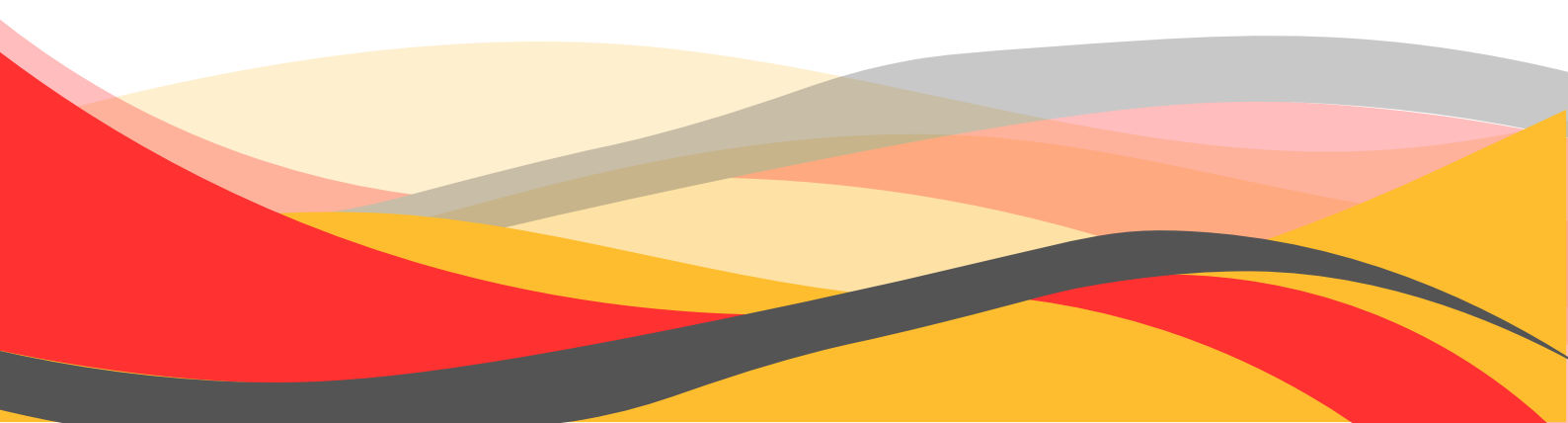




CSP TEAM & CR PAVLOS

PODAJ DALEJ

**PRAKTYCZNE METODY PRACY Z GRUPĄ
ĆWICZENIA I WSKAZÓWKI DO PRACY
Z DZIEĆMI I MŁODZIEŻĄ**



BARDZO WAŻNE WPROWADZENIE

W każdym człowieku drzemie choćby odrobina ciekawości. Naturalną potrzebą każdej osoby jest poznawanie świata, co doskonale możemy zaobserwować już u małych dzieci. Z zainteresowaniem podchodzimy do nowych sytuacji, zadań, wyzwań, znajomości itp. Może towarzyszyć temu również obawa, lęk, a także mniejszy lub większy stres związany z tym, co dotąd było nam nieznane. Działania, które prowadzimy dla różnych grup wiekowych, zawodowych czy społecznych to przede wszystkim tworzenie przestrzeni do rozwoju, a co za tym idzie: rozbudzanie i rozwijanie naturalnej ciekawości poznawczej.

Publikacja, którą trzymasz w rękach, jest zbiorem naszej dotychczasowej pracy. Znajdziesz tu autorskie ćwiczenia, niektóre mniej lub bardziej zmodyfikowane, przekształcone na potrzeby danej grupy, a także takie, które są powszechnie znane i sprawdzają się w pracy z zespołem. Zachęcamy do korzystania z gotowych ćwiczeń i scenariuszy, ale również do eksperymentowania, tworzenia własnych scenariuszy, modyfikowania zadań i ćwiczeń tak, aby powstawały nowe, być może bardziej urozmaicone formy. Przykłady scenariuszy są efektem naszej pracy, którą z przyjemnością się dzielimy. Tak opracowane propozycje sprawdziły się w pracy z wieloma grupami. Jednocześnie dostrzegamy, że sztywne trzymanie się scenariusza może sprawić, iż niektóre zaproponowane sekwencje ćwiczeń nie będą odpowiednie dla danej grupy. Każda grupa jest inna i to właśnie uczy nas, że kurczowe trzymanie się ram i schematów może prowadzić do oporu, napięcia, a nawet konfrontacji między prowadzącym a uczestnikami. Dlatego przygotowane przez nas scenariusze traktujemy jako inspirację do efektywnej i elastycznej pracy z grupą.

Praca z ludźmi to piękna przygoda. Bywa jednak trudna, czasem wręcz zniechęcająca, demotywująca i żmudna. Mimo to potrafi przynieść ogrom satysfakcji i radości, szczególnie wtedy, gdy po pewnym czasie dostrzegamy pozytywne efekty naszej pracy. Sami wiele czerpiemy od innych i zależy nam na tym, by również inni mogli korzystać z naszego doświadczenia, dzielić się zdobytą wiedzą i przekazywać ją dalej. Dlaczego? Bo metoda „**podaj dalej**” to jedna z najskuteczniejszych metod nauczania:

zdoływam wiedzę lub umiejętność → przetwarzam → przekazuję dalej,

a przez to również utrwalam ją u siebie.

W niniejszej publikacji znajdziesz ćwiczenia, które doskonale sprawdziły się podczas warsztatów z dziećmi, młodzieżą, a także w czasie aktywnych spotkań z rodzicami czy nawet seniorami.

Prowadząc zajęcia z dziećmi, młodzieżą, dorosłymi oraz osobami starszymi, zawsze trzymamy się pewnego ogólnego schematu. Spotkanie rozpoczynamy od tzw. Rundki, wykorzystujemy w niej zdania do dokończenia, ciekawe gadżety, przedmioty należące do nas lub uczestników, a także różnego rodzaju karty, m.in. z gier planszowych czy towarzyskich. Tę metodę zaczerpnęliśmy z socjoterapii, ponieważ już na samym początku zajęć pozwala ona zaspokoić potrzebę bycia zauważonym oraz wypowiedzenia się przez każdego uczestnika. Dodatkowo dostarcza nam wielu cennych informacji na temat samopoczucia, energii i nastroju, z jakim uczestnicy przystępują do zajęć.

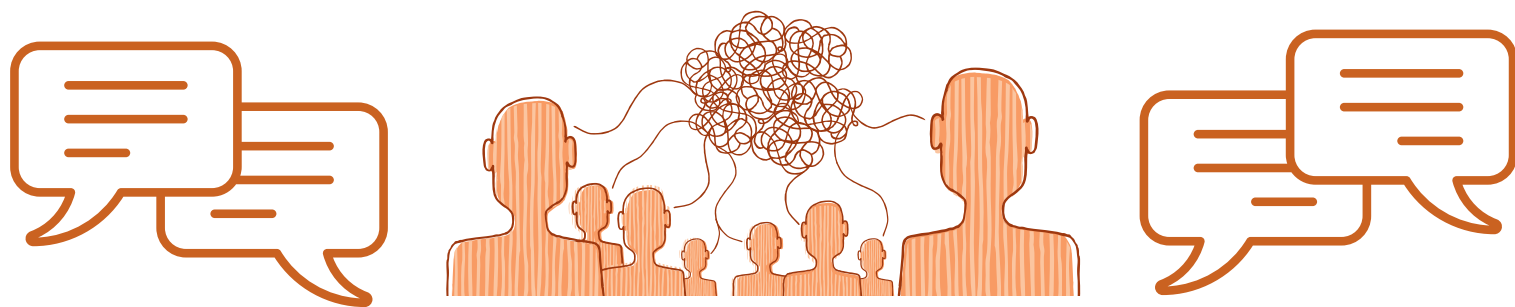
Dużą wagę przywiązujemy do dobrej, swobodnej atmosfery podczas warsztatów, dlatego stawiamy na zabawę! Proponujemy różnorodne gry i ćwiczenia grupowe, które aktywizują całą grupę i angażują każdego uczestnika do wspólnego działania. Wykorzystujemy różnorodne metody, a także muzykę (jak to się mówi: muzyka łagodzi obyczaje). Gdy uczestnicy choć trochę się zintegrują, przechodzimy do ćwiczeń w mniejszych grupach. Wprowadzamy elementy pozorowanej rywalizacji czy presji czasu, o których uczestnicy często szybko zapominają, skupiając się na samym zadaniu lub tym, co dzieje się w grupie.

Kolejnym etapem naszego „schematu” są ćwiczenia główne, bardziej rozbudowane zadania, w których uczestnicy wchodzi w interakcje: dyskutują, negocjują, rozmawiają lub po prostu wykonują czynności w sposób zautomatyzowany. Dla nas jest to cenny czas obserwacji: możemy wtedy zauważyć, w jakich relacjach pozostają poszczególne osoby, jak przebiega proces grupowy, jak kształtują się role w zespole.

Podczas prowadzenia zajęć profilaktycznych w szkołach, świetlicach czy innych grupach, już na samym początku może ujawnić się konflikt między uczestnikami. Często wywołuje go z pozoru niewinne, krótkie ćwiczenie, mające jedynie podnieść energię w grupie. Co wtedy? Czy przerwać ćwiczenie? Uciąć kłótnię i kontynuować? A może zmienić aktywność, bo zadanie okazało się zbyt emocjonujące? W takich sytuacjach zazwyczaj przerywamy ćwiczenie i omawiamy zaistniałą sytuację, oczywiście wtedy, gdy grupa tego potrzebuje. Jeśli jest ona skonfliktowana, nawet najprostsze ćwiczenie może stać się zapalnikiem do kłótni. Czasem ważniejsze od dokończenia scenariusza jest po prostu porozmawianie z grupą i pomoc w rozwiązaniu trudnej sytuacji. Kluczowe jest, aby dać przestrzeń każdej ze stron na wypowiedzenie się, bez zagadywania, bez opowiadania się po którejkolwiek ze stron, bez moralizowania i udzielania nieproszonych rad (bo zapewne uczestnicy i tak już mają ich dość). W takiej sytuacji wchodzimy niejako w rolę mediatora, który czuwa nad procesem.

Podczas prowadzenia zajęć profilaktycznych w szkołach, świetlicach czy innych grupach, już na samym początku może ujawnić się konflikt między uczestnikami. Często wywołuje go z pozoru niewinne, krótkie ćwiczenie, mające jedynie podnieść energię w grupie. Co wtedy? Czy przerwać ćwiczenie? Uciąć kłótnię i kontynuować? A może zmienić aktywność, bo zadanie okazało się zbyt emocjonujące? W takich sytuacjach zazwyczaj przerywamy ćwiczenie i omawiamy zaistniałą sytuację, oczywiście wtedy, gdy grupa tego potrzebuje. Jeśli jest ona skonfliktowana, nawet najprostsze ćwiczenie może stać się zapalnikiem do kłótni. Czasem ważniejsze od dokończenia scenariusza jest po prostu porozmawianie z grupą i pomoc w rozwiązywaniu trudnej sytuacji. Kluczowe jest, aby dać przestrzeń każdej ze stron na wypowiedzenie się, bez zagadywania, bez opowiadania się po którejkolwiek ze stron, bez moralizowania i udzielania nieproszonych rad (bo zapewne uczestnicy i tak już mają ich dość). W takiej sytuacji wchodzimy niejako w rolę mediatora, który czuwa nad procesem.

Z naszego punktu widzenia istotne jest to, by „domknąć” sytuację konfliktową. Nie zostawiamy otwartych tematów, jeśli już zostały poruszone. Niedokończona rozmowa może mieć poważniejsze konsekwencje dla funkcjonowania całej grupy (oraz poszczególnych jej członków), niż się wydaje. Ludzie, dzieci, młodzież, dorośli potrzebują rozmowy. Ćwiczenia, zadania i gry grupowe są tylko pretekstem do tego, aby taka rozmowa mogła się w ogóle rozpocząć.



To, co znajduje się w publikacji, którą trzymasz w ręku, to zbiór naszych dotychczasowych doświadczeń, przemyśleń i inspiracji, także tych, które pojawiły się dzięki Wam, uczestnikom naszych zajęć, szkoleń i warsztatów. Każda osoba, z którą mieliśmy okazję współpracować, wniosła coś cennego. Czasem poprzez swoje zachowanie, czasem przez trafny komentarz, niekiedy przez krytykę. To ludzie uczą, inspirują i dostarczają doświadczenia. I właśnie za ten bagaż, pełen wyzwań, wzruszeń i odkryć – serdecznie **DZIĘKUJEMY** wszystkim, których spotkaliśmy na swojej drodze.





Naszą pracę traktujemy jak misję. Gdy zaczęliśmy przyglądać się własnym motywacjom, szybko dostrzegliśmy (co potwierdzili też inni), że to nie jest zwykła praca - to jest **MISJA**. Nie interesuje nas podejście „od – do”, które niestety wciąż zbyt często można spotkać wśród osób pracujących z ludźmi. Dlaczego tak się dzieje? Bo łatwo wejść w tryby systemu, wpaść w schemat. A za nim idzie rutyna i nuda, które są wręcz zabójcze zarówno dla nas, jak i dla tych, z którymi pracujemy. Nuda w pracy z ludźmi prowadzi do wypalenia, spadku motywacji, a z czasem także do rezygnacji z działania. Skąd to wiemy? Prowadząc warsztaty i szkolenia dla nauczycieli, pedagogów czy wychowawców, wielokrotnie spotkaliśmy się z objawami zniechęcenia, zmęczenia, narzekania. Gdy proponowaliśmy wprowadzenie urozmaiceń, większego ruchu, większej dynamiki to spotykaliśmy się z oporem. Paradoksalnie, mimo że od lat mówi się o konieczności zmiany systemu edukacji, to wiele osób nadal tkwi w tym samym krytykując, narzekając, ale... nie robiąc nic. Bo tak jest po prostu wygodniej. A jednak w wielu miejscach ten schemat powoli się łamie. I tam od razu widać efekty.

Często słyszymy pytania: „Co zrobić z niegrzecznym uczniem?”, „Jak poradzić sobie z nadpobudliwością?” Może wystarczy urozmaicić zajęcia wprowadzając RUCH? Zamiast powielać schematy, wystarczy spróbować czegoś nowego. Ktoś powie: „Nie mam na to czasu!” ale czas się znajdzie, jeśli tylko naprawdę tego chcemy. Wystarczy trochę kreatywności, odwaga, by wyjść ze swojej strefy komfortu. Przykładów jest mnóstwo a często wystarczy niewielka zmiana, by zobaczyć ogromną różnicę.



Drogi czytelniku, nie łudź się, że to politycy zmienią system edukacji na taki, który odpowie na potrzeby każdego ucznia. Zbyt często nie mają oni wiedzy ani doświadczenia, jak naprawdę funkcjonują grupy, z którymi pracujemy. To od nas zależy najwięcej. To my jesteśmy siłą napędową zmian. Najlepsze rzeczy dzieją się oddolnie. Dziś mamy dostęp do niezliczonej liczby kursów, szkoleń, warsztatów - warto, by zamiast gromadzić kolejne certyfikaty, które ozdobią nasze teczki, zacząć realnie wprowadzać zmiany w naszym warsztacie pracy. I dopiero wtedy oczekiwać efektów, których naprawdę chcemy.

Nie chodzi o moralizowanie. Chcemy jedynie zachęcić do refleksji: Czy jestem tą zapałką, która się jeszcze tli i ma iskrę? Bo nawet najmniejsza iskra może rozpałić ogień - pasję, zaangażowanie, energię. Nauczyciel, wychowawca, trener, który płonie, potrafi zapalić innych. Ale może już dawno zgasłem? Może próbuję wzniecić ogień, samemu będąc wypalonym knotem? Czy się da? Czy mi się chce?

Każdy musi odpowiedzieć sobie na to pytanie sam.

Taka prośba od nas

Przestańmy być sztywni. Przestańmy porównywać się z innymi. Przestańmy wchodzić w jakieś dziwne, sztywne schematy, ramki. Bawmy się tym co robimy, cieszymy się tym! Świat jest piękny, człowiek z którym pracujemy fascynujący. Warto to dostrzec, ucząc się od siebie nawzajem i wzajemnie się ubogacając.

Wielu naszych podopiecznych, dzieci i młodzieży nosi łatki rozrabiaki, lenia, słabego ucznia, taki co tylko przeszkadza, słaby intelektualnie itp. A potem okazuje się, że to osoby niezwykle zdolne. Bo przecież nie istnieje tylko jedna inteligencja. Oprócz muzycznej, matematycznej czy językowej, jest też kinestetyczna, emocjonalna, interpersonalna... Wystarczy spojrzeć szerzej.

Obserwując przez lata różne środowiska i rozmawiając z wieloma ludźmi, zauważyliśmy coś smutnego: mimo dostępu do ogromnej wiedzy, materiałów i nowoczesnych narzędzi często brakuje chęci, wpadamy w rutynę, schematy. Świat, który dostarcza nieustannych bodźców, równocześnie potrafi bardzo nas rozleniwić. Czy coś z tym zrobimy?

Cieszymy się tym, że są ludzie, którym się chce, którzy mają niesamowitą energię (w różnym wieku), chęć do zmiany, do życia, kochają przebywać z ludźmi. I to jest niezwykle. Każdy człowiek jest niesamowity, inny, rozwija się w różnym tempie i w różne strony. Pracując z ludźmi o tym musimy pamiętać, a będzie nam zdecydowanie łatwiej.

Prosimy, nie traktuj tej publikacji jako gotowego scenariusza (choć znajdziesz tu wiele gotowych gier, ćwiczeń i zabaw), ale jako inspirację i otwartą przestrzeń do modyfikacji, uzupełniania i twórczej pracy.

SCHEMAT SPOTKANIA

Niezależnie od tematyki naszych zajęć, zawsze zachowujemy tę samą ogólną strukturę.

Rundka początkowa

Każde spotkanie rozpoczynamy rundką wstępną, podczas której wykorzystujemy różnorodne narzędzia i przedmioty, pomagające nawiązać interakcję między uczestnikami oraz z nami jako prowadzącymi. Służą one rozbudzeniu ciekawości i zaangażowaniu grupy jeszcze zanim właściwe zajęcia się rozpoczną.

W grupach bardzo często znajdują się osoby nieśmiałe, wycofane lub posiadające różne niepełnosprawności - w takich przypadkach przedmioty pomagają przełamać bariery, tworzą sieć skojarzeń i ułatwiają pierwszy kontakt. Chętnie sięgamy tu po karty z gier towarzyskich (np. Dixit), pocztówki, obrazki, zdjęcia przedstawiające emocje, piłeczki i inne gadżety.



Ćwiczenia przełamujące opór

Zanim przejdziemy do głównych zadań, serwujemy uczestnikom krótkie gry, zabawy i tzw. energizery, które pozwalają oderwać się od wcześniejszych spraw i skupić na „tu i teraz”. Najczęściej są to ćwiczenia ruchowe lub takie, które wymagają dużego skupienia. Prowadzimy je dla całej grupy - wszyscy wykonują je wspólnie, co sprzyja budowaniu atmosfery otwartości i zaangażowania.



Ćwiczenia budujące współpracę

To dłuższe aktywności, podczas których dzielimy uczestników na mniejsze podgrupy. Na tym etapie możemy zaobserwować, jak rozkładają się role grupowe, jakie są relacje pomiędzy uczestnikami i jak przebiega proces grupowy. Często ćwiczenia te odbywają się w określonym czasie, przy pozornej rywalizacji, co wyzwała dodatkową motywację. Podczas takich działań wyraźnie widać, jak poszczególne osoby podchodzą do zadania, co odzwierciedla ich ogólny sposób funkcjonowania.

W niektórych ćwiczeniach najpierw pracujemy w małych grupach, które następnie łączymy w większe, aż ostatecznie wszyscy uczestnicy działają wspólnie jako jedna grupa. Taka struktura pozwala obserwować, jak zmieniają się role i dynamika grupy, co daje doskonałą podstawę do późniejszej wspólnej refleksji i omówienia.



Ćwiczenia główne

Główna część zajęć to zadania realizowane w mniejszych grupach, z jasno określonym celem i czasem wykonania. Po zakończeniu pracy następuje prezentacja wyników przez całą grupę lub wybrane osoby. Ćwiczenia te nawiązują do konkretnego tematu spotkania, np. uzależnień. Uczestnicy przedstawiają etapy uzależnienia, jego rodzaje, przyczyny i skutki. Zawsze staramy się zakończyć tę część wypracowaniem wspólnych wniosków i tzw. recept, dobrych praktyk, które wspierają budowanie pozytywnych relacji, pomagają unikać zagrożeń, takich jak uzależnienia, czy rozładowywać trudne emocje, np. złość.



Zakończenie spotkania

Każde spotkanie kończymy krótkim podsumowaniem, dając uczestnikom możliwość wypowiedzenia się. Najczęściej korzystamy z prostego zdania do dokończenia: „Co zabieram ze sobą z dzisiejszego spotkania?”. Towarzyszy temu piłeczka lub inny przedmiot przekazywany z rąk do rąk. Czasem sięgamy także po dodatkowe elementy, jak karty z gier towarzyskich czy kartki z cytatami, które dobieramy tematycznie do zajęć. Szczególnie cenimy cytaty jako narzędzie zamykające spotkanie, wprowadzając uczestników w refleksyjny nastrój, pozwalając zastanowić się nad sobą, poruszonym tematem czy własnym postępowaniem. Bardzo często po zakończeniu zajęć uczestnicy, dzieci, młodzież, dorośli zostają jeszcze, by porozmawiać, dopytać o niezrozumiałe kwestie albo poradzić się w ważnych dla nich sprawach. To dla nas sygnał, że spotkanie było wartościowe i poruszyło istotne tematy.



CZAS NA PRAKTYCZNE RZECZY!

Poniżej przedstawiamy scenariusze oraz ćwiczenia, gry, zadania, które sprawdziły nam się praktycznie w każdej grupie, z którą pracowaliśmy. Zapraszamy do zapoznania się z nimi i wykorzystywania do pracy ze swoimi grupami.

Każde spotkanie warto rozpoczynać od rundki, która daje uczestnikom możliwość wypowiedzenia się w krótkim czasie, dzięki czemu zaspokojona zostaje potrzeba bycia zauważonym, docenionym.

1. RUNDKA - Karty np. z gry DIXIT, metaforyczne, z różnych gier towarzyskich. Temat wyboru kart uzależniony jest od tego czego dotyczy temat zajęć np.:

1) karty z postaciami ze znanych kreskówek – każdy wybiera taką postać, z którą się utożsamia pod względem cech charakteru, sposobu bycia itp.

2) karty metaforyczne/ DIXIT itp.- każdy wybiera kartę, która:

- kojarzy mu się ze swoją pasją,
- odzwierciedla aktualny nastrój
- ukazuje co robi w czasie wolnym, itp.



powodu wziąć akurat daną rzecz.



Po rundce warto uczestnikom zapewnić odrobinę ruchu. By zaspokoić tę naturalną potrzebę warto wykorzystać prosty przedmiot, jakim jest piłka. Może to być piłka tenisowa, gniotek, piłka żonglerska czy własnoręcznie wykonana z papieru i taśmy.

ĆWICZENIA Z PIŁECZKAMI

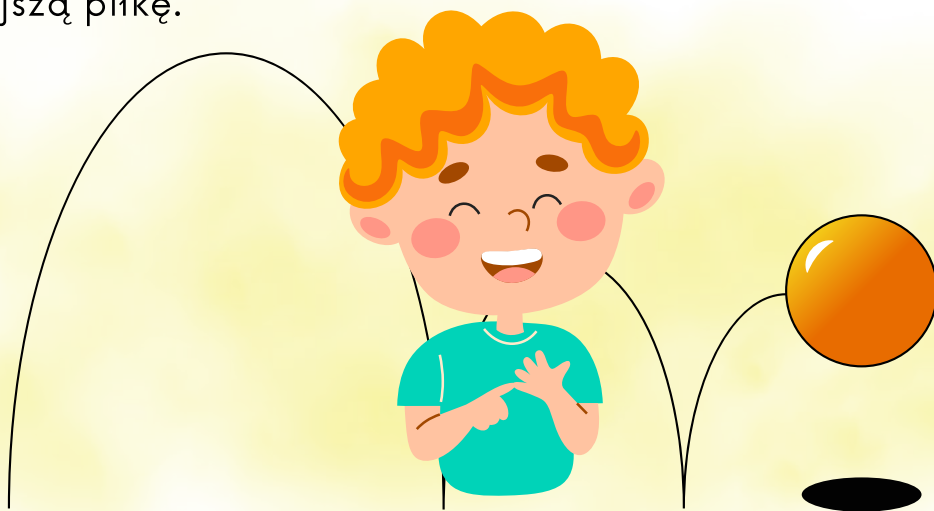
1. Rzuty piłeczką w kręgu

(najlepsze do tego ćwiczenia są piłeczki do żonglowania: rusałki bądź beanbagi, gniotki).

Uczestnicy stoją w kręgu. Zadanie polega na rzucaniu jednej piłki prawą ręką/ lewą ręką/ obiema dłońmi - 10 rzutów bez upadku. Osoba prowadząca wskazuje, którą ręką (prawą czy lewą) będziemy się posługiwać podczas pierwszej rundy. Jeśli prowadzący wskaże, że tylko prawą ręką wykonujemy ćwiczenie, wówczas tylko prawą ręką. Każdy z uczestników może złapać piłkę i następnie rzucić ją do kolejnej osoby. Natomiast druga ręka, np. lewa jest schowana do kieszeni bądź do tyłu, tak by uczestnicy się nią nie posługiwali. Runda trwa do momentu uzyskania 10 rzutów i złapaniu piłki bez upadku. W sytuacji, gdy piłeczka spadła na ziemię liczenie punktów rozpoczynamy od początku. Jeśli uzyskanych zostało 10 punktów, w kolejnej rundzie posługujemy się drugą ręką, np. lewą, a prawa ręka zostaje schowana. Druga runda przebiega analogicznie do pierwszej rundy. W trzeciej rundzie, z pozoru łatwiejszej, uczestnicy mają do dyspozycji obie ręce (mogą rzucać i łapać oburącz lub jedną wybraną dłońią), w której to również rzucają do siebie piłkę, by uzyskać wynik 10 punktów.



Modyfikacja I: Wariant dla dzieci w wieku przedszkolnym i klasie I szkoły podstawowej. W pierwszej rundzie uczestnicy rzucają piłkę/kostkę maskotkę oburącz wyznaczoną liczbę razy bez upadku np. 10, po czym następuje zamiana przedmiotu na mniejszy np. z dużej pluszowej kostki na mniejszą piłkę.



Modyfikacja II: W trzeciej rundzie początkowo uczestnicy rzucają do siebie jedną piłką, po czym prowadzący stopniowo dorzuca kolejne piłeczki (2-3 w innych kolorach). Uczestnicy w powstałym chaosie mają za zadanie rzucać i łapać wszystkie piłki, które zostały wprowadzone do obiegu. Na hasło prowadzącego (np. 3-2-1 stop!) osoby, które w danym momencie trzymają piłkę (ważne, by jedna osoba nie trzymała dwóch piłek, tylko jedną) mają zapamiętać jej kolor, stając się odpowiedzialnymi za te piłki. Następnie wszyscy zaczynają rzucać swoje piłki, przy czym osoby, które są odpowiedzialne za swoje piłki łapią i rzucają wszystkie piłki, jakie do nich przylecą, jednakże „kątem oka” śledzą swoją piłeczkę i liczą, czy była rzucona i złapana przez innych uczestników np. 7 razy. Jeśli piłka danego koloru była rzucona i złapana bez upadku na zamienię ustaloną liczbę razy (np.7), wówczas osoba odpowiedzialna za nią mówi głośno: kolor piłki + STOP np.: czerwona stop! Wówczas uczestnik trzymający w danej chwili piłeczkę czerwonego koloru odkłada ją za siebie i ta piłka nie bierze już udziału w dalszej rozgrywce. Runda trwa do momentu, aż wszystkie piłki zostaną rzucone i złapane bez upadku wyznaczoną ilość razy (np. 7).

Omówienie: Ćwiczenie to może stanowić świetne wprowadzenie w tematykę zajęć dotyczącą życia/funkcjonowania w świecie mediów/wielu bodźców jak też selekcji bodźców, trzymania się swojego celu czy też komunikacji.

W omówieniu ćwiczenia możemy poprosić uczestników, by podniosły do góry ręce osoby, które:

- są pewne, że złapały wszystkie piłki, które do nich leciały
- widziały, że jakaś piłka nich leciała, jednakże nie były w stanie jej złapać
- zostały uderzone piłką

Wykorzystane w tym ćwiczeniu piłeczki możemy metaforycznie uznać za słowa. Każdy z uczestników mógł coś powiedzieć czyli rzucić piłkę oraz coś usłyszeć czyli złapać piłkę. Jeśli w grupie znalazły się osoby, które złapały wszystkie lecące w ich kierunku piłki możemy uznać za dobrych słuchaczy, którzy byli skoncentrowani i przygotowani na odbieranie nadlatujących z różnych stron informacji. Natomiast piłka, której nie udało się złapać, pomimo iż osoba, do której leciała ją widziała, możemy porównać do informacji, które mogły okazać się mniej ważne dla odbiorcy, bądź osoba ta nie była na tyle skoncentrowana na przyjmowaniu kierowanych do niej informacji, bądź po prostu chaos, który powstał uniemożliwił skupienie się na jednocześnie napływających informacjach (piłeczkach). Piłeczki, które przypadkowo uderzyły kogoś możemy porównać do słów, które mogą kogoś zranić. Niekiedy są to przypadkowo przez nas wypowiedzane słowa, gdzie naszym celem nie jest sprawienie przykrości drugiej osobie, jednakże tak mogą zostać one odebrane, bądź mogą to być celowo skierowane pod adresem danej osoby obraźliwe, raniące ją słowa. W rozmowie z uczestnikami warto wskazać, że kilkukrotne uderzenie piłeczką w dane miejsce np. w ramię może spowodować siniaka, ból, natomiast wielokrotne hejtowanie, krytykowanie, wyśmiewanie drugiej osoby również pozostawia, choć na zewnątrz niewidoczny, ślad w jej psychice.

Możemy porównać to proste ćwiczenie do tego w jaki sposób, komunikując się z innymi osobami, mamy ogromny wpływ na ich samopoczucie i funkcjonowanie oraz że od tego co mówimy innym może zależeć ich poczucie wartości, przynależności do grupy itp. Tym samym możemy przejść do omawiania stylów komunikacji czy też tematyki związanej z depresją, przemocą, cyberprzemocą itp.

Podczas omówienia ćwiczenia z uczestnikami warto zadać im pytania: Co było najtrudniejsze w tym zadaniu? Jakie umiejętności były nam potrzebne, by wykonać to zadanie?

Ważne wskazówki:

- Jeśli widzimy, że poszczególne osoby z grupy celowo rzucają piłką w inne osoby – natychmiast reagujemy zatrzymując ćwiczenie i dodając ważną zasadę: Rzucamy do osoby, a nie w osobę, jeśli ktoś celowo będzie rzucał w inne osoby – kończymy ćwiczenie.
- Jeśli widzimy, że uczestnicy mają trudność w rzucaniu piłki daną ręką np. lewą, wówczas po kilku nieudanych próbach (upadku piłki na ziemię) możemy zmniejszyć liczbę razy ile piłka ma być złapana bądź zaproponować na chwilę zmianę ręki, by zobaczyć którą ręką łatwiej i szybciej uczestnicy osiągną jak najwyższy wynik udanych rzutów i chwytów.



2.Rzucanie piłki z siadaniem

Ćwiczenie może stanowić zakończenie ćwiczenia poprzedniego bądź być odrębnym zadaniem. Uczestnicy stoją w kręgu mając za sobą postawione krzesła, w taki sposób który umożliwi im jak najszybsze zajęcie krzesła. Zadaniem całego zespołu jest jak najszybciej usiąść, przy czym usiąść może tylko i wyłącznie osoba, która złapała piłkę i rzuciła ją do kolejnej osoby. Prowadzący mierzy czas na stoperze. Do osób, które już siedzą nie rzucamy piłki. W sytuacji, gdy podczas jednego z rzutów piłka spadnie na ziemię wszyscy gracze, którzy już usiedli wstają i zaczynają ponownie rzucanie piłki dbając by nie upadła, przy czym czas płynie dalej. Zadanie kończy się w chwili, gdy ostatnia osoba usiądzie.



Omówienie: Ciekawostka z naszych dotychczasowych zajęć: najdłuższy czas wykonywania tego ćwiczenia to około 45 minut! Najkrócej to kilkanaście sekund - wynik zależy od współpracy grupy oraz umiejętności koordynacyjnych i zręczności. W mocno skonfliktowanej ze sobą grupie, która nie przestrzega zasad - jest to trudne do wykonania zadanie, co będzie wymagało kilkunastu prób. Przy okazji może to być niezły trening cierpliwości.

W trakcie trwania tego ćwiczenia uczestnicy mogą wpasć na pomysł, że będą rzucać piłkę po kolei do osoby stojącej obok, tak by piłka zatoczyła krąg. Jest to również dobre rozwiązanie. Pojawienie się np. takiego pomysłu ukazuje kreatywność grupy, dążenie do uzyskania jak najlepszego wyniku oraz współpracę, gdyż wszyscy uczestnicy muszą przyjąć taką strategię działania.



W tym ćwiczeniu bardzo szybko może wyłonić się lider grupowy jak też osoby, które krytykują innych, możemy także zaobserwować reakcje uczestników na porażkę czy funkcjonowanie w sytuacji stresowej (presja czasu).

3. Odrzuć do mnie

Ćwiczenie podobne do ćwiczenia nr 1, z tym że uczestnicy stoją w kręgu, a prowadzący znajduje się w środku - wewnątrz okręgu. Celem grupy również może być uzyskanie np. 10 rzutów i złapani piłki bez upadku na ziemię, jednakże za każdym razem to prowadzący rzuca piłkę do danej osoby, a ta osoba z powrotem odrzuca ją do os. prowadzącej. W dowolnym momencie w trakcie trwania ćwiczenia, bądź jeśli ustalona liczba rzutów i złapań piłki bez upadku zostanie osiągnięta wówczas prowadzący może zastąpić piłkę (maskotkę, pluszową kostkę) innym, mniejszym przedmiotem np. mniejszą piłeczką. Dla wywołania efektu zaskoczenia dobrze jest, jeśli uczestnicy nie widzą kolejnej, mniejszej piłki, która będzie do nich rzucona. Podczas ćwiczenia możemy przechodzić od dużych do małych np. wielkości piłeczki kauczukowej piłeczek/przedmiotów.

W celu osiągnięcia efektu pobudzającego, energicznego i koncentrującego uwagę uczestników warto, by prowadzący rzucał piłkę szybko, bez uprzedzenia, stosując zmyłki, tak by wszyscy byli czujni, gdyż w każdej chwili piłka może zostać rzucona w ich kierunku.

Jeśli podczas ćwiczenia wykorzystaliśmy np. 3-4 różne gabarytowo przedmioty/piłki, które rzucaliśmy i łapaliśmy wówczas kolejnym etapem ćwiczenia może być zaangażowanie kilku np. 2-3 uczestników, by również weszli do kręgu. Każda osoba, która wraz z prowadzącym znajduje się wewnątrz kręgu otrzymuje piłkę/przedmiot danej wielkości. Osoby będące wewnątrz kręgu zaczynają analogicznie do pierwszej rundy rzucać piłki/przedmioty do wybranych osób, również ich o tym nie uprzedzając. Zadaniem pozostałych uczestników jest odrzucić otrzymaną piłkę/przedmiot do właściwej osoby, czyli tej od której daną piłkę/przedmiot otrzymała.

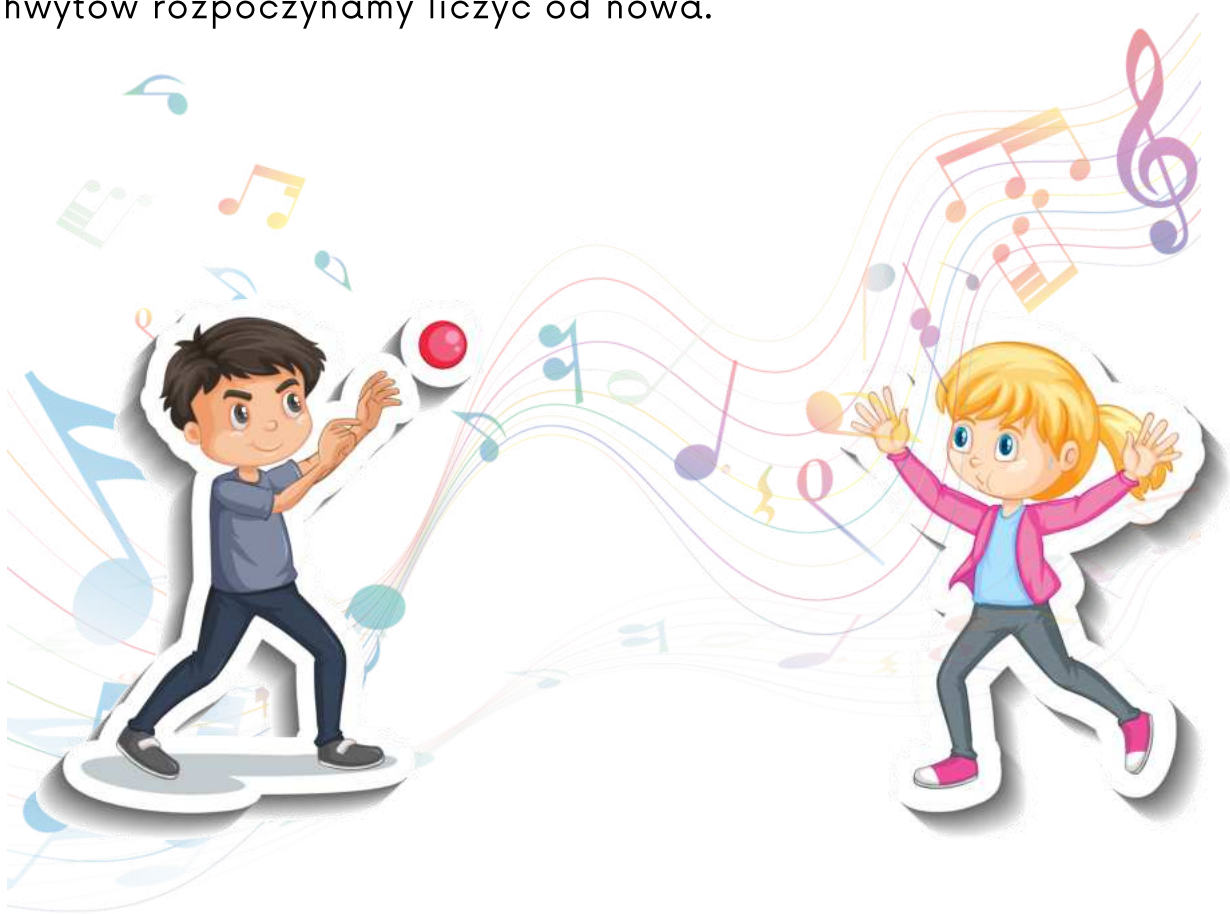
Omówienie: Jest to krótkie, jednakże bardzo energetyzujące ćwiczenie, które pozwala na doskonalenie zdolności poznawczych: koncentracji, uwagi, pamięci, spostrzegawczości, a także zręczności, koordynacji wzrokowo – ruchowej, współpracy. Ćwiczenie to ze względu na swój intensywny przebieg pozwala także na rozładowanie napięcia, wychodzenie poza schematy i szybkie przekakiwanie uwagi z jednej czynności na inną.

Ćwiczenie to bardzo dobrze pokazuje nam jak ważne jest uważne słuchanie poleceń, gdyż bardzo często uczestnicy mimowolnie, z przyzwyczajenia na początku rzucają piłkę do innych osób będących w kręgu, a nie osoby prowadzącej stojącej wewnątrz kręgu. Tym samym pokazuje to, jak szybko wchodzimy w schematy, zwłaszcza jeśli ćwiczenie to poprzedzimy ćw. nr 1. Podczas omówienia ćwiczenia z uczestnikami warto zadać im pytania: co było najtrudniejsze w tym zadaniu? Jakie umiejętności były nam potrzebne, by wykonać to zadanie?



4. Rzucanie w rytm muzyki

Ćwiczenie podobne do ćw. nr 1. Uczestnicy mogą stać w kręgu, w rozsypane po całej sali, dowolnie. Uczestnicy, gdy tylko zacznie grać muzyka zaczynają przemieszczać się po sali, co będzie także sygnałem do startu. Podczas, gdy włączona będzie rytmiczna muzyka zadaniem uczestników będzie rzucać do siebie nawzajem piłkę/przedmiot 10 razy tak, by nie upadł na ziemię. Jeśli upadnie liczenie celnych rzutów i chwytów rozpoczynamy liczyć od nowa.



Jeśli ustalona liczba rzutów zostanie osiągnięta wówczas można analogicznie jak w ćwiczeniu 1 dodać kolejne piłki/przedmioty ustalając osoby odpowiedzialne za liczenie celnych rzutów bądź podobnie jak w ćwiczeniu nr 3 rozpocząć rundę od dużej piłki/przedmiotu i sukcesywnie zamieniać na coraz mniejsze piłki/przedmioty.

5. Rzucanie z zapamiętaniem kolejności

Uczestnicy stoją w kręgu, prowadzący zwraca uwagę, by podczas wykonywania ćwiczenia zapamiętać osobę, od której otrzymało się piłkę oraz osobę, do której rzuciło się piłkę, co jest bardzo ważne, by ćwiczenie udało się efektywnie wykonać. Zadaniem wszystkich uczestników będzie rzucenie do wybranej osoby piłki i skrzyżowanie rąk przed sobą (jako znak, że już się złapało i rzuciło piłkę), kolejna osoba rzuca do kolejnej i tak do momentu, gdy wszyscy uczestnicy stojący w kręgu będą mieli skrzyżowane ręce.



W tym ćwiczeniu nie ma znaczenia czy piłka upadła na ziemię, jeśli tak się zdarzy, osoba, do której piłka była rzucona jak najszybciej podnosi ją i rzuca kolejnej wybranej przez siebie osoby. Po zakończeniu pierwszej rundy prosimy, by uczestnicy odtworzyli rzuty w dokładnie takiej samej kolejności, tym razem już bez krzyżowania rąk z przodu. Wykonujemy kilka powtórzeń, by „trasa” się utrwaliła i każdy bezbłędnie rzucał piłkę do właściwej osoby. Jeśli po 4-5 powtórzeń zadanie wykonywane jest w miarę sprawnie i płynnie, wdramy kolejną piłkę i kolejną. Jeśli widzimy, że grupa się gubi, piłki spadają, uczestnicy nie pamiętają do kogo powinna trafić dana piłka, wówczas wycofujemy się z dodawania kolejnych piłek. Jednorazowo podczas zajęć możemy wdrożyć do gry ok. 4-5 różnokolorowych piłek.

6. Rzucanie z zapamiętaniem kolejności w rytm muzyki

Ćwiczenie stanowi kontynuację i połączenie ćw. nr 5 w połączeniu z ćw. 4. Uczestnicy po kilku rundach rzucania piłek stojąc w kręgu, na sygnał prowadzącego, np. włączenie rytmicznej muzyki zaczynają chodzić po całej Sali, ważne by nie chodzić po okręgu ani za osobą, która ma do nas rzucać, lecz swobodnie, tańcząc, chodzimy rytmicznie i rzucamy według wcześniej wypracowanej sekwencji piłki do poszczególnych osób.



7.Wstęp do nauki żonglowania

To szereg kilku ćwiczeń, które pozwalają na wdrożenie się w wykonywanie ruchów naprzemiennych, kluczowych do nauki żonglowania, jak też pozwalających na zwiększenie koncentracji, uwagi, zręczności, refleksu oraz ujednolicenie siły wyrzutu obu rąk.



- Pozycja wyjściowa do żonglowania: uczestnicy stoją w kręgu, w rozsypce, każdy otrzymuje jedną piłeczkę np. rusałkę/beanbag. Wyprostowana postawa ciała, w niewielkim rozkroku, ręce ułożone w ten sposób, by łokcie znajdowały się na wysokości / nieco ponad kośćmi biodrowymi (kolec biodrowy przedni górny).
- Przerzucanie jednej piłeczki z jednej ręki do drugiej przy zachowaniu takiej samej siły wyrzutu, wysokości wyrzutu.
- Stojąc na jednej nodze zadaniem uczestników jest pod uniesioną pod kątem 90° do tułowia nogą, wyrzucanie piłeczki jedną ręką pionowo do góry na wysokość oczu i złapanie piłeczki drugą ręką, po czym następuje zamiana nogi i ręki. Wykonujemy kilka powtórzeń. Ważne, by piłeczka wyrzucana była z taką samą siłą jedną jak i drugą ręką pionowo w górę na wysokość oczu, co pozwoli na utrwalenie umiejętności poprawnego wyrzucania piłek podczas żonglowania

- Uczestnicy samodzielnie przerzucać będą piłeczkę przez przeszkodę. Przeszkodą staje się wyciągnięta do przodu i zaciśnięta w pięść jedna ręka, a druga dłoń trzyma piłeczkę. Ręka, która trzyma piłeczkę podczas ćwiczenia będzie mogła się poruszać, natomiast ręka wyciągnięta do przodu staje się niejako zamurowana i nieruchoma. Zadaniem uczestników jest przerzucać piłeczkę nad przeszkodą (wyciągniętą ręką) i chwytem od dołu łapanie piłeczki z tą samą ręką, która rzucała, po drugiej stronie przeszkody i odrzuceniu jej z powrotem. Po wykonaniu kilku powtórzeń następuje zmiana ręki: ta która dotychczas rzucała staje się zamurowana i nieruchoma. Można to ćwiczenie następnie wykonać w parach, gdzie stojące naprzeciwko siebie osoby stykają się zaciśniętymi w pięści dłońmi i równocześnie np. na hasło: trzy-cztery! Przerzucają sobie piłeczki z jednej strony przeszkody na drugą (każdy łapiąc swoją piłeczkę po drugiej stronie przeszkody). Wariant ten pozwala na ćwiczenie wyczucia, synchronizacji ruchów z drugą osobą i wzajemne mobilizowanie się do dalszych ćwiczeń.
- W parach rzucanie do siebie nawzajem piłek (każdy z uczestników trzyma po jednej) Ważne! Rzucamy raz jedną ręką raz drugą – bez przekładania piłki z dłoni do dłoni- ręka, która złapie piłkę – wyrzuca ją, następnie piłkę łapiemy drugą dłonią. I tą samą odrzucamy
- Dwie piłki – równowaga – ćwiczenie z wykorzystaniem dwóch jednakowych pod względem wielkości i masy piłek. Uczestnicy przyjmują pozycję wyjściową do żonglowania trzymając po jednej piłce w prawej i lewej dłoni. Na hasło prowadzącego np. „hop” uczestnicy mają za zadanie podrzucić obie piłeczki do góry na wysokość swoich oczu. Ważne, by podczas wykonywania ćwiczenia uczestnicy starali się rzucać piłki pionowo do góry oraz obie na taką samą wysokość. Z reguły, jak się szybko okazuje: jedna ręka jest mocniejsza, a druga słabsza, przez co piłeczki wędrują na różne wysokości i niekiedy lecą pod bardzo zróżnicowanymi kątami.

8. Bim bam

Uczestnicy siedzą w kole – prowadzący trzymając w dłoni piłeczkę przekazuje uczestnikom następującą instrukcję: Będziemy przekazywać sobie tę piłeczkę w prawą lub w lewą stronę, nikogo nie omijając, nie rzucając jej. Jeśli powiem hasło „bim” piłeczkę podajemy osobie po naszej prawej stronie (możemy dodać: prawą ręką podajemy piłeczkę do osoby po naszej prawej stronie), jeśli powiem hasło „bam” piłeczkę przekazujemy do osoby po naszej lewej stronie. Ważne, by tempo podawania piłeczki kolejnym osobom było adekwatne do mojego tempa mówienia: szybko, wolno. Waszym zadaniem będzie uważnie słuchać i odpowiednio reagować, na wydawane hasła.

Dla młodszych dzieci, w wieku zerówki/ pierwszej klasy szkoły podstawowej, w celu utrwalenia stronniczości ciała możemy zamiast haseł „bim” i „bam” mówić „prawo” bądź „lewo” analogicznie jak w powyższej instrukcji.

9. Sprzeczne cele

Jedna piłka łąpie druga ucieka (każdy wybiera jeden cel). Zabawa rozwija umiejętność koncentracji i szybkiego podejmowania decyzji w dynamicznych sytuacjach. Uczy uczestników elastycznego reagowania na zmieniające się warunki oraz wzmacnia refleks i koordynację ruchową.

10. Misz masz

Stojąc w kręgu uczestnicy mają za zadanie podawać sobie podaną przez prowadzącego piłeczkę/przedmiot w prawą stronę (**ważne, by podawać, nie rzucać!**). Po wykonaniu jednego okrążenia prowadzący przypomina, że wskazaną wcześniej piłeczkę podajemy w prawą stronę, natomiast drugą (innego koloru/rozmiaru) podajemy w lewą stronę, po wykonaniu okrążenia przez obie piłki, prowadzący przypomina dotychczasowe zadania przyporządkowane podanym przedmiotom dodając kolejną piłeczkę (jeszcze inną/bądź inny przedmiot), który uczestnicy mają do siebie nawzajem rzucać (do kogo chcą, tak by oczywiście piłeczka ta nie upadła na ziemię).



Jeśli uczestnikom sprawnie wychodzą poprzednie zadania możemy dodać kolejną piłkę, tym razem większą najlepiej miękką np. piłka zrobiona z gazet sklejonych taśmą, którą uczestnicy mają kopać w taki sposób, aby nie wyskoczyła poza krąg osób stojących w kręgu.

Omówienie: Ćwiczenie wymaga od uczestników zaangażowania wielu umiejętności, warto zadać pytanie: Jakie umiejętności były nam potrzebne podczas tego zadania? Na czym polegała trudność tego zadania? Dzięki czemu, jakim umiejętnościom możliwe było wykonanie tego zadania?

Ćwiczenie to jest dość skomplikowane, najlepiej stosować w grupach od 3 klasy szkoły podstawowej w górę, gdyż wymaga zaangażowania wielu zdolności poznawczych, szybkiej reakcji, zapamiętywania i powtarzania danych sekwencji ruchów i współpracy. Ćwiczenie to może nawiązywać do sposobów uczenia się, do chaosu, wielu bodźców, które gdy do nas docierają - pojawia się trudność w prawidłowym wykonaniu każdego z zadań.

Może to być także świetne wprowadzenie w omówienie zagadnienia wielozadaniowości „multitaskingu” przy jednoczesnym wskazaniu na konieczność uczenia się (zwłaszcza w obecnych czasach) szybkiego przenoszenia koncentracji uwagi z jednej czynności na inną.



11. Boisko

Stojąc w kręgu uczestnicy tworzą boisko – przestrzeń poza którą nie może wypaść piłka podczas kopania piłki przez uczestników stojących w kręgu. Delikatnie kopujemy piłkę (np. zmięte gazety sklezione taśmą malarską lub pakową uformowane na kształt piłki) tak żeby nie wypadła poza krąg. Prowadzący liczy na głos liczbę kopnięć. Jeśli jest duża grupa można zrobić dwie drużyny z losowym podziałem na grupy bądź podzielić chłopcy vs dziewczęta itp.

Omówienie: Podczas tego ćwiczenia ukazujemy jak ważna jest współpraca oraz delikatność, wyczucie, gdyż zbyt mocne kopnięcie piłki spowoduje, że wyleci ona poza okrąg (boisko). W sytuacji jeśli piłka wyskoczy poza krąg po zaledwie kilku kopnięciach możemy potraktować tę rundę jako rozgrzewkę i kontynuować ćwiczenia od nowa, mobilizując uczestników, by wspólnie osiągnęli jak największy wynik (jak najwyższą liczbę podań/kopnięć).



12. Przepustka

To ćwiczenie podczas którego dzielimy uczestników na drużyny np. po 5-6 osób (w zależności od wielkości grupy z którą pracujemy, maksymalnie do 10 osób w grupie). Uczestnicy ustawiają się przed linią start i otrzymują piłeczkę np. rusałkę. Zadaniem uczestników w każdej z grup jest przemieścić się z jednego końca sali na drugi (od wyznaczonej linii „start” do linii/punktu „stop”). Przemieszczanie się członków grupy na drugi koniec sali odbywa się na zasadzie: przemieszczać się może tylko i wyłącznie osoba, która trzyma piłkę. Zadaniem uczestników jest w 30 sekund ustalić strategię, według której będą się przemieszczać. Zwycięża drużyna, której wszyscy członkowie najszybciej przemieszczą się na drugą stronę Sali.

Podczas ćwiczenia uczestnicy mogą wymyślać różne strategie. Bardzo często wybierają formę sztafety: jedna osoba z piłeczką przebiega na koniec Sali i rzuca z powrotem piłkę do kolejnej osoby z drużyny. Najszybszym sposobem na wykonanie tego zadania jest wspólne trzymanie/dotykanie przez wszystkich uczestników z danej grupy piłeczki i wspólne przemieszczenie się z linii „start” do linii „stop”.

Bardzo ciekawie to ćwiczenie sprawdza się po wykonaniu kilku rund różnych zadań w ramach wyścigów rzędów, gdzie uczestnicy stopniowo wchodzą w schemat sztafetowego działania.

Omówienie: To ćwiczenie pokazuje, że warto wyjść poza znane nam dotychczas schematy działania i kreatywnie wspólnie wymyślić rozwiązanie, które pozwoli na jak najszybsze wykonanie zadanie zgodnie z podaną instrukcją/zasadami.

13. Piłeczkowe wyścigi rzędów

Zadanie polega na zebraniu piłek z wyznaczonego miejsca. Grupy ustawiają się w rzędach, jedna osoba za drugą. Podbiegają pierwsze osoby z rzędów biorąc jedną piłeczkę - biegną do grupy przekazując piłeczkę kolejnej osobie, która trzymając piłkę biegnie po kolejną i tak do zebrania wszystkich piłek. Piłek nie można odkładać, wszystkie trzeba trzymać tak aby nie wypadły. Kiedy piłki będą zebrane uczestnicy ćwiczenia biegną aby odkładać piłeczki do miejsca, z którego piłki zostały zabrane. Osoba trzymająca wszystkie piłki podbiega odkładając jedną piłkę, z pozostałymi biegnie do swojej drużyny przekazując wszystkie piłki kolejnej osobie.



14. Piłka tenisowa lub inna odbijająca się piłka

Osoba prowadząca stoi w widocznym dla wszystkich uczestników miejscu i odbija piłkę o ziemię. Na każdorazowe odbicie się piłki o ziemię uczestnicy mają za zadanie klasnąć w dłonie jeden raz. Jeżeli któryś z uczestników się pomyli, np. klaśnie w momencie, gdy piłka nie odbije się o ziemię – wykonuje „karne” 2 pajacyki bądź wykonuje inne wspólnie ustalone ćwiczenie/zadanie.

Omówienie: Ćwiczenie to ma na celu skoncentrowanie uczestników na „tu i teraz” oraz zaangażowanie ich zdolności poznawczych do dalszej pracy jak i rozładowanie napięcia, tworząc „luźną” atmosferę, gdyż przypadkowe pomyłki budzą dużo śmiechu wyzwalaając radość u uczestników.



RYSOWANIE DO MUZYKI

Wariant I

Marker krąży – uczestnicy podają sobie marker. Muzyka STOP – kiedy muzyka przestanie grać osoba trzymająca marker rysuje do momentu aż ponownie usłyszy muzykę po czym podaje mazak kolejnym osobom.



Wariant II

Cała grupa lub z podziałem na mniejsze (w zależności od liczby osób w grupie) zajmują miejsca wokół dużej kartki flipchart. Kiedy muzyka gra rysują. Temat rysunku może być narzucony np. wakacje, czas wolny itp. Kiedy muzyka przestaje grać wszyscy odstawiają mazaki/ kredki podnosząc ręce do góry.

CHUSTA ANIMACYJNA

1. Żonglowanie na chuście

Uczestnicy zajęć trzymają chustę delikatnie wachlując. Prowadzący rzuca jedną piłkę, która ma się utrzymać na chuście przez 15 sekund. Jeżeli się uda, dorzucamy drugą piłeczkę, później trzecią itp. Kiedy dojdziemy do żonglowania na chuście 10 piłeczkami na hasło prowadzącego wszystkie piłki wyrzucamy z chusty mocno wachlując.



2. Rzucanie kostką na chuście.

Uczestnicy wachlują chustą, prowadzący wrzuca dużą kostkę. Na hasło stop wachlowanie zostaje wstrzymane a zadanie uczestników jest tak trzymać chustę, żeby kostka przekręciła się na pole z tyloma oczkami ile wskaże prowadzący. Kostka na danym oczku musi utrzymać się około 3 sekund wówczas zadanie jest zaliczone. Po zaliczonym zadaniu uczestnicy wachlują chustą do momentu aż prowadzący powie hasło z kolejną liczbą oczek.

LINA ANIMACYJNA

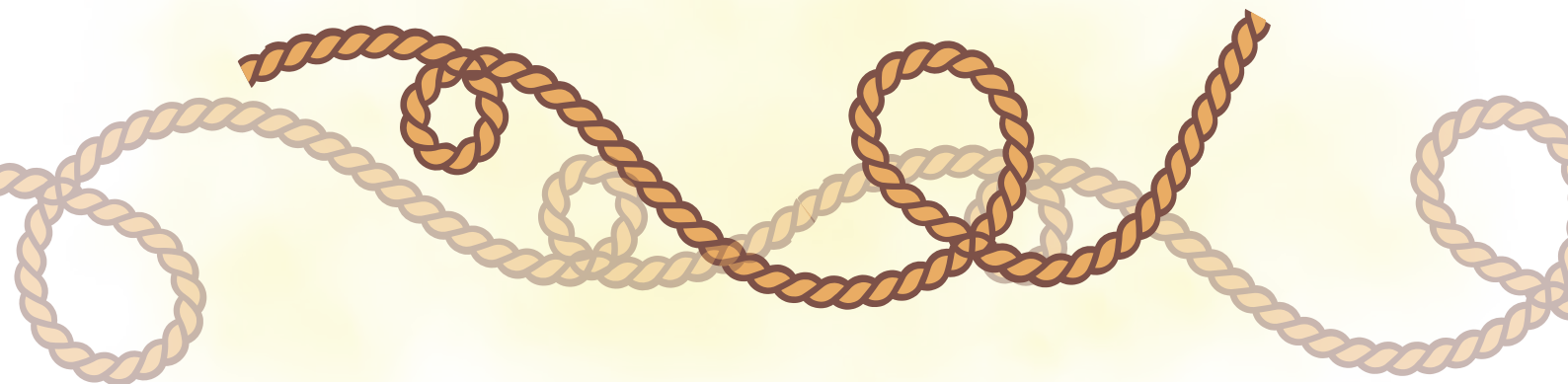
1.Trzymaj – puść

To proste ćwiczenie dzięki któremu ćwiczymy uważność, oraz słuchanie i wykonywanie poleceń.

Wariant I: Prowadzący podaje hasło: trzymaj! bądź puść! Zadaniem grupy stojącej w kręgu i trzymającej linę jest wykonywanie poleceń zgodnie z ich znaczeniem. Jeśli ktoś się pomyli może wchodzić do środka i wydawać polecenia bądź pomagać osobie prowadzącej bacznie obserwować czy pozostali dobrze wykonują polecenia.

II wariant tego ćwiczenia przebiega analogicznie do wariantu I z tym, że uczestnicy wykonują polecenia „na odwrót” tzn. na hasło TRZYMAJ dzieci puszczają linę, na hasło PUŚĆ trzymają.

Ważne, by na zakończenie ćwiczenia padło zdanie „A teraz wykonujemy polecenia zgodnie z ich znaczeniem”. Przynajmniej nikt przekornie nie będzie nam zarzucał, że robi coś na przekór, bo sami tak kazaliśmy.



2. Skakanie na hasła: NA LINĘ/ ZA LINĘ/ PRZED LINĘ

Ćwiczenie analogiczne do „Trzymaj – puść” z tym, że uczestnicy stoją w kręgu na położonej na ziemi linie i wykonują poprzez podskoki polecenia prowadzącego: skaczą na linę/za linę/ przed linę – zgodnie z poleceniem. Ćwiczenie wymaga dużej koncentracji oraz uważności słuchowej. Pozwala także na rozwijanie orientacji przestrzennej.

3. Lina jako droga

Przechodzenie po linie jedna osoba za drugą. Prowadzący opowiada gdzie i przez co przechodzimy np. dżungla, las itp. Idąc wchodzimy w rolę np. podróżników wczuwając się w sytuację (idziemy skuleni, podskakujemy, omijamy przeszkody itp.).

Wariant z muzyką: dostosowana muzyka do rodzaju miejsca do którego się „przenosimy”/ różne podkłady muzyczne. Zabawa może być prowadzona również bez muzyki.

4. Sieć

Układamy z liny tor przeszkód, zahaczając np. o krzesła itp. Zadaniem uczestników jest przejść pod/ nad liną/ przeczołgać się tak aby nie dotknąć liny. Trzeba się troszkę nagimnastykować, ale właśnie o to chodzi, by przejść jak największą możliwość razy np. w danym miejscu możemy przejść tylko raz i wrócić na drugą stronę sali musimy już innym „przejściem”.

6. Pepsi – cola – sprite (prawo – lewo – środek)

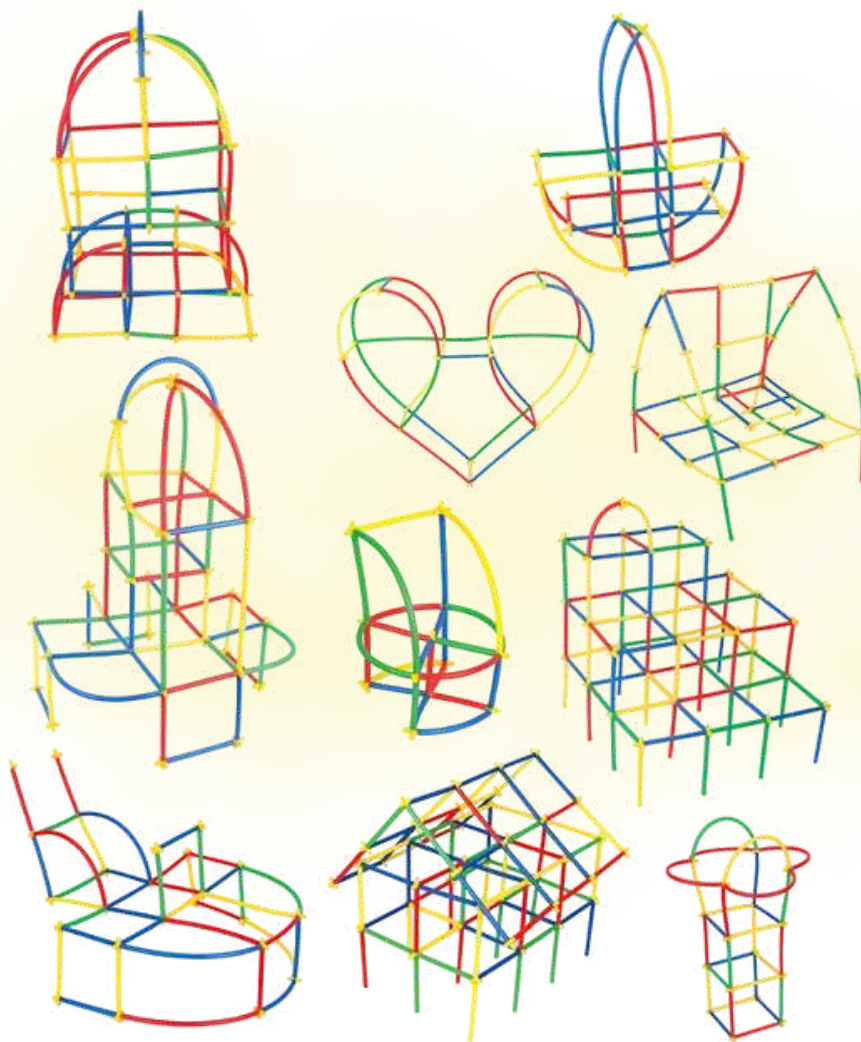
To dynamiczna gra ruchowa z wykorzystaniem liny rozłożonej na podłodze. Uczestnicy ustawiają się w szeregu wzdłuż niej po jednej stronie, bokiem do liny, a każde z wypowiedzianych przez prowadzącego hasła oznacza inny ruch. Na przykład, gdy usłyszą „Pepsi”, muszą szybko przeskoczyć na jedną stronę liny, „Cola” oznacza skok na drugą stronę, a „Sprite” – ustawienie się w rozkroku nad liną. Gra nabiera tempa wraz z coraz szybszym podawaniem komend, co sprawia, że uczestnicy muszą zachować czujność i refleks. To świetne ćwiczenie koncentracji, koordynacji i błyskawicznego reagowania na polecenia.

PATYCZKI KONSTRUKCYJNE BAMP

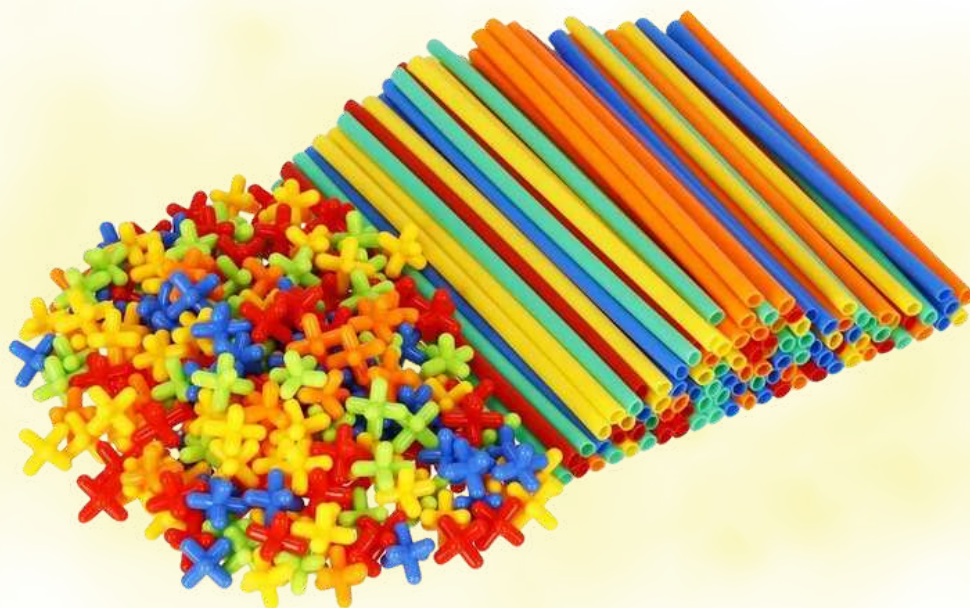
Drużynowe budowanie konstrukcji spełniającej trzy kryteria:

- Stabilność (ma stać i się nie przewrócić),
- Wysokość (nie można być płaską),
- Pomysł/ kreatywność - Użyteczność – co to jest? Do czego służy?

I etap: Dzielimy grupę na kilka 3-4 osobowych zespołów. Każdy zespół dostaje mniej więcej taką samą ilość patyczków z łącznikami. W czasie około 10-15 minut (w zależności od wieku i możliwości rozwojowych osób w grupie), grupy budują swoje konstrukcje. Po wyznaczonym czasie, nikt nie może dotykać konstrukcji. Prowadzący sprawdza kryteria. W trzecim kryterium, przedstawiciele grup opisują czym jest/ co przedstawia/ do czego służy ich konstrukcja.



II etap: Zadaniem grup jest się połączyć wszystkie konstrukcję, które powstały w jedną (wykorzystując również wszystkie wolne patyczki jeśli takie są) przy zachowaniu takich samych kryteriów. Po upływie około 10 minut następuje prezentacja podobnie jak to miało miejsce w I etapie.



III etap: Segregowanie. Uczestnicy w parach bądź trójkach (w zależności od liczby osób) mają zapamiętać kolor przypisany im przez osobę prowadzącą. Jedna z grup otrzymuje zamiast koloru „łączniki” czyli jest odpowiedzialna za zebranie wszystkich gwiazdek – łączących patyczki, natomiast drużyny, którym przydzielony został jakiś kolor mają za zadanie zebranie wszystkich patyczków w danym kolorze znajdujących się na sali. Na hasło start lub włączenie muzyki uczestnicy rozpoczynają segregowanie. Runda ta nie ma wyznaczonego czasu, jednakże z uwagi na narzucenie czasu w poprzednich dwóch rundach i naturalny mechanizm rywalizacji uczestnicy bardzo szybko starają się wykonać zadanie, by jako pierwsi zebrać przypisane im klocki. Liczy się nie tylko szybkość, lecz także dokładność, spostrzegawczość oraz współpraca i pomoc innym.

PROGRESYWNE PODEJŚCIE DO PRACY Z GRUPĄ DZIECI I MŁODZIEŻY

Podjęcie to zakłada, że praca z grupą dzieci i młodzieży powinna opierać się w głównej mierze na otwartym umyśle i ciągłej gotowości na zmianę, modyfikację, a przede wszystkim współpracę. Mówiąc tutaj o współpracy nie mamy na myśli cechy czy kompetencji, którą staramy się rozwijać w grupie podopiecznych, a model relacji między Tobą liderem/prowadzącym, a twoimi podopiecznymi jako współorganizatorami aktywności podczas wspólnego czasu. Dzięki takiemu podejściu twoja grupa z którą pracujesz ma szansę rozwijać umiejętności współistnienia w grupie, komunikacji i organizacji. Ponad to sprowadzając relację do takiego poziomu, (a raczej należało by to nazwać „wyniesieniem”) dajesz grupie poczucie sprawczości i bycia ważnym oraz przydatnym. Indywidualne cechy, kreatywność i talenty dzieci i młodzieży w twojej grupie odgrywają ważną rolę w kreowaniu i planowaniu zajęć, dzięki czemu z czasem Ty jako współorganizator robisz mniej, a więcej czasu poświęcasz na obserwację i ewaluację.

Jak to zrobić? Jak już napisano wcześniej należy zmieniać, modyfikować i urozmaicać.

ALE NIE SAMEMU!

Pozwól dzieciom decydować co chcą robić i jak chcą to robić . Twoja rola sprowadza się do moderatora - osoby, która w porę zatrzyma nieodpowiednie i niebezpieczne pomysły (takie będą często) i pchnie do przodu temat gdy zawiśnie w powietrzu bez żadnej akcji. Współtowarzysz im w tej przygodzie ale bądź też oparciem i poczuciem bezpieczeństwa. To właśnie jest „Progresywne podejście do pracy z grupą dzieci i młodzieży”.

Do rzeczy! Czyli praktyczne przykłady:

Pokażmy, że do zabawy wystarczy to co mamy pod ręką i nasza wyobraźnia.

Do poniższych zabaw i gier potrzebujesz:

- Papierowe kubeczki (im większe tym lepiej, ok. 300-400ml)
- Baloniki
- Pompka do baloników (może się przydać)
- Sznurek
- Gumki recepturki
- Nożyczki
- Mazak/ długopis

Wyścig rzędów

Celem gry jest przeniesienie jak największej liczby kubków na metę w jak najkrótszym czasie. Uczestnicy dzielą się na 2-4 drużyny, ustawione w rzędach. Każda drużyna ma przed sobą stos papierowych kubków oraz pusty pojemnik na metę (5-15 m od startu). Każdy zawodnik otrzymuje balonik, który trzyma w ustach (nie można pomagać rękami!).

Na sygnał pierwsza osoba z każdego rzędu chwyta balonikiem kubek (balonik zaciska się we wnętrzu kubka po jego częściowym nadmuchaniu) i przenosi go do pojemnika na metę. Jeśli kubek upadnie, zawodnik musi wrócić po niego, ale nie może go podnieść ręką – tylko balonem! Po udanym przeniesieniu wraca na koniec swojego rzędu, a kolejna osoba z drużyny zaczyna wykonywać zadanie. Wygrywa zespół, który pierwszy przeniesie wszystkie kubki lub w wyznaczonym czasie przeniesie ich najwięcej.

Gotowa zabawa?
Błąd.

Już na starcie pojawi się kilka problemów ale

TO DOBRZE!

Omówmy je, a zobaczysz na czym polega współtworzenie i jakie to proste.

- Tłumacząc zabawę uczestnikom tak jak została opisana powyżej raczej spotkasz się z pytającym wyrazem twarzy niż z zaangażowaniem do uczestnictwa. Zanim zaczniesz tłumaczyć zasady zabawy postaw przed dziećmi kubek i balon. Poproś, aby spróbowały przenieść lub tylko podnieść kubek bez użycia rąk. Może się okazać że otrzymasz rozwiązanie potrzebne do gry od razu, a może otrzymasz tak zwariowane i kreatywne rozwiązania, że zainspirujesz się do tworzenia kolejnych gier i zabaw na ich podstawie. To początkowe wyzwanie samo w sobie jest już zabawą. Rozumiejąc już jak należy to zrobić możesz przejść do tłumaczenia zasad gry.



- Może się okazać, że w twojej grupie są dzieci które nie są w stanie nadmuchać balonika. Najczęściej jest to spowodowane tym że nowy, świeży balonik jest trudny do napompowania za pierwszym razem i należy je porozciągać i przygotować. ZANIM zaczniesz to tłumaczyć grupie **ZAPYTAJ** ich o zdanie (Co jest nie tak? Jak to rozwiązać ?) Gdy już wspólnie zdecydujecie, że należy się najpierw balonikami odpowiednio zająć to zaproponuj zabawę w naśladowanie gdzie każdy będzie równomiernie rozciągał i przygotowywał swój balonik razem z Tobą. Przypomnij aby ich nie wiązać po napompowaniu! Może się zdarzyć, że pomimo całego procesu, napompowanie balonika nadal stanowi poważne wyzwanie. Wtedy do akcji wkracza pompka (zachowanie higieny), napompowanie balonika pierwszy raz i rozciąganie wraz z ugniataniem gdy jest już napompowany – to znacznie ułatwi sprawę. Cały proces zajmuje trochę czasu ale to właśnie wtedy współpracujecie.

Zdarzało się i Tobie też może się zdarzyć, że dziecko podejdzie i pochwali się swoim pierwszym w życiu napompowanym samodzielnie balonikiem (do tej pory nie udawało się lub robił to ktoś za niego).

Uwaga! Chcąc rozciągać i przygotowywać baloniki każdemu z osobna stracisz tylko czas i organizację grupy.

- Jeśli przed rzędem stoi stos kubków wsadzonych jedno w drugie, może się okazać że wyjęcie pojedynczego kubka będzie trudne lub niemożliwe. Co teraz? **ZAPYTAJ!** Dyskutujcie i współtwórzcie.

Problem to kolejne wyzwanie, nie psuje zabawy, a jest jego częścią.

- **Modyfikacje!** Zasady każdej gry i zabawy nie o tyle można zmieniać, a wręcz wypada i należy. Żadna zabawa nie będzie tak samo działać w różnych grupach. Zresztą zabawy dobrze nam dziś znane zanim powszechnie były używane w swojej ostatecznej formie były wielokrotnie zmieniane i „naprawiane”. Specjalnie podsuwaj zasady gier i zabaw z „błędami” aby móc je wspólnie rozwiązywać.

W tym przypadku możliwości jest wiele, a te które w tym momencie nasuwają się na myśl to:

- wyznaczyć kolejność kubków, które na mecie mają być umieszczone jeden w drugim (zapisać cyfry we wnętrzu kubka na dnie),
- drużyny mają za zadanie zbudować piramidkę (liczy się precyzja),
- należy przenieść jeden kubek w drużynie z miejsca startowego dookoła pachotka i z powrotem na miejsce startowe dla kolejnej osoby,
- jeżeli kubek upadnie należy wykonać zadanie dodatkowe wybrane przez prowadzącego bądź ustalone wspólnie (np. trzy przysiady)
- i wiele innych modyfikacji, które również możecie wspólnie wprowadzać – **ZAPYTAJ!**

Kolejna propozycja zakłada stworzenie samemu gry zamiast kupowania jej w sklepie.

Wieża Froebla

To gra zespołowa, w której uczestnicy muszą współpracować, aby zbudować wieżę z sześciu drewnianych klocków, korzystając z sznurków i haka. Gra rozwija umiejętności współpracy, koncentracji i komunikacji.

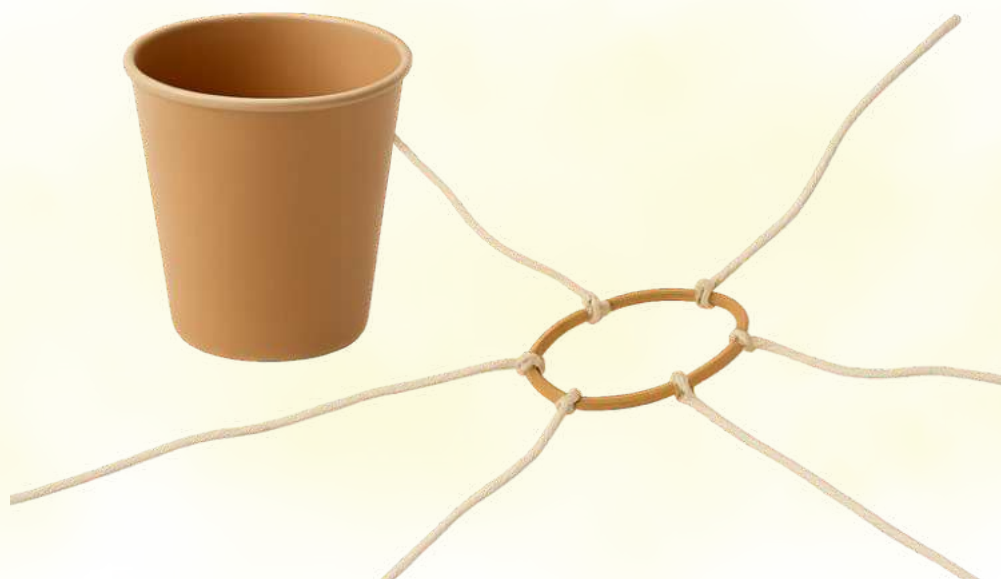
My natomiast posłużymy się naszymi kubkami.

- Przygotuj potrzebne elementy i razem z grupą stwórzcie wasz dźwig: do gumki recepturki której średnica jest nieco mniejsza od średnicy kubka przywiążcie dookoła sznurki

Uwaga! Zwróć uwagę aby sznurki były jednakowej długości bądź
ZAPYTAJ aby grupa sama zwróciła na to uwagę.

W ten sposób masz już gotowy dźwig do przenoszenia kubków i układania ich w dowolny sposób.

Tę grę, poprzednią oraz każdą inną można kreatywnie modyfikować wraz z grupą już na etapie przygotowywania jak i samej rozgrywki.



Do tej pory często pojawiało się słowo **ZAPYTAJ** (nie bez powodu). Pytanie dzieci i młodzieży o ich opinie, pomysły oraz propozycje rozwiązań podczas zajęć, gier i zabaw ma wielowymiarowy, pozytywny wpływ zarówno na dynamikę grupy, jak i na relację między prowadzącym a podopiecznymi:

- **Wzmacnianie zaangażowania i motywacji.** Gdy dzieci mają możliwość wyrażania swojego zdania i współdecydowania o przebiegu zajęć, czują się bardziej odpowiedzialne za wspólną aktywność. To z kolei zwiększa ich wewnętrzną motywację – nie są biernymi uczestnikami, ale współtwórcami zabawy lub zadania. Chętniej angażują się w proponowane działania, ponieważ widzą w nich swój własny wkład.
- **Rozwijanie kreatywności i samodzielności.** Zachęcanie uczniów do proponowania rozwiązań pobudza ich kreatywność i uczy samodzielnego myślenia. Dzieci uczą się analizować problemy, szukać alternatywnych dróg i współpracować, aby znaleźć najlepsze wyjście z sytuacji. To cenna umiejętność, która przydaje się nie tylko podczas zabawy, ale także w życiu codziennym.



- **Budowanie poczucia sprawczości i wartości.** Gdy nauczyciel pyta dzieci o zdanie, daje im sygnał, że ich głos ma znaczenie. To wzmacnia ich poczucie własnej wartości i sprawczości – wiedzą, że mogą wpływać na swoje otoczenie. W efekcie stają się bardziej pewne siebie i chętne do podejmowania inicjatywy.
- **Wpływ na relację nauczyciel-wychowanek.** Relacja oparta na dialogu i uwzględnianiu głosu dzieci staje się bardziej partnerska. Nauczyciel nie jest wyłącznie osobą narzucającą zasady, ale staje się przewodnikiem, który słucha i uwzględnia potrzeby grupy. To buduje zaufanie i szacunek – dzieci widzą, że dorosły traktuje je poważnie, co z kolei zachęca je do większej otwartości i współpracy.
- **Lepsza atmosfera w grupie.** Gdy podopieczni mają poczucie, że ich pomysły są brane pod uwagę, zmniejsza się ryzyko konfliktów i biernego oporu. Grupa staje się bardziej zgrana, a komunikacja – bardziej swobodna. Nauczyciel, który pyta o zdanie, modeluje także postawę wzajemnego szacunku, co przekłada się na relacje między samymi dziećmi.



Jakie pytania zadawać? Tutaj z pomocą przychodzi nam Metoda SCAMPER. O metodzie i jej zastosowaniu znajdziecie dużo informacji w internecie i podręcznikach do czego odsyłamy, natomiast tutaj skupimy się na akronimie jaki tworzy słowo SCAMPER:

- **S – jak substitute**, czyli zastąpienie czegoś czymś innym

Czy i ewentualnie jakie elementy możemy zastąpić innymi? Czym możemy zastąpić dany element?

- **C – jak combine**, czyli łączenie

Z jakim elementem możemy połączyć nasz pomysł? Czy istnieją rozwiązania, które możemy połączyć? Co powstanie w wyniku nowego połączenia?

- **A – jak adapt**, czyli zaadoptowanie istniejących pomysłów do naszego

Jakie już istniejące rozwiązania możemy zastosować w naszym pomysle? Czy opracowane wcześniej pomysły mogą przydać się obecnie?

- **M – jak modify (magnify, minify)**, czyli modyfikacja, zmiana, powiększanie/ minimalizowanie

Co mogę zmienić, powiększyć lub zminimalizować? Zmienić kształt, kolor? Co może być większe/ silniejsze?

- **P – jak put to another use**, czyli zmiana zastosowania

Do czego jeszcze może być użyty pomysł? Jak inaczej użyć nasze elementy?

- **E – jak eliminate**, czyli odjęcie czegoś

Jakie elementy usunąć, tak aby zabawa, gra nie straciła na atrakcyjności? Co się stanie po usunięciu jakiegoś elementu?

- **R – jak reverse**, czyli odwrócenie

Co by się stało, gdyby część pomysłu zadziałała w odwrotnej kolejności, w innym układzie? W jakich obszarach można zmienić kolejność i jakie da to efekty?

Organizacja grupy

Zdarza się, że grupa od początku nie skupia się w pełni na tym, co masz do powiedzenia lub na zadaniu do wykonania. Pisaliśmy wcześniej o przerywaniu zajęć i rozwiązywaniu problemów, ale w tym przypadku mowa konkretnie o dużej, rozpierającej energii grupy i braku koncentracji.

Jak skutecznie ją przywrócić?

Niestety, na początku wymaga to czasu, ale z każdym kolejnym razem staje się to prostsze i szybsze do osiągnięcia. W przypadku pracy z grupą dzieci w wieku przedszkolnym oraz klas 1–3, używamy totemu (np. zabawki lub pluszaka). Prosimy grupę o nadanie mu imienia (warto je zapamiętać na przyszłość!). Tłumaczymy, że nasz nowy „kolega” będzie nam towarzyszył, ale tylko jako obserwator z boku. Nasz „kolega” nie przepada za chaosem, który uniemożliwia mu pełne uczestnictwo w zajęciach i za każdym razem, gdy robi się zbyt głośno, pojawi się bliżej nas. Wyjmujemy go wtedy z kieszeni lub miejsca, w którym do tej pory przebywał, trzymamy na ramieniu, głowie lub stawiamy obok siebie i nie mówimy nic więcej.

Na początku grupa może nie zwrócić na to uwagi, ale po chwili jedno lub dwoje dzieci zauważy problem i stanie się początkiem fali uspokajających się uczestników zajęć.

Z każdym kolejnym razem dzieci będą coraz bardziej czujne i szybciej zareagują na pojawienie się „kolegi”.



W przypadku starszych dzieci i młodzieży wprowadzamy jasną zasadę, która działa podobnie, np.: prowadzący staje w wcześniej określonym miejscu lub unosi w górę jakiś przedmiot i czeka. W tym, jak i w poprzednim przypadku, reakcja będzie podobna: dopiero za drugim lub trzecim razem grupa zareaguje szybko i sprawnie.



Dzięki takim rozwiązaniom nie wprowadzamy negatywnych emocji do relacji, unikamy krzyku i frustracji. Uczymy grupę kontroli nad otoczeniem oraz uważności. Choć początkowo wymaga to czasu, w szerszej perspektywie oszczędzamy własne zdrowie i czas podczas kolejnych zajęć.

PODZIAŁ NA GRUPY

Może być kłopotliwy gdy zależy nam aby grupy były różnorodne i uczestnicy mieli możliwość lepszej integracji ze sobą. Losowy podział na grupy zapobiega wybieraniu przez dzieci tylko popularnych lub lubianych rówieśników, co chroni mniej pewnych siebie dzieci przed odrzuceniem. Dzięki przypadkowemu doborowi każdy ma równe szanse na uczestnictwo, niezależnie od pozycji w grupie rówieśniczej. Takie podejście ogranicza poczucie poniżenia, jakie mogłoby wyniknąć z bycia wybranym jako ostatni lub całkowicie pominiętym.



Zdarza się, że podczas klasycznego odliczania do 2 lub 3, dzieci już w trakcie zamieniają się miejscami aby być ze sobą w grupach. W takiej sytuacji nie ma żadnego problemu. Po prostu odliczamy jeszcze raz **ALE** najpierw ustawiamy się znów w rzędzie w swoich grupach. Układ dzieci w rzędzie wygląda następująco: 111112222233333. Tym razem informujemy że nie zamieniamy się miejscami i niespodziewanie informujemy grupę o ponownym odliczaniu.

Do podziału na grupy możemy użyć również zabawy bądź prostego ćwiczenia:

- **Dobierz jeden**

Na podłodze rozsypujemy patyki, paski papieru lub inne przedmioty różniące się tak aby były ich dwa lub trzy rodzaje i tyle ile jest osób do podziału. Przedmioty powinny nie różnić się znacznie na pierwszy rzut oka aby uniknąć specjalnego dobierania względem innych uczestników, to pozwoli zachować losowość. Nie informując wcześniej czego dotyczy zadanie, prosimy uczestników aby wybrali jeden przedmiot, a gdy wszystkie z podłogi już znikną aby odnaleźli się Ci z tym samym przedmiotem.



- **Zabawa „Atomy”**

Uczestnicy stają się wolnymi atomami, poruszają się w wyznaczonym obszarze. Prowadzący wydaje komendy: temperatura rośnie – atomy poruszają się szybciej, obijając się o siebie nawzajem, temperatura maleje – atomy stają się wolne i ociężałe, atomy łączą się w cząsteczki – podajemy liczbę atomów w cząsteczce, które muszą złapać się za ręce. Na sam koniec podajemy taką liczbę jaką potrzebujemy do kolejnego zadania i w takich bardzo losowych grupach uczestnicy zostają.

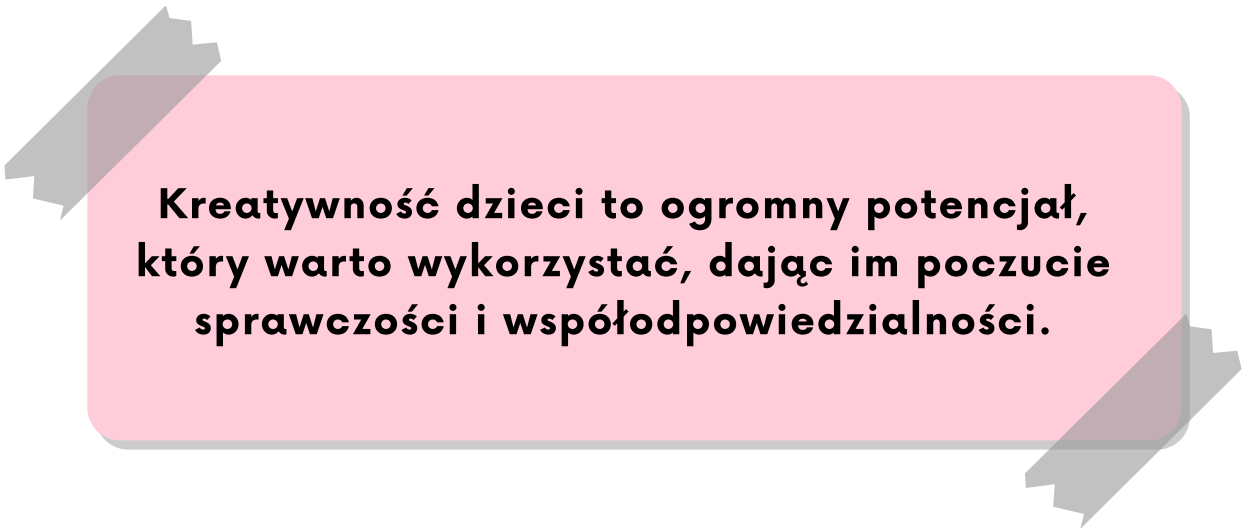
GŁÓWNE ZAŁOŻENIA I KORZYŚCI PŁYNĄCE Z PROGRESYWNEGO PODEJŚCIA:

- Skuteczniejsze zarządzanie dynamiką grupy i jej energią,
- Umiejętność szybkiego dostosowania zajęć do zmieniających się warunków,
- Łatwiejsza organizacja i większa efektywność działań,
- Lepsza komunikacja i budowanie autorytetu bez potrzeby stosowania sztywnych zasad dyscypliny,
- Większa satysfakcja z prowadzenia zajęć dzięki lepszej współpracy z grupą.
- Rozwój umiejętności pracy zespołowej i budowanie pozytywnych relacji,
- Nauka odpowiedzialności i współtworzenia aktywności,
- Pobudzanie kreatywności i inicjatywy,
- Wzrost poczucia sprawczości oraz pewności siebie,
- Większa motywacja do udziału w zajęciach i współpracy z innymi.
- Łatwa ewaluacja przebiegu zajęć w trakcie ich trwania.





Praca z dziećmi i młodzieżą to nie tylko przekazywanie wiedzy, ale przede wszystkim tworzenie przestrzeni do współpracy, zabawy i rozwoju. Nie bój się eksperymentować, modyfikować gier czy tworzyć nowych aktywności wspólnie z uczestnikami – to właśnie wtedy dzieje się najwięcej dobrego!



Kreatywność dzieci to ogromny potencjał, który warto wykorzystać, dając im poczucie sprawczości i współodpowiedzialności.

Dzięki otwartości na zmiany i wspólne tworzenie zabaw, budujesz silniejsze relacje i atmosferę, w której każdy czuje się ważny.

Taka forma współpracy uczy empatii, otwartości i elastyczności w działaniu. Wspólne odkrywanie nowych pomysłów i pokonywanie trudności staje się wartościowym doświadczeniem.

To właśnie takie chwile zostają z dziećmi na długo i kształtują ich postawy na przyszłość.



DROGI CZYTELNIKU

Jeżeli dotarłeś już do tego momentu w tym niewielkim podręczniku, to **DZIĘKUJEMY CI!**

Mamy nadzieję, że znalazłeś tu inspiracje, które wzbogacą Twoją codzienną pracę i dodadzą odwagi do twórczych działań. Życzymy Ci wielu radosnych chwil, niezliczonych pomysłów i niegasnącej pasji w pracy z dziećmi i młodzieżą.

PODAJ DALEJ!

To, co robisz, naprawdę ma znaczenie!



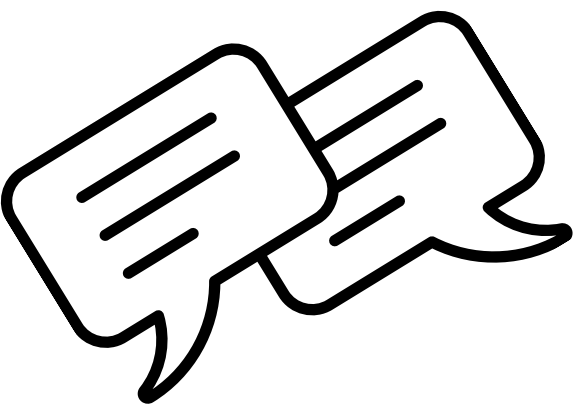
Autorzy:



mgr Małgorzata Grabek
mgr Magdalena Dec

mgr Chrystian Kucharski

Rzeszów 2025



KONTAKT



centrum@pavlos.com.pl



795 884 294



www.pavlos.com.pl

