

Igrom do sebe

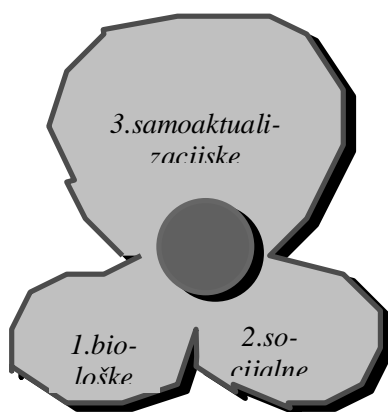
Igrom do sebe

Kocke sa slikama: Sudionici se podijele u tri veće grupe. Svaka grupa dobije po jednu kocku sa slikama, koju redom bacaju i pričaju o svojim asocijacijama na dobivenu sliku i sjećanjima na djetinjstvo i obiteljske odnose.

Moje ime iz priče: Voditelji predlože da se sjete priča i bajki koje su slušali ili čitali, te da izaberu jedan lik s kojim bi se mogli identificirati. Nakon što su se svi odlučili, voditelji puste glazbu uz koju se kreću po prostoru. Na znak zvonca prekida se glazba i svatko se predstavi osobi kraj koje se zatekne: kaže svoje ime iz priče koje je izabrao/izabrala i objasni zašto. Na ponovni znak zvonca nastavlja se glazba i kretanje po prostoru. Sve se to ponavlja nekoliko puta.

Predstavljanje: Svi sjede u krugu unutar kojega se nalazi mnogo predmeta iz prirode ili od prirodnog materijala. Svatko prilazi, izabire jedan i nakon toga svima objašnjava svoj izbor.

Moj cvijet: Voditelji na većem papiru u sredini kruga nacrtaju cvijet s tri latice označene brojevima (kao na slici). Sudionici dobiju papire i flomastere na koje nacrtaju svoj cvijet. Zatim, prema uputama voditelja, napišu (1) na što su ponosni u vezi sa svojim *zdravljem*, (2) na što u odnosima s *drugim ljudima* i (3) u nastojanju da ostvare neke *osobne mogućnosti*. Kad su svi završili pričaju o svom cvijetu..



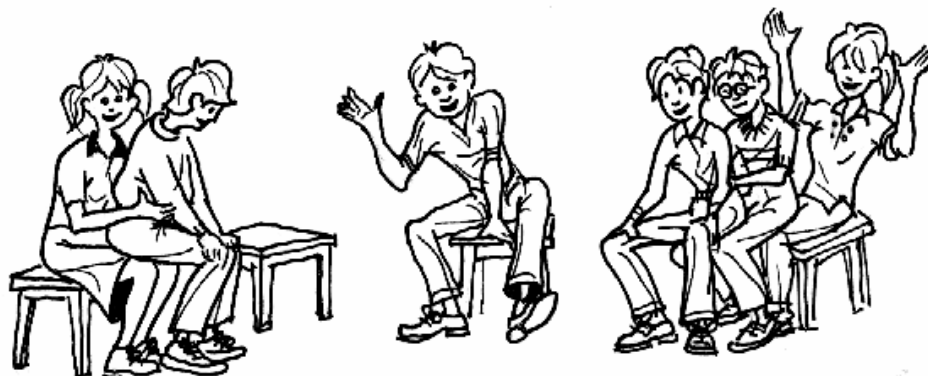
Predstavljanje pokretom: Svi stanu u krug i svaki sudionik se predstavi pokretom, ali pri tome nastoji izraziti kako se danas OSJEĆA. Voditelji sve pozdrave i zažele im da se lijepo osjećaju. Ako se dobar dio sudionika loše osjeća može se dati prilika da pronađu para s kojim će popričati o tome, a može se odigrati i neka vesela igra koja će svima popraviti raspoloženje

Emocije: U korpicu se stave ceduljice s nazivima pojedinih emocija. Svatko izvuče jedan listić i pročita emociju koja je napisana, a zatim treba pokretom prikazati tu emociju, npr. strah, stid, oduševljenje ili sreću. Ostali nastoje prepoznati o kojoj se emociji radi.

To sam JA : Sudionici stanu u krug i predstave se pokretom. Pri tome nastoje pokazati kako se osjećaju. Voditelji ukratko ukažu na važnost pokreta i govora tijela pri izražavanju vlastitih emocija.

Igra "Misli pozitivno": Cilj igre je u svakodnevnim problemskim situacijama biti u stanju reći si pozitivnu poruku. Za igru nam je potrebno: Šest kutija s natpisima SPORT, ŠKOLA, NOVE SITUACIJE, MLADIĆI I DJEVOJKE, SUKOBI, TULUM. U svakoj kutiji nalaze se listići s opisom problemskih situacija. Na jednoj ovećoj kocki nalaze se isti natpisi, a moguće ih je popratiti i slikom. Igra se tako da igrači redom bacaju kocku i prema tome iz kutije, koja je određena kockom, uzimaju listić s opisom problemske situacije. Opis situacije glasno pročitaju, a zatim kažu koju pozitivnu poruku mogu sebi reći u toj situaciji. Ukoliko u nekoj kutiji ponestane listića treba ponovno baciti kocku da se dobije kutija u kojoj ima listića.

Pomakni se u desno: Svi sjede u krugu, a voditelj/voditeljica govori različite emocije, npr. "Svi koji su veseli neka se pomaknu jedno mjesto u desno". Oni koji prepoznaju kod sebe tu emociju trebaju sjesti jedno mjesto u desno ako je stolica prazna na stolicu, a ako nije sjedaju u krilo toj osobi. Voditelj/voditeljica dalje govori npr. "Svi koji su neraspoloženi neka se pomaknu dva mjesta u desno." U igri nastaju smiješne situacije kad već dvoje ili troje nekom sjedi u krilu.



Košarica s voćem: Svatko se predstavi jednom vrstom voća i objasni zašto je odabrao/odabrala baš to voće. Iza toga slijedi igra "Košarica s voćem": Svi sjede u krugu na svojim stolicama. Sve su stolice zauzete. Jedan od igrača je bez stolice i govori: "U svoju košaricu uzimama jabuke, šljive, grožđe...i zatim pljesne rukama ili kaže: "Sad!" Na taj znak svi čije voće je spomenuto nastoje zamijeniti svoja mjesta. Pri tome onaj igrač nekome sjedne na stolicu, te ovaj/ova sad "kupuje voće u svoju košaricu".

Igre povjerenja

Igre povjerenja

Tuširanje: Sudionici naprave špalir, kroz koji će svatko proći po redu. Osobe u špaliru pozdravljaju osobu koja prolazi osmjehom, milovanjem, rukovanjem, riječima podrške. Razgovor o iskustvima i značenjima podrške drugih. Koliko često ljudi koriste podršku kao način komuniciranja, a koliko kritiku? Kako se osjećate kad vas netko pohvali, a kako kad vas grdi?

Igra "Kupus": Svi ustaju i prvih dvoje uđe u sredinu kruga i zagrlje se. Zatim drugih troje zagrlje dvojicu u sredini, pa dolazi slijedećih pet koji zagrlje izvana sve one koji su u sredini itd.

Dodir: Uz ugodnu glazbu svi se kreću slobodno po prostoru. Kad glazba prestane priđu osobi kraj koje se zateknu i dodiruju ruke, zagrljajem, tapšanjem po ramenu, milovanjem po obrazu ili nekako drugačije izraze joj neku poruku, osjećanje. Zatim porazgovaraju što je ta osoba prepoznala. Kad se ponovno čuje glazba nastave se kretati i igra se nastavlja.

Vođenje para: Sudionici igre se podijele u parove. Jedan/jedna zatvori oči i prepuštra se vođenju svog partnera u igri. Osoba koja kaja vodi pazi da se ne sudare s ostalim igračima. Igra se izvodi u potpunoj tišini i bez razgovora.

Automobili: Formiraju se trojke i stanu u kolonu držeći se rukama za ramena. Prva dva igrača zatvore oči, a posljednji otvorenih očiju upravlja automobilom pazeći da se ne sudare s ostalim igračima. Nakon igre možemo porazgovarati o iskustvima.

Piloti: Na slobodnom prostoru obilježi se stolicama ili nekim znacima pista za slijetanje zrakoplova. Na pistu se postave neki sitniji predmeti (torbe, kutije, papiri...). Svi se igrači podijele u parove. Jedan član para je pilot, a drugi kontrolor leta. Pilot zatvori oči, a kontrolor leta mu daje upute kako da prođe pistom, a da ne zapne za postavljene prepreke.

Vrtuljak: Četiri igrača legnu na pod tako da im se stopala dodiruju. Između njih stanu slijedeća četiri igrača i uhvate ih za ruke. Igrači koji leže odignu svoja tijela od zemlje držeći se za ruke stojećih suigrača koji počinju lagano kretanje u smjeru kazaljke na satu. Ukoliko se uspostavi RAVNOTEŽA i dobra SURADNJA među suigračima vrtuljak će igračima predstavljati prijatno iskustvo. Nakon što svi sudionici (koji žele) sudjeluju u ovoj igri slijedi razgovor o iskustvu koje su imali.



Igrom do drugih

Igrom do drugih

Otvaranje šake: Podijele se u parove . Jedna osoba u paru stisne čvrsto šaku, a druga ju treba navesti da šaku otvori. Slijedi razgovor o osjećajima i zadacima jednih i drugih u paru, što je pomagalo, a što odmagalo? Tko je koristio prisilu, a tko nenasilje? Što je bilo uspješnije? Koliko se u svakodnevnom životu koristi razgovor i sugestija umjesto zapovjedi i prisile?

Ogledalo: U igri sudjeluju parovi. Jedan član para je kupac koji isprobava šešir (kravatu, cipele ili neki odjevni predmet), a drugi je ogledalo i pokretima točno ponavlja pokrete kupca. Nakon nekog vremena uloge se zamijene. Po završetku igre vodi se razgovor o tome kako su se osjećali kao kupac, a kako kao ogledalo.

Podsjećanje: Sudionici se podijele u parove. Drže se za ruke i pokušavaju otkriti na koga ih podsjeća osoba s kojom su u paru i to kažu svom paru. Nakon toga u razgovoru u krugu svatko iznese svoje dojmove. Voditelji mogu naglasiti, da mi u kontaktima s drugim ljudima uvijek polazimo ispunjeni našim prethodnim iskustvima, što može dovesti katkada i do poteškoća u komunikaciji.

Spunk: U dječjem romanu "Pipi duga čarapa" Pipi svojim prijateljima poklanja "spunka". To je nešto zamišljeno i lijepo. Voditelj/ica osobi do sebe "preda spunka" tako da u rukama stvara zamišljeni predmet ili neki pojam i daje ga toj osobi. Ova osoba zamišlja svog "spunka" i poklanja ga osobi do sebe.

Razgovor u paru: Parovi sjednu jedan nasuprot drugog i na znak voditelja počne osoba A pričati na zadanu temu 3 minute. Kad voditelj da znak (zvonice ili male činele) osoba B treba ukratko reinterpetirati. Na slijedeći znak uloge se zamijene.

Datum rođenja: Svi sudionici trebaju stati u vrstu, ali tako da se poredaju prema datumima rođenja. Oni koji su rođeni u prvom mjesecu staju na lijevu, a koji su u dvanaestom na desnu stranu vrste. Da bi svatko našao svoje mjesto mora porazgovarati s drugima kada su rođeni.

U tuđim cipelama: Svi sudionici izuju svoje cipele i stave na sredinu kruga. Nakon znaka voditelja svatko obuje dvije različite cipele drugih osoba. Zatim treba pronaći osobu s kojom možemo spariti jednu našu cipelu npr. mi imamo lijevu, a ta osoba desnu i postavimo ih jednu do



druge. Igra će izazvati mnogo smijeha i veselja, ali možda i nelagode, pa i odbijanja da se sudjeluje u ovoj aktivnosti, što svakako treba poštivati i odmah na početku reći da je sudjelovanje potpuno dobrovoljno. Nakon prekida igre i ponovnog pronalaženja vlastitih cipela vodi se razgovor o iskustvima iz ove igre.

Igre suradnje

Igre suradnje

Potruga za svojim jatom: Voditelj/ica pozove sudionike da ustanu. Rapodijele se u grupe po troje. Svaka grupica izabere jednu životinju čije glasanje uvježbava. Zatim krenu u prostor odvojeno, na znak voditeljice zatvore oči i započnu glasanjem tražiti svoje jato. Tek kada se sva tri člana pronađu otvaraju oči.

Djetelina : Voditelji pozivaju sudionike da krenu u potragu za djetelinom sa četiri lista. Svi na znak voditelja sjednu na pod, ugodno i opušteno. Svatko može ustati koliko puta želi , ali stajati samo 5 sekundi i ponovo sjesti. Djetelina je pronađena kada se istovremeno ustane četiri sudionika, ni više , niti manje. Kada grupa nađe ritam igra je završena.

Ples u krugu: Svi stoje u krugu a jedan sudionik je u sredini kruga. Pusti se plesna glazba i osoba u krugu pokazuje plesne pokrete koje ostali oponašaju. Nakon nekog vremena osoba iz sredine kruga odabere svog zamjenika i tako se ples nastavlja dok traje glazba.

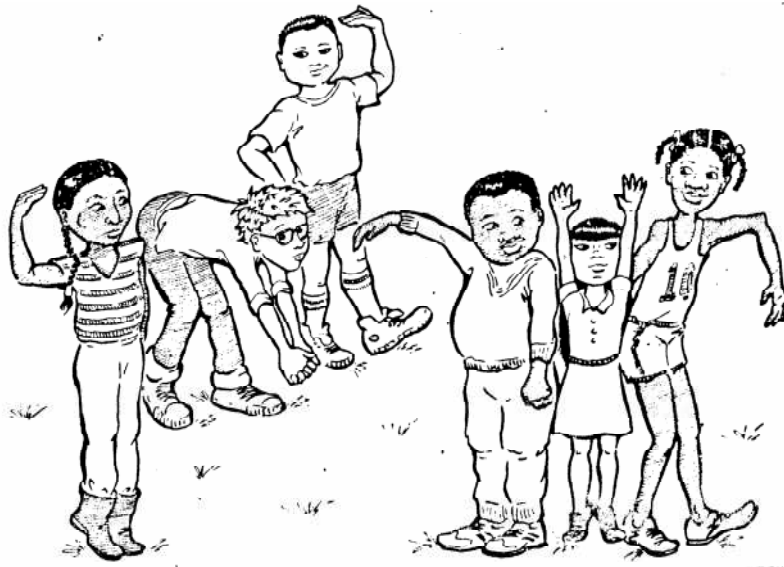
Male promjene: Sudionici sjednu na tlo u krug, s nogama prema centru kruga. Ubaci se jedna lopta koja se pokreće od jednog do drugog bez uporabe ruku. Svatko ima pravo jednom reći " Obratno! " i tada lopta treba krenuti u drugom smjeru. Nakon nekoliko minuta ubacuje se i druga lopta, koja se mora uvijek pokretati u smjeru suprotnom od prve. Razgovoraju o doživljajima. Kako je bilo u početku, a kako kada su se ubacivale promjene? Kakova bi igra bila da se lopta trebala konstantno

kretati u jednom pravcu? Što da jedna od osoba nije surađivala ? Kako male promjene djeluju na cjelinu igre ?

Slikanje: Formiraju se četveročlane grupe. Svaka grupa dobije boje i jedan veći arak papira. Zatim se pusti neka zvučna snimka zvukova iz prirode (kukci, voda, vjetar...) ili glazba. Svi zatvorenih očiju poslušaju snimku, a zatim bojom prikazuju svoja osjećanja. Grupa radi zajednički na jednom papiru i pri tome se ne razgovara, komunicira se samo bojom na papiru. Kad su slike dovršene izlože se na sredinu kruga i svaka grupa govori o svom iskustvu i pokušava imenovati emocije koje je u njima izazvala zvučna snimka.

Želim biti... Voditelji zamole jednog sudionika da stane u sredinu kruga i kaže što želi biti. Npr. *Želim biti kralj!* Ostali igrači se razidu i traže različite predmete koji mogu poslužiti za kralja (plašt, kruna, žezlo, nakit...). Dobro je za tu priliku imati jednu ovelu kutiju s kostimima i različitim predmetima, ali i bez toga bit će mnogo duhovitih rješenja koja će izazvati buru smijeha. Igra se nastavlja tako da igrač koji je bio "kralj" odabere slijedećeg igrača koji će izreći svoju želju.

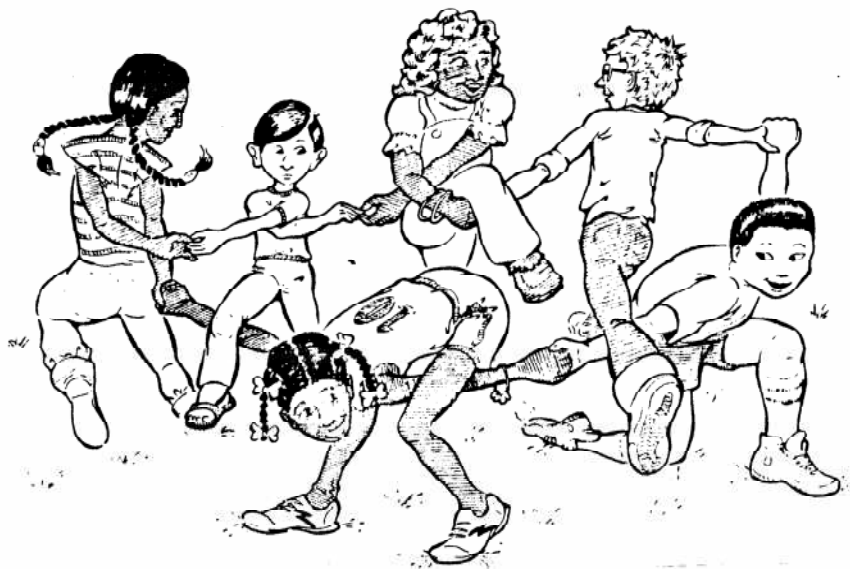
Želim, želim... U ovoj igri formiraju se grupe od 4-6 članova i stoje u prostoru. Grupe odaberu člana koji će biti "kipar". Voditelji odrede jednog sudionika da stane ispred grupa. zatvori oči i kaže npr. *Želim, želim...ljubav (ili mir, sreću, glazbu, slobodu, sigurnost...)*. Grupe trebaju ovu želju pretvoriti u živi kip. Kad su grupe prema uputama svojih kipara završile igrač koji je izrekao želju otvara oči i odabire "kip" koji mu/joj se najviše sviđa.



Zec, slon i palma: Igrači stanu u krug. U sredini stoji jedan igrač koji je voditelj igre. Na početku se objasni kako treba tijelima prikazati zeca, kako slona, a kako palmu. Lik trebaju složiti uvijek po tri igrača. Voditelj pokaže na jednog igrača i kaže npr. palma. Sad dva susjedna igrača zajedno s njim/njom trebaju prikazati palmu. Pri tome nastaju često vrlo smiješne situacije pa igra izaziva puno veselja. Nakon što je izredao sva tri lika voditelj bira svog nasljednika/nasljednicu i igra se nastavlja.

Loptice: Svi igrači stanu u krug. Voditelj/ica baci nekom od igrača jednu lopticu, a ovaj/ova baci slijedećem. Svatko pri tome treba zapamtiti od koga je dobio/dobila lopticu i kome je bacio/bacila. Da bi znali tko još nije dobio lopticu ti igrači drže dignutu ruku, a kad su primili lopticu spuste je. Nakon što su svi igrači dobili i bacili lopticu i nakon što je svatko siguran od koga prima i kome daje lopticu voditelj/ica baca ponovno lopticu po istom obrascu, ali nakon nekog vremena ubacuje i drugu, treću, četvrtu, petu i šestu lopticu. Sve loptice se primaju od istog igrača i bacaju istom igraču. Nastaje vrlo zanimljiva suradnička igra. Igra se može, kad je već dobro uvježbana, otežati tako da se

ubaci nova loptica druge boje koja ide obrnutim smjerom: prima se od igrača kojem smo bacali, a daje igraču od kojeg smo primali lopticu.



Čvor: Svi igrači stanu blizu jedan drugome i podignu ruke. Svatko uhvati nečiju ruku. Tako je nastao čvor. Čvor treba "razvezati", ali tako da nitko ne pusti ruku koju drži. Potrebno je mnogo suradnje i domišljatosti da se čvor razveže, a pritom bude i mnogo veselja.

Igre pogađanja

Igre pogađanja

Tajni predmet: Voditelj/voditeljica pokaže manju zatvorenu kutijicu (papirnatu ili plastičnu) i kažu da se u njoj nalazi "tajni predmet". Kutija ide redom od ruke do ruke i onaj tko ima kutiju postavlja pitanja o tajnom predmetu. To trebaju biti tzv. "zatvorena pitanja" na koja voditelj/voditeljica odgovara s DA ili NE. Ako je odgovor DA igrač može postavljati i dalje pitanja, a ako je NE onda kutiju daje slijedećem igraču. Igrač koji pogodi "tajni predmet" dobija ga. To može biti bombon, čokoladica, šiljilo, gumica, igračka itd.

Pogodi vođu: Svi sudionici se podijele u tri veće skupine. Jedan član skupine izađe na trenutak iz prostorije, a skupina izabere svog vođu. Vođa čini određene pokrete koji ostali ponavljaju. Kad se član skupine koji je bio/bila vani vrati nastoji pogoditi tko je vođa. To je posebno moguće u vrijeme kad vođa pokazuje neki drugi pokret i zato vođa nastoji mijenjati pokret kad osoba koja pogađa gleda u nekog drugog.

Čarobna vrećica:- U sredinu kruga postavljena je "čarobna vrećica" u kojoj se nalaze razni sitni predmeti (olovka, bombon, kliker, spajalica, kockica itd.). Netko od igrača dođe do vrećice i zavuče ruku u nju. Uzme jedan predmet i ne vadeći ga iz vrećice govori što osjeti (mekoća, ljepljivost, pravokutni oblik...) a ostali nastoje pogoditi o kojem se predmetu radi. Tko pogodi dolazi u sredinu i igra se nastavlja.

Igra pljeskanja: Netko izađe iz prostorije. Grupa stoji u krugu i dogovara zadatak koji će ta osoba ispuniti, npr. treba doći do prozora i otvoriti ga, ili stajati na jednoj nozi, premjestiti neki predmet s jedne strane na drugu itd. Pozivaju osobu da uđe i daju mu uputstva pljeskanjem. Pljesak se pojačava

kada se osoba približava mjestu ili pokretu koji treba napraviti. Zatim izlazi slijedeći itd, dok ima želje za igrom.

Šala: Svi sudionici podijele se u dvije veće skupine i načine dva kruga. Voditelji jednom članu iz svake grupi ispričaju neku šalu ili kratku priču, ali tiho da ostali ne čuju. Ti članovi tiho ispričaju svom susjedu i tako redom. Na kraju posljednji sudionik ispriča priču ili šalu na glas.