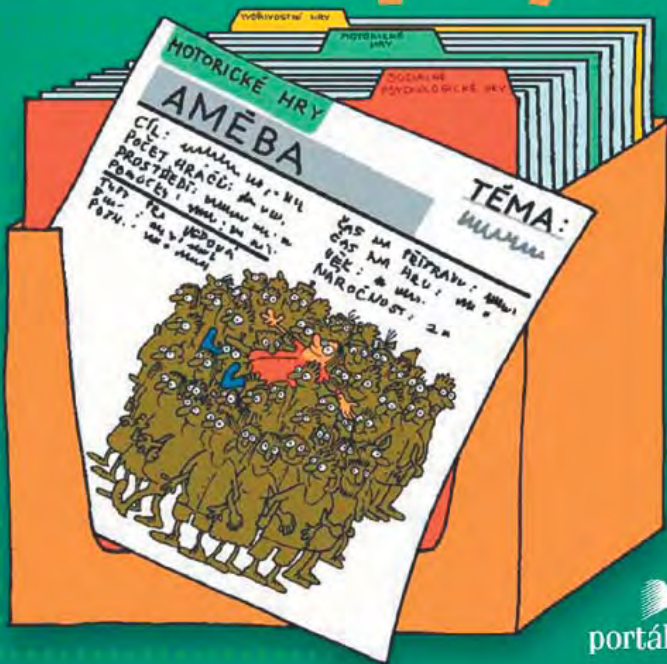


Soňa Hermochová, Jan Neuman  
Ilustrace Petr Ďoubalík

# HRY do kapsy I

Sociálně  
psychologické,  
motorické  
a kreativní hry



# Úvod

Soubor her a nápadů je připraven jako kartotéka jednotlivých her, z nichž lze čerpat na různých akcích. Jednotlivé listy lze třídit podle typu her a jejich témat.

**Typy:** – sociálně psychologické hry – červeně  
– motorické hry – zeleně  
– kreativní hry – malování, hudba, drama apod. – žlutě

Jsou uvedeny základní údaje potřebné pro vedení hry a tam, kde je to vhodné, i upozornění pro vedoucí, týkající se psychické a fyzické bezpečnosti nebo jiných podrobností.

Údaje o náročnosti jednotlivých her jsou pro zkrácení uvedeny číslem – jeho vysvětlení uvádíme zde.

## **Náročnost psychická:**

- 1 – bez nároků
- 2 – určitá psychologická zkušenost vedoucího je vhodná
- 3 – je třeba zkušený citlivý vedoucí, bezpečná skupina
- 4 – je nutný psychologicky vzdělaný vedoucí, který zvládne i možné psychické problémy, a zodpovědná, bezpečná skupina

## **Náročnost fyzická:**

- 1 – bez nároků na pohyb (hra na místě)
- 2 – běžný lehce zvládnutelný pohyb
- 3 – určité fyzické vypětí
- 4 – fyzicky náročný pohyb

---

© Jan Neuman, Soňa Hermochová, Portál, s. r. o., Praha 2003

Illustrations © Petr Ďoubalík, 2003

ISBN

80-7178-672-1 (tištěná kniha)

978-80-7367-961-3 (pdf)

978-80-7367-960-6 (ePub)

978-80-7367-959-0 (mobi)

## Mrkaná

### KONTAKT

**CÍL:** Cvičení pozornosti a rychlé reakce. Poskytuje vzájemnou interakci a kontakty. Přináší uvolnění a dobrou náladu. Umožňuje vypořádat se s agresivitou, soutěživostí a odbourat nevráživost.

**Pomůcky:** židle pro polovinu hráčů

**Prostředí:** místnost

**Čas na přípravu:** 5 minut

**Čas na hru:** 15 minut

**Náročnost psychická:** 3

**Náročnost fyzická:** 2

**Věk:** od 5 let

**Počet hráčů:** 8–30

## POPIS

Vytvoříme kruh ze židlí (polovina počtu hráčů). Polovina hráčů sedí, druhá polovina stojí za jednotlivými židlemi s rukama za zády. Jedna židle je prázdná. Hráč za prázdnou židli se rozhlíží po sedících a pokouší se někoho z nich přivolat mrknutím na svou židli. Ten, kdo zpozoruje, že je přivoláván, se snaží co nejrychleji přesunout na prázdnou židli. Ten, kdo stojí za ním, se mu v tom pokouší zabránit položením rukou na ramena. Když se mu to nepodaří, vybírá si mrknutím dalšího.

Asi po 5 minutách si stojící a sedící hráči vymění místa.

- Vnitřní kruh může sedět na zemi, chytající klečí asi metr za nimi. Po mrknutí chytají své unikající spoluhráče šetrným způsobem tak, aby jim zabránili dokončit přesun. Občas je třeba, aby výsledek rozhodl nestranný vedoucí. Hra je aktivnější, při vhodném vedení napomáhá přiměřeným způsobem ovládat sílu a zvládat agresivitu.

## REFLEXE HRY

V diskusi si povídáme, komu bylo milejší mrkat, kdo raději chytal, případně unikal.

## POZNÁMKA PRO VEDOUcí

Snažit se, aby nebyli vybíráni stále stejní (nejoblíbenější) hráči. Lze zavést např. pravidlo, že nikdo nesmí být vybrán dvakrát po sobě.

## Místo po mé pravici

### KONTAKT

**CÍL:** Rozehřátí, kontakt, lepší seznámení členů skupiny.

**Pomůcky:** židle pro každého (nejsou nutné)

**Prostředí:** kdekoli

**Čas na přípravu:** –

**Čas na hru:** 10 minut

**Věk:** od 8 let

**Náročnost psychická:** 2

**Náročnost fyzická:** I

**Počet hráčů:** 8–20

## POPIS

Účastníci sedí v kruhu na židlích, po pravé ruce vedoucího je volné místo. Vedoucí začne větou: „Místo po mé pravici je volné. Chci, aby tam seděl... (např. Honza), protože... (zdůvodnění volby).“ Po vyslovení přání přeběhne vyvolaný hráč rychle na prázdné místo, čímž se jeho místo uvolní a ten, kdo má nyní volné místo po své pravici, volí stejnými slovy svého favorita.

- Volbu lze kombinovat nebo podmínit úkolem, např. „...aby tam seděl Honza, protože je silný a dokázal to tím, že udělá pět kliků.“

## REFLEXE HRY

Můžeme diskutovat o tom, kdo koho volil, jak často byl kdo volen a co to znamená – nejen pro jednotlivce, ale i pro skupinu; pokud jsou voleni stále stejní hráči, bývají někteří výrazně preferováni, skupina volící různoroději bývá vyrovnanější a někdy vnímavější ke slabším. Ověříme si, zda všichni znají jména ostatních ze skupiny.

## POZNÁMKA PRO VEDOUcí

Hru je třeba ukončit včas, aby hráči neztratili zájem. Lze upravit pravidla tak, že jeden hráč nesmí být volen dvakrát za sebou nebo vůbec dvakrát.

## Masážní řetěz

### KONTAKT

**CÍL:** Uvolnění a prohloubení vzájemných vztahů. Naučit se projevovat a přijímat přátelské doteky i odezvu na ně. Zvyšování citlivosti na dotyk a zvuk hlasu. Zmírňuje napětí a projevy agresivity ve skupině, zvyšuje pocit soudržnosti.

**Pomůcky:** –

**Prostředí:** kdekoli

**Čas na přípravu:** –

**Čas na hru:** 10 minut

**Věk:** od 8 let

**Náročnost psychická:** 2

**Náročnost fyzická:** I

**Počet hráčů:** 6–20

## POPIS

Hráči sedí v kruhu levým bokem dovnitř, v takové vzdálenosti, aby na sebe dobře dosáhli. Každý jemně masíruje ramena toho, kdo sedí před ním, tak, aby spoluhráč byl příjemně uvolněn. Jako odezvu dává masírovaný různými zvuky (ne slovy) najevo, zda je mu masáž příjemná, či nikoli. Každý tedy vysílá zvuky dozadu a zároveň dává pozor na signály, které dostává zepředu. Je vhodné mít při masírování zavřené oči.

Po 2 minutách masírování se všichni otočí pravým bokem do kruhu a na oplátku masírují souseda, který se věnoval předtím jim, opět 2 minuty.

- Masírování lze provádět ve dvojicích.

## REFLEXE HRY

Diskuse ve dvojicích, příp. ve skupině, jak se hráči cítili, jak rozuměli signálům. Co bylo příjemnější, masírovat, nebo být masírován? Co se komu zvláště líbilo, co bylo obtížné? Komu chyběla odvaha k vydávání zvuků? Od koho by si kdo přál být masírován?

## POZNÁMKA PRO VEDOUCÍ

Předpokladem je, že se hráči dobře znají a je mezi nimi atmosféra důvěry. Případná diskuse musí být vedena citlivě podle ochoty hráčů se vyjadřovat. Hra je vhodná na začátek nebo na konec bloku her.



## Zmrzlé ruce

KONTAKT

**CÍL:** Zvýšit pocit vřelosti, jistoty a intimity. Lepší vzájemné poznání, prohloubení vzájemných vztahů, rozšíření výrazových prostředků.

**Pomůcky:** pletové mléko

**Prostředí:** kdekoli

**Čas na přípravu:** –

**Čas na hru:** 10 minut

**Věk:** od 8 let

**Náročnost psychická:** 2

**Náročnost fyzická:** I

**Počet hráčů:** dvojice

## POPIS

Hráči se rozdělí do dvojic s někým, koho méně znají a chtěli by ho poznat lépe. Sednou si proti sobě. Představují si, že jeden z dvojice (např. menší) byl dlouho venku za mrazivé zimní noci a má zcela prochládlé ruce. Chlad odstraníme pleťovým mlékem, které je třeba opatrně vetřít do rukou. Pečující hráč si kápne pár kapek do dlaně a jemně je vtírá do „zmrzlých“ rukou svého společníka.

Po dvou minutách si oba vymění role.

## REFLEXE HRY

Povídáme si, jaké měl kdo pocity jako ošetřovaný – byl „léčitel“ opatrný, pozorný, nebo netrpělivý? Zahřály se „zmrzlé“ ruce? Která role byla komu příjemnější? Co se komu líbilo a co bylo obtížné? Co jste objevili nového na sobě nebo u druhého? Už o vás někdo takto pečoval? Kdo a kdy?

## POZNÁMKA PRO VEDOUCÍ

Hra má význam zejména pro ty, kteří v životě zažijí málo něhy. Ti na tento úkol často reagují smíchem a snaží se mu vyhnout. Je potřebný citlivý přístup k diskusi.

## Opora důvěry

DŮVĚRA, KONTAKT

**CÍL:** Ověřit si na konkrétní aktivitě vlastní důvěru v druhé.

**Pomůcky:** –

**Prostředí:** místo s měkkým povrchem – koberec, trávník

**Čas na přípravu:** –

**Čas na hru:** 10 minut

**Věk:** od 10 let

**Náročnost psychická:** 2

**Náročnost fyzická:** 2

**Počet hráčů:** dvojice stejně velkých jedinců



## POPIS

Vedoucí uvede, že se jedná o test, jak dalece kdo věří svému spoluhráči. Každý si vybere přibližně stejně velkého a těžkého spoluhráče. Dvojice si stoupne za sebe; přední hráč bude ve strnulé pozici padat dozadu a zadní hráč ho musí za každou cenu zachytit a uchránit před pádem; přední si určí vzdálenost, na kterou je ochoten se od zadního vzdálit. Přední po upozornění padá dozadu se zavřenýma očima a rozpaženýma rukama, neohlíží se.

Potom si oba vymění role.

Následuje rozhovor ve dvojici (asi 5 minut), kdy si hráči sdělují své pocity. Kolik měl kdo důvěry – jak daleko se odvážil odstoupit? Jaký je to pocit být zachycen? Jaký je to pocit zachytit druhého? Bylo těžké nechat zavřené oči?

## REFLEXE HRY

Líbila se mi hra, nebo mi byla spíše nepříjemná? Jaký pocit pád vyvolával? Co mi situaci usnadnilo? S jakou důvěrou jsem cvičení začínal? Změnila se moje důvěra k druhému? U koho bych měl při pádu obavy?