



TABĂRĂ DE VARĂ

- CLUBUL FAMILIEI -

www.noi-orizonturi.ro

Noi  rizonturi
pentru tineri și comunitate



 The
Human
Safety
Net

TABĂRA „ÎN FAMILIE”

OBIECTIVE:

- Celebrarea parcurgerii programului: Cercul Siguranței și a întâlnirilor de Comunitate Națională; implementarea activităților de citit cu voce tare, experiențiale, participarea la întâlnirile lunare de reflecție pentru părinți și participare la întâlnirile de comunitate cu Camelia Maianu.
- Întărirea relațiilor între părinții participanți la program (cadru ca ei să fie mâini pe cerc unii pentru alții)
- Împărtășirea experiențelor avute de-a lungul programului

STRUCTURĂ TABĂRA DE VARĂ

Durata: 2 zile

Participanți: părinții participanți la programul Clubul Familiei împreună cu copiii lor

Durata activității/zi: 4-5 ore

Tipuri de activități:

- Activitate de citit cu voce tare
- Activitate experiențială
- Arts & Crafts
- Activitate sportivă
- Activități teambuilding
- Jocuri energizare
- Momentul de reflecție al zilei!

RECOMANDĂRI ACTIVITĂȚI

Teambuilding părinți:

- Batul Zburator,
- Pătratul Orb,
- Gardul Electric,
- Blind Walk (legați la ochi în șir indian cu mâinile pe umerii celui de dinainte)

Teambuilding copii:

- Sunete,
- Alegoria Broaștelor,
- Dragonul Chinezesc,
- Nasul

Activități comune părinți și copii:

- Minefield – Câmpul minat (poate ar fi bine să îi dați alt nume să nu sune razboinic)
- Cursa cu obstacole - unde părinții îi pot ghida pe copii și invers.
- Atelier pictat, arts and crafts/ activități sportive.

STRUCTURA UNEI ZILE DE TABĂRĂ

Participanți: grupă părinți vs copii + activitate comună

ZIUA 1

1. Bine ați venit!
2. Joc de cunoaștere (grup mare)
3. Prezentare ppt program Clubul Familiei (poze de prin activitate – cât mai multe, pe fundal muzical)
4. Echipe mici – „experiența mea ca părinte în program” – împărtășesc + câțiva părinți spun și în plen (cine dorește)
5. Joc de energizare
6. Activitate citim cu voce tare - activitate pe grupuri (voluntar – citeste/reflecție – întrebări pe bilețele) + în plen îi felicităm pentru implicare în activitate și invităm să ne spună cum a fost activitatea pentru ei.
7. Joc de teambuilding (echipa mare)
8. Momentul de reflecție al zilei! – cum a fost ziua pentru noi (vorbesc în perechi) apoi cu stickere pot pune pe un perete simboluri – ex. zâmbet dacă a fost super, dezamăgit dacă nu i-a plăcut sau alte forme.
9. Joc de energizare scurt
10. Ne luăm la revedere și ne vedem ziua următoare

ZIUA 2

1. Bine ați revenit
2. Joc de energizare (grup mare)
3. Activitate experientială/ arts&crafts / sportivă – doar părinții sau echipe părinte-copil
4. Joc de teambuilding (echipa mare)
5. Momentul de reflecție al zilei! – cum a fost ziua pentru noi (vorbesc în perechi) apoi cu stickere pot pune pe un perete simboluri – ex. zâmbet dacă a fost super, dezamăgit dacă nu i-a plăcut sau alte forme.
6. Moment de celebrare final (diplome) + aplauze

DRAGONUL CHINEZESC

Jocul dragonului chinezesc - energizant / spărgător de gheață

Număr participanți	Minimum 10 participanți
Durată	Minimum 5 minute
Nivel dificultate	Ușor
Materiale	Nu sunt necesare
Scop, obiective	• Pentru a energiza grupul • Pentru ca participanții să fie grupați și concentrați • Pentru a sparge gheața
Descrierea activității	Activitatea începe cu o introducere în poveste și descrie cum arată un dragon chinezesc. Cum vom face dragonul chinezesc? Jucând piatră/hârtie/foarfece. În primul rând, toată lumea găsește o pereche cu care să se joace. Cel care pierde jocul se lipește de umerii câștigătorului ca un tren (creând coada unui dragon) și va încuraja capul dragonului. Formația va găsi acum pe altcineva sau alt dragon format pentru a juca. Cine pierde, se va atașa ca și coadă câștigătorului. În ultima rundă, vor fi doi dragoni, iar cel câștigător va face bucle mari în jurul camerei, aplaudat de toată lumea. Puteți acorda grupului câștigător cu un mic premiu.
Instrucțiuni	Prezentați grupului tema dragonului, întrebând dacă au călătorit vreodată în China sau Hong Kong sau dacă au văzut un dragon. Veți explica apoi regulile jocului <i>piatră/foarfecă/hârtie</i> exemplificând cu o altă persoană și arătați ce se întâmplă când o persoană câștigă sau pierde și cum este creat dragonul.
Debrief	N/A
Handouts	N/A

NASUL

„Nasul” - activitate distractivă de ghicire care poate fi făcută în timpul unei plimbări în natură

Număr participanți	Minimum 10 participanți
Durată	10-30 minute
Dificultate	Ușor
Materiale	Nu, putem folosi mediul înconjurător
Scop și Obiective	Creșterea interesului pentru natură în rândul participanților.
Descriere	Nasul este un joc de ghicire care începe cu indicii de bază care descriu un animal. Pe măsură ce indicii devin mai specifice, răspunsul va fi mai evident.

Instrucțiuni	Jucătorul va avea în vedere un animal și va citi cu voce tare o serie de indicii (poate fi un număr fix, de exemplu: 8). Cu fiecare indice, răspunsul va fi mai aproape. Odată ce un participant crede că știe răspunsul, trebuie să-și atingă nasul. Dacă următorul indice confirmă răspunsul lor, vor ține degetul pe nas. Dacă nu sunt siguri de răspuns, își pot freca capul sau bărbia. Exemplu de indicii: „Am aripi și depun ouă”, „Am sânge rece”, „Mușcătura mea conține toxine” etc. Jocul se termină când aproape toată lumea are degetul pe nas sau își freacă bărbia/capul și atunci răspunsul este dezvăluit.
Debriefing	Cum te simți? Ce a fost nou pentru tine? Ce vi se pare util din această activitate?
Handouts	Bio: Joseph Cornell- The joy of nature
LILIACUL ȘI MOLIA Cunoașterea mediului înconjurător/ informații despre lilieci și molii	
Locație	Outdoor/Indoor
Număr participanți	Minimum 8
Durată	Minimum 10 Minute
Dificultate	Ușor
Materiale	Bandane pentru legat la ochi
Scop și obiective	- Energizarea grupului - De a învăța informații noi despre lilieci și molii
Descriere activitate	Lilieci folosesc ecolocația, vederea lor este foarte slab dezvoltată. Cu ecolocație, ei pot localiza insectele zburătoare și obiectele care le stau în cale.
Instrucțiuni	Puneți participanții într-un cerc. 3-4 jucători vor fi moliile, iar unul va fi liliacul. Liliacul va fi legat la ochi. Atât liliacul, cât și moliile vor fi în interiorul cercului. Pentru a utiliza ecolocația, atunci când liliacul spune „BAT”, molia va răspunde „MOTH”. <i>Reguli:</i> Lilieci și moliile trebuie să rămână în interiorul cercului. Participanții care fac cercul vor trebui să fie liniștiți pentru ca liliacul să audă mișcările moliei. Jocul se termină când liliacul prinde/atinge toate moliile. <i>Diferite niveluri ale jocului:</i> <i>Mai dificil:</i> faceți cercul mai mare; <i>Mai ușor:</i> faceți cercul mai mic; <i>Varietate:</i> unele molii au diferite tipuri de aripi și sunt foarte silentioase, folosirea sonarului va fi dificilă: când liliacul spune „BAT”, molia va apărea doar din palme, fără să spună nimic, ceea ce face partea de prindere mai dificilă.
Debriefing	Ce ai avut de făcut? Cât de ușor sau dificil a părut la început? Ce a ajutat la îndeplinirea sarcinii? Ce ai învățat?

Handouts	N/A
Riscuri și recomandări	Asigurați-vă că „Liliacul” va fi confortabil purtând o bandă la ochi. Asigurați-vă că persoanele din cerc urmăresc siguranța liliacului și le pot ghida să rămână în interiorul cercului.
Cunoștințe și competențe necesare facilitatorilor	
De ținut minte	
ALEGORIA BROAȘTELOR Storytelling - determinare,, perseverență, curaj	
Locație	Oriunde unde participanții se pot așeza și asculta, fără distragere a atenției (zgomote puternice, oameni care trec, alte activități aleargă etc.) și fără disconfort meteorologic.
Număr participanți	Oricare
Durată	10 minute
Dificultate	Ușor
Materiale	N/A
Scop și obiective	Alegoria Broaștele este o poveste inspirațională care ne învață lecții valoroase despre depășirea obstacolelor și să nu fim afectați de comentariile negative ale altora.
Descriere activitate	Într-o zi, în pădure, broaștele au decis să organizeze un concurs. Această competiție și-a propus să urce pe vârful unui turn foarte înalt. Un grup de broaște s-au adunat pentru a-și urmări prietenii, iar competiția a început. Niciuna dintre broaștele din public nu a crezut că concurenții ar putea ajunge în vârful turnului. Au strigat toți: „Prostii! Nu vor reuși niciodată!” Pe măsură ce au continuat, unele dintre broaște au început să renunțe la competiție: „Ați putea la fel de bine să renunțați, nu puteți ajunge în vârful turnului”; „Nimeni nu poate face asta, nu are cum!” În cele din urmă, toți în afară de unul și-au pierdut speranța și au părăsit cursa. Ultima broasca rămasă în cursa a continuat și a reușit să ajungă în vârful turnului cu mare efort și luptă. Toate celelalte broaște au fost uimite și au vrut să învețe cum poate reuși broasca. Una dintre broaște s-a apropiat și a întrebat: „Dar cum ai făcut asta, în timp ce toți ceilalți din jurul tău renunțau?” Dar broasca nu a răspuns niciodată și abia atunci și-au dat seama că broasca care a urcat în turnul înalt era surdă și nu auzea nimic.

Instrucțiuni	Asigurați-vă că mediul permite tuturor să fie implicați și să asculte. Puteți începe activitatea întrebând grupul dacă le plac poveștile, când a auzit ultima dată o poveste dintr-o carte sau când i-a citit cuiva o poveste, Care este amintirea lor preferată despre povestire. Spune-i că le-ai pregătit o poveste și întreabă-i dacă vor să o audă. Această poveste este foarte interesantă, de obicei, înainte de a începe orice alte activități care pot fi provocatoare sau care necesită curaj și perseverență.
Debriefing	Cum te simți? Ce s-a întâmplat în poveste? Ai fost vreodată într-o situație similară? Ai fost în pielea vreunui dintre personajele din poveste? Ce poți folosi din această poveste în viața ta de zi cu zi?
Printuri	N/A
Riscuri și Recomandări	N/A
Cunoștințe și competențe necesare facilitator	
De ținut minte	
SUNETELE - CÂT DE MULTE SUNETE PUTEM AUZI? Conexiunea cu natura	
Locație	Mediul natural - pe cât posibil de alte sunete precum mașini, trafic, muzică, alți oameni, unelte folosite etc.
Număr participanți	Oricare
Durată	Minimum 15 minute
Dificultate	Ușor
Materiale	N/A
Scop și obiective	Conexiune cu natura Creșterea atenției
Descriere activitate	Fiecare participant va alege un loc în natură unde poate fi atent la sunetele pe care le aude și să observe câte sunete diferite poate identifica
Instrucțiuni	Fiecare participant va alege un loc unde dorește să stea, își va închide ochii (opțional) și va observa sunetele din jur. În primele secunde, putem identifica cele mai evidente sunete, dar pe măsură ce timpul trece și ne concentrăm atenția asupra acestui lucru, putem identifica o varietate de sunete: aer, păsări, diferite tipuri de păsări, mișcare ramificată, frunze, nori, insecte etc.

	O modalitate ușoară este să numărăm cu degetele câte sunete putem reprezenta și, odată ce ajungem la 10, să ne întoarcem în cerc și să discutăm despre sunetele pe care le-am identificat.
Debriefing	Cum te-ai simțit în primele secunde? Ce era diferit de acum? De obicei auzi toate aceste sunete? A fost greu să le identifiți? Răspunsurile tale sunt toate la fel sau diferite?
Printuri	N/A
Riscuri și recomandări	
Cunoștințe și competențe necesare facilitator	
De ținut minte	
GARDUL ELECTRIC Cooperare. Comunicare. Conducere. Rezolvarea problemelor. Încredere.	
Locație	Indoor/Outdoor
Număr participanți	7-15
Durată	Minimum 30 minute
Dificultate	Medie
Materiale	Un segment de coardă sau funie care poate fi legată între două puncte fixe .
Scop și obiective	Încredere, rezolvare probleme, luarea deciziilor, muncă în echipă
Descriere activitate	• 5 minute pentru prezentare și configurare • 30 de minute pentru a obține rezultatul • 5 minute pentru revizuire și debrief Scopul acestui exercițiu este ca întregul grup să treacă peste gard fără a intra în contact cu sârma gardului. În timp ce își țin mâinile. Puteți adăuga oricând o poveste drăguță care îi va conduce pe participanți la activitate.
Instrucțiuni	Înainte de a începe activitatea, legați o frânghie între doi copaci (pentru interior, vă puteți adapta la scaune, mese etc.). Frânghia trebuie legată strâns (ar trebui să fie mai mult/mai puțin paralelă sau puțin mai sus decât linia soldului sau a taliei). Cu cât frânghia este mai înaltă, cu atât provocarea este mai grea, așa că adaptați înălțimea pentru a se potrivi vârstei și abilităților grupului dvs.

Debriefing	Iată câteva întrebări de adresat grupului, care îl ajută pe grup să-și proceseze întreaga experiență: În mintea ta, care crezi că a fost cel mai important factor al acestui exercițiu? Cum ați gestionat eșecul? Organizarea era vitală? Cum te-ai descurcat cu organizația ta? Toți cei din grup au fost de acord cu planul? Dacă nu, problema a fost dezbătută cu restul grupului? Ai experimentat ceva extrem de dificil? A fost cineva ales ca lider al grupului pentru exercițiu? A existat suficientă asistență unul pentru celălalt în timpul exercițiului? Ați gestionat siguranța eficient? Ați considerat fiabilitatea vitală? Având în vedere întreaga experiență, simți că exercițiul te-a învățat ceva?
Printuri	N/A
Riscuri și recomandări	În timpul activității, participanții ar putea avea nevoie să se ajute să se ridice unii pe alții peste gard. Tu, în calitate de facilitator, trebuie să fii atent la modul în care o fac, astfel încât să nu ajungă la accidente. De asemenea, alegeți locația pentru activitate ținând cont de capacitatea fizică a grupului de a desfășura activitatea.
Cunoștințe și competențe necesare facilitatorului	Experiență în lucrul cu grupuri și în facilitarea atelierelor de educație non-formală.
De ținut minte	
BĂȚUL/CERCUL ZBURĂTOR Cooperare. Comunicare. Conducere. Rezolvarea problemelor.	
Locație	Indoor or outdoor
Număr participanți	8-12
Durată	5 minute prezentare activitate, 5-30 de minute pentru a obține rezultatul, 10 minute pentru revizuire și debrief
Nivel dificultate	Mediu
Materiale	Băț retractabil de cort sau cerc Hula- Hoop
Scop și obiective	Activitate de lucru în echipă înșelător de simplă. Formați două linii față în față. Așezați o tijă lungă și subțire pe degetele arătătoare ale grupului. Dacă aveți un Hula Hoop, participanții pot fi aranjați în jurul cercului, pe exterior. Scop: Coborâre la sol. Realitate: Se ridică
Descriere activitate	Aliniați vă în două rânduri față în față. Sau în jurul Hula, în funcție de ce resursă vei folosi. Introduceți Helium Stick – o tijă lungă, subțire și ușoară. Rugați participanții să-și îndrepte degetele arătător și să-și întindă brațele. Așezați Helium Stick-ul pe degete. Aduceți grupul să își ajusteze înălțimea degetelor până când Helium Stick este orizontal și degetele arătătoare ale tuturor ating bățul.

	Explicați că provocarea este să coborâți Helium Stick la sol. Captura: degetele fiecărei persoane trebuie să fie în contact cu Helium Stick în orice moment. Ciupit sau apucarea stâlpului nu este permisă - trebuie să se sprijine deasupra degetelor. Repetăți grupului că, dacă degetul cuiva este prins fără atingerea Helium Stick, sarcina va fi repornit. Să înceapă sarcina.... Avertisment: În special în stadiile incipiente, Helium Stick are obiceiul de a „pluti” în mod misterios în sus, mai degrabă decât să coboare, provocând multe râsete. Un pic de umor inteligent poate ajuta - de exemplu, acționați surprins și întreabă ce fac ridicând Helium Stick în loc să-l coboare! Pentru a adăuga dramă, sari în sus și trage-l în jos! Participanții pot fi confuzi inițial cu privire la comportamentul paradoxal al Helium Stick. Unele grupuri sau persoane (cel mai adesea grupuri de dimensiuni mai mari) după 5 până la 10 minute de încercare poate fi înclinat să renunțe, crezând că nu este posibil sau că este prea greu. Facilitatorul poate oferi sugestii directe sau poate sugera grupului să oprească sarcina, să discute strategia lor și apoi să mai încerce. Mai rar, un grup poate părea că reușește prea repede. Ca răspuns, fii deosebit de violent cu privire la faptul că degetele nu ating stâlpul. De asemenea, asigurați-vă că participanții coboară stâlpul până la pământ. Puteți adăuga o dificultate suplimentară adăugând o șaibă mare la fiecare capăt al bastonului și explicați că șaibele nu ar trebui să cadă în timpul exercițiului, altfel este o repornire. În cele din urmă, grupul trebuie să se calmeze, să se concentreze și să coboare foarte încet, cu răbdare Helium Stick - mai ușor de spus decât de făcut
Instructiuni	Trebuie să fiți atenți când prezentați activitatea grupului, astfel încât să nu pierdeți detalii care sunt importante.
Debriefing	Care a fost reacția inițială a grupului? Cât de bine a făcut față grupul acestei provocări? Ce abilități a fost nevoie pentru a avea succes ca grup? Ce soluții creative au fost sugerate și cum au fost primite? Ce ar fi văzut un observator extern ca fiind punctele forte și punctele slabe ale grupului? Ce roluri au jucat oamenii? Ce a învățat fiecare membru al grupului despre el/ea ca individ? Ce alte situații (de exemplu, la școală, acasă sau la serviciu) sunt ca Helium Stick?

Handouts	
Riscuri și recomandări	Cum funcționează? Bățul nu conține heliu. Secretul (ține-l pentru tine) este că, presiunea creată de degetele tuturor tinde să fie mai mare decât greutatea bastonului. Ca rezultat, cu cât un grup încearcă mai mult, cu atât bastonul tinde să „plutească” în sus
Cunoștințe și competențe necesare facilitatori	Experiență în lucrul cu grupuri și în facilitarea atelierelor de educație non-formală. Experiență și cunoștințe în ceea ce privește procesul de comunicare interpersonală
De ținut minte	
PĂTRATUL ORB Cooperare. Comunicare. Conducere. Rezolvarea problemelor.	
Locație	Indoor/ Outdoor
Număr participanți	8-20
Durată	5 minute pentru prezentare; 5-30 de minute pentru a obține rezultatul; 10 minute pentru revizuire și debrief
Nivel dificultate	Mediu
Materiale	1 bucată de frânghie de 10-20 de metri frânghie și legături pentru toți participanții
Scop și obiective	Activitate de Team Building - pentru a îmbunătăți comunicarea verbală și abilitățile de lucru în grup
Descriere activitate	Un scurt exercițiu care obligă echipele mici să comunice atunci când nu se pot vedea între ele sau progresul lor. Provocarea este să luați o lungime de frânghie și să o întindeți pe pământ pentru a face un pătrat perfect. Pe tot parcursul sarcinii, toți membrii echipei trebuie să poarte legături la ochi.
Instrucțiuni	Oferă fiecărui participant o legătură la ochi. Explicați că aceasta este o sarcină care necesită o comunicare verbală eficientă. Poziționați participanții în zona în care se va desfășura activitatea. Cereți-i să-și coboare pliurile oarbe peste ochi și să se întoarcă până când spuneți opriți (permiteți-le să se rotească suficient, astfel încât să devină puțin dezorientați). Așezați în tăcere frânghia încolăcită la îndemâna unuia dintre participanți. Explicați că ați poziționat frânghia pe podea și că, la comanda dumneavoastră, trebuie să găsească frânghia și să lucreze împreună pentru a poziționa frânghia în forma unui pătrat perfect pe podea. În timpul exercițiului, fiți pregătiți să interveniți dacă un participant s-ar putea răni.

	Permiteți grupului să spună când au terminat, dacă toată lumea este de acord, cereți-le să-și scoată legările la ochi. Felicită succesul sau întreabă-i ce ar putea face diferit dacă mai este loc de îmbunătățire. Dacă este necesar, oferiți grupului o a doua oportunitate de a finaliza provocarea.
Debriefing	Întreabă cum te-ai simțit când ți se cere să îndeplinești sarcina orb? Întreabă cine au fost liderii? Întrebați cum s-a simțit încrederea fiecărui participant la începutul sarcinii? Dacă grupul nu a reușit să se dezlege, puteți discuta despre următoarele: A fost o sarcină imposibilă? Nu i s-a acordat grupului suficient de mult – ar fi reușit dacă i s-ar fi acordat încă 5/10 minute? Ar face-o altfel data viitoare? Extindeți cele de mai sus pentru a identifica ce a dus la creșteri și scăderi ale încrederii.
Hand outs	
Riscuri și recomandări	Alegeți locația pentru activitate ținând cont de faptul că participanții nu vor putea vedea factorii de risc. Fiți atenți la ei și fiți gata să interveniți dacă este necesar.
Cunoștințe și competențe necesare facilitator	Experiență în facilitarea inițiativei de grup și a jocurilor. Experiență în desfășurarea de ateliere și comunicare interpersonală.
De ținut minte	
CÂMPUL MINAT Cooperare. Comunicare. Muncă în echipă. Coordonare.	
Locație	Indoor or Outdoor
Număr participanți	Peste 10
Durată	30 minutes
Nivel dificultate	Mediu
Materiale	Orice materiale care pot fi folosite ca obstacole. Bandă de mascare, legături la ochi, sortiment aleatoriu de consumabile (aceasta este pentru câmpul minat de obstacole - pot fi jucării mici, hârtie, creioane, ouă de plastic etc.)
Scop și obiective	Treci peste o anumită zonă fiind legat la ochi. Fiecare participant are un partener care îl poate ghida prin „câmpul minat” cu vocea lor.
Descriere activitate	Treci peste o anumită zonă fiind legat la ochi. Fiecare participant are un partener care îl poate ghida prin „câmpul minat” cu vocea lor.

	Înainte de începerea activității, faceți o linie de start și de sosire, la aproximativ 10 metri, cu banda de mascare. Împrăștiati sortimentul aleatoriu de materiale în jurul zonei, între liniile de start și de sosire. Deși puteți folosi orice materiale pentru aceasta, asigurați-vă că sunt suficient de mici pentru a trece peste, pentru a asigura un mediu sigur. Împărțiți-vă grupul în perechi de parteneri. Dacă este posibil, asociați persoane cu cineva pe care nu o cunosc bine. Partenerii vor lucra împreună pentru a trece prin câmpul minat al obstacolelor de pe podea. Un partener va trebui să fie legat la ochi sau să țină ochii închiși și nu va avea voie să vorbească. Celălalt partener are voie să vadă și să vorbească, dar nu are voie să atingă cealaltă persoană. Rugați fiecare pereche să decidă ce rol vrea să joace și să distribuie legăturile la ochi. Explicați că scopul este ca fiecare persoană legată la ochi să treacă dintr-o parte a spațiului în cealaltă. El/ea trebuie să evite în siguranță să atingă materialele împrăștiate, ascultând cu atenție îndrumările verbale ale partenerului lor. Dacă cineva atinge un articol, trebuie să o ia de la capăt. Oferă fiecărei perechi câteva minute de timp de planificare. Apoi puneți perechile de parteneri legați la ochi (fie unul câte unul sau mai mulți în funcție de grupul cu care lucrați) să intre în zona cu materialele împrăștiate. Amintiți-vă, persoana legată la ochi nu poate vorbi; el/ea trebuie doar să asculte și să meargă. Ghidul nu își poate atinge partenerul, dar poate vorbi cu partenerul său. După ce o pereche ajunge cu succes de cealaltă parte, schimbați rolurile și repetați procesul.
Instrucțiuni	
Debriefing	Cum a fost această experiență? Cum te-ai simțit să atingi un articol și să o ia de la capăt? Pentru persoana legată la ochi, ce a fost frustrant în a nu putea vorbi sau vedea? Pentru persoana care ghidează, cum te-ai simțit pe parcursul procesului? Ce roluri joacă încrederea și comunicarea în această activitate? Cum se leagă acest lucru cu provocările cu care ne putem confrunta atunci când lucrăm la probleme importante pentru noi în comunitatea noastră?
Handouts	
Riscuri și recomandări	Deși puteți folosi orice materiale pentru aceasta, asigurați-vă că sunt suficient de mici pentru a trece peste, pentru a asigura un mediu sigur.
Cunoștințe și competențe necesare facilitatori	Experiență în facilitarea inițiativei de grup și a jocurilor. Experiență în desfășurarea de ateliere și comunicare interpersonală.
De ținut minte	

JOCURI DE CUNOAȘTERE:

Andreea cea activă

Acesta este un bun joc de nume și este util la primele întâlniri când participanții nu se cunosc foarte bine.

Jucătorii stau într-un cerc. Primul jucător se prezintă, spunând grupului primul nume și un adjectiv care să înceapă cu aceeași literă și care, de asemenea, îi descrie personalitatea. De exemplu: *"Mă cheamă Andreea și sunt activă"*. Următorul jucător trebuie să spună ce a zis cel dinaintea lui și să facă și el același lucru. Jocul continuă la fel, fiecare trebuie să spună toate numele dinainte și adjectivele lor, până când ultimul jucător repetă toate numele.

Istoria numelui meu

Fiecare participant trebuie să ia câte o bucată de hârtie și o cariocă cu care își va scrie numele și o altă cariocă, diferită de prima, cu care își va scrie numele pe care și-ar fi dorit să îl aibă. Apoi, fiecare trebuie să spună o mică povestioară legată de numele său (dacă cunoaște în ce condiții i s-a pus acel nume și de către cine, dacă numele lui/lei are vreo semnificație, vreo întâmplare haioasă legată de nume) și de ce i-ar fi plăcut alt nume.

Materiale necesare: hârtie de scris, materiale de scris.

Întrebări pentru debrief:

Chiar crezi că te reprezintă numele pe care îl ai?

Ce nume îți dorești să fi avut în locul celui pe care îl ai?

Numele mă reprezintă

Pune-le participanților la dispoziție carioci, hârtie, iar ei trebuie să își scrie numele și să găsească câte o caracteristică personală pentru fiecare literă în parte. Apoi trebuie să lipească fiecare foaie oriunde dorește în sală. Cere-le apoi să motiveze alegerea culorii și a locului.

JOCURI DE COMUNICARE

Desenul imaginar

Participanții sunt împărțiți în două grupuri și li se cere să se așeze unul în spatele celuilalt. Ultimului membru din șir i se șoptește un cuvânt pe care va trebui să-l reprezinte prin desen pe spatele celui din față lui, după care acesta va proceda la fel, până când desenul ajunge la primul din șir care va trebui să facă desenul pe o foaie de hârtie. Acest joc se desfășoară sub forma unui concurs între echipe și câștigă cea care desenează cât mai aproape de cuvântul șoptit. Nu este un concurs contra-timp și participanților li se cere să fie muți pe toată durata jocului.

Întrebări pentru debrief:

Cum a fost comunicarea între voi?

Cum e să nu poți vorbi?

Te-ai asigurat că mesajul tău a fost înțeles corect?

60 de secunde egal un minut, sau nu e așa?

Facilitatorul roagă participanții să-și ascundă ceasurile. Apoi fiecare participant va trebui să se așeze pe scaunul său, tăcut și cu ochii închiși. Facilitatorul îi roagă pe toți să se ridice și să țină ochii închiși.

La comanda *START!* fiecare va începe să numere 60 de secunde și să se așeze pe rând ce au terminat de numărat.

Este important de știut de către toți participanții că acest exercițiu poate fi realizat doar dacă se păstrează liniște deplină.

Odată ce au terminat de numărat se pot așeza pe scaune și să deschidă ochii, dar nu înainte!

Întrebări pentru debrief:

De ce credeți că au apărut diferențe în numărarea secundelor?

Cum v-au influențat ceilalți?

Ce ciudat că întrebi

Obiective:

Să dezvolte abilitatea de ascultare activă în timpul unor discuții pe teme controversate. Să înțeleagă importanța comunicării non-verbale în comunicarea directă, față în față.

Demers:

Cere membrilor grupului să își caute fiecare un partener, preferabil pe cineva necunoscut. O persoană va fi persoana A, iar cealaltă persoana B. Persoana A va alege un subiect care îl preocupă mult, de exemplu vânzările, gătitul, cititul etc. Persoana A are la dispoziție 2 minute pentru a comunica cu persoana B cu tot entuziasmul posibil.

Persoana B va arăta plictiseală, lipsă de interes total în legătură cu subiectul respectiv. După 2 minute, schimbați rolurile și repetați activitatea.

Întrebări pentru debrief:

1. Cum te-ai simțit când interlocutorul ți-a transmis acele semne non-verbale?
2. Ai simțit că și entuziasmul tău față de subiect scade?
3. Întâlnești acest tip de comportament la locul de muncă?
4. Ce modalități ai identificat să atragi atenția interlocutorului în astfel de situații?

Copilaria mea

Spune-le oamenilor să se grupeze în 4 sau 6 și să discute ce au făcut în copilăria lor.

Întrebări sugerate:

La ce vârstă te-ai dus la școală?

Ai muncit când ai fost copil?

Ce jocuri îți plăceau și ce povești ascultai?

Care erau preferatele tale?

A trebuit să ai grijă de frații și surorile tale?

Întrebări pentru debrief:

Evaluare și chestionare.

Participanții să spună ce au considerat că a fost interesant și să compare diferitele copilării, influențele relative și mediul social sau politic care a prelevat asupra lor. Persoanele să reflecte asupra copilăriei lor și să spună dacă copii din vecinătatea lor au avut aceleași experiențe?

Diversitatea ne aduce împreună

Toți participanții vor stă într-un cerc mare - la o distanță de cel puțin un braț unul de altul fiecare participant.

De-a lungul cercului fiecare jucător va trebui să spună un lucru despre el, o experiență unică care a avut-o.

Dacă nimeni din grup nu are aceeași experiență/caracteristică atunci povestitorul va face un pas înainte; dacă cineva are aceeași experiență, povestitorul va rămâne la locul său. Se continuă acțiunea de-a lungul cercului de câteva ori, până când majoritatea jucătorilor sunt aproape de mijlocul cercului.

Întrebări pentru debrief:

Valoarea pluralistă a exercițiului se află în desfășurarea de la sfârșit.

Mulți oameni spun ceea ce gândesc - și ceea ce mulți dintre noi ar gândi - lucruri care sunt experiențe unice, tocmai pentru a afla că există oameni care au aceleași experiențe unice. Acest joc arată nu numai cât de diferiți sunt oamenii între ei și cum diferențele dintre noi pot îmbogăți coeziunea grupului.

De asemenea se vor descoperi lucruri pe care oamenii le au în comun, lucruri la care nu ne-am aștepta.

Două adevăruri și o minciună

Toți membrii grupului (inclusiv liderii) se așează într-un cerc pentru a putea menține contactul vizual; fiecare participant, pe rând, își spune numele, după care trebuie să spună grupului două lucruri adevărate despre el și o minciună; grupul trebuie să-și dea seama care este minciuna;

Alternative ale jocului:

- Participanților li se poate cere să motiveze ce i-a ajutat să recunoască minciună;
- La final, participanții pot fi rugați (la alegere) să spună numele tuturor membrilor grupului;
- Dacă participanții se cunosc îndeajuns de bine dinaintea întâlnirii, jocul poate fi îngreunat prin a le cere să spună două minciuni și un adevăr despre ei.

Limita limbajului

Organizați participanții în grupuri de 6 sau 12 stând în linie.

Spuneți participanților că vor avea posibilitatea să transmită celui alt grup un scurt mesaj. Ca să facă acest lucru vor trebui să își stabilească un limbaj de grup altul decât cel verbal. Amintiți-le de limbajul semnelor, limbajul corpului, mima, charade, sau pot folosi oricare altă metodă atâta timp cât nu vorbesc.

Acordați-l un minut pentru a stabili în grup mesajul pe care vor să-l transmită și încă trei minute pentru a decide cum vor transmite mesajul. Participanții nu sunt nevoiți să rămână în linie.

Cereți-le să transmită mesajul în timp ce grupul celălalt va trebui să ghicească mesajul.

Fără "eu"

Obiectiv:

Ilustrarea faptului că suntem mai egoiști decât am crede și sublinierea importanței de a-i acorda atenție celui alt.

Desfășurarea activității:

După o discuție asupra abilităților de comunicare, menționați că din întâmplare că mulți dintre noi uităm să acordăm atenție celui alt și devenim absorbiți de propria persoană, deși nu facem acest lucru neapărat în mod conștient.

Având aceste lucruri în minte, cereți participanților să își aleagă un partener și să discute timp de două minute cu acesta despre orice doresc. Singura regulă este că nu pot folosi cuvântul "eu".

După două minute (presărate de obicei cu râsete și multă animație), spuneți "stop" și preluați conducerea discuției.

Întrebări pentru debrief:

1. Câți dintre voi au reușit să vorbească timp de două minute fără să folosească pronumele "eu"?
2. De ce avem atât de mulți dintre noi dificultăți în evitarea folosirii lui "eu" într-o conversație?
3. Cum vă simțiți atunci când vorbiți cu o persoană care își începe toate propozițiile cu "Eu"?
4. Cum ne putem exprima pentru a acorda mai multă atenție celui cu care vorbim?
5. Ce strategii ați folosit pentru a evita folosirea lui cuvântului "eu"? Ați putea să le folosiți mai des în mediul dv. profesional și social?

Frica în pălărie

Scop: Dezvoltarea empatiei interpersonale

Membrii grupului scriu pe un bilet care sunt friciile lor personale. După aceasta se colectează biletele și se pun într-o căciulă, pălărie. Se extrag biletele din pălărie aleatoriu și cel care trage biletul încearcă să explice cum se simte persoana care a scris biletul.

Materiale necesare: biletele de hartie, o pălărie sau o șapcă

Respectându-i pe ceilalți

Se împarte grupul în două echipe. O echipă va merge de-o parte și li se va da hârtie și creioane.

Li se va spune că trebuie să poarte o conversație, să interacționeze cu 10 oameni din celălalt grup într-o perioadă de timp limitată. Toată lumea din cealaltă echipă va primi un semn (care va fi confecționat din carton și care va putea fi purtat pe frunte). Nimeni nu are voie să citească ce este scris pe cartonul care se află pe fruntea sa.

Vor fi făcute semne ca:

"Spune-mi că arat obosit"; "Ignorați-mă"; "Spune-mi că arat bine"; "Spuneți-mi că sunt idiot"; "Tratează-mă că și cum aș fi cel mai bun prieten al tău" etc.

Ar trebui să fie o varietate de semne pozitive și negative. Doar grupul cu hârtie și pix are voie să inițieze o conversație.

Grupul cu semnele pe frunte va trebui să aștepte ca cineva să intre în discuție cu ei.

Va fi de ajutor dacă jucătorii vor face comentarii în timpul conversației. (De exemplu: Un prieten de-al meu care era îmbracat cu "Spune-mi ca sunt prost", s-a înscris la un atelier inter-cultural. Cineva l-a întrebat pe jucător de unde este. Când jucătorul spune "Din Oradea" persoana spune: "Am auzit că există foarte mulți oameni proști în Oradea!").

Trebuie avut grijă cu persoanele mai sensibile, care pot avea o problemă cu ceea ce este scris pe fruntea lor. În consecință, lor le vor fi date semne pozitive.

După ce grupul *"interacționează"* este important să se facă un scurt rezumat al jocului, care să cuprindă discuții despre cum au fost tratați unii și alții, cum s-au simțit jucătorii, cum au reacționat jucătorii care aveau semne negative pe frunte și de ce, care jucatori au fost avantajați și de ce.

Este important ca oamenii să cunoască sfârșitul jocului, astfel se previn glumele proaste inspirate din desfășurarea jocului. Jocul a mai fost folosit într-o dezbatere despre stereotipuri. Fiecare dintre noi avem semne invizibile pe care le purtăm, acestea influențând modul în care oamenii ne tratează.

Putem să ne examinăm reacțiile după modul în care ne tratează oamenii și în funcție de acest lucru să încercăm să ne îmbunătățim comportamentul față de ceilalți.

Visuri

Organizarea acestei activități va depinde de mărimea grupului.

Dacă grupul e mediu (10 oameni) lucrați cu el ca întreg.

Dacă e mai mare, faceți grupe de câte 5-6. Dați-le cinci minute să reflecteze asupra viitorului - în termenii familiei, slujbelor, hobby-urilor, dezvoltării personale, drepturilor civile etc.

Apoi cereți-le să-și dezvăluie aspirațiile și visurile și să argumenteze. Ar trebui să scrie sau, de preferat să deseneze, trăsăturile comune pe un afișier, de exemplu faptul că au un servici, copii, casă etc.

Cereți fiecărui grup să-și prezinte desenele sau concluziile tuturor celorlalți. Continuați prin a le cere să menționeze individual sau pe grup, 3 lucruri care îi împiedică să-și atingă aspirațiile și 3 lucruri concrete pe care ei, ca și grup, le-ar putea face pentru a vedea o parte din visurile lor împlinită.

Concluzii și evaluare

Începeți prin a-i întreba ce au simțit în timpul activității și ce le-a plăcut.

Continuați cu alte întrebări:

V-a surprins ceva?

Considerați că toata lumea are dreptul de a-și împlini aspirațiile?

Credeți că unii au mai multe șanse decât alții?

Cine sunt aceștia și de ce sunt favorizați; este corect?

Cum vă puteți sprijini reciproc pentru a învinge piedicile și pentru a vă îndeplini visurile?

Socializarea

Scopul:

1. Pentru a oferi oportunități de a se familiariza între ei membrii grupului.
2. Pentru a promova feedback-ul și auto-dezvăluirea între participanți în ceea ce privește percepția inițială.

Procedura:

Liderul de grup distribuie câte o stare (etichetă) de pe listă de etichete fiecărui participant. Fiecare participant trebuie să copieze fiecare categorie pe o etichetă goală separată. Participanții se mișcă în jur și aleg o persoană care se potrivește fiecărei categorii. Eticheta se lipește pe îmbrăcămintea persoanei selectate și se angajează într-o conversație de 1 minut (20 minute).

Liderul grupului formează grupuri de 5-7 membri. Fiecare grup trebuie să discute reacțiile lor pentru a le categoriza și etichetă (sau nu), prin primele impresii ale altora. (15 minute).

JOCURI CARE ÎNCURAJEAZĂ MUNCA ÎN ECHIPĂ

Câmpul de mine

Se împart jucătorii în 3 grupuri.

Un grup vor fi minele. Ei vor avea un rol staționar în spațiul de joc.

Un alt grup vor fi vâslașii și vor încerca să traverseze spațiul de joc. Parte interesantă este că ei vor avea ochii închiși.

Cel de-al treilea grup vor fi asistenții. Ei vor fi situați în capătul opus al spațiului de joc și vor încerca să-i ajute pe vâslași în încercarea acestora de a traversa spațiul de joc. Îi vor ajuta direcționându-i.

Dacă un vâslaș se va lovi de o mină, atunci el va exploda.

Grupurile se vor roti în așa fel încât toată lumea să fie și în rolurile celorlalți.

Copacul zburător

Acest joc necesită un spațiu de desfășurare mai special. E nevoie de o poiană sau un spațiu drept dacă se desfășoară afară și un copac. În interior se poate folosi o cameră mai mare dar care să aibă un stâlp sau un alt element în jurul căruia să se poată înfășura o coardă.

Împarte grupul în două echipe și spune-le că datoria lor este să salveze acest copac. Din cauză că afară e o furtună năpraznică, copacul care înseamnă viața, ar putea fi luat de furtună. Ei îl pot salva, numai dacă îl strâng foarte tare. Pentru asta e nevoie că ei să se întindă pe coardă și să facă câte un nod în jurul fiecărui membru al echipei. Va fi foarte dificil, mai ales că fiecare va trebui să treacă prin nodurile făcute înaintea fiecăruia dintre participanți. La sfârșit, le poți cere să desfacă nodurile, întrucât furtuna a trecut și pomul e în siguranță.

Jocul e bun și pentru munca în echipă dar și pentru dezvoltarea spiritului de competiție întrucât cele două echipe vor lucra în paralel.

Gardul electric

Obiectiv: Transportarea unui grup peste un gard electric folosind doar participanții și niște bârne conductoare.

Reguli: Dacă un participant atinge gardul (sfoara) el este "mort" și trebuie să încerce să treacă din nou. Orice persoana care atinge jucătorul care a atins gardul, la rândul său va "muri" și va trebui să încerce din nou să treacă gardul.

Dacă bârna conductoare atinge "firul" electric toți cei care sunt în contact cu bârna vor fi morți și vor trebui să treacă din nou. Câmpul electric nu poate fi penetrat și este delimitat de fir și pământ.

Copacii sau alte lucruri care susțin firul nu pot fi atinse deci nu vor putea fi folosite.

Atenție: Mare atenție la oamenii entuziaști care vor arunca oamenii la 7 - 8 picioare deasupra sforii

Materiale necesare: sfoară

Glezne sudate

Mărimea grupului: de la 10 în sus

Timp necesar: variabil/ depinde de mărimea grupului. Pentru un grup de 10 acordă 20-30 minute. Pentru un grup de 50..... ei bine, cât timp ai la dispoziție ?

Instrucțiuni:

Marchează începutul și sfârșitul unui traseu pe care grupul trebuie să-l parcurgă. Pot fi folosite frânghii viu colorate pentru asta, dar conurile, stegulețele, pahare de unică folosință întoarse invers etc. sunt și ele la fel de bune.

Cere grupului să se așeze în spatele liniei de start și explică grupului că trebuie să treacă linia de sosire, menținând tot timpul contactul cu picioarele celorlalți. Dacă cineva din grup pierde contactul cu piciorul partenerului, întreg grupul trebuie să pornească din nou. Fiecare dintre participanți trebuie să își imagineze că are gleznele sudate de ale altor doi colegi, lucru valabil pentru fiecare în parte.

Nota facilitatorului

1. Orice configurare care satisface cerințele jocului sunt acceptate; majoritatea grupurilor găsesc că cel mai ușor este să formeze o singură linie, în formație de umăr la umăr. Trebuie încurajați să fie creativi, să dorească să încerce și altceva.
2. Această activitate atrage de la sine comunicarea, cooperarea și manifestările de leadership.

Variațiuni:

- Cere mai multor indivizi să fie *“antrenorul”* care stă înafara grupului și ofera asistență verbală. Cum merg ei când sunt sfătuiți de asistenți? Cum sunt percepuți?
- Cere mai multor persoane să fie *“managerii”* care să îndrume grupul mut. Încearcă din nou când grupul are voie să vorbească și să negocieze.
- Cere mai multor persoane să fie senior manageri care nu spun nimic în timpul activităților dar care trebuie să evalueze când e totul gata, indiferent dacă grupul a avut succes sau nu. Din punctul vostru de vedere, au putut ei determina cu exactitate succesul?

Monstrul

Grupul de participanți vor încerca să *„construiască”* un monstru din trupurile lor. Monstrul astfel format va trebui să parcurgă o distanță desemnată de liderii grupului. De asemenea, la alcătuirea monstrului, participanții trebuie să ia în seamă următoarele indicații:

- Numărul de picioare care vor atinge solul să fie cu unu mai mare decât jumătate din numărul total de participanți;
- Numărul de mâini care vor atinge solul să fie egal cu jumătate din numărul de participanți;
- Numărul capurilor să fie cu unul mai puțin decât un sfert din numărul participanților;
- Participanții trebuie să se atingă pe tot timpul derulării jocului;
- Dacă în timpul activității, vreuna dintre indicații nu este respectată , grupul trebuie să reia jocul.

Liderii de grup pot schimba numărul de mâini și picioare ale monstrului după caz.

(liderul va striga un număr de mâini și picioare care trebuie să atingă solul. De exemplu: două mâini și doisprezece picioare.)

Întrebări pentru debrief:

Ce credeți? V-a plăcut sau nu? Ce anume? Ce a mers în grup? Ce ați fi putut face mai bine? Alte strategii? Cum vă simțiți? Care credeți că a fost scopul?

Este de asemenea important să fie menționat rolul pe care l-a avut fiecare membru al grupului în parte (de exemplu: Cine a fost capul? E mai important aici decât picioarele sau mâinile?) și alte observații (pozitive și negative) care ar putea ajuta echipa să aiba anumite trăiri legate de succes /eșec.

Scenete cu proverbe

Cine:

- Grup mic (cu prezentare pentru întreaga tabara)

Unde:

- Apoi grupuri individuale într-o zonă deschisă sau sală

Obiective:

- Evaluarea exprimării emoțiilor și adaptabilitatea la acestea
- Motivarea și stimularea participanților
- Furnizarea unei varietăți de activități și aducerea grupurilor să lucreze împreună în mod spontan

Sugestii pentru lideri:

- Observați cine domină grupul, cine vine cu idei, cine stă deoparte și nu contribuie
- Observați cine e dispus să participe, cine îi ține pe toți implicați
- Observați cine e timid în fața întregului grup sau nu este dispus să se implice

Instrucțiuni:

- Fiecărui grup îi este dat un proverb/o expresie și 10 minute pentru a se pregăti. Sceneta trebuie să fie rapidă și asemănătoare mimei, în care fraza este ghicită pe litere sau jucată. Grupul principal trebuie să ghicească proverbul/expresia.
- Lideri pot da un exemplu în fața grupului înainte ca ceilalți să înceapă.

Concluzie:

Această activitate poate fi folosită în locul obișnuitei «scenete». Prin atribuirea unei expresii fiecărui grup, va exista mai multă varietate și se vor testa cunoștințele generale ale grupului.

Sugestii:

- Nu lăsa vrabia din mână pentru cioara de pe gard./ Mai bine una și-n colivie decât în vânt o mie.
- Piatra care se rostogolește nu prinde mușchi./Cine schimbă stăpânii sluga îmbătrânește.
- Cine s-a ars cu supa suflă și-n iaurt./Câinele opărit fuge și de apă rece.
- Leneșul mai mult aleargă./Nu lăsa pe mâine ce poți face azi.
- Nu deștepta nefericirea care doarme./Nu zgândări focul de sub cenușă.
- Lucrurile bune vin în cantități mici./Esențele tari se țin în sticlețe mici.
- Cu prea multe bucătărese iese ciorba prea sărată./A poruncit câinelui și câinele pisicii și pisica șoarecelui, iar șoarecele de coadă și-a atârnat porunca.
- Un măr pe zi ține doctorul departe.

Simțuri limitate

Scop: Grupul trebuie să se alinieze în ordine numerică fără să vorbească

Descriere:

Marchează un spațiu de joc și asigură-te că nu sunt obstacole care ar putea fi periculoase (alți participanți sau facilitatori pot supraveghea spațiul în timpul derulării jocului). Dă fiecărui participant un număr și spune-le că trebuie să țină secret numărul primit, după care fiecare jucător va fi legat la ochi. Spune-le că nu au voie să vorbească. Scopul jocului este să se aranjeze în ordine numerică fără a putea vedea sau vorbi. Partea interesantă a jocului este aceea că nu le vei da participanților numere consecutive. Numerele pot fi alese la întâmplare, de exemplu 1, 2, 3, 5, 8, 9, 10, 14, 17, 18. Totuși este indicat să ai numărul 1 cu care se va începe și numărul care reprezintă numărul total de jucători.

Vezi dacă au întrebări legate de joc. Pe locuri, fiți gata, start!

Note pentru facilitator:

Frustrarea va apărea când participanții au folosit diverse metode de comunicare (bătutul din picior sau din palme), fără să găsească numerele lipsa. Unii jucători s-ar putea să renunțe. După o vreme, spune grupului că lipsesc anumite numere. Vei vedea cum leadership-ul va ieși la iveală și cât de repede se vor descurca de aici înainte.

Debrief-ul se poate axa pe ideea de leadership, comunicare sau de rezolvarea problemelor.

Nodul uman

Grupul trebuie să aibă un număr par de participanți. Cere-le să stea în cerc fiind cu fața spre centru.

Vor da mâinile cu persoanele din fața lor iar mâna stângă o vor da cu o persoană aleatorie din cerc formând un nod uman.

Scopul jocului este de a desface nodul uman.

Ochi, corpuri, voci

Este bine ca acțiunea acestui joc să se petreacă într-un spațiu deschis.

Se împart jucătorii în grupuri de câte 3.

Doi dintre jucători vor fi legați la ochi, celui de-al treilea permițându-i-se să poată vedea. Unul din jucătorii legați la ochi va fi "*corpul*"; se va putea mișca, dar nu i se va permite să vadă sau să vorbească.

Celălalt jucător legat la ochi va fi "*vocea*"; el va putea vorbi, dar nu va putea mișca și vedea. Ultimul jucător va fi "*ochiul*"; el va putea vedea dar nu va putea vorbi sau mișca.

Pentru fiecare echipă se va plasa o minge undeva în spațiul de joc. De asemenea va fi plasat și un pilon în spațiul de joc.

Sarcina fiecărei echipe este de a-și direcționa "*corpul*" spre mingea echipei.

Când se ajunge la ea, mingea va fi ridicată și va fi aruncată în pilon. "*Vocea*" și "*ochiul*" fiecărei echipe vor trebui să direcționeze "*corpul*" pentru a găsi mingea.

Acestă acțiune este mult mai greu de realizat decât pare, pentru că "*ochiul*" și "*vocea*" vor trebui să găsească o modalitate de a comunica, pentru a putea fi capabili să direcționeze "*corpul*".

Un minunat joc de comunicare!

Materiale necesare: legături pentru ochi, câte o minge pentru fiecare echipă formată din 3 persoane, un obiect care să fie pe post de obstacol

Aglomerare în trafic

Folosește banda adezivă pentru a desena pe podea spațiul de joc. Cere-le participanților să ia loc în pătrățelele desenate: jumătate din grup se va poziționa spre dreapta, iar cealaltă jumătate spre stânga. Numărul participanților trebuie să fie egal, iar între cele două grupuri va fi desenată o casuță care va fi neocupată la începutul jocului.

Explică sarcina: Folosind doar mișcările acceptate, oamenii din partea stângă vor trebui să se mute în partea dreapta și invers.

Mișcările acceptate:

- O persoană se poate muta într-un spațiu liber din fața sa.
- O persoană poate trece într-un spațiu liber doar pe lângă o persoană care este îndreptată înspre sine.

Nu este admis ca:

- Cineva să se miște cu spatele (în direcția opusă)
- Cineva să treacă pe lângă o persoană care este îndreptată în același sens
- Cineva să facă vreo mișcare care implică două mutări în același timp.
- După ce sarcina este îndeplinită, întreabă grupul dacă poate termina activitatea în jumătate din timpul care a fost necesar prima dată.
- Dacă echipa a încheiat sarcina cu succes, le poți cere să refacă activitatea încercând să își țină respirația. De asemenea, dacă numărul participanților nu este unul par, se poate ca unul sau mai mulți jucători să participe de pe margine coordonând mișcările colegilor.

Scop:

- Descoperirea rolului de leadership în cadrul grupului;
- Să facă echipa să gândească în timp ce îndeplinește o sarcină
- Să facă grupul receptiv la nevoile de comunicare

Puncte de învățare:

- Munca în echipă și comunicarea sunt esențiale în înțelegerea proceselor complexe
- O echipă poate face îmbunătățiri semnificative într-o scurtă perioadă de timp bazându-se pe experiența și resursele tuturor membrilor echipei

Materiale necesare: bandă adezivă (cretă)

Prinderea steagului

Împărțiți jucătorii în 2 echipe, și împărțiți terenul de joacă cu o linie mediană. Fiecare echipă revendică jumătate din terenul de joacă ca fiind teritoriul ei. Fiecare echipă primește o bandană care servește drept steag, pe care-l ascund undeva pe terenul lor. Steagul poate fi ascuns oriunde, dar măcar o mică parte din el trebuie să fie vizibilă. Fiecare echipă alege o mică parte în interiorul teritoriului care să servească drept închisoare.

Obiectivul fiecărei echipe este de a captura steagul celeilalte echipe și să-l aducă pe teritoriul lor. Atâta timp cât un jucător este pe teritoriul său, acesta este în siguranță. Când a trecut linia și a intrat pe celălalt teritoriu poate fi prins de un membru al echipei adverse și dus la închisoare. Dacă un jucător este prins el trebuie să meargă direct la închisoare și nu poate fura steagul în drum spre aceasta. Jucătorii pot fi salvați din închisoare dacă un alt membru al echipei lor ajung la închisoare fără să fie prinși de echipă adversă și prinde unul dintre prizonieri.

Prizonierii eliberați au dreptul la o plimbare sigură până înapoi pe teritoriul lor, dar dacă aleg acest lucru , nu au voie să fure steagul. Jucați până când o echipă reușește să prindă steagul.

JOCURI ENERGIZANTE/ ICEBREKERE

Cei care fac ploaia

Toți participanții trebuie să stea în cerc. Această activitate va crea o furtună în zonă, fără a ploua cu adevărat.

Orice acțiune care trebuie făcută va începe cu liderul. Când acțiunea ajunge la fiecare jucător, aceștia vor face un anume exercițiu.

Nimeni nu poate începe o acțiune până nu-i vine rândul.

Acțiunea secvențială este: frecarea mâinilor împreună, pocnind, aplaudând, lovindu-se pe coapse, dans sau mers cu pași apăsați.

După acest lucru toată acțiunea se inversează.

Aceasta va suna ca o furtună sau o ploaie puternică, desfășurându-se la început cu putere, după care acțiunea va scădea din intensitate.

Conexiuni

Participanții sunt așezați în cerc. Unul dintre ei rostește un cuvânt. Următorul trebuie să spună un cuvânt care are legătura cu primul, și așa mai departe până la ultimul jucător. De exemplu: libertate - democrație - drepturi - responsabilități - participare - egalitate; iepure - alb - zăpadă - sanie - copii - școală.

Se reîncepe cu un cuvânt nou.

Întoarcere cercului pe dos

Se va forma un cerc din toți jucătorii.

Jucătorii se vor ține de mâini stând cu fața spre mijlocul cercului.

Toată lumea va închide ochii și se va întoarce "pe dos" în așa fel încât participanții vor sta cu fața spre exterior, fără să rupă legăturile dintre ei (ținându-se de mâini în continuare.)

Legatul șireturilor

Scop: Pentru a arăta importanța fiecărui membru într-un grup.

Descriere: Fiecare persoană, fiecare lucru care face parte dintr-un întreg (natură, corp, grup) joacă un rol important. Acceptați provocarea:

- Desfaceți-vă șireturile de la incaltaminte după care incheiați-le la loc și cronometrați ca să știți cât timp v-a luat această acțiune
- Acum, încheiați-vă la șireturi... fără să folosiți degetul mare, sau fără să folosiți degetul arătător, sau degetul mijlociu. Este posibil, dar cu mult mai dificil.

Întrebări pentru debrief:

- Cât de bine funcționează un sistem când fiecare parte își îndeplinește funcția sa?
- Cât de provocatoare sau de grea devine o acțiune de îndeplinit în momentul în care cineva din grup lipsește?
- Cum este să lucrăm fără a avea la dispoziție toate abilitățile și competențele de care dispunem?

Mașina echipei

Folosind o coală de flipchart, desenați conturul unei mașini. Cere grupului să adauge componentele mașinii și să explice de ce sunt necesare pentru o bună funcționare a acesteia, făcând legătura cu echipa din care fac parte.

Dă-le un exemplu și apoi lasă-i să lucreze.

Împarte grupul în echipe de câte patru sau cinci persoane. Acordă 20 de minute ca să deseneze mașina și cinci minute ca să o prezinte. Timpul total depinde de numărul de echipe formate.

Câteva exemple:

Desenați antena ca să vă asigurați că există o bună comunicare or roțile care ne țin în mișcare (activi).

Oglinda retrovizoare ne arată de unde am plecat, luminile ne ajută să ne găsim calea, să ne continuăm drumul ca și echipă, portbagajul ne ajută să înmagazinăm toate cunoștințele și experiențele comune, rezervorul oferă energia și motivația de a continua atunci când e nevoie.

Materiale necesare: coli de flipchart, unelte de scris (cât mai colorate)

Întrebări pentru debrief:

Cum ne poate ajuta această metaforă a mașinii pentru a menține o echipă unită?

Care ar fi elementele care fac o echipă de succes?

Răvașe...năvălașe

Acesta este un joc care se potrivește excelent atunci când participanții nu se cunosc prea bine, sau când în grup apar noi membri. Poate fi folosit atât ca joc de cunoaștere, dar și ca energizant.

Descriere:

Înainte de sosirea grupului, facilitatorul (liderul) trebuie să pregătească biletele care să conțină numele fiecărui participant în parte și o sarcină care va trebui să fie îndeplinită de cel care extrage biletul. Toate biletele vor fi adunate într-o șapcă și li se va cere jucătorilor să extragă câte un bilet. În ordinea în care jucătorii sunt așezați, de preferat în cerc, fiecare va citi biletul cu voce tare și va încerca să îndeplinească sarcina cerută.

Pentru că este un joc de cunoaștere între membrii grupului, sarcinile enunțate vor trebui să includă acțiuni care să îi provoace pe jucători să interacționeze.

Puteți folosi sarcini precum:

- Cere-i lui A să spună un banc.
- Fă schimb de locuri cu B
- Spune-i lui C să sară într-un picior.
- Stabilește un semn de salut cu D.

Fiti cât mai creativi în alegerea sarcinilor și distrați-vă.

Scopuri: Pentru distracție, încurajează inovația și munca de echipă în timp ce se lucrează rapid pentru apropierea de final.

Pregătire: Decide la ce se va referi reclama. Ideile includ: compania/organizația, produsul sau serviciul etc.

Un moment de publicitate

Sarcina/tema: Împarte echipa în grupuri egale (de preferat, 4-5 în fiecare grup; participanții vor avea apoi 15-20 de minute pentru a plănuși, a scrie și coordona "*un minut de reclama*". Ultimele 10 minute vor fi folosite pentru a prezenta reclamele întregii echipe.

Reguli:

- Fiecare persoană din grup trebuie să participe în vreun fel
- Cel puțin doi oameni/grupuri trebuie să prezinte
- Prezentările reclamelor trebuie să dureze cel mult un minut
- Reclamele trebuie să fie "*curate*" (fără explicarea expresiilor sau a cuvintelor)

Aranjarea spațiului:

Toate scaunele și mesele se vor pune la pereții camerei astfel participanții vor sta sus și se vor plimba în timpul activității. Asigurați-vă că spațiul rămas este pentru restul oamenilor care sunt liberi. Numeste un loc pentru prezentare.

Materiale necesare: 8.5" x 11" hârtie albă, stilouri, creioane și markere, cronometru, camera video (opțional)

Pizza italiana

Participanții trebuie să se așeze în cerc, se întorc toți cu fața într-o singură direcție, stând unul în spatele celuilalt. Grupul are sarcina să gătească o pizza italiană, iar tava în care se pregătește compoziția este spatele fiecăruia dintre participanți. Astfel, ei trebuie să urmeze următorii pași:

- se frământă aluatul;
- se întinde aluatul;
- se toarnă apoi ingredientele: cașcavalul, ouăle, se taie salamul;
- se introduce tava în cuptor și se așteaptă ca să fie coaptă.

Poftă bună!

Liderii le demonstrează participanților cum să urmeze pașii pentru pregătirea pizzei și le vor arăta gesturile care însoțesc fiecare pas în parte. De exemplu: se frământă aluatul=se masează mușchii spatelui...

După ce o tranșă a fost scoasă de la cuptor, se mai pregătește încă una, dar de data aceasta, grupul trebuie să se întoarcă în direcția opusă, astfel cei care au făcut masaj celor din fața lor, vor fi acum masați chiar de aceștia a

Curentul electric

Grupul stă în cerc ținându-se de mâini și cineva este situat în centru.

Jocul începe de la o persoană care declară că va trimite o "*încărcătură*" altei persoane de lângă el și începe să strângă mâna vecinului.

Persoana din mijloc trebuie să-și dea seama unde este curentul.

Dacă reușește el va schimba locul cu cel care a trimis curentul.

"*Curentul*" este transmis prin strângerea mâinii.

Recită în mai multe feluri

Dă-le participanților un text, de preferat cât mai scurt, și cere-le să îl spună în diferite moduri, cu diferite intonații în funcție de starea pe care o au de interpretat.

Exemplu: Ursul doarme, ursul doarme, a uitat demult de foame. Ursule hop, ursule hop, ieși afară din bârlog!

Participanții trebuie să spună această frază având diverse stări de spirit: nervos; speriat; bucurios; extaziat; melancolic; supărat; nerăbdător; lacrimogen; nedumerit; îndrăgostit; dramatic; bâlbâit; visător; glumet; somnors; beat.

Psihiatrul

Jucătorii stau în cerc. O persoană e aleasă să fie psihiatrul. Psihiatrul, care va fi desemnat din grup ca și voluntar, e trimis afară pentru a permite grupului să-și aleagă problema. Scopul psihiatrului este de a încerca să diagnosticheze problema fiecăruia. El face acest lucru punându-le întrebări de tipul „da/nu”, analizându-le răspunsurile, descoperindu-le adevărata natură a problemei lor. Toți pacienții au aceeași problemă. Pacienții trebuie să răspundă sincer fiecărei întrebări fără a dezvălui adevărata natură a problemei lor.

Câteva idei: are un tic nervos la mâna stângă de câte ori cineva pronunță cuvântul „el”; toți se prefac a fi de sex opus; fiecare se dă drept persoana care stă în stânga lui.

Aduceți psihiatrul și lăsați-l să puna întrebări. La întrebări se răspunde cu „da/nu” și trebuie să fie adresate unui individ specific din grup. Continuați să jucați până ce psihiatrul va ghici problema. Apoi psihiatrul se va alătura grupului și se va alege alt psihiatrul.

Variație: Dacă cineva răspunde la întrebări incorect oricine observă greșeala, trebuie să strige „Psihiatru!” și se poate cere ca membrii grupului să își schimbe locurile între ei în grup.

Ha-ha-ha

Acesta este un joc foarte distractiv, contagios.

Jucătorul #1 stă pe spate și își pune capul pe burta jucătorului #2.

Jucătorul numărul #2 își va pune capul pe burta jucătorului #3 și așa mai departe. Jucătorii trebuie să sfârșească prin a fi puși în formație de zig zag. Prima persoană va striga „Ha!” și următoarea persoană va răspunde cu „ha ha!” și tot așa. În curând toată lumea își va pierde controlul și va începe să râdă isteric.

Hazoo

Cineva este ales a fi jucătorul „special” și se împarte grupul în două linii paralele.

Jucătorul „special” trebuie să meargă de-a lungul coloanei fără să râdă sau să zâmbească.

Restul persoanelor vor încerca să-l facă pe jucătorul „special” să râdă fără să-l atingă.

Să jucăm teatru

Echipelor li se acordă un anumit interval de timp, pentru a pregăti o scurtă scenetă, pe care să o prezinte sub formă de mimă, folosindu-se în mod obligatoriu de toate obiectele primite și la care trebuie să participe cu toții. Fără să se cunoască obiectele din sac se stabilește de la început o anumită tematică: din lumea basmelor, scene din filme, cântece etc. Numai conducătorul de joc trebuie să cunoască titlul scenetelor. Spectatorii urmează să-l ghicească.

Materiale necesare: pentru fiecare echipă se pregătește un sac în care se găsesc aceleași obiecte (de exemplu: un ghem de lână, un pieptene, un ziar, un creion, un morcov, o batistă etc.)

Sincron

Obiective:

Înviorează; îmbunătățește spiritul de echipă; activitate în aer liber, energizează o prezentare lungă și aridă, pură distracție.

În această activitate participanții vor executa mișcări sincronizate, asemănătoare valurilor, dar mai bine organizate. Folosiți această activitate cu grupuri care răspund la provocări și care sunt dornice de mișcare.

Sincronic: cuvânt-lemnă al anilor '90 ce înseamnă "(despre fapte, evenimente, fenomene) care există sau se petrec în același timp, simultan, concomitent, sincron" (DEX)

Instrucțiuni:

- Organizați participanții în grupe de la 8 la 20 de persoane. Rugați-i să pună un nume grupului lor.
- Lăsați-le un minut în grupurile lor ca să se decidă asupra unei mișcări sincronizate pe care ar putea să o facă toți și care să fie relaxantă și energizantă. Dați exemple ca valul, un pas de dans, un tip de exercițiu fizic.
- După un minut, rugați grupurile să le arate celorlalte grupuri mișcările lor.
- Explicați că în timpul activității veți rosti numele unui grup și veți spune "Sincron". În acest timp ei vor trebui să se ridice și să repete mișcarea aleasă. Când veți spune "Desincron", vor trebui să se întoarcă la locurile lor.
- Spuneți-le că pot să-și schimbe mișcarea oricând vor, atâta timp cât tot grupul o va adopta și se va mișca sincron.
- Alegeți oricare grup și spuneți "(Numele grupului) Sincron".
- Repetați această activitate ori de câte ori simțiți că au nevoie de o pauză sau înviorare.

Variante:

- Dați fiecărui grup un cartonaș cu o mișcare pe care trebuie să o execute.
- Puteți să nu aplicați metoda mișcărilor sincronizate, ci să folosiți acest timp ca grupurile să stea împreună și să vorbească.

Sfaturi utile:

- Nu contează foarte mult cum sunt aranjate scaunele în această activitate. Ea se poate desfășura chiar dacă scaunele sunt puse ca la teatru.
- În această activitate nu este nevoie ca grupurile să stea împreună. De oriunde se află, membrii grupului se ridică și execută mișcările stabilite.

Ucigasul

O persoană este aleasă să fie jucătorul special iar restul grupului va sta în linie cu fața la perete și cu ochii închiși. Jucătorul special îi va atinge pe fiecare o dată, însă pe cel care va fi ucigasul îl va atinge de două ori.

După ce toată lumea va fi atinsă, grupul se va întoarce cu fața de la perete. (Câteodată ucigasul este dat de gol datorită zambetelor) Toată lumea va începe să dea mâna unul cu celălalt, pe rând, într-un mod normal.

Când da mana cu cineva, ucigasul trebuie sa indoaie degetul aratator in așa fel încât sa gadile podul palmei al celui cu care da mana. După acest lucru, cel care a dat mana cu ucigasul trebuie sa dea mana cu inca doua persoane după care, discret cade la pământ. Dacă ucigasul "omoara" pe toata lumea jocul se va relua fiind ales un nou ucigas. Scopul este ca ceilalti sa-si dea seama cine este ucigasul.

Capul sus, capul jos

- Cere întregului grup să formeze un cerc, astfel participanții să se poată vedea între ei.
- Explică-le că liderul va striga în mod repetat două seturi de instrucțiuni: *"heads down"* și *"heads up"*. Când se strigă *"Heads down"* (capul jos), fiecare trebuie să se uite în jos. Când se strigă *"heads up"* (capul sus) fiecare își ridică privirea și se uită în ochii cuiva din cerc. Sunt două consecințe posibile:
 - dacă o persoană se uită la cineva care la rândul lui are privirea îndreptată către altcineva, nu se întâmplă nimic (persoana rămâne în joc);
 - dacă o persoană se uită la altcineva care se uită direct la aceeași persoană, ambii jucători vor avea un strigăt scurt și vor ieși din joc și vor deveni observatori.
- O dată ce persoanele care și-au întâlnit privirea au ieșit din cerc, jocul continuă după aceleași reguli până când rămân doar două persoane care vor fi declarate câștigătoare.

Întrebări pentru debrief:

- Ce a făcut ca acest joc să fie distractiv?
- Deși a fost un joc distractiv, ați simțit factori de stres în acest exercițiu ?
- Când ați simțiti că stresul se intensifică sau slăbește în intensitate ?

Cine lipsește?

Jucătorii stau în cerc. Unul dintre jucători este legat la ochi și stă în mijlocul cercului. În timp ce în mijlocul cercului cineva este legat la ochi, unul dintre jucători este ales să iasă din cerc. La un semnal dat jucătorul din mijlocul cercului își dă jos eșarfa. Și are la dispoziție 15 secunde să ghicească cine lipsește din cerc. Persoana care a plecat din cerc este următoarea persoană care va fi legată la ochi. Jocul continuă până când toți jucătorii au fost legați la ochi.

Materiale necesare: o eșarfa

Elefant, girafă, palmier

Se formează un cerc cu o persoană în mijloc. Persoana din mijloc va indica o persoană de fiecare parte a cercului, cele două persoane trebuind să formeze ceea ce se strigă.

Elefant - Persoana din mijloc (cea care indică) va forma un trunchi de elefant punându-și brațele în fața ta, încrucișate de la încheietura palmelor. Persoanele de pe fiecare parte a cercului vor forma urechile elefantului aplecându-se spre persoana din mijloc, cu mâinile la gură ca și cum ar șopti ceva persoanei din mijloc.

Girafă - Persoana indicată (cea din mijloc) va ridica bratele deasupra capului, acestea fiind întinse și cu degetele strânse. Persoanele de pe fiecare parte se vor ține de mijloc, aplecându-se.

Palmierul - Persoana din mijloc va ridica brațele deasupra capului în formă de Y cu degetele deschise. Persoanele de pe fiecare parte vor face același lucru, însă înclinându-se spre exterior, departe de persoana din mijloc.

Obiectivul jocului este de a încerca schimbarea lucrurilor tot timpul. Jocul trebuie jucat într-un ritm rapid. În momentul în care un obiect este format, persoana din mijloc trebuie să aleagă pe altcineva.

Elfi, uriași și vrajitori

Acest joc este bazat pe aceleași concepții ca și jocurile: piatră, hârtie, foarfecă. În acest joc elfii îi bat pe vrăjitori (ei pot să alerge printre picioarele lor), uriașii îi bat pe elfi (calcă pe capurile lor), vrăjitorii îi bat pe uriași (pentru că sunt mai deștepti).

Participanții trebuie să se împartă în două grupe.

Fiecare grupă trebuie să aleaga semne reprezentative. Echipele stau față-n față, paralel, la o distanță de 2 metri una de cealaltă, în linie dreaptă. Ambele grupe vor striga "*Elfi, Uriași, Vrajiitori*" (semnul ales/strigat va merge într-un loc anume).

Jucătorii care câștigă vor urmări cealaltă echipă, până la baza lor, încercând să-i prindă. Jucătorii care sunt atinși vor trece în echipa adversă. Obiectivul jocului este de a aduce pe toată lumea în propria echipă.

Acțiunile sunt:

Elfii - Așezat pe pământ, jucătorii își pun câte un deget pe fiecare parte a capului ca și cum ar fi niște urechi imaginare.

Uriașii - stând pe vârfuri, se întind mâinile deasupra capului.

Vrajiitorii - jucătorul se întoarce 90 de grade spre stânga. Mâna dreaptă se întinde în față iar mâna stângă se pune pe umărul stâng. Degetele se vor mișca, ca și cum s-ar face o vrajă. Dacă ambele echipe fac același semn, atunci se ajunge la situația de egalitate. (se alege din nou!)

Excursia auto

Jucătorii stau în cerc și le sunt atribuite nume de părți componente de automobil (capotă, volan, ușă etc.).

Naratorul spune o poveste despre o excursie cu automobilul. În timp ce naratorul spune povestea, părțile menționate se ridică și îl/o urmăresc. Când povestitorul strigă "Pană" fiecare jucător se urcă/cațara pentru un loc.

Jucătorul care rămâne pe dinafara, devine narator.

Ultimul detaliu

Cere-le participanților să îți aleagă fiecare câte un partener și să se așeze în fața lui. Dă-le 3 minute la dispoziție pentru a studia cum este îmbrăcat partenerul.

Apoi vor trebui să se întoarcă sau să iasă din încăperea, timp în care partenerul va schimba 5 lucruri la modul în care este îmbrăcat.

Din nou partenerii vor sta față-n față și se va încerca să se determine ce este schimbat. După ce au fost lămurite schimbările produse, partenerii pot face schimb de roluri.

Câte șapte

Participanții stau așezați în cerc. Unul dintre ei începe să numere cu glas tare, numărătoare care continuă în sensul acelor de ceasornic. Când numărătorea ajunge la persoana care trebuie să spună numărul șapte sau un multiplu de șapte, acea persoană trebuie să spună șapcă în locul numărului respectiv.

Cine greșește, iese din joc. Jocul poate deveni mai dificil în modul următor: în locul zecilor care conțin cifra șapte (17, 27, 37 etc.) se spune cifra zecilor urmată de cuvântul șapcă (unu șapcă, doi șapcă, trei șapcă etc.).

Ah So Go

Formați un cerc. Liderul începe jocul pasând o *"minge invizibilă"* în partea stângă, făcând acest semn cu mâna dreaptă, cu palma în sus spunând *"Ah"*. Persoana care primește mingea trebuie să o paseze spre stânga cu mâna dreaptă, palma în jos, spunând *"So"*. Următoarea persoană trebuie să paseze mingea oricui din cerc, cu orice mână, cu palma îndreptată oricum, spunând *"Go"*.

Joaca poate continua în orice direcție, dar ordinea cuvintelor trebuie să fie: *"Ah, So, Go"*. *"Ah"* trebuie întotdeauna pasat cu palma în sus, *"So"* cu palma în jos. *"Ah"* și *"So"* trebuie întotdeauna pasate cu mâna opusă direcției în care se dă mingea. (folosește mâna dreaptă ca să pasezi la stânga și mâna stângă ca să pasezi la dreapta). Orice jucător poate schimba direcția mingii oricând.

Când cineva greșește este eliminat din cerc și i se dă rolul *"virusului"*. Ei trebuie să alerge în jurul cercului și să facă cât mai mult zgomot pentru a le distrage atenția celor care joacă, dar nu este permis să îi atingă.

Varianta: Zip Zap Zag

Jocul începe pasând *"mingea invizibilă"* plasând oricare mână pe cap arătând direcția în care va merge mingea, spunând *"Zip"*. Jocul continuă în aceeași direcție până când cineva v-a spune *"Zap"* și v-a schimba direcția. Continuarea în aceeași direcție va fi întotdeauna *"Zip"*, schimbarea direcției se face cu *"Zap"*, iar pasărea în partea opusă a cercului se face cu *"Zag"*. Eliminarea se face ca și la *"Ah So Go"*.

Jocul cu pătura

Împarte grupul în 2 echipe. Fiecare echipa stă în șir cu fața la cealaltă echipă. Liderul ține o pătură între cele 2 echipe pentru a nu se mai vedea între ele. Apoi câte un membru din fiecare echipă vine în fața păturii și stă cu nasurile lipite de pătura. La un semnal, liderul lasă jos pătura și persoanele față în față trebuie să își strige numele una celeilalte. Prima persoană care spune numele celeilalte câștigă un punct pentru echipa sa. Jocul continuă până ce fiecare a avut șansa să stea în spatele păturii.

Materiale necesare: o pătură sau un cearceaf.

Pătratul orb

Participanții, legați la ochi, trebuie să formeze un pătrat dintr-o frânghie, pe care trebuie să o găsească după ce au fost legați la ochi. Nu au voie să dea drumul frânghiei nici o clipă în timpul activității. Frânghia trebuie întinsă la sfârșitul activității. Nici o clipă pe parcursul activității participanții nu trebuie să fie dezlegați la ochi. Ei trebuie să decidă împreună, ca o echipă, când cred că au format pătratul și abia apoi să se dezlege la ochi, moment în care activitatea e gata.

Șoarecele și pisica

Toți jucătorii, mai puțin doi dintre ei, formează un cerc, destul de apropiați unii de ceilalți încât să se țină ușor de mână. Cei doi care nu formează cercul, sunt șoarecele și pisica.

Șoarecele decide, dacă să înceapă jocul dinăuntru sau din afara cercului, iar pisica trebuie să prinda șoarecele. De câte ori șoarecele iese din cerc printre 2 jucători aceștia își vor uni mâinile, creând o barieră pe care pisica nu o poate sparge și nu poate trece peste ea. Șoarecele încearcă să închidă întreg cercul și să prindă pisica de cealaltă parte a cercului de care se află acesta, înainte ca pisica să-l prindă. Dacă pisica prinde șoarecele, acesta se alătură grupului, iar pisica devine șoarece și altcineva din cerc devine pisica.

Valul încrederii

Jucătorii stau în două linii față în față, ținându-și mâinile în față. Un jucător, alegătorul, își ia avânt cu aproximativ 10 metrii după care trece printre valurile create de ceilalți jucători. Jucătorii din șir trebuie să își țină mâinile în fața alergătorului, dar în momentul în care alergătorul ajunge în dreptul mâinilor jucătorilor, ei vor ridica mâinile și va fi în mijlocul valurilor. Jucătorii din linii trebuie să fie atenți să nu îl lovească pe alergător și alergătorul să aibe aceeași viteză pentru a nu fi lovit.

Cercul stabil

Jucătorii trebuie să fie așezați în cerc, umăr lângă umăr și ținându-se de mână. Se începe de la primul jucător să se numere 1, 2, 1, 2 pentru a fi împărțiți în grupe. Fiecare jucător trebuie să își așeze foarte bine picioarele, păstrându-și mâinile și picioarele drepte, păstrând controlul asupra mâinilor lor și a celorlalți jucători. Se număra până la trei, numărul 1 se înclină în față, iar numărul 2 se înclină în spate. Întregul grup este susținut de faptul că unii stau înclinați în spate și alții în față și acest lucru îi ajută să mențină un echilibru. La următoarea numărătoare se înclină invers cei care s-au înclinat în față se înclină pe spate și invers. În timpul acestei mișcări se poate încerca și o mișcare diferită, adică să se incline în stânga sau în dreapta. Această mișcare va demonstra suportul care este oferit de fiecare persoană în parte. Ai parte de un sentiment deosebit când realizezi acest cerc stabil.

Bătăi din palmă

Jucătorii stau într-un cerc. Fiecare jucător își pune mâna dreaptă în dreapta mâinii stângi a celuilalt jucător și pune amândouă mâinile pe podea, în așa fel încât mâinile fiecărui jucător să alterneze într-un cerc pe podea. Liderul începe jocul anunțând direcția și apoi bate o dată cu palma pe podea. Apoi fiecare jucător trebuie să continue să bată o dată cu palma pe podea, formându-se un circuit în direcția precizată de lider. Dacă cineva bate de 2 ori în podea, direcția se va schimba. Dacă cineva greșește, mâna cu care a greșit trebuie scoasă afara din cerc. Continuă să joci până când mai rămân doar două mâini în joc.

Plin ca o căpușă

Scopul:

Aerobic mintal; Inceputul unei sedinte; un energizer mai lung; o prezentare seaca; pentru un icebreaker; pentru distractie; introducerea unui subiect; Notiuni de inchidere.

Această activitate este *“la fel de ușoară ca o plăcintă”* odată ce participanți prind gustul de a compara obiecte cu diferite lucruri. Utilizați-l ca pe un energizer după pauze sau când aveți o sesiune grea pentru concentrare și atenție.

Ceva asemănător este definit în Dicționarul American Heritage, a doua ediție a Colegiului ca *“o figura de stil în care două lucruri esențiale neplăcute sunt comparate, de multe ori în introducerea unei fraze ce exprimă plăcutul, spre exemplu <<era puternic ca un taur>>”*.

Instrucțiuni

1. Aduceți un obiect și dați-l în jurul oamenilor pentru a-l atinge și pentru a se gândi la el.
2. Explicați că această activitate este numită *“completă ca o căpușă”*, iar scopul activității este de a crea similitudini cu privire la obiect;
3. Amintiți-le participanților că multe fraze similare încep *cu* sau *ca*. Dați-le un exemplu cum ar fi: *“Un discurs de deschidere este ca o sticlă de suc; dacă nu gustați sau auziți bulele de la început, vă gândiți că va fi plat”*;
4. Instruiți participanții să se gândească la unul sau mai multe similitudini care se referă la subiectul lor, folosind obiectul pe care îl au în mână;
5. După 2 minute, adresați-vă participanților să împărtășească similitudinile lor cu grupul.

Variante

1. Formați grupuri mici de similitudini de împărțit cu alte grupuri;
2. Cereți participanților să listeze similitudinile pe un flipchart;
3. Pe măsură ce obiectul trece din mână în mână, adresați-vă participanților să numească spontan o similitudine;
4. Utilizați activitatea de mai multe ori în timpul unei sesiuni de lungă durată, aducând diferite obiecte de fiecare dată.

Sfaturi:

1. Aproape cu orice obiect va funcționa, însă activitatea este mai bine primită dacă utilizezi obiecte haioase. De exemplu: o pălărie sau o cască de fotbal, casetă de muzică, ursuleț de pluș etc.;
2. Ține obiectul în lumină.

Aceasta nu este o activitate pentru sesiuni serioase unde oameni pot fi ostili sau antagonistici cu privire la conținutul sesiunii.

Am fost la piață

Participanții se așează în cerc. Liderul începe să explice jocul spunându-le că vor merge la piață cu toții, liderul începe să spună că a fost la piață, iar persoana de lângă el trebuie să îl întrebe ce a cumpărat și să dea mai departe mesajul. Liderul spune întâi că a cumpărat un evantai și mimează că îi face vânt, după care spune că cumpărat o minge și mimează că o lovește, după care un arc și începe să sară și să se învârtă. Apoi, toți jucătorii vor mima că îi fac vânt, lovesc mingea, sar și se învârtesc. Acest joc se poate folosi pentru a oferi un surplus de energie.

Mașinutele

Li se cere participanților să își aleagă un partener și să se hotărască care dintre ei va fii șoferul și care va fii mașina. Șoferul va da indicații mașinuței oarbe:

- când o bate pe umărul stâng va vira în stânga;
- când o bate pe umărul drept va vira în dreapta;
- când o bate pe spate va accelera;
- când o atinge pe cap trebuie să se oprească.

Jocul continuă aproximativ 5 minute după care se schimbă rolurile, mașinuța va deveni șofer, iar șoferul mașinuța.



Clubul Familiei este o abordare care pune accentul pe sprijinirea adulților din familie astfel încât aceștia să-i crească pe copii așa cum și-ar fi dorit să fie și ei îngrijiți în copilărie.

Activitățile clubului au scopul de a sprijini familiile să fie cea mai bună variantă a lor în fața propriilor copii, comunitatea fiind resursa de bază.

Mai multe detalii găsiți pe <https://www.noi-orizonturi.ro/clubul-familiei/>

Autor: Ramona Cîmpean / Designer: Alexandra Giurgiu