

Lodołamacze nie wymagające dodatkowych materiałów

Bezludna wyspa

Cel:

Poznanie imion uczestników, zbudowanie przyjaznej atmosfery

Potencjalny czas trwania ćwiczenia:

W zależności od wielkości grupy, 15- 45 minut

1. Poproś uczestników, aby usiedli w kole. Ty, jako prowadzący zaczynasz zabawę, mówiąc „Mam na imię.... i na bezludną wyspę zabieram...” – i podajesz przedmiot, który zabrałbyś ze sobą na bezludną wyspę. Przedmiot ten MUSI zaczynać się na tę samą literę, na jaką rozpoczyna się Twoje imię.
2. Następnie osoba po Twojej lewej stronie mówi: „To jest (podając Twoje imię) i na bezludną wyspę zabiera (podaje nazwę przedmiotu, który Ty byś zabrał), a ja mam na imię ... i na bezludną wyspę zabieram...”.
3. W razie trudności z przypomnieniem imienia któregoś z uczestników, grupa może podpowiadać, na przykład poprzez opisywanie przedmiotu, jaki dana osoba zabiera ze sobą.
4. Zabawa trwa do momentu, w którym każdy z uczestników się przedstawi i poda przedmiot, jaki zabiera ze sobą na bezludną wyspę.
5. Najtrudniejsze zadanie ma ostatnia osoba – która musi podać imiona i przedmioty wszystkich osób.

To ćwiczenie wzbudza dużo radości wśród uczestników, ale i w skuteczny sposób sprawia, że uczestnicy zapamiętują swoje imiona.



A teraz powiedz mi, kim jesteś

Cel:

Wzajemne poznanie, pobudzenie wyobraźni

Potencjalny czas trwania ćwiczenia:

30 minut

1. Poproś uczestników, aby dobrali się w pary. Zanim to zrobią, poproś, by każdy z nich w otoczeniu, na sali, w swojej torbie czy kieszeni znalazł trzy przedmioty, które w jakiś sposób mogą ich charakteryzować.
2. Następnie w parach bez używania słów osoby te mają sobie nawzajem pokazać te przedmioty, bez zbędnego wyjaśniania. Każda z osób ma zastanowić się, dlaczego takie przedmioty zostały pokazane, a nie inne.
3. Po krótkiej refleksji, uczestnicy na forum pokazują sobie te przedmioty i osoby, które je zobaczyły wcześniej w parze, mówią: Osoba, która pokazała mi następujące przedmioty, kojarzy mi się z osobą, która...



zobaczyły wcześniej w parze, mówią: Osoba, która pokazała mi następujące przedmioty, kojarzy mi się z osobą, która...

4. Osoba, która pokazała te przedmioty, może zweryfikować wypowiedź swojego rozmówcy, mówiąc, czy zgadza się z nią czy nie.

Wskazówka: należy pamiętać, aby na końcu ćwiczenia powiedzieć o tym, że postrzeganie przez pryzmat wyglądu czy przedmiotów nie zawsze jest miarodajne.

Kiedy się urodziłeś?

Cel:

Integracja zespołu, współpraca, poznanie swoich dat urodzenia

Potencjalny czas trwania ćwiczenia:

5-15 minut

1. Poproś uczestników, aby na czas trwania tego ćwiczenia nie odzywali się i nie pisali nic na kartkach.
2. Powiedz, że ich zadaniem jest ustawienie się w kolejności od najstarszego do najmłodszego (w przypadku grup mieszanych wiekowo, możesz powiedzieć, że chodzi tylko o dni i miesiące, a nie o lata). Możesz przekazać grupie, że najstarsza osoba ma stanąć w jednym końcu sali, a najmłodsza w drugim.
3. Grupa nie może nic mówić, musi się posługiwać tylko komunikacją niewerbalną.
4. W przypadku, gdy któryś z uczestników się odezwie, odpada z zabawy.
5. W momencie, w którym grupa już się ustawi, poproś, aby każdy kolejno podał swój dzień i miesiąc urodzenia. Obserwuj, ile razy grupa się pomyliła.
6. Po wykonaniu ćwiczenia zaproś uczestników do dyskusji, zadając następujące pytania:
 - Czy to ćwiczenie było trudne dla Was? Dlaczego?
 - Co mogłoby sprawić, że to ćwiczenie wykonacie szybciej/sprawniej?
 - Jak wyglądała Wasza komunikacja?
 - Gdybyście mogli wykonać to ćwiczenie jeszcze raz, co byście zmienili?



Wskazówka: uczestnicy wykonują to ćwiczenie na różne sposoby, w niektórych przypadkach w grupie ujawnia się lider, który od początku koordynuje ustawianie się grupy, w kilku zespołach zdarzyło się nam, że uczestnicy wyciągnęli swoje dowody osobiste i ustawiali się według dat tam podanych, w jeszcze innych – uczestnicy klaskali, podając swój dzień i miesiąc urodzenia.

To ćwiczenie może być również wprowadzeniem do tematu komunikacji niewerbalnej.

Mini wywiady

Cel:

Poznanie się uczestników, interakcja uczestników, podniesienie poziomu energii w zespole

Potencjalny czas trwania ćwiczenia:

W zależności od liczby uczestników 15-45 minut

1. Poproś uczestników, aby stanęli w dwóch kręgach: zewnętrznym i wewnętrznym, tak, aby każdy miał przed sobą jedną osobę.
2. Podawaj kolejno tematy, na które uczestnicy stojący na wprost siebie mają porozmawiać, np.:

- ulubiona potrawa
- co lubisz robić w wolnych chwilach
- gdzie najchętniej spędzasz wakacje
- ulubiona książka
- zawód jaki chciałbyś wykonywać w dzieciństwie
- największe marzenie
- ulubiony rodzaj muzyki
- ulubione zwierzę
- ulubiona bajka
- potrawa której nie lubisz
- miejsce które chciałbyś zobaczyć
- ulubiony kwiat



3. Po zadaniu pytania i przeprowadzeniu krótkiej rozmowy, krąg zewnętrzny przesuwa się o 1 osobę, tak aby każda osoba z kręgu zewnętrznego, spotkała się z osobą z kręgu wewnętrznego.
4. Dopilnuj, by przy każdym pytaniu nawiązała się krótka rozmowa. Uczestnicy mają się lepiej poznać. Czuwaj również nad tym, by rozmowy nie były zbyt długie, by uczestnicy nie byli zbyt znudzeni.
5. Po ćwiczeniu zapytaj uczestników, czego ciekawego dowiedzieli się o innych. Wspomnij o tym, że warto od samego początku znajomości i tworzenia zespołu budować relacje.

Imię w ruchu

Cel:

poznanie się uczestników, zapamiętanie imion

Potencjalny czas trwania ćwiczenia:

w zależności od liczebności grupy - ok. 5 min

1. Uczestnicy stają w kręgu. Poproś jedną osobę, aby powiedziała swoje imię, wykonując w trakcie jakiś ruch (np. podskok, obrót, podrapanie się po nosie)
2. Kolejna osoba powtarza imię poprzednika wraz z wykonaną przez niego czynnością, a następnie dodaje swoje imię oraz inny ruch.
3. Zabawa kończy się, kiedy dojdzie do osoby, która jako pierwsza podawała swoje imię, musi ona powtórzyć wszystkie imiona oraz ruchy.



Wskazówka: zabawa wywołuje dużo radości, ale sprawia, że uczestnicy skutecznie zapamiętują swoje imiona.

Każdy, który...

Cel:

Poznanie się uczestników, podniesienie poziomu energii, integracja

Potencjalny czas trwania ćwiczenia:

20 minut

1. Ustaw krzesła w kręgu, w ilości o jedno mniej niż liczba uczestników. Poproś jedną osobę chętną, aby stanęła na środku kręgu.
2. Osoba na środku rozpoczyna zdanie mówiąc: „każdy, który...” i podaje jedną swoją cechę (np. „ma długie włosy”, „lubi długo spać”, „nosi okulary”, „woli morze od gór”, itd.)
3. W tym momencie, każda osoba, której dana cecha dotyczy, musi wstać i szybko zamienić miejsce, ale nie wolno jej usiąść na swoim.
4. Zadaniem osoby stojącej na środku, jest znalezienie wolnego miejsca, tak, by inna osoba znalazła się na środku. Osoba, która została bez krzesła, mówi „każdy, który...” – i podaje inną cechę, która ją opisuje.

Wskazówka: Zachęć uczestników do kreatywnego podejścia do swoich cech: mogą one dotyczyć pasji, zainteresowań, wyglądu, wykonywanych przez siebie czynności itd.



Która informacja jest fałszywa?



Cel:

Poznanie się uczestników, wymiana informacji, podniesienie poziomu energii w zespole

Potencjalny czas trwania ćwiczenia:

25 minut

1. Dobierz uczestników w pary lub w przypadku większych grup w zespoły trzyosobowe. Niech każdy zespół znajdzie sobie jakieś miejsce w sali.
2. Powiedz, że aby uczestnicy mogli się lepiej poznać, warto, by wymienili się informacjami o sobie.
3. Zadaniem uczestników w zespołach jest znalezienie dwóch prawdziwych historii, które dotyczą wszystkich osób z pary lub trójki – mogą one dotyczyć jakiegoś wydarzenia w ich życiu, zainteresowań, itd.
4. Dodatkowo, zespoły muszą wspólnie ustalić jedną informację fałszywą – wydarzenie, które nigdy się w ich życiu nie wydarzyło.
5. Następnie prosisz, by każdy zespół przedstawił wszystkie trzy historie. Zadaniem reszty grupy jest odgadnięcie, która historia była fałszywa.
6. Po ćwiczeniu, możesz rozpocząć dyskusję, zadając pytania:
 - Czy trudno było Wam wspólnie ustalić dwie historie prawdziwe i jedną fałszywą? Dlaczego?
 - Czy ciężko jest odgadnąć fałszywą historię?
 - Co wpływa na to, że niektóre historie traktujemy jako prawda, a w innych od razu wyczuwamy fałsz?

Wskazówka: to ćwiczenie wywołuje dużo śmiechu, jeśli historie, nawet prawdziwe, są bardzo abstrakcyjne. Zachęć uczestników do kreatywności i przypomnienia sobie dziwnych sytuacji z życia, wtedy trudniej będzie reszcie zespołu odgadnąć historię fałszywą.

Lodołamacze wymagające dodatkowych materiałów

Zasłona

Cel:

Poznanie imion, podniesienie poziomu energii w zespole

Potencjalny czas trwania ćwiczenia:

W zależności od wielkości zespołu – 5-10 minut

Materiały: koc, zasłona lub materiał

1. Poproś uczestników, aby podzielili się na dwa zespoły (lub sam ich podzielił)
2. Każdy z zespołów kuca po dwóch stronach rozciągniętej na środku zasłony (koca, kawałka materiału) tak, aby się nie widzieli
3. Grupy typują po jednej osobie, która podchodzi blisko do zasłony. W momencie, w którym zasłona opada, zadaniem uczestników stojących najbliżej zasłony, jest jak najszybciej powiedzieć imię uczestnika. Osoba, która powie później imię przeciwnika lub go zapomni, przechodzi do drużyny przeciwnej.
4. Zasłona ponownie idzie w górę, i drużyny typują po jednej osobie, itd.
5. Zabawa trwa do momentu, gdy wszystkie osoby przejdą do jednej drużyny lub gdy każdy z uczestników będzie miał możliwość odgadnięcia imienia przeciwnika.

Wskazówka: najłatwiej to ćwiczenie wychodzi, gdy jest dwóch prowadzących, którzy trzymają zasłonę, dzięki czemu opada ona płynnie. Można również rozwiesić przywiązać z jednej strony zasłonę do np. szafy.



Jestem częścią zespołu!

Cel:

przełamanie pierwszych obaw, zapoznanie się zespołu

Potencjalny czas trwania:

10 – 15 minut

Materiały:

Włóczka i nożyczki

1. Uczestnicy wraz z Tobą siadają w kole.
2. Powiedz, że w zespole niezwykle ważne jest, by już od początku każdy w nim czuł się przynależny. Dodaj, że często boimy się mówić o sobie dobrze, bo może to być potraktowane jako przechwalanie się. Zachęć jednak uczestników do pozytywnego mówienia o sobie.
3. Nawij kawałek sznurka na palec i powiedz coś pozytywnego o sobie. Może to dotyczyć Twojego wyglądu, zachowania, cech charakteru, lub sytuacji, która się wydarzyła. Uzasadnij, dlaczego z punktu widzenia tego zespołu to, o czym powiedziałaś, może być ważne dla grupy.
4. Następnie odwiń kawałek sznurka, i rzuć do kolejnej osoby, która również ma opowiedzieć o czymś pozytywnym ze swojego życia oraz uzasadnić, dlaczego to, o czym powiedziała, może się przydać zespołowi. Kolejna osoba rzuca do następnej, wcześniej nawijając sznurek na palec.
5. Zabawa trwa do momentu, kiedy każdy ma sznurek nawinięty na palec. Uczestnicy stworzyli swego rodzaju pajęczynę – możesz podsumować to ćwiczenie, że każdy w zespole powiązany jest z innymi uczestnikami, ale każdy odgrywa w nim niezwykle istotną rolę.
6. Możesz zakończyć to ćwiczenie, symbolicznie rozcinając włóczkę w kilku miejscach, mówiąc, że każdy może teraz wziąć sobie ten fragment jako symbol przynależności do zespołu.



Sznurek

Cel:

utrwalenie imion uczestników, interakcja, podniesienie poziomu energii w zespole

Potencjalny czas trwania ćwiczenia:

5-10 minut

Materiały:

Sznurek



1. Rozłóż na podłodze sznurek i poproś wszystkich uczestników, aby ustawili się na nim w przypadkowej kolejności.
2. Zadaniem podczas tej zabawy jest ustawienie się na sznurku w kolejności alfabetycznej imion (uwzględniając także kolejne litery, jeśli pierwsze są takie same). Oczywiście, w trakcie trwania zabawy, uczestnicy nie mogą mówić.
3. Dodatkowym utrudnieniem jest to, że w trakcie zabawy każdy uczestnik musi przynajmniej jedną nogą dotykać sznurka.
4. Na końcu poproś wszystkich uczestników, aby głośno podali swoje imiona, by sprawdzić, na ile im się udało.
5. Po wykonaniu ćwiczenia zaproś uczestników do dyskusji, zadając następujące pytania:
 - Czy to ćwiczenie było trudne dla Was? Dlaczego?
 - Co mogłoby sprawić, że to ćwiczenie wykonacie szybciej/sprawniej?
 - Jak wyglądała Wasza komunikacja?
 - Gdybyście mogli wykonać to ćwiczenie jeszcze raz, co byście zmienili?

Wskazówka: Grę można urozmaicić na wiele sposobów: Można ustawiać uczestników na sznurku według dat urodzenia, według numerów butów itp. Można też przeprowadzić tę grę stawiając uczestników w kręgu na krzesłach. Podczas ustawiania się w odpowiedniej kolejności, nie wolno im schodzić z krzesel.

Bingo

Cel:

Poznanie się uczestników, podniesienie poziomu energii w zespole

Potencjalny czas trwania ćwiczenia:

10 – 15 minut



Materiały:

Załącznik BINGO dla każdego uczestnika, długopisy

1. Rozdaj każdemu z uczestników kartę BINGO.
2. Poproś, by uczestnicy podchodzili do siebie nawzajem i zadawali sobie pytania odnośnie haseł z karty. Jeśli na przykład jedna osoba podejdzie do innej i zapyta czy ta woli morze od gór, a osoba pytana przytaknie – wpisujemy imię tej osoby do rubryki.
3. Nie można zadać dwóch pytań pod rząd jednej osobie – trzeba podejść do innej z kolejnym pytaniem i dopiero później ewentualnie wrócić do pierwszej osoby.
4. Zadaniem uczestników jest zapełnienie wszystkich rubryk imionami. Kiedy któraś z osób wypełni wszystkie pola, krzyczy: „BINGO!” i wygrywa.
5. Możesz zaproponować uczestnikom dokończenie zabawy, mimo wygranego.

BINGO!

Ma zielone oczy	Lubi lody czekoladowe	Nie lubi wiosny	Jej/jego ulubiony kolor to zielony	Lubi długo spać	Jest wyższy/a niż Ty
Kończy każdą pracę, którą zaczyna	Nosi okulary	Woli Boże Narodzenie od Wielkiej Nocy	Nie lubi czytać książek	Ma młodsze rodzeństwo	Jest optymistą
Woli góry od morza	Ma czarne włosy	Potrafi dochować tajemnicy	Ładnie śpiewa	Potrafi z siebie żartować	Posiada przyjaciela
Dobrze się uczy	Lubi pierogi	Jest od Ciebie starszy/a	Ma loki	Woli słuchać, niż mówić	Ma ładny charakter pisma
Był/a za granicą	Uprawia jakiś sport	Lubi sok pomarańczowy	Woli zimę od lata	Nie lubi się uczyć	Lubi tańczyć

Czytaj z dłoni!

Cel:

umiejętność spojrzenia na siebie oczami innych uczestników, lepsze poznanie się

Potencjalny czas trwania ćwiczenia:

10-15 minut

Materiały:

Kartki i długopis dla każdego uczestnika



1. Ustaw krzesła w okręgu, lub tak, by każdy uczestnik miał możliwość dobrze widzieć innych.

2. Każdy uczestnik odrysowuje na kartce swoją dłoń i wpisuje w rogu kartki swoje imię. Następnie przekazuje ją do osoby siedzącej po swojej lewej stronie.

3. Podaj uczestnikom przedmiot lub rzecz, poprzez którą uczestnicy

muszą opisać osobę, której imię widnieje na kartce. Możesz zaproponować następujące przedmioty: samochód, owoc, warzywo, miasto, miejsce na wakacje, ubiór, zwierzę, potrawa, rodzaj czasopisma, budynek.

4. Zadaniem uczestników jest znaleźć taki rodzaj danego przedmiotu, który najbardziej kojarzy im się z daną osobą.
5. Po napisaniu lub narysowaniu danego przedmiotu, kartka przekazywana jest do kolejnej osoby. Zabawa trwa, dopóki kartka nie wróci do swojego właściciela.
6. Możesz zaproponować podzielenie się tym, co inne osoby narysowały o danym uczestniku.

Proponowane pytania:

- Co Cię najbardziej zaskoczyło w tym, co zobaczyłeś/przeczytałeś?
- Czy sądziłeś że jesteś tak postrzegany przez innych?
- Jeśli miałbyś opisać siebie, to czy odpowiedzi byłyby podobne?
- Czy łatwo jest nam pogodzić się z tym, jak postrzegają nas inne osoby?

Wskazówka: warto pamiętać, że im bardziej kreatywne podejście do tematu, tym ciekawsze informacje uzyska każda osoba. Ważne jest, by rysowane czy pisane przedmioty nie obrażały drugiej osoby.

Narysuj, a powiem Ci, kim jesteś!

Cel:

lepsze poznanie się uczestników,
spojrzenie na siebie oczami innych
uczestników

Potencjalny czas trwania ćwiczenia:

20 minut

Materiały:

Kartki i kolorowe pisaki, kredki



1. Poproś uczestników, by dobrali się w 3-5 osobowe zespoły.
2. Każdy zespół otrzymuje kartkę i kilka kolorowych długopisów i kredek.
3. Zadaniem uczestników jest narysowanie dwóch lub trzech przedmiotów, jakich używał w ostatnim miesiącu. Każda osoba podpisuje się przy swoich przedmiotach. Następnie kartki przechodzą do innych drużyn.
4. Poproś, by uczestnicy na podstawie rysunków opisali, jaką osobą jest właściciel. Zachęć do pobudzenia wyobraźni.
5. Możesz zaproponować podzielenie się tym, co inne osoby opowiedziały o danym uczestniku. Proponowane pytania:
 - Co Cię najbardziej zaskoczyło w tym, co usłyszałeś?
 - Czy sądziłeś że jesteś tak postrzegany przez innych?
 - Jeśli miałbyś opisać siebie, to czy odpowiedzi byłyby podobne?
 - Czy łatwo jest nam pogodzić się z tym, jak postrzegają nas inne osoby?

Wskazówka: aby zachęcić uczestników do jeszcze większej kreatywności, możesz przedstawić instrukcję w ciekawy sposób, np. ostatniej nocy doszło do włamania w pobliskim przedszkolu. Nie stwierdzono żadnej kradzieży, ale na miejscu przybyło maskotek dla dzieci i słodyczy. Na miejscu włamania znaleziono również przedmioty, które widzicie na kartkach. Waszym zadaniem jest na podstawie tych przedmiotów sporządzić portret psychologiczny włamywaczy.

Wywiad z samym sobą

Cel:

Wzajemne poznanie się uczestników, przełamanie oporów przed mówieniem o sobie, zachęcenie do autoprezentacji

Potencjalny czas trwania ćwiczenia:

25 minut

Materiały:

Karta pracy dla każdego z uczestników, długopisy



1. Zaczynasz ćwiczenie mówiąc, że nie zawsze każdy z uczestników potrafi na samym początku zajęć powiedzieć coś o sobie. Dodaj, że to naturalne. Powiedz, że im szybciej uczestnicy zaczną o sobie mówić i przedstawiać swoją sylwetkę, łatwiej będzie im nawiązać relacje.
2. Rozdaj każdemu z uczestników kartę pracy i poproś, aby zastanowili się nad każdym z pytań. Daj grupie 5 minut na przeanalizowanie każdego z nich.
3. Następnie poproś, aby każda z osób przedstawiła swoją osobę, w oparciu o pytania podane na karcie pracy. Stwórz atmosferę wzajemnego szacunku i życzliwości, i zachęcaj uczestników do mówienia.
4. Po opowiedzeniu przez wszystkich uczestników o sobie, zapytaj, czy było im łatwo mówić na forum. Podsumuj ćwiczenie słowami, że każdy z nas podczas wystąpień publicznych może się stresować, co jest naturalne.

Wskazówka: Możesz zaproponować, by osoby odpowiadały na pytania w mniejszych grupach (na przykład w parach lub zespołach 3-4 osobowych).

Przykładowe pytania:

- Jak masz na imię, czy Twoje imię Ci się podoba?
- Czy masz gdzieś znamię, tatuaż na ciele?
- Naszkicuj na drugiej stronie kartki swoją flagę / herb.
- Jaki kolor lubisz najbardziej, dlaczego?
- Jakbyś był książką, jaki nosiłbyś tytuł?
- Najbardziej oryginalny błąd, bzdura, jaka Ci się w życiu przytrafiła?
- Gdybyś był Kubusiem Puchatkiem, jaką przygodę byś dziś przeżywał?
- Jaki masz znak zodiaku, jakie swoje cechy identyfikujesz z ogólną charakterystyką tego znaku?
- Twoje ulubione utwory muzyczne / filmy?
- Przypomnij sobie książki / filmy (ich bohaterowie?), które wywarły na Tobie ogromne wrażenie, wręcz wpłynęły na Twoje postępowanie.
- Gdybyś miał smak, to jaki?
- Co lubieś robić najbardziej, będąc dzieckiem, w co się bawić?
- Twoje 3 życzenia do złotej rybki?
- Twoje 5 minut na scenie, jako kto? gdzie?
- Teraz szybko dokończ poniższe zdania:
- Zawsze chciałeś...
- Lubisz...
- Umiesz...
- Gdybyś mógł kierować innymi ludźmi...
- Ideałem mężczyzny / kobiety jest dla mnie...
- Najlepiej pracuje mi się z...
- W szkole moi nauczyciele...
- Lubię pracować z ludźmi, którzy...
- Życie to dla mnie...

Papier toaletowy

Cel:

wzajemne poznanie się uczestników, rozluźnienie atmosfery

Potencjalny czas trwania ćwiczenia:

20-30 minut

Materiały:

Kilka rolek papieru toaletowego

1. Rozdaj uczestnikom rolki papieru toaletowego. Nie wyjaśniając celu ćwiczenia poproś, by każdy urwał sobie tyle, ile potrzebuje.
2. Poproś na środek chętnego uczestnika, i powiedz jemu, że jego zadaniem jest zwijanie urwanego przez siebie kawałka papieru, a w trakcie – opowiedzenie kilku rzeczy o sobie zespołowi.



3. Kiedy jeden uczestnik skończy, niech wytypuje kolejną osobę, która ma opowiedzieć o sobie, itd..

Wskazówka: to ćwiczenie wzbudza dużo śmiechu wśród uczestników już od początku, zarówno wśród grup młodszych, jak i starszych. Z naszych doświadczeń wynika, że osoby zamknięte w sobie często starają się zwinąć swój fragment papieru jak najszybciej, a grupowe „gadudy” zawijają go bardzo wolno.

Energizery nie wymagające dodatkowych materiałów

Odliczanie

Cel:

Współpraca, rozładowanie atmosfery, rywalizacja, zwiększenie uważności grupy

Potencjalny czas trwania ćwiczenia:

10 minut

1. Poproś uczestników, aby każdy znalazł swoje miejsce na sali i aby tam stanął/usiadł.
2. Następnie poproś, by każdy zamknął oczy.
3. Zaczynij zabawę, mówiąc: „Start”.
4. Uczestnicy mają za zadanie odliczać od 1 wzwyż, w dowolnej kolejności, w momencie gdy dwie lub więcej osób powie w tym samym momencie cyfrę, Ty mówisz „stop” i od tego momentu uczestnicy muszą zacząć liczyć od nowa.



Wskazówka:

Uczestnicy często lubią element rywalizacji, więc możesz powiedzieć: jestem pewien, że w 5 rundach nie uda Wam się dojść do 20. Zazwyczaj to się uczestnikom faktycznie nie udaje.

Minutka

Cel:

obniżenie emocji, rywalizacja

Potencjalny czas trwania ćwiczenia:

5 minut

1. Poproś uczestników, by usiedli swobodnie i tak, by mogli jak najciszej wstać.
2. Uczestnicy mają zamknąć oczy i siedzieć w całkowitej ciszy. Za chwilę włączysz stoper i mówisz uczestnikom, że ich zadaniem będzie odmierzenie w myślach 1 minuty. Prosisz, by każdy z uczestników wstał w momencie, w którym wydaje się im, że minie ten czas.
3. Po powstaniu uczestnik może otworzyć oczy, ale nadal pozostaje cicho.
4. Możesz zapisać czas, w którym wstała pierwsza osoba, zapamiętaj osobę, która wstała najbliżej minuty i czas osoby, która wstała jako ostatnia.
5. Zabawa kończy się, gdy wszyscy uczestnicy już stoją.
6. Przedstawiasz wyniki oraz możesz porozmawiać z uczestnikami o ich indywidualnym odczuwaniu czasu.



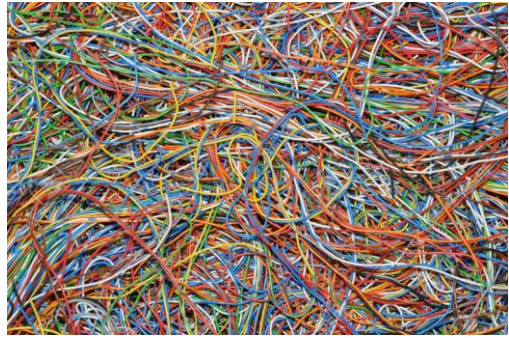
Plątanina

Cel:

Integracja, współpraca

Potencjalny czas wykonania ćwiczenia:

5-10 minut



1. Poproś uczestników, aby utworzyli krąg, a ręce skrzyżowali za ramionami sąsiadów i złapali wyciągniętą dłoń, co drugiej osoby w kręgu tj. dłoń sąsiada swojego sąsiada.
2. Kiedy wszyscy już trzymają się za ręce, należy bez ich puszczenia rozplątać krąg.
3. Dozwolone są wszystkie możliwości – mogą przechodzić jeden nad drugim itd., ale nie mogą puścić swoich rąk.

Wskazówka: uczestnicy czasem mówią, że rozwiązanie jest niemożliwe i bardzo często chcą je wykonać jeszcze raz.

Raz dwa BĘC!

Cel:

Podniesienie poziomu energii, współpraca, rywalizacja

Potencjalny czas trwania ćwiczenia:

5-10 minut



1. Prosisz uczestników, by na czas zabawy zapomnieli o tym, że istnieje cyfra 3.
2. Zadanie będzie polegało na tym, że będziesz wskazywać poszczególne osoby, a ich zadaniem będzie liczenie od 1.
3. W momencie, w którym powinna paść cyfra 3, liczba podzielna przez 3 lub zawierająca 3 – uczestnik zamiast jej powinien powiedzieć BĘC (tak więc powinno to wyglądać: jeden, dwa, bęc, cztery, pięć bęc, siedem osiem bęc, dziesięć, jedenaście, bęc, bęc, czternaście”, itd.
4. Wskazuj uczestników bardzo szybko, wymagając od nich ekspresowych reakcji.
5. W momencie pomyłki lub zbyt wolnego odliczania, mówisz „stop” i zaczynasz liczyć od nowa.

Wskazówka: zabawa jest bardzo lubiana przez różne grupy wiekowe. Uczestnicy często lubią element rywalizacji, więc możesz powiedzieć: jestem pewien, że w 5 rundach nie uda Wam się dojść do 20. Zazwyczaj to się uczestnikom faktycznie nie udaje.

Pif paf

Cel:

podniesienie poziomu energii, rozluźnienie atmosfery w grupie

Potencjalny czas trwania ćwiczenia:

10 – 15 minut

1. Poproś uczestników, by stanęli w kole. Ty stań w środku.
2. Twoim zadaniem jest wskazywanie na uczestnika z palcami złożonymi jakbyś trzymał pistolet, ze słowem „pif”. W tym momencie uczestnik na którego wskazałeś, musi na chwilę ukucnąć, a osoby, które stoją po jej obu stronach, muszą wycelować w siebie, mówiąc „paf”.
3. Osoba która się pomyli, lub za późno zareaguje, wchodzi do środka.



Wskazówka: jest to zabawa niezwykle lubiana przez różne grupy uczestników. Zamiast wchodzenia do środka, za pomyłkę można zastosować odpadanie.

Łapki

Cel:

integracja uczestników, rywalizacji

Potencjalny czas trwania ćwiczenia:

W zależności od wielkości grupy 5-15 minut

1. Poproś uczestników, aby ukucnęli w kole. Dłonie niech położą na ziemi, ale tak, żeby prawa dłoń była przepleciona z osobą kucającą po prawej stronie uczestnika, a lewa skrzyżowana z osobą, która stoi po lewej stronie.
2. Osoba rozpoczynająca klepie prawą ręką podłóża. Następnie podłóża uderza dłoń znajdującą po jej lewej stronie (zgodnie z ruchem wskazówek zegara, czyli dłoń osoby znajdującej się po prawej stronie rozpoczynającego. Kolejną osobą która klepie podłóża, jest osoba, która znajduje się po lewej stronie zaczynającego, następnie w podłóża uderza rozpoczynający lewą dłońią.
3. Zabawa polega na jak najszybszym uderzaniu podłóża przez dłonie wszystkich uczestników, bez pomyłki i zgodnie z kolejnością rozłożonych dłoni. Osoba, która się pomyli, chowa do tyłu dłoń, którą klepnęła w złym momencie lub zapomniała klepnąć. Jej druga dłoń nadal pozostaje w grze.
4. Kiedy uczestnicy już rozumieją, o co chodzi, można wprowadzić urozmaicenie – jeśli ktoś klepnie w podłóża szybko dwa razy, oznacza to, że zmieniamy ruch, zgodnie z którym osoby uderzały w podłóża.
5. Zabawa trwa do momentu, kiedy zostaną dwie osoby.



Wskazówka: zabawa jest bardzo lubiana przez różne grupy wiekowe, można w nią grać wszędzie – zarówno w sali, jak i w plenerze.

Królowna, rycerz i smok

Cel:

podniesienie poziomu energii, rywalizacja

Potencjalny czas trwania ćwiczenia:

5-10 minut

1. Poproś uczestników, aby podzielili się na dwa zespoły.
2. Zapytaj, czy znają oni zasady gry w papier, kamień, nożyce. Powiedz, że ta zabawa będzie odbywała się na analogicznych zasadach. W zabawie mamy trzy postaci: Królowną, Rycerza i Smoka. Każdy z nich zachowuje się w określony sposób :
 - Królowna udaje że macha chusteczką, wydaje z siebie westchnienie i tym samym onieśmiela Rycerza,
 - Rycerz wystawia do przodu miecz, wydając z siebie okrzyk: „ha” i odcinając głowę Smoka,
 - Smok rozdziera swoją paszczę i pożera Królowną (paszczę robimy z dwóch rozpostartych dłoni)
3. Zadaniem drużyn jest naradzenie się, jaką postacią będą (cała drużyna udawać będzie jedną postać), następnie oba zespoły stają w dwóch rzędach naprzeciwko siebie i na Twoje „trzy, cztery” udają daną postać. Królowna wygrywa z Rycerzem, Rycerze wygrywa ze Smokiem, a Smok – z Królowną.
4. Zabawa trwa trzy rundy – wygrana drużyna otrzymuje oklaski.



Wskazówka: wbrew pozorom, jest to zabawa niezwykle lubiana zarówno przez młodzież, jak i dorosłych – nierzadko grupy proszą nas, aby zagrać w nią raz jeszcze.

Zip – zap

Cel:

podniesienie poziomu energii w grupie, krótki przerywnik przed kolejną częścią zajęć

Potencjalny czas trwania ćwiczenia:

5-10 minut

1. Uczestnicy siedzą w kole, na środku staje jedna osoba.
2. Osoba ze środka wskazuje na jedną osobę i mówi: „zip”, na co dana osoba musi odpowiedzieć jak najszybciej „zap”.
3. Jeśli osoba ze środka powie do jakiejś osoby „zap”, musi ona jak najszybciej powiedzieć „zip”.
4. Osoba, która się pomyli, musi zastąpić osobę ze środka.
5. Stojący na środku może również powiedzieć „zip – zap”, wtedy wszyscy uczestnicy muszą zmienić miejsce, ale tylko siadając na miejsce osoby po prawej lub po lewej stronie. Wtedy osoba ze środka ma szansę na to, by usiąść, a jej miejsce zajmuje inna osoba.

Wskazówka: to ćwiczenie wychodzi najlepiej, gdy osoba ze środka zadaje pytania bardzo szybko.

Energizery wymagające dodatkowych materiałów

Gazeta



Cel:

integracja zespołu, przełamywanie barier dotyku

Potencjalny czas ćwiczenia:

5-10 minut

Materiały:

Gazety (najlepiej codzienne, w formacie A3)

1. Połóż na podłodze rozłożoną stroną z gazety, ograniczając w ten sposób

powierzchnię.

2. Zadaniem grupy jest jak zmieszczenie się na niej jak największej ilości osób.

Wskazówka: to ćwiczenie sprawdza się w przypadku grupy mającej duże zaufanie do siebie, nie mającej problemu z przełamywaniem bariery cielesnej. Można również, jeśli grupa się zmieści, zmniejszać przestrzeń, celowo ją urywając.

Zduś balona!

Cel:

podniesienie poziomu energii w grupie, interakcja

Potencjalny czas trwania ćwiczenia:

10 – 15 minut

Materiały:

Balon dla każdego uczestnika i sznurek

1. Poproś, by każdy z uczestników wziął jednego balona i go napompował.
2. Następnie każdy z uczestników przywiązuje go sobie do buta (do sznurowadła) lub do kostki.
3. Zadaniem uczestników jest zgniecenie balonów innych uczestników, ale bez zgniatania swojego.
4. Wygrywa ta osoba, której balon jako jedyny nie zostanie zgnieciony.

Wskazówka: warto pamiętać o tym, by to ćwiczenie wykonywać w miejscu, gdzie huk pękających balonów nie będzie nikomu przeszkadzał.



Płachta



Cel:

Integracja, przełamywanie barier dotyku

Potencjalny czas ćwiczenia:

10 min

Materiały:

Płachta lub kawałek folii

1. Rozłóż na podłodze płachtę. Musisz dopilnować, by nie była ona zbyt duża dla zespołu (grupa stojąc na niej, powinna być blisko siebie).
2. Zadaniem grupy jest odwrócenie płachty na drugą stronę, ale bez schodzenia z niej (żadna osoba nie może ani dłonią ani ręką dotknąć podłoża spoza płachty).

Wędrowka piłeczki



Cel:

Integracja, przełamywanie barier dotyku, rozwiązywanie problemów

Potencjalny czas trwania ćwiczenia:

5-10 minut

Materiały:

Piłeczka pingpongowa

1. Daj grupie pingpongową piłeczkę. Zadaniem uczestników ma być przewędrowanie piłeczki przez dłonie wszystkich uczestników (każdy musi ją dotknąć) tak, by zrobić to jak najszybciej.
2. Uczestnicy zazwyczaj rzucają ją sobie, co zajmuje kilka sekund. Mierz czas każdej próby, i po każdej z nich powiedz: można jeszcze szybciej.
3. Uczestnicy zmotywowani, będą próbowali nowych technik i metod.

Wskazówka: z naszego doświadczenia wynika, że najszybsza metoda to ta, gdy uczestnicy robią „rynnę” z dłoni, i piłeczka przelatuje przez wszystkie dłonie, lekko je dotykając.

Gorący ziemniak

Cel:

Podniesienie poziomu energii w grupie, rozruszanie uczestników

Potencjalny czas trwania:

5 minut

Materiały:

Lekka piłka (najlepiej „zośka”

1. Poproś uczestników, aby stanęli w kręgu.
2. Wyjaśnij, że zadaniem uczestników będzie jak najszybsze rzucanie piłki tak, aby była ona jak najkrócej u każdej osoby (wyobrażamy sobie, że piłka jest gorącym ziemniakiem).
3. Osoba, której piłka wypadnie, odpada.

Wskazówka: to prosty i bardzo pobudzający energizer. Uczestnicy z każdą rundą są coraz lepsi.



Bitwa na kulki

Cel:

Pobudzenie aktywności uczestników, rozruszanie ich

Potencjalny czas trwania ćwiczenia:

10 minut

Materiały:

30 papierowych kulek, cienka linia wyznaczająca połowę sali, gwizdek



1. Podziel uczestników na dwa zespoły. Każdy z nich otrzymuje taką samą ilość papierowych kulek.
2. Każdy z zespołów ma się znajdować po jednej stronie sali.
3. Na słowo „start” grupy zaczynają przetrzucać kulki na połowę drugiej drużyny.
4. Ty ustalasz czas trwania rozgrywki na 1:30 min. Uczestnicy o tym nie wiedzą. Po upływie czasu gwizdkiem oznajmiasz koniec tury. Uczestnicy liczą ile kulek jest po jednej, ile po drugiej stronie.
5. Kolejna runda trwa 1 minutę, a kolejna 30 sekund.

Wskazówka: Uczestnicy lubią to ćwiczenie i bardzo ich ono aktywizuje. Warto pamiętać, żeby miejsce, w którym odbywa się ćwiczenie, było pozbawione zakamarków, w których kulka mogłaby się „schować”.

Przenieś butelkę

Cel:

Integracja, pobudzenie myślenia, współpraca

Potencjalny czas trwania ćwiczenia:

15-20 min



Materiały:

Kilka sznurków różnej długości, dwie butelki plastikowe

1. Podziel uczestników na zespoły dwuosobowe. Każda z drużyn ma przed sobą tej samej wielkości okrąg ze sznurka, pośrodku którego znajduje się jedna butelka plastikowa.
2. Każda z drużyn ma do dyspozycji kilka sznurków różnej długości.
3. Zadaniem każdej z drużyn jest „przetransportowanie” butelki za pomocą sznurków poza krąg.
4. Jeśli butelka upadnie jeszcze poza okrąg, butelka z powrotem wraca na sam środek kręgu.
5. Drużyna, której jako pierwszej się uda, wygrywa.