéd és szavak nélkül dolgozzatok, s hogy mindenki tegyen hozzá valamit a festményhez. Figyeljétek egymásra, és arra is, hogy hogyan lehet kapcsolódni a másik vonalvezetéséhez, egyikünk vagy másikunk által használt színekhez.

Menete: A közös alkotást megelőzően az eszközöket bemutatjuk, sőt kedvet csinálunk a kipróbálásukhoz. Lehet a nagyobb papír mellett találni kisebb lapokat, a színek keveréséhez alkalmas tálat. A kipróbálás közben elgondolkodhatunk azon, hogy melyik szín hogyan hat ránk, vagy melyik az, ami leginkább megfelel a hangulatunknak.

Ha készen van, vagyis a lehető legteljesebben kitöltöttük a rendelkezésre álló felületet és mindenki hozzájárult a közös mű elkészítéséhez, akkor hátralépve, a rajztól elfordulva leülünk egy körben. Most újra megnézzük a csoportfestményt és megbeszéljük, hogy milyen élmény volt ezt elkészíteni, milyen elképzelések voltak, és ezekre hatott vagy nem hatott a társaink által használt színvilág. Értékeljük egyben is az egész kompozíciót abból a szempontból is, hogy mennyire fejezi ki a csoport hangulatát.

Forrás: http://fszk.hu/wp-content/uploads/2016/08/Diaktamogato_3.pdf

9. Boldog családok

A játék célja: Kapcsolatteremtés, bizalom kialakítása a csoporttagok között, kommunikáció fejlesztése, feszültségoldás

Célcsoport: 12-18 éves korosztály

Eszközanyag: A csoport létszámának megfelelő kártya, melyeken egy-egy család családtagjainak a neve látható. Pl. Fekete apa, Fekete anya, Fekete fiú, Fekete Lány. (Ha a csoport létszáma nem többszöröse 4-nek, akkor bővíthetőek a családok nagyszülőkkel.) Annyi szék, ahány család van.

Instrukció: A játékvezető összekeveri a kártyákat, majd mindenkinek ad egyet. A kártyát összehajtva ossza ki, hogy ne lehessen látni, mi van rajta! A családtagoknak meg kell találniuk egymást.

Menete: A játékosok sétálnak a térben, kezükben egy-egy összehajtogatott kártyával. Séta közben kicserélik egymással a kártyákat, de nem nézik meg. Lehetőleg minél gyakrabban cserélődjenek a kártyák! Egy adott jelre megállnak a játékosok, és ekkor nézik meg, milyen kártya van a kezükben. A családtagoknak ekkor a legrövidebb időn belül meg kell találniuk egymást! A családok egy – egy székre ülnek le (egy szék egy családé) úgy, hogy egymás ölébe ülnek a családtagok. A sorrendet is meghatározhatjuk előre. Az a család győz, amelyik először tud leülni.

Forrás: <http://www.drama.hu/jatektar>

10. Csináljunk gépet!

A játék célja: Kapcsolatteremtés, bizalom kialakítása a csoporttagok között

Célcsoport: 12-18 éves korosztály

Eszközigény: nincs

Menete: Alkossatok egy nagy kört úgy, hogy majd a játék során minél nagyobb teret lehessen használni! Az egyik játékos a kör közepére áll, és valamilyen mozdulatot végez gépies, ismétlődő módon (mondjuk ide-oda himbálja a karját). Egyenként, nem előre meghatározott sorrendben, mindenki belép a körbe úgy, hogy létrehoz egy olyan mozgást, ami így vagy úgy, de szinkronban van a már bemutatott mozdulattal. Mondjuk a második játékos lefekszik a földre, és fel-le mozgatja az egyik lábát abban a ritmusban, ahogyan az első játékos a karját mozgatja. A lényeg az, hogy a különféle mozdulatokból egy gép álljon össze. A játék végére megelevenedik egy fantasztikus gép, amely különféle, bonyolult ritmusban működő részekből tevődik össze.

Forrás: <http://www.drama.hu/jatektar>

11. Vak kígyó

A játék célja: Kapcsolatteremtés, bizalom kialakítása a csoporttagok között

Célcsoport: 12-15 éves korosztály

Eszközigény: nincs

Instrukció: Négy-öt főből álló csoportok játsszák! Csukott szemmel egymás kezét / vállát fogva sétálnak úgy, hogy a sor elején álló játékos szeme nyitva van.

Menete: A teremben lassan sétál egy-egy csoport. Nem beszélhetnek, csak a kezük, testük jelzéseivel kommunikálhatnak. Nehezíthetjük, ha egyszerre több csoport is sétál a teremben, vagy ha székeket helyezünk le, amiket meg kell kerülniük.

Forrás: Kaposi László: Játék (Színházi Füzetek IV. Kerekasztal Színházi Nevelési Központ Marczibányi Téri Művelődési Központ 2002. p.: 21.)

12. Térdelő kör

A játék célja: Kapcsolatteremtés, bizalom, együttműködés kialakítása a csoporttagok között

Célcsoport: 12-18 éves korosztály

Eszközigény: nincs

Instrukció: A csoport szoros körben áll, mindenkinek a jobb válla néz a kör középpontja felé. Olyan szoros kört kell alkotni, hogy az előtted állóhoz és a mögötted állóhoz is hozzáérj!

Menete: A résztvevők megfogják egymás derekát, és egy adott jelre lassan behajlítják a térdüket addig, amíg biztonsággal nem ülnek a mögöttük lévő térdén.

Megjegyzés: Nagy koncentrációt igényel a játék. Az ügyesebb csoportok megpróbálhatják ezt a játékot úgy is, hogy nem fogják meg egymás derekát.

Forrás: Kaposi László: Játék (Színházi Füzetek IV. Kerekasztal Színházi Nevelési Központ Marczibányi Téri Művelődési Központ 2002. p.: 17.)

13. Bogozd ki a csomót!

A játék célja: Kapcsolatteremtés, bizalom, együttműködés kialakítása a csoporttagok között

Célcsoport: 12-18 éves korosztály

Eszközigény: nincs

Menete: 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 közbe senki ne engedje el a másik kezét.

Megjegyzés: Hívjuk fel a kitaláló figyelmét, hogy óvatosan „bontogassa” a „csomót”, nehogy sérülést, fájdalmat okozzon.

Forrás: <http://krisz.org/csoport-dinamikai-jatekok/>

14. Karmesterjáték

A játék célja: Kapcsolatteremtés, koncentráció, együttműködés kialakítása a csoporttagok között

Célcsoport: 12-18 éves korosztály

Eszközigény: nincs

Instrukció: A csoport egy tagja kimegy a teremből. Ezt követően a többiek választanak egy „karmestert”, akinek minden mozdulatát hűen utánozzák a többiek. A bejövő játékosnak ki kell találnia, ki a karmester.

Menete: A teremben maradt játékosok körben ülnek. A kiválasztott „karmester” ülőpózát veszik fel. A bejövő játékos a kör közepén állva (vagy a körön kívül sétálva) figyeli a játékosokat. A „karmester” lassú mozgással vált pózt (pl.: felemeli a kezét, lábát keresztbe teszi, elfordítja a fejét, stb.). A változást minden ülő játékosnak követnie kell! Ha nem mindenki a „karmesterre” néz, akkor nehezített a játék.

Forrás: Kaposi László: Játék (Színházi Füzetek IV. Kerekasztal Színházi Nevelési Központ Marczibányi Téri Művelődési Központ 2002. p.: 32.)

15. Csomozójáték

A játék célja: Az együttműködés fejlesztése, az együttlét örömeinek megélése feszültségmenetes légkörben

Célcsoport: 10-15 éves korosztály

Eszközigény: nincs

Instrukció: Álljatok körbe, fogjátok meg két társatok kezét! Lassan, csukott szemmel óvatosan induljatok a kör közepe felé! Ha középre értetek, akkor fogjátok meg másik két társatok kezét. Ha mindenki fogja már valaki kezét, akkor csináljatok megint kört, alakuljatok körré!

Menete: Az osztály körben áll. A játékot vezető felnőtt a körön kívül áll, és segít, ha szükséges. A gyerekek behunyják a szemüket, és lassan vigyázva középre mozdulnak. Ha középre érnek, megfognak két idegen kezét, Csak ha mindenki talált valakit, akinek megfoghatta a kezét, szabad kinyitni a szemét. Ezután a csomó körré bontakozhat, alakulhat, anélkül, hogy a gyerekek elengednék egymás kezét.

A játéknak lehet olyan változata is, mikor két gyerek azt a feladatot kapja, hogy bogozzák szét a csomót.

Megjegyzés: Legyünk tekintettel arra, hogy csukott szemmel a hallássérült gyerekek nehezen intstruálhatók, hogy lehetnek közöttük olyanok, akik nem hallják, amit mondunk. Ezért az instrukciót lehetőleg akkor mondjuk el, mikor még nyitva van a szemük.

Forrás: Jamie Walker (1997) Feszültségoldás az iskolában (Játékok és gyakorlatok). Nemzeti Tankönyvkiadó, Bp.

Asszertivitás, konfliktuskezelés

1. Jobbra-balra”

A játék célja: A saját megküzdési stratégia tudatosítása

Célcsoport: 12-16 éves korosztály

Eszközigény: nincs

Instrukció: Állításokat fogtok hallani. Akire igaz az állítás, a jobb kezemhez álljon, akire nem igaz, a bal kezemhez. Akire igaz is nem is, az álljon középre!

Menete: A csoportvezető középre áll, karjai oldalsó középtartásban.

A következő állításokat mondja:

- Nem tudok veszíteni.
- „Ha valaki ellentmond nekem, akkor összeveszem vele.”
- „Ha valaki ellentmond nekem, akkor összeverekszem vele.”
- „Ha valaki nem ad nekem igazat, nem szólok hozzá.”
- „A békeesség kedvéért ráhagyom a másokra, amit akar.”
- „Gyakran előfordul, hogy nem mondom el a véleményem, nehogy megsértsek valakit.”
- „Gyakran előfordul, hogy erőltetetten udvarias vagyok, pedig fortyogok magamban.”
- „Nem foglalkozom a problémával, majd csak lesz valahogy.”
- „Nem beszélek a problémáról senkinek, magamban tartom.”

A csoporttagok minden mondat elhangzása után megkeresik a helyüket. A csoportvezető akár mindegyiküknek azonnal visszajelezhet, például (élethelyzetet) is kérhet az adott állítás igazolására.

Megjegyzés: 15-18 éves csoporttagok esetében inkább az írásos forma javasolt. A mondatokat megkapják nyomtatásban, **I** (igen) **N** (nem) **V** (változó) jelölést tesznek melléjük. A kitöltést megbeszélés követi.

Forrás: www.osztalyfonok.hu/cikk.php?id=133 („Az út két oldala” című gyakorlat adaptációja)

2. Megpróbálom

A játék célja: A saját megküzdési stratégia tudatosítása

Célcsoport: 10-15 éves korosztály

Eszközigény: papír, íróeszköz

Instrukció: Írjátok le, és fejezzétek be a táblán látható mondatokat!

Menete: A gyerekek befejezik a következő mondatokat:

- Amikor dühös leszek valakire, akkor megpróbálok...
- Amikor tehetetlennek érzem magam egy helyzetben, akkor megpróbálok...
- Amikor legszívesebben megütnék valakit, akkor megpróbálok...

Megbeszélés: Hogyan fejeztétek be a mondatokat?

Mire gondoltatok, amikor ezt a befejezést írtátok? Meséljétek el!

Könnyű vagy nehéz ezeket betartani? Miért?

Forrás: Horváth – Szabó Katalin - Vigassyné Dezsényi Klára: Az agresszió és kezelése tanári kézikönyv Budapest, 2001

3. Harag –lista

A játék célja: A harag - kifejezés veszélytelen módjainak preferálása, tudatosítása

Célcsoport: 10-15 éves korosztály

Eszközigény: papír, íróeszköz

Instrukció: Gyűjtsük össze, hányféle módon tudjuk kifejezni a haragunkat! Mit teszünk, amikor dühösek vagyunk? Akinek eszébe jut valami, írja fel a táblára!

A gyakorlat menete: Amikor a lista elkészült, a gyerekekkel közösen húzzuk alá a harag kifejezésének agresszív módjait.

Mondjunk el egy helyzetet, amely valószínűleg haragot vált ki belőlük. A csoport tagjai válasszanak a listáról egy harag kifejezési módot, és azt pantomimmal játsszák el!

Megbeszélés: Melyik haragkifejezésnek vannak kellemetlen következményei számodra, illetve mások számára?

Forrás: Horváth – Szabó Katalin - Vigassyné Dezsényi Klára: Az agresszió és kezelése tanári kézikönyv Budapest, 2001

4. Vörös posztóm

A játék célja: Hogyan változtatja meg a harag a szemünkben a másik embert?

Célcsoport: 12-15 éves korosztály

Eszközigény: papír, íróeszköz

Instrukció: Válasszatok ki egy személyt a vörös posztók közül, és rajzoljátok le a lap közepére. (Lehet jelképesen is: pl. boszorkány, sárkány.)

Mondjátok el, kinek miért „vörös posztó” a rajzolt személy?

Most egy hozzá közelálló személy szemével rajzoljátok le. Milyennek látja az édesanyja, testvére vagy legjobb barátja?

A gyakorlat menete: Magyarázzuk el a gyerekeknek, mit jelent a „vörös posztó „kifejezés.

Írjunk fel a táblára néhány olyan helyzetet, amelyek a gyerekek számára „vörös posztót” jelentenek, akikkel több konfliktusuk alakult ki. Ezután következik a rajz: saját szemükkel, majd a más szemével.

Megbeszélés: A „vörös posztó” hogyan változtatja meg a szemüvegünket, amellyel a másik embert nézzük? Lehet-e ezen változtatni? Hogyan?

Forrás: Horváth – Szabó Katalin - Vigassyné Dezsényi Klára: Az agresszió és kezelése tanári kézikönyv Budapest, 2001

5. Bosszantó pénzérmék

A játék célja: A saját frusztrációkezelési mód tudatosítása

Célcsoport: 11 – 18 éves kor

Eszközigény: Gyerekenként 5-10 darab pénzérme

Instrukció: Állítsátok élükre a pénzérméket, és alkossatok sort belőlük!

Menete: Amíg a gyerekek dolgoznak, figyeljük meg a különböző reakciókat: valószínű, hogy néhány gyerek dühös lesz, néhányan feladják, míg mások tovább próbálkoznak.

Kb. 10-15 perc múlva, ahogy a gyerekek egyre inkább frusztrálódnak, hagyjuk abba a feladatmegoldást, és beszéljük meg!

Megbeszélés: Mire gondoltak, amikor megkapták a feladatot? Miért lettek dühösek?

Soroljanak fel helyzeteket, amikor hasonlóan éreznek! Mit tanultak meg önmagukról ebben a helyzetben?

Forrás: Horváth – Szabó Katalin - Vigassyné Dezsényi Klára: Az agresszió és kezelése tanári kézikönyv Budapest, 2001

6. A mi házunk I.

A játék célja: A csoporton belüli együttműködés, az asszertív kommunikáció fejlesztése

Célcsoport: 12 – 18 éves korosztály

Eszközigény: nagyméretű csomagolópapír, filctollak

Instrukció: A csomagolópapírra közösen tervezetek egy házat, amelyben majd együtt fogtok lakni. Úgy rajzoljátok meg a ház minden szintjét, mintha felülről látnátok. (Felülnézetből) Tervezzétek meg, és rajzoljátok le a berendezést és a kertet is!

Menete: A terv elkészülése után beszéljük meg a terveket, és azt, hogy hogyan sikerült megegyezésre jutniuk, mennyire tudták/akarták mindnyájuk szempontjait, kívánságait figyelembe venni.

Forrás: http://old.ektf.hu/hefoppalyazat/tanszemfejl/gyakorlatok_jtkok_gyjtemnye.html
serdülőknek ajánlott játékok

7. A mi házunk II.

A játék célja: A csoporton belüli együttműködés, konfliktuskezelés, asszertivitás fejlesztése

Célcsoport: 12 – 18 éves korosztály

Eszközigény: papír, íróigény

Instrukció: képzeljétek el, hogy egy ideig együtt, egy házban kell élnetek! Találjátok ki a házirendet, a szabályokat, és írjátok le!

Menete: A szabályok lefektetése után beszéljük meg, hogyan sikerült megegyezésre jutni, kinek az akarata érvényesült, ki milyen módon tudta érvényesíteni az elképzeléseit, ki milyen kompromisszumokat hozott a közösség érdekében.

Forrás: http://old.ektf.hu/hefoppalyazat/tanszemfejl/gyakorlatok_jtkok_gyjtemnye.html
serdülőknek ajánlott játékok

8. Gyümölcskosár

A játék célja: A rivalizálás, versengés valamint a frusztráció és akadályoztatás élményének megtapasztalása konfliktushelyzetben

Célcsoport: 10-14 éves korosztály

Eszközigény: eggyel kevesebb szék, mint ahányan a résztvevők vannak

Instrukció: Üljetek körbe! Egy valaki álljon be középre! Mindenki válasszon egy gyümölcsnevet!

Menete: Amikor a középben álló elkiáltja magát: például: „A szilva cseréljen helyet az almával”, akkor a két megnevezett játékos feláll, és minél gyorsabban megpróbál helyet cserélni. A középben álló igyekszik ezt azáltal megakadályozni, hogy ő ül le az egyik székre. Akinek nem jut szék, az kiesik a játékból. Ilyenkor egy széket is ki kell venni! Ha a középső ember azt mondja: „Kiborult a gyümölcskosár”, akkor, mindenkinek fel kell állnia és máshova leülnie, mint ahol eddig ült. A középső játékos ilyenkor is igyekszik leülni!

Megbeszélés: Ki hogyan tudott székhez jutni? Ki miért esett ki a játékból?

Forrás: http://old.ektf.hu/hefoppalyazat/tanszemfejl/gyakorlatok_jtkok_gyjtemnye.html

9. Csoportcímer alkotás

A játék célja: Az összetartozás érzésének erősítése, a közös pontok megtalálása

Célcsoport: 11-15 éves korosztály

Eszközigény: előrajzolt, A/3 méretű, négy mezőre osztott, üres címersablon, színes ceruza, filctoll, zsírkréta

Instrukció: A csoportnak közösen kell rajzolnia egy címet! A címernek ki kellene fejeznie azokat a dolgokat, ami közös bennetek! Lehet ez egy tulajdonság, ami a legtöbb tagra jellemző. Lehet a közös kedvenc időtöltések vagy sportok. Lehet egy közös cél, amit együtt szeretnétek elérni.

Menete: A közös alkotást beszélgetés követi: Mit ábrázol az elkészült címer?

Az alkotás alatt kinek a véleménye érvényesült? Ki, hogyan fejezte ki a szándékait? Ki az, akinek nem sikerült megvalósítania az ötleteit? Mi lehetett ennek az oka?

Forrás: http://fszk.hu/wp-content/uploads/2016/08/Diaktamogato_3.pdf

10. Csináld meg!

A játék célja: A csoportközi konfliktus demonstrálása olyan helyzetekben, ahol elégtelen források állnak rendelkezésre; a tárgyalási készség és a társas hatékonyság fejlesztése

Célcsoport: 12-18 éves korosztály

Eszközigény: 1 tekercs ragasztószalag, 1 olló, 1 ragasztó stift, és sok-sok színes képes újság, színes papír, 4-5 nagyobb kartonlap

Instrukció: Alakítsatok párokat! A párok együtt fognak elkészíteni egy – egy nagyon szép kollázst (ragasztott részletekből álló képet). A teremben megtaláltok mindent, amire a munkához szükségetek van, de egymás közt is cserélhettek!

Menete: Az alkotások elkészülése után 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” eszközt, mint amilyen például lopás, milyen érzés volt rájönni, hogy a feladat elkészítéséhez szükséges fontos eszközök más csoportnak jutottak.

Forrás: http://old.ektf.hu/hefoppalyazat/tanszemfejl/gyakorlatok_jtkok_gyjtemnye.html

11. Ki bírja cérnával?

A játék célja: A frusztráció és akadályoztatás, valamint a pozitív önértékesítés élményének megtapasztalása konfliktushelyzetben

Célcsoport: 12-18 éves korosztály

Eszközigény: asztal, székek, cérna, papír, toll

Menete: Páros játékról van szó. Hosszú cérnákat szakítunk le, aminek két végére hurkot kötünk. Egy-egy játékos beledugja a mutatóujját a hurokba. Szembeülnek 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 cérnaszakításért nem. Ebben az esetben leginkább az derül ki, hogy kit hagynak nyerni (hiszen a cérna valószínűleg előbb szakad, minthogy bárki kezét el lehetne húzni általa).

A *másik* lehetőség, hogy a győzelem egy pontot, a cérnaszakítás 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 nyereség 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, hisz még így is jobban jár az ember, mintha szakít, vagy döntetlent ér el.

A játék végén meg lehet beszélni, hogy a különböző feltételek mellett ki milyen stratégiát használt, hogyan próbált az összesítésben több pontot szerezni.

Forrás: http://fszk.hu/wp-content/uploads/2016/08/Diaktamogato_3.pdf

Befolyásolás, nemet mondás

1. A szabadulás útja

A játék célja: Kapcsolatteremtés, koncentráció, együttműködés kialakítása a csoporttagok között

Célcsoport: 12-18 éves korosztály

Eszközigény: nincs

Instrukció: Próbálj kijutni a körből! Keresd meg a kaput! Figyeld a többiek arcát, hol lehet a kapu!

Menete: A csoport tagjai lazán körben állnak. Egyvalaki a körben állva megpróbál kijutni a körből, de csak egy „kapu” van. Ezt a kaput kell megtalálnia a körben állók tekintete alapján. A kört alkotó és a kör közepén álló játékos becsukja a szemét. A játékvezető kiválasztja azt a két játékos, akik között lesz a „kapu”: a játékvezető megfogja a két gyerek vállát. Ezt követően mindenki kinyitja a szemét. Az a két gyerek, akik között ki lehet menni, a tekintetével kedvesen, bizalomgerjesztően néz a körben állóra. Arra gondolnak: „Itt ki lehet menni.” A többiek pedig elutasítóan néznek, miközben arra gondolnak: „Itt nem jöhetsz át”. Figyelem, csak a tekintetünkkel játsszunk! Grimaszolni, másképp kommunikálni nem lehet! A körben álló játékos megpróbál kijönni a körből. Ha nincs ott „kapu”, akkor a két gyerek, akik között ki akart lépni a körből, a kezével elzárják az utat.

Megjegyzés: Nagy önuralmat és koncentrációt igénylő játék.

Forrás: Gabnai Katalin: Drámajátékok, bevezetés a drámapedagógiába. Helikon Kiadó, 2005. p.:91.

2. Igen-nem játék

A játék célja: A határozott fellépés gyakorlása. Az érzelmek, szándékok nyílt, megfelelő kommunikációjának a gyakorlása.

Célcsoport: 8-18 éves korosztály

Eszközigény: nincs

Instrukció: Álljatok egymással szembe! Beszélgetni fogtok egymással. Ez a sor mindig mondja azt, hogy „igen”, ez a sor pedig mindig azt, hogy „nem”!

Menete: A csoport párokra oszlik. A párok tagjai egymással szemben állnak, és csak két szóval „társalognak” az egyik azt mondja, hogy igen, a másik azt, hogy nem. Egy-két perc után felcserélik a szerepeket.

A gyerekeket meg is kérhetjük, hogy adják elő a játékokat. Ehhez célszerű visszahúzódozóbb, szorongó gyerekeket választani.

Megjegyzés: A játékot instruálhatjuk a következőképpen: Most mondjátok hangosabban, halkabban, kedvesen, határozottan, haragosan, visszautasítóan stb!

Forrás: Jamie Walker (1997). Feszültségoldás az iskolában (játékok és gyakorlatok). Nemzeti Tankönyvkiadó, Bp.

3. Szerepjáték: Nemet mondani

A játék célja: A határozott fellépés gyakorlása. Az érzelmek, szándékok nyílt, megfelelő kommunikációjának a gyakorlása.

Célcsoport: 12-18 éves korosztály

Eszközigény: nincs

Instrukció: Voltatok már olyan helyzetben, amikor nemet kellett volna mondanotok, de valamiért nem tudtatok? Meséljétek el! Hogy éreztétek magatokat? Mi történt? Mit tettek a többiek?

A történetet hozó gyermeknek: Mutasd meg hogyan lehetett volna nemet mondani! Mondd hangosabban! Most mondd halkabban, de nagyon komolyan, határozottan! A csoportnak: Most mondjátok ti is!

Játsszuk el most úgy a történetet, hogy sikerül nemet mondani!

Menete: Megkérdezzük a gyerekeket, hogy voltak-e már olyan helyzetben, mikor nemet kellett volna mondaniuk, de nem tudtak. Beszéljük meg a helyzetet.

A helyzet bemutatása után a történetet mesélő gyerek mutasson be a csoportnak egy halk és egy hangos nemet. Derüljön ki, hogy a halk *nem* is lehet nagyon komoly, határozott. Gyakoroljuk a teljes csoporttal a hangos és a halk nemet mondást.

Játsszák el ezt a szituációt újra úgy, hogy sikerüljön nem-et mondani. Beszéljék meg, hogy milyen volt így megélni a helyzetet, mi volt más.

Forrás: Braun nyomán in Jamie Walker (1997). Feszültségoldás az iskolában (játékok és gyakorlatok). Nemzeti Tankönyvkiadó, Bp.

4. Védekezem I.

A játék célja: Technikák gyakorlása azzal kapcsolatban, hogyan védhetik meg magukat

Célcsoport: 12-18 éves korosztály

Eszközigény: nincs

Instrukció: Előfordult-e már veletek olyan, hogy valaki bántott benneteket? Szóval, vagy akár erővel. Meséljétek el, mi történt, hogy éreztétek magatokat közben, miként védekeztek! Tegyük egy széket a kör közepére! Ő lesz az, aki bántott benneteket. Mit mondanátok ennek a széknek?

Menete: A gyerekekkel olyan helyzeteket idéztetünk fel, amikor bántották őket. Megkérjük őket, hogy mondják el, hogy mi történt, hogyan érezték magukat közben, miként védekeztek. Ezután egy széket teszünk a kör közepére. Ez a szék jelképezi azt a személyt, aki bántotta a történetet mesélő gyermeket. A résztvevő gyerekek behelyezkednek a történetmesélő szerepébe. Mindannyiuktól megkérdezzük: Mit mondasz ennek a személynek? Mindenki egymás után szól a székhez, elmondhatják a felháborodásukat, véleményüket. Megkérünk mindenkit, - mint a bántalmazást elszenvető - világosan mondja el, mit akar, mit nem akar, mi jó neki, mi nem. Fontos, hogy meggyőzően mondják el ezeket, ha kell, figyelmeztessük őket arra, hogy határozottabbak, hangosabbak legyenek.

Megjegyzés: Itt is segítünk a kommunikációt, ha szükséges, fogalmazzuk meg számukra a megfelelő mondatot.

Forrás: Jamie Walker (1997). Feszültségoldás az iskolában (játékok és gyakorlatok). Nemzeti Tankönyvkiadó, Bp.

5. Védekezem II.

A játék célja: Technikák gyakorlása azzal kapcsolatban, hogyan védhetik meg magukat

Célcsoport: 12-18 éves korosztály

Eszközigény: nincs

Instrukció: Játsszuk el a történetet! Hogyan tudnátok védekezni?

1. Mondd meg neki, hogy nem akarsz! Mondd meg neki, hogy mi akarsz, hogy mit tegyen!
2. Mit csinálhatsz, ha nem engedelmeskedik, ha nem teszi meg, amit mondasz?

Menete: Az előző játék folytatásaként, eljátsszuk a helyzetet a következő lépések betartásával:

1. Nevezd meg azt a viselkedést, ami nem tetszik neked! Pl.: Hozzáér a kezemhez. Ezt nem akarom!
2. Mondd el, mit akarsz! Mit tegyen most? Pl. Vegye el a kezét!
3. Juttasd érvényre magad! Ha nem engedelmeskedik, el kell tolni a kezét.

Megjegyzés: A gyerekek kommunikációját segíteni kell, segíteni kell pontosan röviden megfogalmazni, amit szeretnének mondani. Játék közben figyeljünk, hogy megfelelő-e a testtartásuk, a hanghordozásuk, a mimikájuk, a tekintetük. Beszéljük meg, mit tehetnek, ha a másik nem hagy fel a zaklatásával.

Forrás: Jamie Walker (1997). Feszültségoldás az iskolában (játékok és gyakorlatok). Nemzeti Tankönyvkiadó, Bp.

6. Erősnek lenni, gyengének lenni

A játék célja: Olyan helyzetek felidézése, mikor a gyerekek erősnek, gyengének érezték magukat

Célcsoport: 12-18 éves korosztály

Eszközigény: nincs

Instrukció: Érezted már magadat valaha is nagyon erősnek úgy, hogy másokat nem kicsinyeltél le? Mikor fordult veled ez elő utoljára? Mutasd meg magad, hogy állsz, amikor erősnek érzed magad!

Olykor-olykor mindenki érzi magát gyengének. Mikor fordult veled ez elő utoljára? Mutasd meg, hogy állsz akkor, amikor gyengének érzed magad!

Menete: „Erősnek, illetve gyengének lenni” helyzetek felidézése a fenti kérdések alapján. A két érzéshez kapcsolódó testtartás reprodukálása.

Forrás: Braun nyomán in Jamie Walker (1997). Feszültségoldás az iskolában (játékok és gyakorlatok). Nemzeti Tankönyvkiadó, Bp.

7. Szerepjáték: Erő és gyengeség

A játék célja: Olyan helyzetek felidézése, mikor a gyerekek erősnek, gyengének érezték magukat

Célcsoport: 12-18 éves korosztály

Eszközigény: nincs

Instrukció: Játsszatok el olyan helyzeteket, amikor nagyon erősnek érezted magad úgy, hogy másokat nem kicsinyeltél le!

Játsszatok el olyan helyzeteket, amikor gyengének éreztétek magatokat, anélkül, hogy tenni tudtatok volna valamit ellene! Beszéljétek meg, mit tehetetek volna! Játsszatok el úgy a történetet. (Pl. Segítséget kérhettek volna.)

Menete: A gyerekeket csoportba osztjuk, és megkérjük őket, hogy játsszanak el olyan helyzeteket, amikor erősnek/gyengének érezték magukat.

Megjegyzés: Vannak olyan gyerekek, többségében fiúk, akiknek nehéz elfogadni, hogy voltak olyan helyzetben, ahol gyengék voltak. Értessük meg velük, hogy ez egy teljesen természetes dolog, mindenkivel előfordulhat.

Tanítsuk meg a gyerekeknek, ha gyengéknek érzik magukat, gondoljanak az erősségeikre.

Forrás: Braun nyomán in Jamie Walker (1997) feszültségoldás az iskolában (játékok és gyakorlatok). Nemzeti Tankönyvkiadó, Bp.

8. Területfoglalás

A játék célja: A csoportközi konfliktus demonstrálása olyan helyzetekben, ahol a szűkös forrásokért megy a küzdelem. Ezenkívül, mivel kiscsoportokban folyik a munka, a kiscsoporton belüli együttműködés, a valahova tartozás érzése is erősödik.

Életkor: 12-18 év

Eszközigény: sok elmozdítható bútor és tárgy, például székek, asztalok, szőnyegek, dísz tárgyak

Menete: 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.

Megjegyzés: Ügyeljünk a durvaság elkerülésére, vigyázzunk, nehogy valaki, vagy valami megsérüljön.

Forrás: <http://krisz.org/csoport-dinamikai-jatekok/>

9. Adj király katonát!

A játék célja: Két csoport közötti versengés, rivalizálás, konfliktus megtapasztalása

Életkor: 6-10 év

Eszközigény: nagy nyílt tér

Menete: Ismert gyerekjáték. A csoport két részre oszlik. A két csapat egymással szemben áll.

A játékot a csapatkapitányok feleselése vezeti be:

- Adj király katonát!
- Nem adok.
- Akkor szakítok.
- Szakíts, ha bírsz!

Ezután az egyik csapat egy tagja nekiszalad a másik csapatnak, akik szorosan fogják egymás kezét. Ha sikerül elszakítania a láncot, egy játékosnak vele kell mennie, ha nem, neki kell ott maradnia. Aztán csere.

Megjegyzés: Vigyázzunk, ne durvuljon el a játék!

Forrás: <http://krisz.org/csoport-dinamikai-jatekok/>

10. A kísértés elutasítása I.

A játék célja: A kísértésekre adható elutasítás lehetőségeinek megbeszélése, megtapasztalása, gyakorlása

Életkor: 15-16 évesek

Eszközigény: papír, mondatcsíkok, íróeszköz

Instrukció: Egy történetet fogtok hallani. Képzeljétek el, hogy ti vagytok, akiről szól!

„A barátaid hétfévi kirándulásra hívnak. Ott lesz az a fiú vagy lány is, aki tetszik neked, de a társaságból másnak is. A kirándulás jó alkalom lenne arra, hogy összejöjjél vele. Tudod, hogy ki akarják próbálni a drogot. Szülő nem megy veletek.”

Képzeljétek el, hogyan viselkednétek a következő helyzetben!

Mondatcsíkokat fogok mutatni. Miért így?

Mondjátok el!

Menete: A diákok körben ülnek, meghallgatják a tanár által mondott történetet, majd gondolatban befejezik azt, elképzelik, hogyan viselkednének ebben a helyzetben. Az elképzelt viselkedési mód szerint a terem 4 sarkába vonulnak, a megfelelő mondatokhoz:

- Azt csinálom, amit a többiek.
- Megpróbálom rábeszélni őket, hogy ne tegyék.
- Nem megyek velük.
- Elmegyek, de én nem próbálom ki.

Mikor mindenki megtalálta a helyét, a csoport megbeszéli: Miért döntöttek emellett a megoldás mellett? Milyen vágyak, milyen félelmek játszottak szerepet benne?

Megosztás osztályszinten: a csoportok megbízott képviselői előadják beszámolójukat.

Megjegyzés: A gyerekek kommunikációját segítjük, mind a történet, a lehetséges viselkedési alternatívák ismertetésekor, mind az érvek megosztásakor.

Forrás: Benes Bea. Egészségfejlesztés vagy játék? A drogprevencióról

<http://www.osztalyfonok.hu/cikk.php?id=440> (módosítva)

11. Szerepjáték: A kísértés elutasítása II.

A játék célja: A gyerekeket olyan helyzetbe hozni, amikor képviselhetik saját nézeteiket a csoport nézeteivel szemben. Az érvelés és az ellentmondás készségének, kommunikációjának gyakorlása.

Instrukció: Játsszátok el, hogyan folytatódik a történet,
ha megpróbálsz rábeszélni őket, hogy ne tegyék,
ha elmész, de nem próbálsz ki!

Menete. A gyerekek az adott feladat alapján kidolgozzák, majd eljátsszák a szituációt. Ha van lehetőség, nézzük meg több csoport javaslatait is a megoldásra.

Megjegyzés: A gyerekek kommunikációját segítjük, mind a történet, a lehetséges viselkedési alternatívák ismertetésekor, mind az érvek megosztásakor.

Forrás: Benes Bea. Egészségfejlesztés vagy játék? A drogprevencióról.

<http://www.osztalyfonok.hu/cikk.php?id=440> (módosítva)

Szituációs helyzetek

Ezeknél a játékoknál a játékvezető csupán felvázolja az alapszituációt. Ezt követően a játékosok szerepbe lépve rögtönöznek. A rögtönzés lehet csupán gesztusok, mimika segítségével, némán, de természetesen beszélhetnek is. Ezt előre meg kell határozni. A Rögtönzést kezdetét és végét valamilyen jellel (pl. tapssal) jelezzük. A szereplők száma az adott szituációtól függ. A jeleneteket követően megbeszéljük azokat.

- Iskolai szünet van. A padodban ülsz, amikor észreveszed, hogy a legerőszakosabb osztálytársad kiveszi a padból és megeszi a barátod tízóraitját. Belép az osztályba a barátod. Leül, nem veszi észre, hogy eltűnt a tízóraitja...
- December van. Az egyik szekrény alján véletlenül megtalálod azt a karácsonyi ajándékot, amit a kistestvéred fog kapni. Hirtelen belép a szobába a kistestvéred...
- Elmondtál egy titkot a barátnődnek. A következő szünetben bemész a mosdóba. Azt látod, hogy a barátnőd egy másik lánnyal sugdolózik...
- Novemberben egy délután egyedül mész haza. Az utcátok sarkán idegen férfiak lökdösődnek, kiabálnak...
- Egyedül utazol a buszon. Nagy a tömeg, nem is tudsz leülni. Egyszer csak azt veszed észre, hogy a mögötted álló férfi akkor is hozzád ér, amikor lenne helye még mögötted...
- A barátaiddal lógsz egy bevásárlóközpontban. Hirtelen meglátod apukádat, aki egy idegen nőt átölelve lép ki az egyik üzletből...
- Négy osztálytársadtól minden nap gúnyos üzeneteket kapsz e-mailben. Tegnap ezt írták: „Gyáva vagy! Látjuk, hogy be vagy ijedve!”...
- Észreveszed, hogy az osztálytársad több tábla csokit zsebre tesz a boltban, és fizetés nélkül elmegy. A csokikat később szétosztja az osztályban a barátainak...
- Az osztálykirándulásra két osztálytársad pálinkát hozott. Arra akarnak rábeszélni, hogy lámpaoltás után szökjetek ki a közeli parkba, és ott igyátok meg hármásban az alkoholt...
- A tornaöltözőben észreveszed, hogy az osztálytársad teste kék – zöld foltokkal van tele. Látszik, hogy nagyon megverték. Amikor megkérdezed tőle, mi történt, azt mondja, hogy elesett kerékpárral...
- Az iskolatársad petárdát hoz az iskolába. Több gyerekkel megbeszéli, hogy a tízórai szünetben együtt fogjátok meggyújtani a petárdát a lány WC-ben. Te is köztük vagy...
- Az osztályfőnöködnek ellopja valaki a pénztárcáját. Te láttad, ki volt a tettes. Az a fiú

5 ezer Ft-ot ígér neked, ha nem árulod el...

- Két nagyobb fiú az iskolából megfenyeget: ha nem adsz nekik minden héten 1000 Ft-ot, nagyon megvernek. Akkor is megvernek, ha szólni mersz valakinek...
- A kollégiumi zuhanyzóban egy lány megmutatja a sebhelyeket a csuklóján. Azt mondja, pengével vágta meg magát szándékosan. Te is tegyél így, mert ha nem teszed, gyáva vagy...
- A kollégiumban egy nagyobb fiú azt mondja neked, hogy megkapod a mobilját, ha a WC-ben hajlandó vagy szexuális játékokat játszani vele...
- A kollégiumban az egyik társad rá akar beszélni, hogy törjétek fel a szobatársad szekrényét, mert nagyon sok, finom édesség van benne...
- Éva és Ádám 12 évesek, évfolyamtársak. Az iskolai programok során egyre közelebb kerülnek egymáshoz, amikor lehet, együtt vannak. Egyik nap a lány félmeztelen képet küld magáról a fiúnak interneten. A fiú édesanyja véletlenül meglátja a képet...
- Andrea 13 éves múlt. Károly 16 éves. Szerelmesek lesznek egymásba, együtt járnak. Andrea otthon fotót készít magáról, majd elküldi a fiúnak neten. A következő évben megromlik a kapcsolatuk. Andrea más fiúba lesz szerelmes, szakít Károllyal. Károlyt nagyon megviseli ez. Az egyik veszekedésük után elküldi a képet iskolatársainak, akik közül sokan ismerik a lányt. A kép felkerül az osztály Facebook oldalára. Zoli látja a képet. A következő nap szól egy tanárának, aki Andreát és Károlyt is ismeri...
- Zsuzsi, Piroska és Mari egy táborban nyaralnak. Egyik este a zuhanyzás előtt nagy nevetések között kitalálják, hogy mobiltelefonjukkal fotót csinálnak magukról alsóneműben, és elküldik azokat a fiúknak. Mari elvállalja, hogy fotóz a saját mobilkészülékével. A Zsuzsiról és Piroskáról készült fotókat azonnal el is küldi Tamásnak, Zsuzsi barátjának. Tamás kis idő múlva továbbküldi a Piroskáról készült fotót osztálytársának, Gyulának, Piroska barátjának. Piroska erről már nem tud. Ahogy egyedül marad, átgondolja mi történt. Nagyon rosszul alszik az éjszaka, sír is. Reggel...
- Ádám 18. születésnapján nagy bulit szervezett otthon. A buli után ottmaradt barátnője, Éva, aki a jövő hónapban tölti be a 14. születésnapját. Mikor kettesben maradtak lefeküdtek egymással. A lány nagyon félt, hogy teherbe esett, ezért másnap mindent elmondott a szüleinek. Éva szülei nagyon mérgesek lettek Ádámra. Fel akarták őt jelenteni a rendőrségen...
- Piroska a rajz szakkör után hazafelé készülődött. Már csak ő és Zoli volt az osztályteremben. Zoli hirtelen elállta az útját. Azt mondta neki: Csak akkor engedlek ki, ha adsz egy csókot...