

Trosečníci

KONFLIKTY

Cíl: Umět se dohodnout, posoudit situaci a řešit neshody.

Pomůcky: pro každého papír a tužka,
pro mladší hráče seznam
30 předmětů vhodných
i nevhodných pro život na ostrově

Prostředí: kdekoli

Čas na přípravu: –

Čas na hru: 15 minut

Věk: 8+

Náročnost psychická: 2

Náročnost fyzická: 1

Počet hráčů: 4 a více



Popis

Vedoucí motivuje účastníky příběhem: Po ztroskotání lodi se skupina (3–6 osob) může zachránit v malém člunu a dorazit k neobydlenému ostrovu. Člun však uveze pouze osoby a nejvýše 10 dalších potřebných předmětů. Ty je třeba vybrat tak, aby posloužily k přežití skupiny na ostrově.

Nejprve si každý sepíše svůj seznam 10 předmětů podle důležitosti (buď vybírají z předloženého soupisu, nebo si vymýšlejí libovolné). Potom se každá skupina snaží dohodnout na svém konečném seznamu.

☞ Hru lze využít jako úvod k výpravě, kdy si účastníci vyberou z určitých možností potřeby, které si budou smět s sebou vzít.

Reflexe hry

Byla dohoda snadná? Podřizují se všichni jednomu – veliteli, prosazuje si každý svůj názor, nebo jsou schopni se dohodnout? Dokáže každý přistoupit na společné rozhodnutí, i když nemá naprosto totožný názor? Lze posuzovat nejen praktický přístup k výběru věcí, ale i schopnost se dohodnout. Ta je pro trosečníky nejdůležitějším vkladem. Někdy je dobré podřídít se dobrému veliteli, někdy je lepší diskutovat a posoudit více názorů – situace ani řešení nebývají vždy jednoznačné.

Měření pocitů

POCITY

Cíl: Sledování vlastních pocitů a jejich vyjádření.

Pomůcky: tři nakreslené obličejce (na tabuli nebo na papír); pod nimi musí být dost místa, aby se tam vešly podpisy všech účastníků

Prostředí: kdekoli

Čas na přípravu: –

Čas na hru: 15 minut

Věk: 8+

Náročnost psychická: 2

Náročnost fyzická: 1

Počet hráčů: 1+



nešťastný



neurčitý



šťastný

Popis

Vedoucí uvede, že by chtěl vědět, jak se komu vede. Ukáže tři nakreslené obličejy (na tabuli nebo na papír) – nešťastný, neurčitý a šťastný. Každý účastník se podepíše pod obličej, který nejlépe vyjadřuje jeho náladu.

Průběh cvičení si můžeme vyzkoušet pomocí několika otázek: Měli jste včera dobrý den? Jak se vám líbila poslední hra? Jste spokojeni sami se sebou? Jak se cítíte v této skupině?

☞ Palec nahoru nebo dolů – tímto způsobem může každý rychle vyjádřit své pocity; palec pravé pěsti nahoru znamená „ano“, čím výše ho kdo drží, tím silněji vyjadřuje svůj souhlas nebo spokojenost. Podobně palec levé ruky ukazující k zemi znamená „ne“, které lze zdůraznit položením ruky blíže k zemi. V některém rozpoložení lze využít i obě ruce – zároveň „ano“ i „ne“. Cvičení lze zařadit kdykoli během práce skupiny, je vhodné, je-li dostatek času k podrobnějšímu hovoru o názorech jednotlivců.

Reflexe hry

Podle výsledku můžeme hodnotit klima skupiny, ti šťastní mohou hovořit o tom, co je právě těší, ostatní mohou sdělit, co by jim dokázalo náladu zlepšit. Ti nespokojení mohou vyjádřit, co je trápí, ale nenutíme je.

Poznámka pro vedoucí

Tuto krátkou aktivitu můžeme zařazovat na začátku dne nebo akce, nebo k posouzení, jak se komu líbila některá hra apod. Čím jsou účastníci mladší, tím častěji by měla být opakována, aby se naučili rozeznávat své pocity a vyjadřovat je.

Inventář strachu

POCITY

Cíl: Vnímat strach jako něco přirozeného.

Pomůcky: pro každého formulář „Inventář strachu“ a tužka

Prostředí: místnost

Čas na přípravu: –

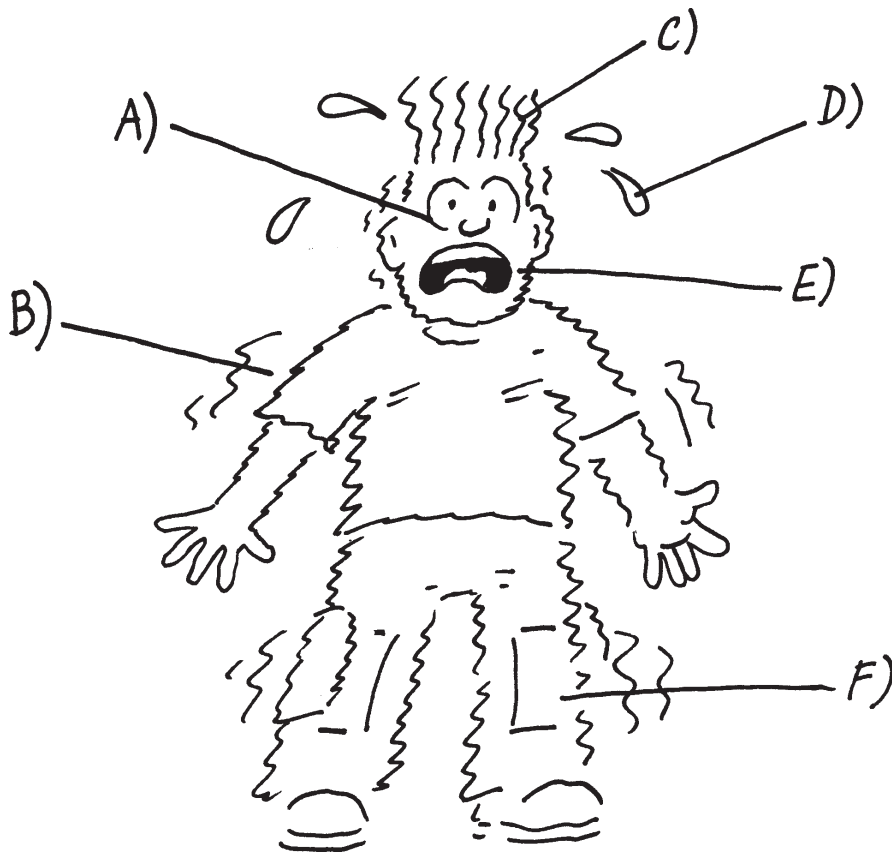
Čas na hru: 25 minut

Věk: 8+

Náročnost psychická: 3

Náročnost fyzická: 1

Počet hráčů: 1+



Popis

Vedoucí upozorní na souvislost pocitu (strachu) s tělesnými projevy. Například: „Když na sobě pozoruji, že mám zaťaté zuby a ruce sevřené v pěst, mohu z toho usoudit, že situace, ve které takto reaguji, vyvolává můj hněv.“ Každý může cítit něco jiného. Můžeme diskutovat o tom, jaké prožitky kdo má. Potom každý vyplní formulář, v němž jsou uvedeny různé tělesné reakce na strach. Křížkem označí ty reakce, které na sobě při strachu někdy pocítil – ne všechny se vyskytují u každého. Tím si tyto stavy lépe uvědomí.

Potom můžeme hovořit na téma: Jak poznám, že mám strach, a co pak dělám, abych se ho zbavil?

Formulář „Inventář strachu“

Když mám strach

... mám sucho v ústech

... mám v ústech plno slin

... zrudnu

... mám na krku a na obličeji skvrny

... dělá se mi husí kůže

... vstávají mi vlasy na hlavě

... vlhnou mi ruce

... potím se na celém těle

... změní se mi hlas

... jsem neklidný

... cítím napětí v žaludku

... celý/celá se třesu

Reflexe hry

Co bylo pro mne v tomto cvičení důležité? Pochopil jsem více o „signálech“, kterými se strach projevuje v mých tělesných pocitech? Co bych nejraději dělal, když mám strach? Kdy bych nejraději utekl? Kdy bych nejraději zaútočil? V jakých situacích mám především strach? Mám strach před někým ze skupiny?

Poznámka pro vedoucí

Cvičení ujasňuje vztah mezi city a tělesnými pocity. Mělo by vést k poznání, že je třeba řešit situaci, nikoli ztrácet energii potlačováním strachu. Je potřeba bezpečná skupina a psychologicky schopný vedoucí.

Mezinárodní seznamka

SEZNAMOVÁNÍ

Cíl: Vzájemný kontakt, seznamování, zbavování se ostychu.

Pomůcky: seznam různých způsobů pozdravů

Prostředí: větší prostor

Čas na přípravu: –

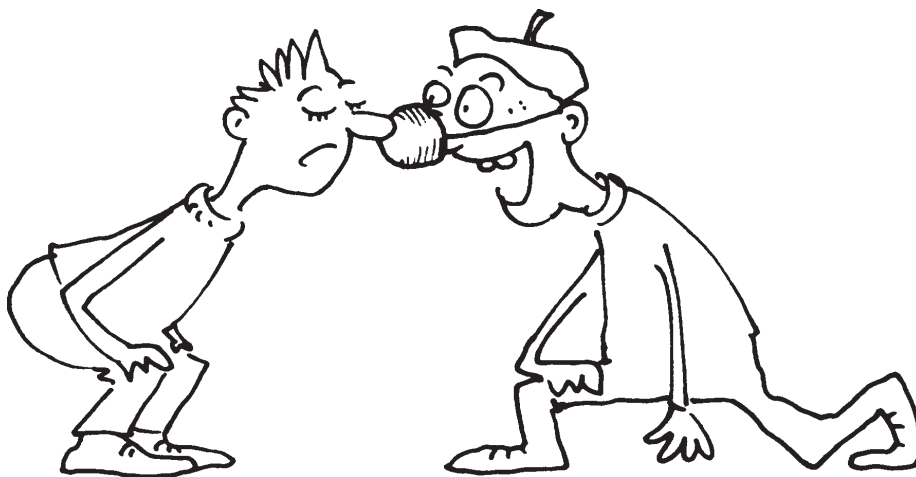
Čas na hru: 10 minut

Věk: 10+

Náročnost psychická: 2

Náročnost fyzická: 2

Počet hráčů: 8+



Popis

Nejlépe se provádí při hudbě. Vedoucí předvede různé způsoby pozdravů. Účastníci se procházejí na vyhrazeném prostoru a na výzvu vedoucího se zdraví různými způsoby.


Příklady pozdravů:

- australsky: zvednout ruku a doprovodit tento pohyb pozdravem „Hey“;
- texasky: podat ruku, potřásat jí a druhou rukou poklepat na rameno se slovy „Howdy partner“;
- rusky: obejmutí se kolem ramen dvakrát, tzv. dvojitý chruščov, se slovy „Zdravstvuj“;
- italsky: obejmutí kolem ramen s naznačenými polibky u pravé a levé tváře s pozdravem „Ciao“;
- francouzsky: jako příbuzní, tři naznačené polibky – vpravo, vlevo a ještě jednou vpravo – s pozdravem „Salut“;
- čínsky: ruce spojené dlaněmi pozvednout na prsa a hluboký úklon;
- indiánsky: palec, ukazováček a prostředník pravé ruky na srdce a lehký úklon;
- eskymácky: doteky nosů zprava doleva.

Pozdravy typické pro některé sporty, např.:

- jezdci na koni se zdraví dotekem klobouku;
- volejbalisté: dvojice si tlesknou ve výskoku;
- judisté: v kleku sed na paty, ruce položí před sebe na zem a předkloní se, až se dotknou čelem země.

Pozdravy z dřívějších časů: kavalír sejme klobouk, opíše jím oblouk a ukloní se, dáma udělá „pukrle“ a skloní hlavu apod.

-  **Úkol:** vymyslet vlastní druh pozdravu, který budou účastníci používat v průběhu akce. Může to být i malý rituál, jímž se bude oslavovat úspěch nebo zahajovat a končit společná akce.

Monstrum

INICIATIVNÍ A TÝMOVÉ HRY

Cíl: Řešení problému, spolupráce,
vzájemný kontakt, kreativita.

Pomůcky: –

Prostředí: volná plocha bez překážek

Čas na přípravu: –

Čas na hru: 15 minut

Věk: 8+

Náročnost psychická: 2

Náročnost fyzická: 3–4






Počet hráčů: 12–16



Popis

Úkolem je společně vytvořit živé monstrum, které se dotýká země jen určitým počtem končetin (podle zdatnosti hráčů), vytváří jeden celek, vydává strašidelné zvuky a dovede překonat určitou vzdálenost.

Pomocným vzorcem pro určování počtu částí těla, které se mohou dotýkat země, je celkový počet členů skupiny minus dvě. To znamená, že 14členná skupina vytvoří monstrum, které se bude pohybovat na 12 končetinách. Sestavené monstrum zkusí překonat vzdálenost pěti metrů. Během pohybu tohoto stvoření musí být všichni, kteří jej tvoří, ve vzájemném kontaktu některou z částí těla. Přerušlení celistvosti znamená ukončení pokusu a návrat za startovní čáru. Během pohybu se nesmí měnit body dotyku země. Nepřipusťte, aby se o vás někdo vyjádřil, že jste kolosem na hliněných nohou.

-  Pro přípravu a provedení určí vedoucí časové limity a stanoví vzdálenost přesunu.
-  Pro tvorbu monstra zadá určitý počet končetin. U skupiny 14 osob se bude na počátku dotýkat země např. šest nohou a šest rukou. Po splnění úkolu zmenšujeme počet dotyků země.
-  Náročnost a intenzitu práce zvýšíme zkracováním doby přípravy a plánování.
-  Se zájmem se setkávají soutěže mezi menšími skupinami.
-  Monstrum vytvoříme i jiným způsobem. Skupinu omotáme několikrát lanem. Takto svázaná skupina se pak musí co nejrychleji přesunout z bodu A do bodu B.

Poznámka pro vedoucí

Zajistěte bezpečný prostor pro pohyb skupin. Nedovolte vytváření nebezpečných formací ani přetěžování jednotlivců. Případně zajistěte pro každé monstrum 2–3 osoby jako dopomoc a záchranu.

Hledání kódu

PAMĚŤ, KREATIVITA, TAKTIKA

Cíl: Řešit úkoly v časové tísní, hledat efektivní postup.

Pomůcky: lano, velký počet pevných desek nebo kousků koberců 30×30 cm, označených na jedné straně čísly

Prostředí: louka nebo tělocvična

Čas na přípravu: –

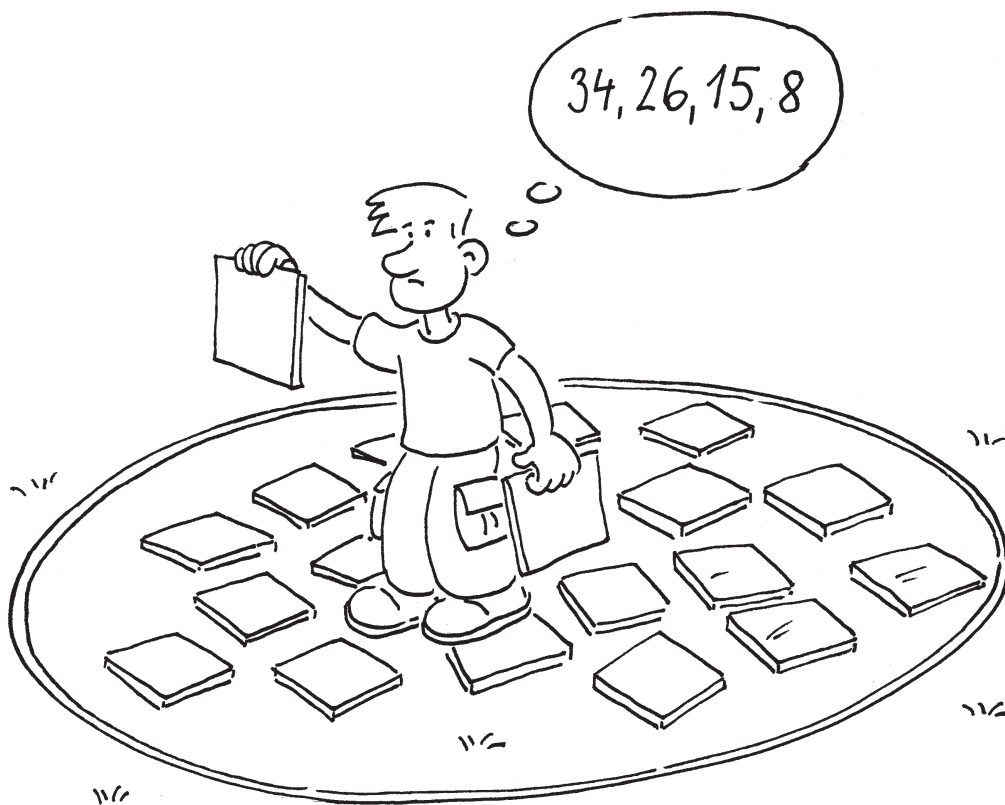
Čas na hru: 20–30 minut

Věk: 12+

Náročnost psychická: 1

Náročnost fyzická: 3

Počet hráčů: 10–20






Popis

Lanem vyznačíme co největší území, do kterého se uloží čtverce číslem dolů. Všichni jsou na startovním místě, z něhož není vidět na území čtverců.

Vedoucí zadá kód – nejméně trojmístné číslo. Skupina má tyto číslice co nejrychleji objevit na čtvercích a čísla kódu obrátit ve správné posloupnosti. Celá skupina smí stát kolem území maximálně dvě minuty. V ohraničeném území může být vždy jen jedna osoba a při jednom pobytu smí obrátit jeden až tři čtverce, ostatní nesmějí vidět vyznačená čísla, nikdo nesmí mluvit. Hráči v území se musí střídat, nikdo tam nesmí jít podruhé, dokud se ostatní nevystřídali. Po opuštění území smí hráč ostatní beze slov informovat, která čísla kde viděl.

Za porušení pravidel obdrží skupina 10 trestných vteřin. Když se nepodaří zjistit kód do 2 minut, vrací se skupina zpět na start. Celkem má tři pokusy. Čas plánování není ohraničen.

-  Na některém čtverci může být místo čísla blesk. Když ho někdo otočí, končí jeho skupina pokus.
-  Skupina určí 2–3 osoby, které střídavě hledají kód.
-  Místo čísel lze kombinovat písmena.

Představivost a hmat

VNÍMÁNÍ, HMAT

Cíl: Procvičování vyjadřovacích schopností, podpora fantazie.

Pomůcky: 3 větší papírové krabice – v první krabici je několik předmětů denní potřeby (kartáček na zuby, zrcátko, hřeben, klíče, spínací špendlík, tužka, mobil), ve druhé méně používané předměty (kolíček na prádlo, kartáč na šaty, pastička na myši, žárovka, svíčka), ve třetí krabici málo běžné předměty (karabina na jištění, louskáček na ořechy, teploměr apod.)

Prostředí: kdekoli

Čas na přípravu: 10 minut

Čas na hru: 20 minut

Věk: 5+

Náročnost psychická: 2

Náročnost fyzická: 1

Počet hráčů: 6–12




Popis

Jeden dobrovolník si zaváže oči, vedoucí ho přivede ke krabicím a on postupně bere do ruky jednotlivé předměty tak, aby je skupina neviděla, a popisuje je. Nesmí však říct jejich názvy, ani k čemu jsou určeny. Zbytek skupiny hádá, o jaký předmět se jedná. Smí dávat upřesňující otázky, ale pouze takové, na které lze odpovědět ano nebo ne.

Omezíme čas pro popis jednotlivých předmětů a určíme, kolikrát může skupina během této doby hádat, o jaký předmět se jedná.

Při soutěži mezi družstvy je výhodné měnit obsah krabic.

 Hru lze pojmout také jako variaci Kimovy hry. Nevidící hráč pak bere jednotlivé předměty a snaží se je pojmenovat, potichu sděluje jejich názvy skupině, která si je zapisuje. Nebo všichni mají zavázané oči, v určitém čase si ohmatávají předměty a potom společně napíší názvy těchto předmětů.

Reflexe hry

Mluvíme o tom, které předměty se obtížně poznávají hmatem. Zkusíme se vžít do situace lidí, kteří nevidí.

Autoportrét

SEBEPOJETÍ

Cíl: Zaměřit se na pozitivní vnímání sebe a porovnat ho s tím, jak mě vnímají ostatní.

Pomůcky: Pro každého velký papír a pastelky nebo barvy na malování

Prostředí: místnost

Čas na přípravu: –

Čas na hru: 30 minut

Věk: 8+

Náročnost psychická: 2

Náročnost fyzická: 1

Počet hráčů: dvojice



Popis

Každý během 10 minut nakreslí nebo namaluje svůj autoportrét. Potom ho předá kamarádovi, který ho dotvoří podle toho, jak autora portrétu vidí on.

Můžeme se soustředit na tvář, na charakteristický postoj, na umístění ve skupině (ve středu, na okraji) apod.

- ☞ Autoportrét tvoří každý před zrcadlem.
- ☞ Autoportrét tvoříme pomocí koláže – lze použít charakterizující výstřižky (auta, kosmetika apod.).

Reflexe hry

Portréty vystavíme. V přátelské skupině můžeme diskutovat o tom, zda se někdo cítí jinak, než jak ho vidí ostatní, a proč.

Poznámka pro vedoucí

Vedoucí by měl povzbuzovat ke hledání a znázorňování pozitivních vlastností – jak u sebe, tak u druhých. Závěrečnou diskusi citlivě reguluje.

Co vidíš?

GRAFICKÉ VYJÁDŘENÍ

Cíl: Zlepšení vizuální grafické gramotnosti, představivosti a chápání ostatních, čtení obrázků a grafů.

Pomůcky: pro každého papír a tužka

Prostředí: kdekoli

Čas na přípravu: –

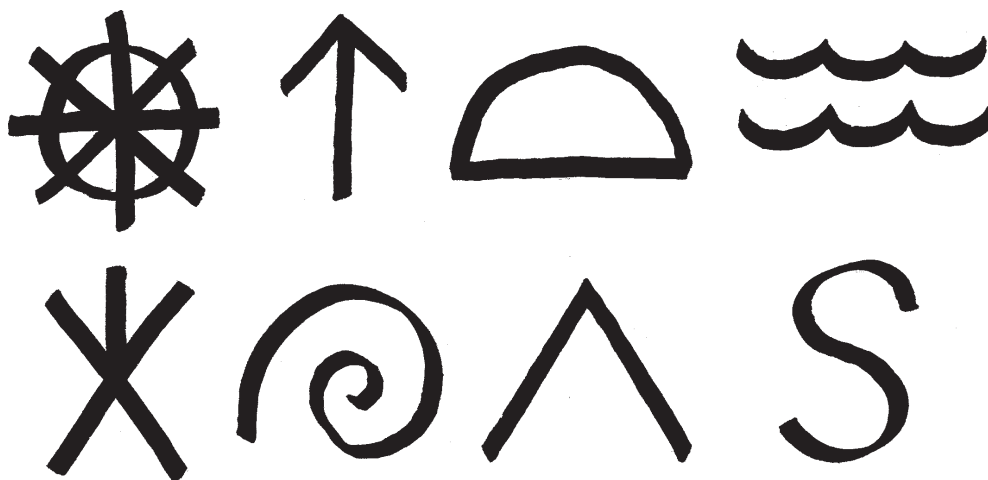
Čas na hru: 20 minut

Věk: 6+

Náročnost psychická: 1

Náročnost fyzická: 1


Počet hráčů: 1+



Popis

Vedoucí ukáže 10 symbolů nebo jednoduchých kresbiček a každý si napíše, co mu připomínají. Pro mladší děti volí konkrétnější zadání, starší hádají i abstraktní pojmy.

Spontánní asociace účastníků se pak přečtou nahlas, porovnávají se shody a rozdíly.

 Lze zvolit i opačnou, druhou část hry. Vedoucí předloží deset slovních výrazů a každý k nim vytvoří svůj symbol. Srovnáme, v které části se účastníci více shodovali.

Reflexe hry

Každý může slovně vyjádřit své představy, zdůvodnit své vysvětlení symbolů.

Vraždicí oko

POZOROVÁNÍ

Cíl: Rozvoj pozorovacích schopností, komunikace, formování charakterů.

Pomůcky: tužka a papíry podle počtu účastníků

Prostředí: kdekoli

Čas na přípravu: –

Čas na hru: 25 minut

Věk: 9+

Náročnost psychická: 3

Náročnost fyzická: 1

Počet hráčů: 4+

Popis

Na začátku všichni postupně jmenují postavy z různých prostředí. Vedoucí je zapisuje jednotlivě na papíry, místo dvou však napíše „vrah“. Potom papíry rozdá hráčům, ti si je neukazují.

Všichni jsou na „plážovém večírku“ a chovají se podle charakteru svých postav. Po chvíli vedoucí oznámí, že mezi přítomnými je i vrah, který vraždí dvojím rychlým mrknutím oka. Člověk odsouzený mrknutím počítá do dvaceti, pak zahraje co nejdramatičtější smrt a odchází ze hry. Ostatní se snaží vraha odhalit. Každý může označit kdykoli kohokoli za podezřelého a všichni hlasují, zda podezření potvrdí. Pokud se většina shodne, že dotyčný je vrah, je tento hráč vyřazen a hra pokračuje dál. Pokud se většina shodne na záporné odpovědi, nebo je hlasování nerozhodné, podezřelý zůstává ve hře a ze hry vypadne ten, kdo podezřelého označil. Nikdo z vyřazených neodhaluje svou totožnost. Hra může skončit buď tím, že všichni kromě jednoho vraha zemřou, nebo jsou oba vrazi odhaleni a vraždění přestává.

Reflexe hry

Jak se cítil první vrah, který byl vyřazen ze hry a zabíjení pokračovalo? Jak se cítil vrah, kterého druhý zabíjel? Jaké měl kdo pocity, když ho ostatní hlasováním vyřazovali ze hry? Co když to bylo neprávem? Jak se asi cítí soudce rozhodující o vině člověka, která není zcela prokázána?

Pět čtverců

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Cíl: Rozvoj představivosti, kombinačních dovedností a spolupráce.

Čas na přípravu: 15 minut

Čas na hru: 30

Věk: 5+

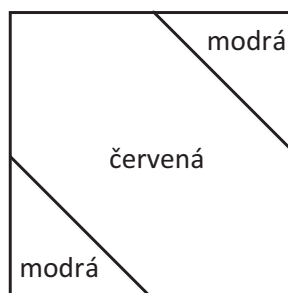
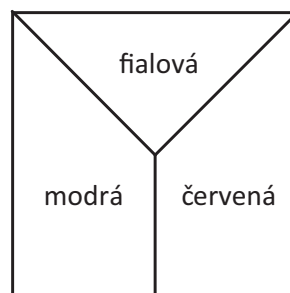
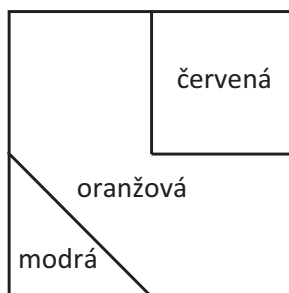
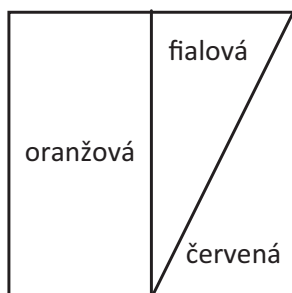
Pomůcky: 5 čtverců z tvrdého papíru o straně 20 cm, vybarvených a rozstříhaných podle obrázku; 5 barevných fixů (červený, zelený, modrý, oranžový a fialový)

Náročnost psychická: 2

Náročnost fyzická: 1

Počet hráčů: 5

Prostředí: kdekoli




Popis

Části připravených ústřížků (podle nákresu) vložíme do pěti obálek tak, aby v každé byly části jedné barvy. Každý účastník dostane jednu obálku. Všichni dohromady mají složit pět stejně velkých čtverců – je více možností, jak vytvořit jeden nebo dva čtverce, ale jen jedním způsobem lze sestavit všech pět. Zároveň se musí dodržovat následující tři pravidla:

- Nikdo nesmí mluvit.
- Nikdo nesmí upozorňovat na to, že chce určitou část.
- Každý může dávat části skládačky ostatním, ale nesmí nikomu nic brát.

Vedoucí vysvětlí pravidla a hodnotí čas, za který se podaří úkol splnit.

 Pro menší děti se omezující pravidla neuvádějí.

 Místo jednotlivců mohou pracovat malé skupinky.

Reflexe hry

Čas, za který se podařilo úkol splnit, ve skutečnosti není pro reflexi to nejdůležitější. Společně diskutujeme o tom, jakým způsobem se účastníci během řešení chovali. Byl někdo ochotnější spolupracovat více než jiní? Pokusil se někdo vzít kousek, který právě potřeboval? Vymyslel někdo nápaditý způsob předávání? Dokázala skupina dobře spolupracovat, nebo někdo působil problémy?

Při řešení určitého problému nám připadá přirozené vzít si od ostatních to, co k tomu potřebujeme. Hledáme, kdo by nám pomohl. Nabízíme však také pomoc ostatním? Všímáme si, kdo nějaký „díl skládačky“ právě potřebuje?

Poznámka pro vedoucí

Pokud se člověk snaží stále jen získat od svého okolí to, co chce a potřebuje, nedosáhne spokojenosti. Bylo zjištěno, že nejúspěšnějšími podnikateli jsou ti, kteří se opravdu zajímali, co chtějí a potřebují ostatní. Kdo chce mít v životě úspěch, musí myslet na jiné.