

Zabawy integrujące zespół klasowy

Rytuał encounter

15 minut

W tradycji encounter nasze uczucia odgrywają szczególną rolę, w związku z tym chodzi tutaj o nastrój, w jakim poszczególni uczestnicy, lub też cała grupa rozpoczyna spotkanie.

- Grupa ustawia się w kole. Każdy uczestnik po kolei wypowiada na głos swoje imię oraz wykonuje przy tym dowolny gest, ruch lub przybiera taką postawę ciała, która wyrazi, jak czuje się w danym momencie. Każdy, kto się przedstawia, wychodzi krok do przodu, do środka koła. Po każdej prezentacji pozostali członkowie grupy zgadują, jakie uczucia chciała wyrazić dana osoba.
- Z reguły nasze uczucia wciąż się zmieniają. Dlatego też korzystne jest przeprowadzenie w tym rytuale trzech rund tak, aby każdy uczestnik miał możliwość wypowiedzenia swojego imienia na trzy różne sposoby.

Łańcuch przyjaźni

Wszyscy uczestnicy chwytają się za ręce, tworząc długi łańcuch przyjaciół. Osoba, która jest na początku łańcucha wykonuje polecenia podawane przez prowadzącego (np.: *prowadzić bardzo powoli w całkowitej ciszy, prowadzić bardzo szybko, biegiem, maksymalnie zaplatać – a potem rozplatać łańcuch, prowadzić skacząc raz na jednej raz na drugiej nodze, prowadzić w rytm melodii nucąc lub śpiewając* itp.). Polecenia podawane są bardzo szybko z jednoczesną zmianą tempa prowadzenia. Po chwili następuje zmiana prowadzącego (dotychczasowy przechodzi na koniec łańcucha).

Odejść, aby tu być

20 minut

Zdarzają się wciąż takie sytuacje, w których uczestnicy demonstrują, że rozpoczynają spotkanie z ambiwalentnymi uczuciami. Wydaje się, że woleliby być gdzie indziej, tylko nie w tym pomieszczeniu i nie z tymi ludźmi. W takim przypadku prowadzący postąpi bardzo rozsądnie, gdy możliwie jak najbardziej rozluźni granice grupy i poprosi uczestników, aby w swojej wyobraźni udali się gdzieś daleko, w takie miejsce, które teraz im się najbardziej podoba. Stamtąd mogą oni wrócić orzeźwieni i nastawić się na nowo na wspólną pracę. W tym celu wykorzystujemy następującą, krótką podróż do krainy fantazji:

- Usiądź lub połóż się w wygodnej pozycji, a potem zamknij oczy. Nabierz trzy razy głęboko powietrza do płuc. Przypomnij sobie taki moment, w którym miałaś wrażenie, że jesteś w zgodzie ze sobą. Przypomnij sobie, jak się wtedy czułaś? Jak się poruszałaś? Jak oddychałaś? Gdzie w twoim ciele możesz to poczuć?... Oddychaj w to

miejsce twojego ciała i pozwól twojemu oddechowi, by zaniósł cię do wnętrza... Siądź na grzbiecie twojego oddechu, jak na trzech dużych falach, które zanoszą cię głęboko do twojego wewnętrznego świata.

- A teraz idź w swojej fantazji do takiego miejsca, gdzie będziesz dobrze się czuł, gdzie nie masz żadnych zobowiązań, gdzie sam nie będziesz wywierał na siebie presji, gdzie będziesz mógł rozkoszować się otoczeniem. Może być to takie miejsce, które znasz, albo też takie, które stworzysz sobie w swojej fantazji. Kiedy już dotrzesz w to miejsce, uważnie się rozejrzyj: jakie kolory tam widzisz? Jakie kształty mają rzeczy wokół ciebie? Jaka panuje tam temperatura? Jakie jest powietrze, którym oddychasz? Co tam słyszysz? Czego możesz dotknąć? Czy chcesz pospacerować w tym miejscu, usiąść, czy może położyć się? Czy masz ochotę zrobić coś, czy też chcesz po prostu rozkoszować się atmosferą tego miejsca? Zaaklimatyzuj się, wykorzystaj wszystkie możliwości, jakie ci ono oferuje. (1 minuta)
- Teraz zauważyłeś prezent. Podejdź bliżej, dotknij go, obejrzyj ze wszystkich stron. To jest prezent dla ciebie. Zbadaj go i sprawdź, co możesz z nim zrobić. Prezent ten może wzbogacić twoje życie. Sprawdź, jak możesz go wykorzystać. Nie spiesz się, zaprzyjaźnij się powoli ze swoim prezentem. (1 minuta).
- A kiedy będziesz gotowy, aby wrócić tutaj, wtedy nabierz trzy razy głęboko powietrza do płuc i pożegnaj się z twoim miejscem. Podziękuj, zatrzymaj w pamięci twój prezent i przynieś ze sobą tutaj wspomnienia o nim. Zapamiętaj twoje osobiste miejsce tak, abyś mógł zawsze na nowo je odnaleźć, kiedy tylko będziesz miał na to ochotę. Przeciągaj się przez chwilę, otwórz oczy i bądź znowu z nami, rześki i skoncentrowany.
- Prowadzący prosi uczestników, aby opowiedzieli, gdzie byli w swojej fantazji oraz jaki rodzaj prezentu znaleźli. Opowiadania te wzmacniają wewnętrzne więzi między uczestnikami oraz budzą ciekawość na dalsze kroki wspólnej pracy.

Pod batutą dyrygenta

Uczestnicy wybierają łatwą i dobrze znaną piosenkę. Przed rozpoczęciem zabawy prowadzący umawia się z uczestnikami, że różne ruchy rąk będą oznaczać zmiany w wykonywaniu piosenki. I tak na przykład: ręka w górze- uczestnicy śpiewają murmurando (mrużąc melodię), palec na ustach- bezgłośnie poruszają ustami, lewa ręka w bok- śpiewają uczestnicy po lewej stronie prowadzącego, prawa ręka w bok- śpiewają uczestnicy po prawej stronie prowadzącego, ręka w dół – nikt nie śpiewa, melodia jest wytupywana nogami, ręce rozłożone jak do okłasków – wszyscy wyklaskują melodię. Kto się pomyli, daje fant albo odpada z gry.

Przeprawa przez rzekę

Uczestnicy dzielą się na pary. Stają w szeregach naprzeciwko siebie w odległości 3-4 metrów. Prowadzący rozkłada między nimi kartki, które będą symbolizować kamienie wystające z zimnej, górskiej rzeki. Zadaniem uczestników jest przejście z jednego brzegu rzeki na drugi bez zamoczenia nóg, czyli nie spadając z kamienia. Pary „przeprowadzają się przez rzekę” jednocześnie i dbają o to, aby nie zrzucić partnera.

Wydzierany ludzik

10 – 30 min. (w zależności od ilości uczestników)

Każdy uczestnik wydziera z kartki papieru formę w kształcie ludzika, podpisuje go swoim imieniem i odpowiada na zaproponowane pytania przez prowadzącego np.: Na ręce – najbardziej lubię robić ... Na nodze – chcę powędrować do/w... Na brzuchu – najbardziej lubię jeść ... Na głowie – czasem myślę o ... Tak przygotowany ludzik jest materiałem do wymiany informacji, ewentualnego zbierania autografów osób, z którymi rozmawiano. Ludziki należy wyeksponować w widocznym miejscu sali.

Jasna sprawa

5 minut

Jest to dobra metoda do pozbycia się przyniesionych trosk i spraw, odwracających uwagę uczestników tak, aby każdy mógł nastawić się na czekające go spotkanie.

- Uczestnicy dobierają się parami. Każdy ma dwie minuty czasu, aby opowiedzieć o tym, jakie myśli, troski, problemy albo radości przyniósł ze sobą na spotkanie. Wspomnieć należy również o takich rzeczach, które wydarzyły się tuż niedawno przed przyjściem do grupy. Prowadzący prosi uczestników, aby mówili przede wszystkim o takich rzeczach, które mogłyby im przeszkodzić w całkowitym skoncentrowaniu się na spotkaniu grupowym.
- Podczas gdy jedna osoba mówi, druga słucha jej uważnie, ale nie wolno jej zadawać żadnych pytań ani też niczego komentować. Po upływie dwóch minut następuje zamiana ról.
- Prowadzący chodzi potem po całym pomieszczeniu, trzymając w dłoniach wyimaginowany kosz lub pudełko.
- Wykorzystujemy pewien środek ostrożności. Jeżeli ktoś ma wrażenie, że jakaś rzecz zbyt intensywnie go zajmuje, wtedy nie powinien wkładać jej do kosza, ale opowiedzieć o niej na głos. Dzięki temu prowadzący ma możliwość zareagowania na ten szczególnie przeszkadzający czynnik.

- Kiedy prowadzący zebrał już od wszystkich odwracając ich uwagę sprawy, oznajmia on, że uczestnicy mogą „wyjść” je z powrotem z kosza na zakończenie spotkania, jeżeli mają na to ochotę.

Nos, podłoga, lampa

Uczestnicy siedzą w półkolu tak, aby widzieli się wzajemnie (prowadzący w środku). Zadanie polega na tym, że należy patrzeć na prowadzącego i wskazującym palcem pokazywać to, co on mówi. Prowadzący natomiast mówi: *nos* pokazuje na podłogę (dla zmylenia), *oko* pokazując np. lampę. Słowa wypowiedane przez prowadzącego i wykonywany ruch nie są zgodne. Kto się pomyli, wypada z zabawy albo przejmuje pałeczkę od prowadzącego.