

Δραστηριότητες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για γνωριμία - χαλάρωση - δέσιμο της ομάδας

Πόσους θυμάμαι;

Τα άτομα είναι σε κύκλο.

Ο πρώτος λέει το όνομά του. Ο δεύτερος λέει το δικό του καθώς και αυτό του πρώτου κ.ο.κ. Καλύτερο για ομάδες που δε γνωρίζονται.

Γνωριμία με το μπαλάκι

Όλοι στέκονται σε κύκλο. Η εκπαιδεύτρια αρχίζει ρίχνοντας το μπαλάκι σε κάποιον ο οποίος πρέπει να παρουσιάσει σύντομα τον εαυτό του. Αυτός στη συνέχεια ρίχνει το μπαλάκι σε άλλον για να παρουσιαστεί κι αυτός με τη σειρά του και ούτω καθεξής.

Γνωριμία με ένα κουβάρι μαλλί

Όλοι στέκονται σε κύκλο. Η εκπαιδεύτρια κρατά ένα κουβάρι μαλλί. Λέει το όνομά της και πετά το κουβάρι σε ένα άλλο πρόσωπο κρατώντας όμως την άκρη του μαλλιού. Το επόμενο πρόσωπο λέει το όνομά του και ρίχνει το κουβάρι σε άλλον κρατώντας όμως τη συνέχεια του μαλλιού. Με αυτό τον τρόπο μέχρι το τέλος των παρουσιάσεων δημιουργείται ένας μπερδεμένος ιστός από μαλλί. Για να ξεμπερδευτεί ο καθένας – ξεκινώντας από τον τελευταίο που παρουσιάστηκε- λέει το όνομά του αμέσως προηγούμενου και του πετά το κουβάρι με το μαλλί.

Γνωριμία σε ζευγάρια

Ο κάθε παρευρισκόμενος γίνεται ζευγάρι με ένα άτομο που δε γνωρίζει. Σε κάθε ζευγάρι τα άτομα αναλαμβάνουν να μάθουν όσα περισσότερα πράγματα μπορούν για τον νέο τους σύντροφο. Στο τέλος κάθε άτομο παρουσιάζει στην ολομέλεια το νέο πρόσωπο που γνώρισε με αναφορά σε όσα περισσότερα στοιχεία του θυμάται.

Παρουσιάζω τον «εγκέφαλό» μου

Ζητούμε από τα άτομα να σχεδιάσουν τον εγκέφαλό τους (ή τους δίνουμε έτοιμο σχεδιάγραμμα) και να τον χωρίσουν σε μέρη ανάλογα με το τι τους απασχολεί καθημερινά και σε ποιο βαθμό (π.χ. φαγητό, φίλιες, ποδόσφαιρο, σεξ). Καθένας παρουσιάζει στη συνέχεια τον εαυτό του μέσα από σχολιασμό του «εγκεφάλου» του.

Ένα θετικό για τον εαυτό μου

Τα άτομα είναι σε κύκλο. Ο καθένας συστήνεται λέγοντας το όνομα και ένα θετικό της προσωπικότητάς του.

Ένα επίθετο για μένα

Τα άτομα είναι σε κύκλο. Ο καθένας συστήνεται λέγοντας το όνομά του και ένα επίθετο που τον χαρακτηρίζει.

Η ιστορία του ονόματός μου

Κάθε άτομο παρουσιάζει τον εαυτό του εξηγώντας την ιστορία του ονόματός του (αν το πήρε από τον παππού/γιαγιά ή από κάπου αλλού).

Τι καλό μου συνέβηκε την τελευταία βδομάδα

Ο καθένας λέει το όνομά του και κάτι καλό που του συνέβηκε την προηγούμενη βδομάδα.

Γιατί βρίσκομαι εδώ

Κάθε άτομο στον κύκλο παρουσιάζει σύντομα τον εαυτό του. Μετά ο καθένας γράφει σε ένα χαρτάκι ένα λόγο για τον οποίο ήρθε στο εργαστήριο. Η εκπαιδεύτρια μαζεύει τα χαρτάκια, τα κολλά στον πίνακα και τα διαβάζει για να συγκεντρώσει έτσι τις προσδοκίες των συμμετεχόντων.

Με ένα κομμάτι από ρολό τουαλέτας

Η εκπαιδεύτρια γυρίζει με ένα ρολό τουαλέτας (χωρίς να λέει για ποιο λόγο το κάνει ή τι θα ακολουθήσει) και κάθε άτομο κόβει όσο ρολό επιθυμεί. Όταν όλοι πάρουν χαρτί, ο καθένας παρουσιάζει τον εαυτό του, λέγοντας ένα στοιχείο γι'αυτόν και τη ζωή του κάθε φορά που κόβει ένα τμήμα του χαρτιού που πήρε. Στο τέλος τα χαρτιά από χάμω μαζεύουν όσοι επέλεξαν τα μακρύτερα και πιο κοντά κομμάτια ρολού.

Μαντέματα 1

Για άγνωστες ομάδες. Το κάθε άτομο γράφει σε ένα χαρτάκι το όνομά του και μια αγαπημένη του συνήθεια (ή ότι άλλο μπορείτε να φανταστείτε, όπως π.χ. αν ήταν ζώο τι θα ήταν). Τα χαρτάκια μαζεύονται σε ένα κουτί στο κέντρο του κύκλου. Η εκπαιδεύτρια τραβά ένα χαρτάκι κάθε φορά και οι συμμετέχοντες αναφέρουν σε ποιον πιστεύουν ότι ανήκει. Η εκπαιδεύτρια σημειώνει ποιος μαντέψει σωστά κάθε φορά και στο τέλος ανακηρύσσει το νικητή που μάντεψε τις περισσότερες φορές σωστά.

Μαντέματα 2

Για ομάδες στις οποίες τα άτομα γνωρίζονται μπορεί να γίνει η ίδια δραστηριότητα χωρίς όμως να γράφουν το όνομά τους στο χαρτάκι. Μπορεί το κάθε άτομο να γράψει στο χαρτάκι ένα μυστικό για τον εαυτό του. Στη συνέχεια καθένας τραβά με τη σειρά ένα χαρτάκι από το κουτί και προσπαθεί να μαντέψει σε ποιον ανήκει.

Μαντεύω το ταίρι μου

Για άγνωστες ομάδες. Κάθε άτομο γράφει σε ένα χαρτάκι το όνομα, το αγαπημένο του χρώμα, φαγητό, χόμπι, το επάγγελμά του ή κάτι άλλο παράξενο γι' αυτόν. Τα χαρτάκια μπαίνουν σε ένα κουτί. Καθένας τραβά ένα χαρτάκι από το κουτί και προσπαθεί να βρει το άτομο στο οποίο ανήκει (τα άτομα κινούνται στο χώρο για να βρουν το ταίρι τους) .Στη συνέχεια ο καθένας παρουσιάζει στην ομάδα το ταίρι που απέκτησε.

Σε αλφαβητική σειρά

Μπαίνουν σε σειρά τόσες καρτέκλες όσοι και οι συμμετέχοντες. Τα άτομα στέκονται πάνω σε όποια καρτέκλα θέλουν. Η εκπαιδευτρια δίνει το σύνθημα για να προσπαθήσουν να μπουν σε αλφαβητική σειρά σύμφωνα με το μικρό τους όνομα, χωρίς όμως να πατήσουν καθόλου στο έδαφος. Στο τέλος όπως στέκονται στις καρτέκλες ο καθένας φωνάζει το όνομά του.

Κάτι που έκανα μόνο εγώ

Τα άτομα είναι σε κύκλο. Κάθε άτομο λέει το όνομά του και κάτι που έκανε στη ζωή του και πιστεύει ότι δεν το έκανε κανείς άλλος στην ομάδα. Αν κάποιος άλλος έχει κάνει το ίδιο τότε το άτομο παραμένει στον κύκλο. Αν πει κάτι μοναδικό τότε κάθεται στο εσωτερικό του κύκλου. Στόχος είναι όλοι οι συμμετέχοντες να βρουν κάτι μοναδικό στους εαυτούς τους που θα τους ξεχωρίσει από τους υπόλοιπους και να καθίσουν στο εσωτερικό του κύκλου.

Τι μου αρέσει στον άλλο

Για ομάδες που γνωρίζονται καλά. Κάθε άτομο γράφει το όνομά του σε ένα χαρτάκι και το ρίχνει στο κουτί στο κέντρο του κύκλου. Καθένας σηκώνεται με τη σειρά παίρνει ένα χαρτάκι και στέκεται πίσω από εκείνον που αναγράφεται σε αυτό. Λέει ένα χαρακτηριστικό του ατόμου στο χαρτάκι που του αρέσει (εξωτερικό ή εσωτερικό)

Δημιουργία τετραγώνου

Άσκηση καλή για χαλάρωση και ξεκούραση. Ο αριθμός των συμμετεχόντων πρέπει να διαιρείται ακριβώς με το 4. Τα άτομα βρίσκονται σε κύκλο όρθια. Η εκπαιδευτρια δίνει σύνθημα να κλείσουν τα μάτια και μέσα από κοινή προσπάθεια να σχηματίσουν ένα ανθρώπινο τετράγωνο. Η εκπαιδευτρια δίνει προσοχή στις διαδικασίες που συντελούνται στην ομάδα για να επιτευχθεί ο στόχος και στο τέλος της δραστηριότητας επισημαίνει την ανεπίσημη ανάληψη από κάποιον του ρόλου του συντονιστή καθώς και τη συνεργασία ανάμεσα στα άτομα της ομάδας για να επιτευχθεί ο σκοπός.

Μπέρδεμα – Ξεμπέρδεμα

Άσκηση καλή για χαλάρωση και ξεκούραση. Τα άτομα στέκονται σε κύκλο. Η εκπαιδευτρια δίνει οδηγίες στους συμμετέχοντες να πιάσουν χέρια με τέτοιο τρόπο ώστε το αποτέλεσμα να είναι ένας μπερδεμένος ανθρώπινος ιστός. Στη συνέχεια τους δίνει οδηγία να προσπαθήσουν να ξεμπερδευτούν και να επιστρέψουν στον αρχικό κύκλο χωρίς όμως να αφήσουν καθόλου τα χέρια.

Ποιος διάσημος είμαι;

Κάθε άτομο γράφει σε ένα χαρτάκι το όνομα ενός διάσημου προσώπου/ή διάσημου χώρου/ή μέρους του σώματος (ή ότι άλλο μπορείτε να σκεφτείτε) και το καρφισώνει στην πλάτη κάποιου άλλου (χωρίς να του δείξει τι έγραψε). Τα άτομα κινούνται στον χώρο ρωτώντας τους υπόλοιπους ερωτήσεις τύπου ναι/όχι για να ανακαλύψουν τι γράφει στην πλάτη τους. Όσοι το βρίσκουν κάθονται σε κύκλο.

Μπαλονομαχίες

Καλή άσκηση για τόνωση της διάθεσης. Κάθε άτομο δένει με κλωστή στο πίσω μέρος της πλάτης του ένα μπαλόνι. Όλοι κρατούν από μια καρφίτσα και με το σύνθημα κινούνται στο χώρο προσπαθώντας να σπάσουν τα μπαλόνια των άλλων και να προστατεύσουν παράλληλα το δικό τους. Νικήτης όποιος μείνει με άθικτο το μπαλόνι του.

Μουσικός γύρος

Καλή άσκηση για διάλειμμα και τόνωση της ομάδας. Τα άτομα κάθονται χάμω σε κύκλο. Η εκπαιδευτρια βάζει μουσική και αρχίζει να κινείται από χέρι σε χέρι στον κύκλο ένα δώρο τυλιγμένο με πολλά περιτυλίγματα. Κάθε φορά που σταματά η μουσική το άτομο βγάζει ένα περιτύλιγμα και κάνει ένα πρόσταγμα, το οποίο επιλέγει μέσα από ένα κουτί στο οποίο βρίσκονται γραμμένα σε χαρτάκια διάφορα προστάγματα (π.χ. πες το Αλφάβητο ανάποδα, πες ένα παιδικό τραγούδι, υποδύσου ένα συγκεκριμένο ρόλο).

Πηγή: Κυπριακός Σύνδεσμος Οικογενειακού Προγραμματισμού