

# CSAPATÉPÍTŐ JÁTÉKOK

# ERZSÉBET TÁBOROK

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

# **Csapatépítő játékok**

Szerző: Bányai Sándor

Lektorálta és szerkesztette: Benke Szilvia

Kiadó: Erzsébet a Kárpát-medencei Gyermekéért Alapítvány

ISBN 978-615-01-9008-2

A kötet az Erzsébet a Kárpát-medencei Gyermekéért  
Alapítvány megbízásából az EFOP-1.2.12-17-2017-00006 –  
A tábor összeköt – Erzsébet Táborok c. projekt  
finanszírozásában jelent meg.

# TARTALOM

1. Fejezet .....	4
1.1 A csapatépítés célja.....	4
1.2 A fejlesztendő szociális kompetenciák .....	4
1.3 A célcsoport .....	4
1.4 A foglalkozásvezető szerepe .....	5
1.5 A tevékenység .....	5
1.6 A feldolgozás .....	5
2. Fejezet .....	6
2.1 Játékok kooperációs ejtőernyővel.....	6
2.2 Játékok vízi nudlikkal.....	10
2.3 Játékok plüssfigurákkal .....	13
2.4 Játékok kötelekkel .....	16
Összefoglalás .....	19

# 1. FEJEZET

## A csapatépítés mint fejlesztési alternatíva

### 1.1. A csapatépítés célja

Noha az ugyanonnan érkező gyermekek ismerhetik egymást egy csoporton belül, vajon mennyire bíznak meg egymásban és mennyire tudnak együttműködni? A csapatépítő foglalkozások játékaik megtanítják számukra, mi is az igazi csapatmunka! A játék oktatási szempontból számtalan lehetőséget nyújt: fejleszti a testi és szellemi erőt, befolyásolja az érzelmeiket, új tapasztalatokat szerezhetnek általa, együttműködésre, felelősségvállalásra, kommunikációra tanít, és nem utolsósorban a résztvevők jól érzik magukat a játékos tevékenység közben.

A cél minden esetben a *szociális kompetenciák fejlesztése* úgy, hogy csoportban, közösségben saját tevékenységünkön másoknak kell reakciókat adniuk, másoktól kell visszajelzéseket kapnunk. Ily módon felelősségvállalásra, önkritikára, reális önértékelésre képes gyerekeket tudunk nevelni. A folyamat során a csoport tagjai különlegesnek számító helyzetekben, de biztonságos, kontrollált körülmények között tapasztalatokat szereznek, és a megszerzett tudással ők maguk kísérleteznek. Ahelyett, hogy mások tapasztalatait olvassák vagy hallgatnák, ők maguk felelnek saját tanulásukért.

A végrehajtás után nagy gondot kell fordítani az értékelésre, a pozitív visszajelzések közvetítésére, a szituációban rejlő tanulságok levonására és a más területeken is alkalmazható készségek és képességek felismertetésére. A tevékenységek rendszere egy folyamatot alkot, amely lehetővé teszi, hogy maximálisan kiaknázzuk a szituációban rejlő fejlesztési lehetőségeket. A feldolgozás jellemzően csoportmunkában történik, amelyben a résztvevők aktív közreműködése szükséges.

### 1.2. A fejlesztendő szociális kompetenciák

- *Érzelmeik kezelése* – Nem pusztán a feszültségek megszüntetését vagy az impulzusok elfojtását jelenti, hanem az érzelmek szándékos megjelenítésének hangsúlyozását is.
- *Sikerkezelés, kudarctűrés* – A sikerkezelés azt jelenti, hogy a résztvevő tisztában van az általa befektetett munka és a siker közti összefüggéssel, ezek reális arányával. Egyszerűen fogalmazva: elért eredményeit nem értékeli a valóságosnál többre vagy kevesebbre, nem él vissza azzal, ha sikere van. A túl- és alulértékelés kudarca esetében is lényeges, hogy a személyiségre és a társas viszonyokra egyaránt negatív hatással van.
- *Kitartás* – Ehhez szükséges, hogy a kitűzött célok elérése fontos legyen a gyermek számára, valamint felismerje az akadályok keltette negatív érzelmeit, tudatosításukkal és kezelésükkel elérje, hogy ne ezek irányítsák viselkedését.
- *Felelősségvállalás, törődés, tekintet másokra* – A kortársakért való felelősségvállalás magában foglal egyfajta nyitottságot és pozitív odafordulást a többi gyerek irányába, szemben az ellenséges viszonyulással és a kiközösítésre való hajlammal. A másokért való felelősségvállalással összefüggő, kiemelkedő fontosságú terület a másoknak való hatékony segítségnyújtás képessége.
- *A segítségnyújtás képessége* – Alapvető fontosságú a kortársakkal való pozitív kapcsolat kiépítéséhez, és szoros kapcsolatban a felelősségteljes döntésképesség kompetenciájához. A másokkal való törődés a korrektség, jogszerűség, együttérzés és jóindulat megnyilvánulásaiént határozható meg.
- *Tolerancia* – A tolerancia megnyilvánul abban, hogy mennyire képes a személy az egyéni és közösségi érdekek harmonikus összeegyeztetésére, a szociális interakciókban keletkező feszültségek elviselésére. A tolerancia azt is jelenti, hogy tekintettel vagyunk másokra és elfogadjuk, méltányoljuk minden embernek az egyéni, valamint a csoportkülönbségekhez való jogát – akkor is, ha nem feltétlenül értünk vele egyet.
- *Kommunikációs készségek* – Saját érzéseink, gondolataink pontos és egyértelmű kommunikálásának képessége, valamint mások verbális és nonverbális üzeneteinek helyes értelmezése. Az a gyerek, aki e készségeket magas szinten birtokolja, képes beszélgetéseket kezdeményezni és fenntartani különböző társas helyzetekben, nem ért félre másokat, világosan, nyíltan és érthetően fejezi ki üzeneteit.
- *Együttműködés* – Az együttműködéshez szükség van a szociális szabályok és a konstruktív kritika elfogadására. Alapvető feltételei az empátia és fejlett kommunikációs készségek megléte. Az együttműködés képezi minden fajta problémamegoldás és konfliktuskezelés előfeltételét.
- *Kompromisszumkészség* – Kompromisszumkötéssel történő problémamegoldásról akkor beszélhetünk, ha mindkét oldal többé-kevésbé egyenlő mértékben lemond egyoldalú érdekeiről, és arra törekszik, hogy megtalálják azt a megoldást, amely mindkét fél számára a leginkább működőképes.

### 1.3. A célcsoport

Elsősorban azt kell hangsúlyozni, hogy csapatépítésre olyan közösségnek van értelme jelentkezni, melynek tagjai nem csupán a játék 60-90 perces időtartamára alkotnak csapatot, hanem egyébként is egy közösségbe tartoznak. Csak így van lehetőség igazán kamatoztatni a foglalkozáson fejlesztett képességeket. Nem célszerű egyéni jelentkezőket fogadni vagy két csoportot egyesíteni, és nem érdemes véletlenszerű módszerekkel random csoportokat alkotni.

A minimális és a maximális létszámot a hatékonyság szabja meg. 8-10 fő alatt nem, vagy csak alig-alig beszélhetünk valódi csoportról, az interakciók száma viszonylag kevés, a kommunikáció lényegesen lassabb. Az alább felsorolt játékok 12-16 fő között a leghatékonyabbak, 20-24 fő fölött már túl magas a létszám, nehezen érzékelhetőek a megnyilvánulások, illetve egyre kevesebb az aktív részvételt garantáló lehetőség, egyre többen maradnak passzívak.

Életkori korlát nincs, de fontos, hogy lehetőleg homogén életkori csoportokkal dolgozzunk, ez lényegesen megkönnyíti a munkánkat. Minél nagyobb életkori különbségek vannak a csoporton belül, annál nehezkesebb a kommunikáció és az együttműködés.

#### **1.4. A foglalkozásvezető szerepe**

A felnőtt vezetők (pedagógusok, animátorok) segíthetik a kivételes és izgalmas helyzetek létrejöttét. Az első lépés a gyerekek és a felnőttek közötti bizalomra alapuló kapcsolat kiépítése. Ehhez olyan vezetőkre van szükség, akikre lehet számítani, mint a támogatás, a megértés, a szeretet kiszámítható forrásaira, és praktikus dolgokban is segítenek, továbbá akik saját hozzáértésükön keresztül nyerhetik el a gyerekek bizalmát.

Az élménypedagógiai foglalkozáson a vezető személyisége befolyásolja ugyan a játékot (ezzel együtt a tanulási folyamatot), de nem uralja azt. Támogatnia kell a résztvevőket a tapasztalatok megélésében, teremtsen helyzetet, nyújtson teret a tanulásra, de ne álljon a csoport élére, ne dominálja a folyamatot. A vezető a játék ideje alatt többféle szerepet is betölt: részint levezeti és segíti a játékot, másrészt távolról szemléli azt, majd az értékelésnél megfelelő útbaigazításokkal segíti a tanulási folyamatot.

Úgy kell vezetni a csoportot, hogy a résztvevők azt érezzék, hogy a sikerhez, a megoldáshoz vezető utat maguk járók be, segítség nélkül. Ez szárnyakat adhat, hiszen nem utasításokat követve jutnak el a megoldásig, a sikerig, hanem tervezés, a nézőpontok egyeztetése után megküzdzenek érte. Mindez fejleszti a csoportot és hatással van a résztvevők személyiségére.

#### **1.5. A tevékenység**

Az első lépés a foglalkozás kezdetén a csoport aktuális helyzetének felbecsülése. Egy egyszerű játék sokat elárul a csoport aktuális fizikai és érzelmi állapotáról. Ennek ismeretében kell alakítani a továbbiakat. Nézzük meg, hol áll most az adott közösség, tulajdonképpen mire van szüksége. Azt látjuk, hogy játékosan megismerve egymást, apró feladatokat megoldva jobban tudunk majd reagálni azokra a helyzetekre, amelyek a foglalkozás során adódnak.

Tisztázzuk a gyerekekkel, hogy a csapatépítés több, mint játék, nem csupán vidám tevékenység, hanem a fejlődés érdekében végzett komoly erőfeszítést is igényel. A csapat épülése érdekében cselekvésre készítjük a résztvevőket. Olyan helyzetet teremtünk, melyben a csoport tagjai készletet éreznek arra, hogy próbára tegyék tudásukat, képességeiket, kreativitásukat. Saját fizikai és pszichikai képességeinkkel szembesítjük a csoport egyes tagjait, és együtt a teljes csoportot is.

#### **1.6. A feldolgozás**

A gyerekek tapasztalatokat szereznek a tevékenység során, és utána valószínűleg készek arra, hogy megosszák élményeiket. Fontos, hogy a csoport megismerhesse minden egyes tagjának tapasztalatait. A résztvevőket előre megtervezett módszerek segítik abban, hogy feldolgozzák, megfogalmazzák, megjelenítsék, kifejezzék, azaz megosszák reakcióikat és észrevételeiket.

A tevékenységek után a résztvevőknek lehetőséget kell adnunk a feldolgozásra, arra, hogy reflektáljanak tapasztalataikra. Ezeknek a tapasztalatoknak a jelentősége fokozódik a feldolgozással, a gyerekek motiváltakká válnak észrevételeik közlésében, és ily módon gondolataik, élményeik, érzéseik kifejezésében is.

A feldolgozás segíti a résztvevőket abban, hogy összekapcsolják tanulási tapasztalataikat a valódi élethelyzetekkel, segít felismerni képességeiket és erősségeiket azáltal, hogy megnevezi azokat, így tudatosulnak bennük önműn erőforrásaik, amelyeket a jövő élethelyzetekben majd felhasználhatnak.

Sok gyerek szívesebben beszél egy jelképet ábrázoló kártyáról vagy tárgyról, mint saját magáról: ezen eszközök révén olyan gondolatok nyernek kifejezést, amelyek egyébként kimondatlanul maradnának. A jelképekkel való munka különösen hasznos, ha a csoport tagjait kell szóra bírni. Senki nem kényszeríti őket olyan érzések megosztására, amelyeknek a kifejezésére még nem készültek fel. Akkor osztják meg érzéseiket a csoporttal, ha úgy érzik, hogy elfogadják őket, és olyan mértékben teszik majd ezt, amennyire biztonságosnak találják.

## 2. FEJEZET

### A csapatépítés gyakorlati megvalósítása

#### 2.1. Játékok kooperációs ejtőernyővel

Játékhoz kapcsolódó általános információk	
<b>Javasolt időtartam:</b>	60 – 90 perc
<b>Javasolt célcsoport:</b>	minden korosztály számára
<b>Javasolt csoportméret:</b>	8 – 24 fő
<b>Javasolt facilitátorok száma:</b>	2 fő
<b>Eszközigény:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ animációs ernyő (a csoportlétszámtól függő méretben)</li> <li>○ színes labdák (100 db)</li> <li>○ nagyobb méretű, pöttyös gumilabda</li> </ul>
<b>Foglalkozás fő célja:</b>	önismeret mélyítése; csoportkohézió erősítése
<b>Foglalkozás további céljai:</b>	<p>A társadalmi befogadás erősítése, a társadalmi aktivitás és kohézió növelése.  A szociális kompetenciák fejlesztése a csoportban zajló tapasztalati tanulással.  A mentális egészség és az érzelmi intelligencia fejlesztése.  Az eltérő helyről, környezetből érkezett gyermekek számára közös élményt nyújtó, egymás megismerését segítő találkozók, programok szervezése.  A közösségi együttműködést segítő és a szociális hátrányok csökkentését szolgáló tanulói közösségépítés.  A közösségi képességeket, az önfogadást, a társakkal való hatékony kommunikációt, a bizalomépítést célzó programok megvalósítása.  A gyermekek kezdeményezőkézségének, kreativitásának, vállalkozó kedvének ösztönzése.  Az ön- és társismeret, szociális készségek, társas kapcsolatok fejlesztése.</p>
Játékhoz kapcsolódó előkészületek:	
<b>Előkészületek:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Az eszközök felvétele, elrendezése.</li> <li>○ A játéktér előzetes elrendezése.</li> </ul>
<b>A játék megnyitása:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A csapatok fogadása.</li> <li>2. Szükség esetén a jelenlét rögzítése.</li> <li>3. A foglalkozás céljának prezentálása.</li> <li>4. Tájékoztatás nyújtása a balesetvédelmi szabályokról. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ A szabályok és a feladatok ismertetése.</li> <li>○ Óvatosan fogjuk meg az ernyő szélét!</li> <li>○ Óvatosan mozogjunk, ha az ernyő alatt vagyunk! Mind a saját, mind pedig társaink testi épségének megóvása nagyon fontos!</li> <li>○ STOP! vezényszóra azonnal álljunk meg!</li> </ul> </li> <li>5. Kezdés, a játék indítása.</li> </ol>
Ráhangelést segítő játékok:	
<p><b>Mi ez? Ez nem egy ejtőernyő, hanem...</b>  Az ernyő körül állunk, a játékvezető feltesz egy kérdést: <i>Mi ez?</i> A résztvevők fantáziájuknak engedve mindenféle magyarázatot adnak, hogy mi lehet ez a tárgy (pl. pizza, cirkuszi sátor, születésnap torta, pörgettyű stb.). Minden kreatív megoldást dicsérjük meg!</p>	

## Energetizáló játékok:

### 1. Zsákból ki!

A játékosoknak ki kell venniük az kooperációs ejtőernyőt a hordozózsákból úgy, hogy egyik része sem érhet a földre, illetve minden résztvevőnek fognia kell valamely részét. A játék akkor ér véget, ha az ernyő nemcsak kikerül a hordozózsákjából, hanem a résztvevők teljesen ki is feszítik azt.

### 2. Mosógép

Betesszük a „tisztítandó ruhákat” a gépbe (a gyermekek beülnek az ernyő alá), adunk hozzá mosószert, hogy minden ruhát érjen (megrázzuk az ernyőt jó erősen), majd elkezdődik a mosás (megforgatjuk az ernyőt az egyik, majd a másik irányba). Utána beindítjuk a centrifugát (megint megrázzuk az ernyőt jó erősen), végül bekapcsoljuk a szárítás funkciót, hogy már szárazon kerüljenek ki a frissen mosott ruhák (az ernyőt nagy mozdulatokkal fel és le mozgatjuk).

### 3. Hullámfürdő

Az összes résztvevő megfogja a kooperációs ejtőernyőt, melyet együttes erővel elkezdnek lebegtetni, különböző erősséggel rázni. A folyamat során kiválasztanak egy-egy résztvevőt, aki miközben a többiek lengetik az ernyőt bemegy az alá „fürdőzni”. Majd helyet cserél az általa kiválasztott társával. A játék addig tart, míg az összes résztvevő meg nem „fürdött”.

### 4. Vihar

A kooperációs ejtőernyő köré állnak a résztvevők úgy, hogy mindenki megfogja annak a szélét. A játékosok a játékvezető instruálásával mozgatják az ernyőt előbb lassú mozgással, majd egyre ütemesebben és végül nagyon gyorsan rázzák azt. A csúcspont (nagyon erős mozgás) elérése után újra lassítanak a tempón, míg a vihar elmúlásával analóg módon a kooperációs ernyőn is „teljes csend honol”.

### 5. Ejtőernyővel körbe futni

Az összes résztvevő megfogja a kooperációs ejtőernyő szélét. A játékvezető arra kéri a résztvevőket, hogy fussanak egy teljes kört az ernyővel úgy, hogy azt futás közben nem engedik el, illetve mindenki a saját kiindulási helyére tér majd vissza.

## Együttműködést fejlesztő játékok:

### 1. Mexikó hullám

Hasonlóan a futballmeccseken megszokott jelenséghez – a résztvevők hullámmozgást végeznek a kooperációs ejtőernyő segítségével. A játékosok egymás után, egymás mozgását követve felemelik, majd lerakják a kezüket, megteremtve ezzel a hullám mozgását.

### 2. Gomba/Kupola

Minden résztvevő megfogja az ejtőernyő szélét, majd különböző erősséggel, intenzitással lebegteti azt. Az utolsó, nagy lendületnél mindenki beszalad az ernyő alá és leül annak belső szélére, vigyázva saját és társai testi épségére.

### 3. Kupola hullám

A *Gomba/Kupola* nevű játék egyik tovább fejlesztett változata. Ha a résztvevők már a fent megtalálható alapjátékot elvégezték és bent ülnek a kupolában, akkor jobbra-balra dőlő mozgást végeznek, ringó hatást keltve ezzel.

### 4. Polip

A *Gomba/Kupola* nevű játék egyik tovább fejlesztett változata. Miután fellendítették az ernyőt, alá szaladnak és lefeksznek úgy, hogy csak a fejük legyen a kooperációs ejtőernyő alatt, a lábuk kívül marad, ezzel képezve polip alakot.

### 5. Ejtőernyő körbeadása

A résztvevők megfogják a kooperációs ejtőernyő szélét. A játékvezető elmondja a játékhoz tartozó instrukciót, mely szerint a játékosoknak minél hamarabb körbe kell járni az ernyőt. A feladat akkor ér véget, ha az ernyőt ugyanott fogják, mint a kezdeteknél.

## 6. Fuss át!

Minden játékosnak meg kell jegyeznie azt a színt, melyet a kifeszített ernyő részén fog. Egy erőteljes mozdulattal, letről indítva nagy kupolát alkotnak. A játékvezető mond egy színt: azoknak a gyermekeknek, akik ezt a színt fogják, a kör egy másik pontján lévő szelethez kell átfutniuk. Csak az ernyő alatt lehet mozogni, ügyelve egymás testi épségére, főleg futás közben. A játékvezető először csak egy színt mond, később lehet kettőt, akár hármat is. A játék egy másik változata lehet, hogy a színek helyett különböző tulajdonságokat, kedvelt dolgokat mondunk, és aki igaznak érzi magára vonatkozóan az állítást, az fut át az ernyő alatt. Például: *Fusson át, akinek a kedvenc színe a zöld! Fusson át az, aki utálja a finomfőzeléket!*

### Komplex, problémamegoldó játékok:

#### 1. Mexikói hullám labdával

A játékosok az általuk közrefogott és kifeszített ernyőre kapnak egy gumilabdát. A feladatuk az, hogy ezt a gumilabdát körbe vezessék az ejtőernyőn olyan módon, hogy kézzel nem érhetnek hozzá, illetve az nem eshet be az ernyő közepén található lyukba. A játék indítása előtt a játékosok kapnak pár percet a feladat megtervezésére, stratégia alkotásra.

#### 2. Áthajtós

A játék során a játékosoknak át kell fordítaniuk a kooperációs ejtőernyőt a színéről a fonákjára anélkül, hogy azt a földre vagy egyéb helyre letennék és úgy átfordítanák. A játék indítása előtt a résztvevők kapnak pár percet a feladat megtervezésére, stratégia alkotásra.

#### 3. Labdarepítés

A játékosok megfogják az ernyő szélét. Kapnak egy labdát hozzá, melyet az ernyő segítségével minél magasabbra kell feldobni. A labdának az ernyőre kell visszaérkeznie. Mire visszaér, az ernyőnek a földön kell lennie, a játékosoknak pedig a kooperációs ernyőn kell állniuk.

#### 4. Röplabda

A kooperációs ernyő felénél a játékosok két, egyenlő számú csoportra oszlanak. A feladatuk az, hogy a labdát úgy dobálják az ernyőn, hogy a másik csapatnak ne sikerüljön elkapnia azt.

#### 5. Labdák a színben

A résztvevők a kooperációs ernyő szélét fogják. A játékvezető labdákat dob az ernyőbe. A játékosoknak az a feladata, hogy az ernyőn található labdákat egy-egy, a játékvezető által megadott színbe tereljék.

#### 6. Ejtőernyő-hajtogatás

A kooperációs ernyő a földön fekszik, a résztvevők pedig rajta állnak. A feladatuk az, hogy minél kisebbre hajtsák össze az ejtőernyőt anélkül, hogy közben lelépnének róla.

#### 7. Labdaeltávolítás

A játékosok a kooperációs ernyő szélét fogják. A játékvezetők rengeteg labdát dobnak az ejtőernyőre. A gyermekek feladata: minél hamarabb eltávolítani a labdákat az ernyőről anélkül, hogy kézzel érnének hozzájuk.



### Feldolgozás, visszajelzés, tudatosítás:

Az egyes együttműködési és problémamegoldó játékok között érdemes egy pár percet hagyni a feldolgozásra, a gyerekek visszajelzéseire.

**A feldolgozás kérdései** minden esetben függenek a fejlesztendő szociális kompetenciáktól.

- **Érzelmek kezelése**

*Milyen érzelmet/érzelmeket váltott ki belőled a játék?*

*Hogyan fejezted ki az érzelmeidet?*

*Milyen érzelmeket láttál a társaidon?*

*A te érzelmeid hogyan befolyásolták a társaid és a csoport hangulatát?*

- **Sikerkezelés, kudarcúrés, kitartás**

*Mi okozott örömet?*

*Mi okozott nehézséget?*

*Mi segített továbbműködni, amikor nem tudtátok teljesíteni a feladatot?*

*Mit éreztél, amikor sikerült?*

- **Felelősségvállalás, törődés, tekintet másokra**

*Vállaltál-e vezető szerepet a probléma megoldása során?*

*Hogy érezted magad abban a szerepben?*

*Tudtad-e támogatni társaidat?*

- **A segítségnyújtás képessége**

*Kért-e segítséget valamelyik társad a gyakorlat közben?*

*Te kértél-e segítséget valakitől?*

*Nyújtottál-e segítséget bárkinek a csoportból?*

- **Tolerancia**

*Volt-e olyan ötlet, felvetés, cselekvés, amivel Te nem értettél egyet?*

*Mit tettél? El tudtad-e fogadni más véleményét a közös siker érdekében?*

- **Kommunikációs készségek**

*Mi jellemezte a csoporton belüli kommunikációt?*

*Mi könnyítette, gyorsította az egymással történő kommunikációt?*

*Volt-e, ami nehezítette?*

- **Együttműködés**

*Mennyire voltál elégedett a csoport együttműködésével?*

*Láttál-e olyat, ami ezt az együttműködést segítette, nehezítette vagy akadályozta?*

A beszélgetést helyezzük előtérbe, akár úgy is, hogy kevesebb játékot játszunk, és több időt hagyunk a feldolgozásra.

### Lezárás, utómunkálatok:

#### Zsákba be!

A játékosoknak be kell tenniük az kooperációs ejtőernyőt a hordozózsákba úgy, hogy egyik része sem érhet a földre, illetve minden résztvevőnek fognia kell valamely részét. A játék akkor ér véget, ha az ernyő újra bekerül a hordozózsákjába.

- A helyszín rendben hagyása.
- Az eszközök elpakolása.

## 2.2 Játékok vízi nudlikkal

Játékhoz kapcsolódó általános információk	
<b>Javasolt időtartam:</b>	60 – 90 perc
<b>Javasolt célcsoport:</b>	Minden korosztály számára
<b>Javasolt csoportméret:</b>	8 – 24 fő
<b>Javasolt facilitátorok száma:</b>	2 fő
<b>Eszköz igény:</b>	A játékosok számának megfelelő számú nudli és plüssfigura/babzsák.
<b>Foglalkozás fő célja:</b>	önismeret mélyítése; csoportkohézió erősítése
<b>Foglalkozás további céljai:</b>	<p>A társadalmi befogadás erősítése, a társadalmi aktivitás és kohézió növelése.  A szociális kompetenciák fejlesztése a csoportban zajló tapasztalati tanulással.  A mentális egészség és az érzelmi intelligencia fejlesztése.  A projekt keretén belül az eltérő helyről, környezetből érkezett gyermekek számára közös élményt nyújtó, egymás megismerését segítő találkozók, programok szervezése.  A közösségi együttműködést segítő és a szociális hátrányok csökkentését szolgáló tanulói közösségépítés.  A közösségi képességeket, az önfogadást, a társakkal való hatékony kommunikációt, a bizalomépítést célzó programok megvalósítása.  A gyermekek kezdeményezőkézségének, kreativitásának, vállalkozó kedvének ösztönzése.  Az ön- és társismeret, szociális készségek, társas kapcsolatok fejlesztése.</p>
Játék előkészületei:	
<b>Előkészületek:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Az eszközök felvétele, elrendezése.</li> <li>○ A játéktér határainak megjelölése, előzetes elrendezése.</li> </ul>
<b>A játék megnyitása:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A csapatok fogadása.</li> <li>2. Szükség esetén a jelenlét rögzítése.</li> <li>3. A foglalkozás céljának prezentálása.</li> <li>4. A játéktér határainak bemutatása.</li> <li>5. Tájékoztatás nyújtása a balesetvédelmi szabályokról.</li> <li>6. A szabályok és a feladatok ismertetése. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Egymást érinteni (megütni) csak combközéptől lefelé szabad! Minden más fizikai kontaktus tilos!</li> <li>○ Fejre irányzott ütés a játék azonnali felfüggesztését vonja maga után!</li> <li>○ Ha a játék eldurvul, túlságosan agresszívvé válik, akkor le kell állítani a játékot, és le kell nyugtatni a gyerekeket.</li> <li>○ Mind a saját, mind pedig társaink testi épségének megóvása nagyon fontos!</li> <li>○ STOP! vezényszóra megállunk!</li> </ul> </li> <li>7. Kezdet, a játék indítása.</li> </ol>

### Ráhangolást segítő játékok:

#### Mi ez? Ez nem egy nudli, hanem...

Körbe állunk, egy nudli van a kör közepén, a játékvezető feltesz egy kérdést: *Mi ez?* A résztvevők fantáziájuknak engedve mindenféle magyarázatot adnak, hogy mi lehet ez a tárgy (pl. ceruza, messzelátó, kapanyél, golfütő stb.). Minden kreatív megoldást dicsérjük meg!

### Energetizáló játékok:

#### Nudlicsere párban, körben

Körbe állunk, a facilitátor először egy, majd egyre több nudlit tesz a körbe. Adott jelre, vezényszóra, akinél nudli van, feldobja a levegőbe úgy, hogy a társaknak sikerüljön elkapni. Később párba rendeződve, 1-1 nudlival a kézben, egyszerre dobják fel és dobják át egymásnak a nudlikat.

### Versengő játékok:

#### 1. Nudli aréna

Egy körben helyezkednek el a gyerekek, mindkét kezükben egy-egy vízi nudlival. Vezényszóra indulnak meg társaik irányába. A feladat, hogy a nudlikkal párbajozva megérintsék (kiüssék) a többieket. A találatok egyedül térd alatt érvényesek, más testrészre nem szabad ütni! Mindenkinek 2 élete van, amit két, kézben tartott nudli jelképez. Ha 1 életet elveszít valaki, az egyik nudliját el kell dobnia. Ha mindkét nudlit elveszíti, el kell hagynia a kijelölt játékterületet.

#### 2. Cápafogó

A játékvezető kialakít egy három részből álló, téglalap alakú játékteret. A két távolabbi sáv a partszakasz, amelyen belül a játékosok védettek a cápatámadásokkal szemben. A játék nagyobb tere a partszakaszok között elterülő tenger, ahol a cápa garázdálkodik. A feladat az, hogy a játékosok átjussanak a tengeren az egyik partról a másikra. Az első körben a játékvezető animátor tölti be a kezdő cápa szerepét, majd a játékot megismerve a legügyesebb gyermek vagy egy kijelölt játékos. Fontos: a cápának nudlival kell megérintenie a tengeren átkelő játékosokat. Akiket megérint, azok is cápává válnak.

#### 3. Csoportos bajnívás

Minden játékos kap egy kisméretű plüssfigurát vagy babzsákot, amelyet a kézfejére helyez és igyekszik egyensúlyozni, hogy a tárgy le ne essen. Megfogni nem szabad. A cél a saját plüss vagy babzsák megőrzése, miközben a többiek kabaláját le kell verni a nudlival, vagy olyan mozdulatra kényszeríteni a másikat, hogy a kézfejen egyensúlyozott játékszer leessen. Aki a tárgyat leejtette, kiesik a játékból, el kell hagynia a játékteret, nem léphet be, de a nudlijával piszkálhatja a még játékban lévőket.

#### 4. Labdás-kivédős játék

A játékosok két csapatra oszlanak. Az egyik csapatnál sok kislabda van, a másikon pedig fejenként egy nudli. A játékvezető kialakít két kört (kötéllel, krétával): egy kisebbet és körülötte egy nagyobbat. A kisebb körben áll a nudlis csapat, a nagy körön kívül pedig a labdás. A labdás csapat feladata: minél több labdát bejuttatni a belső körbe. A labdákat csak dobni lehet, gurítani nem. A nudlis csapatnak ezeket a dobásokat a nudlikkal ki kell védenie. A belső körben földre érkezett labdákat nem lehet bántani. Ha a két kör közé került labdákért a labdás csapat valamelyik tagja benyúl és a nudlis csapat valamelyik tagja leüti őt, akkor kiesett a játékból. Cserével folytatódik a játék.

### Együttműködést fejlesztő játékok:

#### 1. Nudli átadás játék dobással

A játékosok körben állnak, mindenkinél van egy nudli. A nudlit mindenki a kezében tartja, majd úgy kell körben haladni, hogy közben dobálják a nudlikat a mögöttük sétálóknak. Mindenki csak az előtte álló nudliját kaphatja el!

#### 2. Fáraó

A nudlikat párhuzamosan, egymás mellé fektetjük le, lehetőleg lapos, egyenes terepre. Egy játékos keresztben ráfekszik a nudlikra. A feladat, hogy a nudlikat hosszúkás görgőként használva juttassák el a fekvő játékost az A pontból a B pontba. A csapatnak kell megszervezni és megoldani, hogy a fekvő játékos utazása minél simább, zökkenőmentesebb legyen. A nudlikat sorba adogatni kell, a sor végéről újra és újra előre, lánctalpszerűen. Vigyázzunk, hogy az „utazó játékos” feje ne billenjen le a földre!

### Komplex, problémamegoldó játékok:

#### Körbejárás

Minden egyes résztvevő megállít egy nudlit maga elé a földre. Feladat: egy kézzel vagy egy ujjal kiegyensúlyozni a nudlit, hogy az megálljon. Vezényszóra mindenki elengedi az előtte álló nudlit, és egy nudlival menetirányba haladva tovább mozdul. Először a játékvezető vezényel, később a vezénylést átveszik a csapattagok. Kihívásként fokozható a körben haladás gyorsasága, vagy nem eggyel, hanem kettő vagy három nudlival kell odébb lépni. Tovább lépés közben tapsolhatnak is egyet.

### Bizalomjátékok:

#### Tűzfolyosó

A résztvevők két, párhuzamos sorban állnak egymással szemben, kinyújtott kezükben a vízszintesen előrenyújtott nudlikkal. Az első játékosnak az a feladata, hogy nekifusson a nudliknak, átfusson a két sor között. A sorban állók az utolsó pillanatban felemelik a nudlikat, mielőtt azok megérintenék a futót. Cél: átfutni félelem nélkül, bízva a többiekben, hogy időben felrántják majd a kezükben lévő nudlikat. A feladathoz nagyfokú koncentráció és önfegyelem szükséges. A legkisebb szabálysértés esetén a játékot azonnal függesztjük fel, beszéljük meg a résztvevőkkel, hogy hogyan folytatható a tevékenység.

### Feldolgozás, visszajelzés, tudatosítás:

Az egyes együttműködési és problémamegoldó játékok között érdemes egy pár percet hagyni a feldolgozásra, a gyerekek visszajelzéseire.

**A feldolgozás kérdései** minden esetben függenek a fejlesztendő szociális kompetenciáktól.

#### • Érzelmek kezelése

*Milyen érzelmet/érzelmeket váltott ki belőled a játék?*

*Hogyan fejezted ki az érzelmeidet?*

*Milyen érzelmeket láttál a társaidon?*

*A te érzelmeid hogyan befolyásolták a társaid és a csoport hangulatát?*

#### • Sikerkezelés, kudarcátírás, kitartás

*Mi okozott örömet?*

*Mi okozott nehézséget?*

*Mi segített továbbmenni, amikor nem tudtátok teljesíteni a feladatot?*

*Mit éreztél, amikor sikerült?*

#### • Felelősségvállalás, törődés, tekintet másokra

*Vállaltál-e vezető szerepet a probléma megoldása során?*

*Hogy érezted magad abban a szerepben?*

*Tudtad-e támogatni társaidat?*

#### • A segítségnyújtás képessége

*Kért-e segítséget valamelyik társad a gyakorlat közben?*

*Te kértél-e segítséget valakitől?*

*Nyújtottál-e segítséget bárkinek a csoportból?*

#### • Tolerancia

*Volt-e olyan ötlet, felvetés, cselekvés, amivel Te nem értettél egyet?*

*Mit tettél? El tudtad-e fogadni más véleményét a közös siker érdekében?*

#### • A kommunikációs készségek

*Mi jellemezte a csoporton belüli kommunikációt?*

*Mi könnyítette, gyorsította az egymással történő kommunikációt?*

*Volt-e, ami nehezítette?*

#### • Együttműködés

*Mennyire voltál elégedett a csoport együttműködésével?*

*Láttál-e olyat, ami ezt az együttműködést segítette, nehezítette vagy akadályozta?*

A beszélgetést helyezzük előtérbe, akár úgy is, hogy kevesebb játékot játszunk, és több időt hagyunk a feldolgozásra.

### Lezárás, utómunkálatok:

#### Csillag

Rendezzék a gyerekek az összes nudlit egy színes csillaggá.

- A helyszín rendben hagyása.
- Az eszközök elpakolása.

## 2.3. Játékok plüssfigurákkal

Játékhoz kapcsolódó általános információk	
<b>Javasolt időtartam:</b>	60 – 90 perc
<b>Javasolt célcsoport:</b>	Minden korosztály számára
<b>Javasolt csoportméret:</b>	8 – 24 fő
<b>Javasolt facilitátorok száma:</b>	2 fő
<b>Eszközigény:</b>	A játékosok számának megfelelő kisebb vagy nagyobb méretű plüssfigura, akár kétszer annyi, mint ahány játékos.
<b>Foglalkozás fő célja:</b>	önismeret mélyítése; csoportkohézió erősítése
<b>Foglalkozás további céljai:</b>	<p>A társadalmi befogadás erősítése, a társadalmi aktivitás és kohézió növelése.  A szociális kompetenciák fejlesztése a csoportban zajló tapasztalati tanulással.  A mentális egészség és az érzelmi intelligencia fejlesztése.  A projekt keretén belül az eltérő helyről, környezetből érkezett gyermekek számára közös élményt nyújtó, egymás megismerését segítő találkozók, programok szervezése.  A közösségi együttműködést segítő és a szociális hátrányok csökkentését szolgáló tanulói közösségépítés.  A közösségi képességeket, az önfogadást, a társakkal való hatékony kommunikációt, a bizalomépítést célzó programok megvalósítása.  A gyermekek kezdeményezőkézségének, kreativitásának, vállalkozó kedvének ösztönzése.  Az ön- és társismeret, szociális készségek, társas kapcsolatok fejlesztése.</p>
Játék előkészületei:	
<b>Előkészületek:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Az eszközök felvétele, elrendezése.</li> <li>○ A játéktér előzetes elrendezése.</li> </ul>
<b>A játék megnyitása:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A csapatok fogadása.</li> <li>2. Szükség esetén a jelenlét rögzítése.</li> <li>3. A foglalkozás céljának prezentálása.</li> <li>4. Tájékoztatás nyújtása a balesetvédelmi szabályokról.</li> <li>5. A szabályok és a feladatok ismertetése. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Szándékosan erősen dobni és fejre célozni a dobálós játékokban nem szabad!</li> <li>○ Mind a saját, mind pedig társaink testi épségének megóvása nagyon fontos!</li> <li>○ STOP! vezényszóra megállunk!</li> </ul> </li> <li>6. Kezds, a játék indítása.</li> </ol>

## Energetizáló játékok:

### 1. Plüssállat dobálás

A játék kezdetén egy darabra, majd az idő múlásával egyre több plüssre lesz szükség. Álljunk kényelmes, nagy körbe! A játék kezdetén egy plüssállatot indítunk el. A kezdő játékos eldobja a plüssöt és hangosan bemondja a saját nevét (feladó) és hangosan megnevezi a címzettet (azt, akinek a plüssöt dobja, pl. *Edinától Zolinak!*) A címzett hangosan megköszöni a plüssjátékot a feladónak név szerint: *Köszönöm, Edina!* Majd egy másik szabadon választott játékosnak tovább dobja (*Zoltántól Gergőnek!*). Egy perc elteltével a játékba bevonhatóak újabb és újabb plüssállatok. A játék egyre gyorsul, nehezedik és a játékosoknak egyre jobban kell egymásra figyelniük!

### 2. Állatmentés

A játéktér két földre helyezett kötél jelzi, a plüssök a két kör között, a földön vannak. A gyerekek az egyik oldalról, a kötél mögül indulnak és a túloldalra kell megérkezniük. Az alaptörténet a következő: van egy őrült tudós, aki állatkísérletet hajt végre állatokon. A tudós mindent lát, ami mozog, és semmit sem lát, ami mozdulatlan. A tudós (azaz a játékvezető) lassan járkal a játéktérben. A játékosok feladata az állatok megszerzése és megmentése (azaz átjutni velük a kötél túloldalára). Ha valakit a tudós mozgáson kap, akkor minden mozgásban lévő állatot vissza kell tenni a helyére. Ha tehát a játékosok akkor mozognak, amikor a tudós háttal van nekik, tudnak haladni, ha akkor mozdulnak meg, amikor a tudós látja őket, akkor vissza kell tenniük az összes állatot. Akkor van vége a játéknak, ha minden állatot sikerül megmenteni.

## Versengő játékok:

### 1. Rohanj középre!

A játékosokat két egyenlő létszámú csoportra osztjuk. A két csoport tagjainak számokat kell kiosztani, egytől kezdve növekvő sorrendben egész számokat. Mindkét csoportban ugyanazok a számok szerepeljenek. A két csoport tagjai egy vonalban álljanak fel egymással szemben úgy, hogy a köztük levő távolság kb. 6-8 méter legyen. A két csapat között középen helyezünk el egy plüssöt. A játékvezető hangosan kimond egy számot. A szám tulajdonosának mindkét csoportból a plüsshöz kell rohannia és meg kell szereznie magának. Ha felkapja és visszaszalad a helyére, pontot szerez a csapatának. De ha a társa eközben megérinti őt, akkor vissza kell tennie a plüssöt középre és a játék folytatódik. Minden megszerzett plüss egy pontot ér a csapatnak.

### 2. Három jóbarát

Akkor játszható, ha a játékosok száma osztható hárommal (ha szükséges, a facilitátorok beállhatnak, hogy megfelelő legyen a létszám). A gyerekek körbe állnak, minden harmadik gyerek tartozik egy csapatba. Az egy csapatban lévő gyerekek egy plüssöt kapnak (pl. az egyes csapat tagjaihoz tartozik egy mackó, a ketteshez egy nyuszi, a hármas csapathoz egy oroszlán). A három állat egyszerre, egymás mellől indul. Cél, hogy megtegyenek egy teljes kört – kézzel kézre dobva és elkapva – a lehető legrövidebb idő alatt. Az a csapat nyer, amelyiknek az állatkája hamarabb körbeér. *Nehezítés:* nem csupán egy kört, hanem kettőt vagy hármat kell megtegyenek; vagy a játékosok segítik a saját plüssállatuk körbe haladását, de ugyanakkor zavaró mozdulatokkal akadályozzák a másik csapat plüssének haladását. Figyelem! Tilos a fizikai kontaktus!

## Együttműködést fejlesztő játékok:

### Plüssállat dobálás (időre történik)

A játék első szakasza a fentebb leírt *Plüssállat dobálás* nevű energetizáló játékot foglalja magába. Annak eljátszása, begyakoroltatása után változik a feladat. Az összes addig használt plüss játszik. Az új cél, hogy egy perc alatt a csoport tagjai összesen a lehető legtöbb elkapást produkálják. Mindenkinek számolnia kell a saját elkapásait. *Nehezítés:* senki sem dobhatja (adhatja) a szomszédjának, vagy a második szomszédjának a plüssöt, a plüssöket távolabb kell dobni. A gyerekek tervezzék meg és alakítsák ki saját taktikájukat. Ügyeljünk arra, hogy minden csapattag maradjon játékban, ne lehessen olyan játékos, akinek egyetlen esetben sem kap el plüssöt. *Vagy* azt a plüssöt, amit egyszer leejtettek, nem lehet felvenni a földről, az a plüss kiesik a játékból. Egyre kevesebb plüssel kell egyre több elkapást produkálni.

### Komplex, problémamegoldó játékok:

#### Három jóbarát (együttlétáló változat)

A játék első szakasza a fentebb leírt *Három jóbarát* nevű játékot foglalja magába. Annak eljátszása, begyakorlása után változik a feladat. Az új cél, hogy a három plüssállat a lehető legrövidebb idő alatt tegyen meg egy kört (akár kettőt, hármat), de úgy, hogy az állatok (a csapatok) nem versengenek egymással, hanem együtt haladnak, nem távolodva el egymástól.

### Feldolgozás, visszajelzés, tudatosítás:

Az egyes együttműködési és problémamegoldó játékok között érdemes egy pár percet hagyni a feldolgozásra, a gyerekek visszajelzéseire.

**A feldolgozás kérdései** minden esetben függenek a fejlesztendő szociális kompetenciáktól.

#### • Érzelmek kezelése

*Milyen érzelmet/érzelmeket váltott ki belőled a játék?*

*Hogyan fejezted ki az érzelmeidet?*

*Milyen érzelmeket láttál a társaidon?*

*A te érzelmeid hogyan befolyásolták a társaid és a csoport hangulatát?*

#### • Sikerkezelés, kudarcátírás, kitartás

*Mi okozott örömet?*

*Mi okozott nehézséget?*

*Mi segített továbbmenni, amikor nem tudtátok teljesíteni a feladatot?*

*Mit éreztél, amikor sikerült?*

#### • Felelősségvállalás, törődés, tekintet másokra

*Vállaltál-e vezető szerepet a probléma megoldása során?*

*Hogy érezted magad abban a szerepben?*

*Tudtad-e támogatni társaidat?*

#### • A segítségnyújtás képessége

*Kért-e segítséget valamelyik társad a gyakorlat közben?*

*Te kértél-e segítséget valakitől?*

*Nyújtottál-e segítséget bárkinek a csoportból?*

#### • Tolerancia

*Volt-e olyan ötlet, felvetés, cselekvés, amivel Te nem értettél egyet?*

*Mit tettél? El tudtad-e fogadni más véleményét a közös siker érdekében?*

#### • Kommunikációs készségek

*Mi jellemezte a csoporton belüli kommunikációt?*

*Mi könnyítette, gyorsította az egymással történő kommunikációt?*

*Volt-e, ami nehezítette?*

#### • Együttműködés

*Mennyire voltál elégedett a csoport együttműködésével?*

*Láttál-e olyat, ami ezt az együttműködést segítette, nehezítette vagy akadályozta?*

A beszélgetést helyezzük előtérbe, akár úgy is, hogy kevesebb játékot játszunk, és több időt hagyunk a feldolgozásra.

### Lezárás, utómunkálatok:

A plüssállatok összegyűjtése, körbe vagy sorba rendezése.

- A helyszín rendben hagyása.
- Az eszközök elpakolása.

## 2.4 Játékok kötelekkel

Játékhoz kapcsolódó általános információk	
<b>Javasolt időtartam:</b>	60 – 90 perc
<b>Javasolt célcsoport:</b>	Minden korosztály számára
<b>Javasolt csoportméret:</b>	8 – 24 fő
<b>Javasolt facilitátorok száma:</b>	2 fő
<b>Eszközigény:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• a játékosok számának megfelelő számú ugrókötel vagy ehhez hasonló hosszúságú kötélrész</li> <li>• egy hosszú kötel, körbe csomózva (kb. 1 méter kötéllengés játékosonként)</li> <li>• színes kendő</li> </ul>
<b>Foglalkozás fő célja:</b>	önismeret mélyítése; csoportkohézió erősítése
<b>Foglalkozás további céljai:</b>	<p>A társadalmi befogadás erősítése, a társadalmi aktivitás és kohézió növelése. A szociális kompetenciák fejlesztése a csoportban zajló tapasztalati tanulással. A mentális egészség és az érzelmi intelligencia fejlesztése.</p> <p>A projekt keretén belül az eltérő helyről, környezetből érkezett gyermekek számára közös élményt nyújtó, egymás megismerését segítő találkozók, programok szervezése.</p> <p>A közösségi együttműködést segítő és a szociális hátrányok csökkentését szolgáló tanulói közösségépítés.</p> <p>A közösségi képességeket, az önfogadást, a társakkal való hatékony kommunikációt, a bizalomépítést célzó programok megvalósítása.</p> <p>A gyermekek kezdeményezőkézségének, kreativitásának, vállalkozó kedvének ösztönzése.</p> <p>Az ön- és társismeret, szociális készségek, társas kapcsolatok fejlesztése.</p>
Játék előkészületei:	
<b>Előkészületek:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Az eszközök felvétele, elrendezése.</li> <li>○ A játéktér előzetes elrendezése.</li> </ul>
<b>A játék megnyitása:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A csapatok fogadása.</li> <li>2. A jelenlét rögzítése.</li> <li>3. A foglalkozás céljának prezentálása.</li> <li>4. Tájékoztatás nyújtása a balesetvédelmi szabályokról.</li> <li>5. A szabályok és a feladatok ismertetése. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ A köteleket egyik gyakorlatban sem tekerhetik rá a karjukra, csuklójukra, ujjakra!</li> <li>○ A kötelek egyetlen esetben sem kerülhetnek nyakba vagy nyakra!</li> <li>○ A gyorsan haladó kötel, ha túl szorosan fogjuk meg, fájdalmas kidörzsölést okozhat. Ne fogjuk túl szorosan!</li> <li>○ Mind a saját, mind pedig társaink testi épségének megóvása nagyon fontos!</li> <li>○ STOP! vezényszóra megállunk!</li> </ul> </li> <li>6. Kezdés, a játék indítása.</li> </ol>
Ráhangelést segítő játékok:	
<p><b>Mi ez? Ez nem egy kötel, hanem...</b></p> <p>Körben állunk, egy darab kötel van a kör közepén álló játékvezető kezében, aki feltesz egy kérdést: <i>Mi ez?</i> A résztvevők fantáziájuknak engedve mindenféle magyarázatot adnak, hogy mi lehet a bemutatott tárgy (pl. kígyó, locsolótömlő, cipőfűző, hajszál, cérnametélt stb.). Minden kreatív megoldást dicsérik meg!</p>	



## Energetizáló játékok:

### Forma-1

A nagyméretű kötelet összecsomózzuk úgy, hogy egy kört alkosson. Körbe állunk, kézbe fogva a kötelet. A feladat az, hogy a kötélén lévő csomó minél hamarabb tegyen meg egy teljes kört. Vigyázat! A gyorsan haladó kötél, ha túl szorosan fogjuk meg, fájdalmas kidörzsölést okozhat! Ne fogjuk túl szorosan! *Nehezítés:* a körbeérő kötélre kössünk rá egy kendőt, amely szintén körbe van kötve. Rajtra a kötél induljon el az egyik irányba minél gyorsabban, de úgy, hogy közben a kendő az ellenkező irányba haladjon. Akkor értünk célba, ha a kötélén lévő csomó is és a kendő is megtett egy teljes kört, mindvégig ellentétes irányba mozogva.

## Együttműködést fejlesztő játékok:

### 1. Páralkotás

A játékhoz páros számú résztvevőkre van szükség, ellenkező esetben az egyik facilitátor beáll játékosnak. Annyi ugrókötél hosszúságú kötél kell, amennyi a játékosok számának a fele (18 játékos esetén 9 db kötél). A kötelek egymásra dobva és a közepüknél kissé összesodorva-összetekerve fekszenek a földön, csillag alakban. A középpont, ahol a kötelek egymáshoz érnek, le van takarva kendővel. Első lépésként mindenki fogjon meg egy-egy kötélvéget, tartsa erősen, ne engedje el. Rajtra levesszük a kendőt és kezdődik a játék. Most már fel lehet emelni a köteleket a földről. A cél az, hogy mindenki megtalálja a párját és kicsomózdjon a közös kupacból úgy, hogy közben senki, egyetlen pillanatra sem engedi el az elején megfogott kötélvéget.

### 2. Átbújás a gyűrűn

Egy ugrókötélet összecsomózzuk úgy, hogy teljes kört alkosson. A játékosok körbe állnak, megfogják egymás kezét, és nem is engedik el a játék végéig. Egy helyen megszakítjuk a kört két játékos között, az egyikük kezére ráfűzzük a körbecsomózott ugrókötélet, majd újra megfogják egymás kezét. Létrejött két kör egymásba fűzve (az egyik kötélből, a másik a játékosokból). A feladat az, hogy az ugrókötétkör megtegyen egy teljes kört, a gyerekek bújjanak át a gyűrűn. *Nehezítés:* egyszerre két, három vagy létszámtól függően akár négy-öt ugrókötél induljon körbe, mindegyiknek vissza kell érnie a kiindulási helyére; vagy az ugrókötelek közül egy vagy akár két darab a többitől ellenkező irányba mozog.

### 3. Kintről be/bentről ki

A nagyméretű kötelet összecsomózzuk úgy, hogy egy kört alkosson, utána lefektetjük a földre. A játékosok a kötélén kívül körbe állnak, előttük a kötél, megfogják egymás kezét és nem is engedik el a játék végéig. A feladat a földre fektetett kötél alatt átbújni úgy, hogy kézzel nem szabad a kötélhez érni, lábbal/vállal/fejvel/testtel egymást segítve kell elérni a kötélén való áthaladást. Mivel a kötél óhatatlanul közel kerülhet a játékosok nyakához is, nyomatékosan hívjuk fel a figyelmet a hirtelen, gyors, megrántást okozó mozdulatok elkerülésére! *Nehezítés:* ugyanez a feladat, csak a kötélnek háttal. A játékosok a kötélkörön belül állnak körbe, a kötélkör a kezdő pillanatban a hátuk mögött van. Rajtra kezdődik az átbújás.

## Komplex, problémamegoldó játékok:

### 1. Tengeri kígyó (Csomó vagy nem csomó?)

A játékvezető megfog egy hosszabb kötelet, ami nincs összecsomózva (ugrókötél kevésbé alkalmas a fa markolat miatt). A kötelet elhelyezi a földre úgy, hogy az többször is (de nem túl sokszor) keresztezze saját vonalát, kusza, önmagába hurkoló, nehezen áttekinthető (de nem teljesen áttekinthetetlen) tengeri kígyót alkosson. Ezt a műveletet akkor vagy úgy kell végrehajtani, hogy a gyerekek ne lássák! Ha készen vagyunk, a gyerekek körbeállják a kígyót. A kérdés az, hogy ha a kötél két végét megfogjuk, és egyszerre, egyenletesen, egyforma erővel és sebességgel húzni kezdjük két ellenkező irányba, akkor a kusza kígyón lesz-e csomó vagy nem lesz? A gyerekek feladata – lehetőleg egymást meggyőzve – konszenzusra jutni a kérdésben. A kötelet megmozdítani, megérinteni nem szabad!

## 2. Tengeri kígyó (Csomókötés)

Szükséges egy, a játékosok számának megfelelő hosszú kötélcsomó összekötés, hurok nélkül. Akkor jó, ha minden játékos egy időben meg tudja fogni egyik kezével a kötelet úgy, hogy mindenki kényelmesen, szellősen hozzáférjen. Első lépésként mindenki fogja meg a kötelet tetszőleges helyen, bármelyik kezével, mindegy, hogy arccal merrefelé néz, nem kell egységesen. Innentől kezdve egyetlen pillanatra sem engedhetik el a játék végéig, pontosan ugyanott fogják mindvégig. A feladat az, hogy a „tengeri kígyóra” kössenek egy igazi csomót anélkül, hogy egyszer is elengedné bárki is a kötelet. Nehéz, de nem megoldhatatlan együttműködési feladat!

### Feldolgozás, visszajelzés, tudatosítás:

Az egyes együttműködési és problémamegoldó játékok között érdemes egy pár percet hagyni a feldolgozásra, a gyerekek visszajelzéseire.

**A feldolgozás kérdései** minden esetben függenek a fejlesztendő szociális kompetenciáktól.

#### • Érzelmek kezelése

*Milyen érzelmet/érzelmeket váltott ki belőled a játék?*

*Hogyan fejezted ki az érzelmeidet?*

*Milyen érzelmeket láttál a társaidon?*

*A te érzelmeid hogyan befolyásolták a társaid és a csoport hangulatát?*

#### • Sikerkezelés, kudarctűrés, kitartás

*Mi okozott örömet?*

*Mi okozott nehézséget?*

*Mi segített továbbműködni, amikor nem tudtátok teljesíteni a feladatot?*

*Mit éreztél, amikor sikerült?*

#### • Felelősségvállalás, törődés, tekintet másokra

*Vállaltál-e vezető szerepet a probléma megoldása során?*

*Hogy érezted magad abban a szerepben?*

*Tudtad-e támogatni társaidat?*

#### • A segítségnyújtás képessége

*Kért-e segítséget valamelyik társad a gyakorlat közben?*

*Te kértél-e segítséget valakitől?*

*Nyújtottál-e segítséget bárkinek a csoportból?*

#### • Tolerancia

*Volt-e olyan ötlet, felvetés, cselekvés, amivel Te nem értettél egyet?*

*Mit tettél? El tudtad-e fogadni más véleményét a közös siker érdekében?*

#### • Kommunikációs készségek

*Mi jellemezte a csoporton belüli kommunikációt?*

*Mi könnyítette, gyorsította az egymással történő kommunikációt?*

*Volt-e, ami nehezítette?*

#### • Együttműködés

*Mennyire voltál elégedett a csoport együttműködésével?*

*Láttál-e olyat, ami ezt az együttműködést segítette, nehezítette vagy akadályozta?*

A beszélgetést helyezzük előtérbe, akár úgy is, hogy kevesebb játékot játszunk, és több időt hagyunk a feldolgozásra.

### Lezárás, utómunkálatok:

A kötelek összeszedése, összehajtogatása és egymás mellé rendezése közösen.

A helyszín rendben hagyása, az eszközök elpakolása.

## ÖSSZEFOGLALÁS

A csapatépítő játékos foglalkozások elsődleges célja közösségi élményen keresztül megismertetni a gyerekekkel a csoport erejét, új, pozitív tapasztalatokkal megerősítve őket. A csapatépítés több mint játék, nem csupán vidám tevékenység – a fejlődés érdekében komoly erőfeszítést is igényel. Szociális kompetenciák felismertetésére és fejlesztésére van szükség játékosan, de magában a játék nem elég.

Csapatépítésre olyan közösségnek van értelme jelentkezni, melynek tagjai nem csupán a játék időtartamára alkotnak csapatot, hanem egyébként is egy közösségbe tartoznak. Csak így van lehetőség igazán kamatoztatni a foglalkozáson fejlesztett képességeket. A fent felsorolt játékok 12-20 fő esetén a leghatékonyabbak.

A vezetőnek természetesen támogatnia kell a résztvevőket a tapasztalatok megélésében, de ne dominálja a folyamatot. Moderálja és segítse a játékot, ugyanakkor némi távolságtartással szemlélje azt, a feldolgozás során pedig ne Ő maga értékelje, hanem útbaigazításokkal segítse a tanulási folyamatot.

Úgy kell vezetni a csoportot, hogy a résztvevők azt érezzék, hogy a sikerhez, a megoldáshoz vezető utat maguk járók be, segítség nélkül.

Sok gyerek szívesebben beszél egy jelképet ábrázoló kártyáról vagy tárgyról, mint saját magáról: ezen eszközök és jelképek révén olyan gondolatok nyernek kifejezést, amelyek egyébként kimondatlanul maradnának.

A legfontosabb fejlesztendő kompetenciák az érzelmek kezelése, a sikerkezelés, a kudarctűrés, a kitartás, a felelősségvállalás, a törődés, a segítségnyújtás képessége, a tolerancia, a kommunikációs készségek, az együttműködés és a kompromisszumkészség. A játékot követő beszélgetéseknek ezekre a területekre kell fókuszálniuk – természetesen nem mindegyikre, hanem minden esetben arra, amelyekre példa adódott a játék során, amiről aktuálisan van személyes élményük a gyerekeknek.