

JOCURI DE PREZENTARE

Sunt niște jocuri foarte simple care permit un prim contact și o apropiere. Este vorba de niște jocuri cu scopul de a afla numele și o anumită caracteristică minimă a fiecărui participant.

Când participanții nu se cunosc, acesta este primul pas pentru crearea unui grup ce lucrează dinamic și destins.

De obicei, evaluarea nu este necesară. Ea poate fi făcută doar pentru a putea observa la sfârșit diferența între această formă de contactare cu un grup și frigiditatea altor moduri de inițiere a activităților ori de a ne prezenta.

Inițialele calităților

1.01

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A permite cunoașterea numelor participanților și a crea de la început o atmosferă plăcută.

➤ **PROCEDURĂ**

Fiecare își spune numele și două calități pozitive ce îl caracterizează a căror denumire cărora începe cu aceleași inițiale ca și numele. De exemplu: Petru Anghel — plăcut și amabil.

Fiecare vorbește când îi vine rândul, nu prea repede, pentru ca ceilalți să aibă timp să-i memoreze numele.

➤ **EVALUARE**

Se poate începe de exemplu cu întrebarea: Cum v-ați simțit fiind "obligați" de a găsi și de a prezenta două calități de-ale voastre?

Trenul numelor

1.02

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A însuși numele participanților în grup într-o formă dinamică și integrantă.

➤ **PROCEDURĂ**

Toți jucătorii stau într-un cerc. Un jucător este "locomotiva", simulând sunete și mișcări respective, mergând în cerc până se oprește în fața unei persoane și dacă îi cunoaște numele, îl pronunță tare, făcând simultan gesturile unui semafor cu bariere de la trecerea căii ferate. Apoi se întoarce cu spatele spre participant și îl prinde de mâini, ca un nou vagon. Pornind împreună, se deplasează în cerc până la un alt participant. Tot "echipajul" strigă numele persoanei ce se integrează și își continuă drumul. Jocul se termină odată cu epuizarea numărului de jucători.

➤ **NOTE**

În cazul unui grup mai numeros, se poate introduce un număr limită de "v", de fiecare dată persoana de la capăt detașându-se de ceilalți.

Sunt îndrăgostit și nimeni nu-mi cunoaște secretul

1.03

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: scaune cu unul mai mult decât numărul de participanți

➤ **OBIECTIVE**

A afla toate numele, de a „anima” și de a destinde grupul.

➤ **PROCEDURĂ**

Jocul trebuie să se desfășoare într-un ritm rapid. Toți se aranjează în cerc, lăsând un scaun liber. Cel ce șede la stânga aceluia scaun, se așează repede pe el spunând "sunt îndrăgostit"; următorul, la rândul său, ocupă scaunul liber din stânga sa spunând "și iubesc"; următorul ocupă scaunul eliberat spunând "fără a spune cuiva"; cel ce urmează, așezându-se pe scaun, numește persoana sau numele unei persoane din cerc, care fugе spre a se așeza pe scaunul liber. Cele două persoane ce șed lângă persoana chemată vor încerca (gingaș) să nu-i permită să se scoale. Jocul continuă, în ambele cazuri, cu persoana din stânga scaunului liber.

Cutia cu surprize

1.04

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A însuși rapid și dinamic numele tuturor participanților.

➤ **PROCEDURĂ**

Tot grupul se aranjează în cerc. Cineva se ridică și-și spune numele: "Sunt Mihai". Apoi prezintă patru persoane ce șed la stânga sa, începând cu cea mai îndepărtată: "Vasilcă, Ionel, Maria, George". După ordinea în care au fost prezentate, persoanele numite se ridică și se așează la loc, deodată, creând impresia unei cutii cu surprize. Apoi, persoana din dreapta lui Mihai, face același lucru.

➤ **NOTE**

În concordanță cu vârsta participanților și a numărului acestora, se pot prezenta mai mulți sau mai puțini jucători de fiecare dată.

Mă mănâncă aici	1.05
------------------------	-------------

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A însuși numele tuturor participanților

➤ **PROCEDURĂ**

Tot grupul formează un cerc. Prima persoană își spune numele "mă numesc Nicu și mă mănâncă aici", impropizând gestul, spre exemplu pe cap. Următoarea persoană spune "numele lui este Nicu și îl mănâncă acolo", scărpinând capul lui Nicu. Apoi continuă cu propriul nume. Jocul se încheie odată cu închiderea cercului.

➤ **NOTE**

În dependență de mărimea grupului, se poate repeta acțiunea în sens invers.

Numele, că te bat	1.06
--------------------------	-------------

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: un rolă de hârtie sau un obiect similar (inofensiv)

➤ **OBIECTIVE**

A însuși numele persoanelor participante.

➤ **PROCEDURĂ**

Jocul se desfășoară într-un ritm rapid. Tot grupul formează un cerc. Cineva merge în centru, cu ruloul de hârtie. O altă persoană din cerc spune un nume și respectivul individ trebuie să reușească să spună alt nume, înaintea celui din centru. În caz contrar, "primește" una (gingașă) la cap și se schimbă cu locurile. Jocul continuă, persoana din centru numind pe altcineva.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A însuși numele tuturor jucătorilor.

➤ **PROCEDURĂ**

Animatorul precizează că scopul jocului este ca fiecare participant să se prezinte, asociind fiecărui nume câte un gest. El își spune numele și face un gest ce i-ar caracteriza personalitatea (de exemplu: cântă la chitară sau doarme, etc.) Jocul e continuat de persoana din stânga sau dreapta animatorului, repetând toate numele și gesturile anterioare. Jocul continuă până au fost prezentate toate persoanele. După aceasta poate continua cu unele modificări. Animatorul face un gest ce caracterizează una dintre persoane. Grupul trebuie să-și amintească numele. Persoana numită face același lucru.

Animatorul spune numele cuiva, iar grupul trebuie să repete gestul acelei persoane.

➤ **NOTE**

În locul gesturilor se pot folosi calificative pe care și le inventează participanții.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: o minge, sau un alt obiect pentru a-l putea arunca

➤ **OBIECTIVE**

A cunoaște numele participanților. A iniția cunoașterea reciprocă în cadrul grupului.

➤ **PROCEDURĂ**

Jocul trebuie să se realizeze cât mai repede posibil. Mingea e foarte „fierbinte” și „frige”. Toți stau, sau șed în cerc. Animatorul explică că persoana ce prinde mingea trebuie să se prezinte spunând:

- numele (cum i-ar plăcea să i se spună),
- de unde vine,
- unele preferințe,
- unele dorințe.

Toate acestea trebuie făcute cât mai repede posibil, pentru a nu se frige. Imediat ce s-a făcut prezentarea, mingea e aruncată mai departe. Jocul continuă până când toate persoanele se vor prezenta.

Îți plac vecinii tăi ?

1.09

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: scaune cu unul mai puțin decât numărul total al participanților

➤ **OBIECTIVE**

A însuși numele tuturor și de a petrece distractiv o perioadă de timp.

➤ **PROCEDURĂ**

Jocul trebuie să se desfășoare cu rapiditate. Toate persoanele șed în cerc. Animatorul (fără scaun) dă semnalul de începere a jocului. Se apropie de o oarecare persoană din cerc și întreabă: "Îți plac vecinii?". Dacă răspunsul e "nu", persoana respectivă va trebui să spună numele persoanelor ce i-ar plăcea să vină lângă ea. În timp ce "vecinii actuali" se schimbă cu locul cu "noii vecini", persoana din centru încearcă să ocupe unul dintre locurile temporar libere.

Dacă răspunsul e "da", grupul se deplasează cu un loc spre dreapta. Pe măsură ce grupul înaintează, jocul se complică. Când următoarea persoană va spune "da" grupul se va mișca cu un loc spre stânga. Când răsună al treilea "da", se schimbă cu 2 locuri spre dreapta. Apoi, respectiv la stânga. Pe urmă, respectiv cu 3 la dreapta, etc. De fiecare dată persoana fără scaun (din centru) continuă jocul.

Conuri de brad

1.10

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A însuși numele într-o formă dinamică.

➤ **PROCEDURĂ**

Jocul trebuie să se desfășoare rapid. Toți se plimbă prin sală până când animatorul strigă o cifră. Trebuie să se formeze grupuri din numărul respectiv de persoane și acestea să-și spună numele în cadrul grupurilor formate. Apoi, persoanele se separă și se plimbă din nou (acțiunile se repetă).

➤ **NOTE**

Este un joc foarte efektiv de prezentare pentru grupuri numeroase.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: scaune, cu unul mai puțin decât numărul total al participanților

➤ **OBIECTIVE**

A însuși numele printr-un exercițiu de mișcare.

➤ **PROCEDURĂ**

Toți se așează, formând un cerc. Animatorul (fără scaun) începe jocul, apropiindu-se foarte repede de fiecare și spunând:

— „lămâiță – lămâiță” și persoana spune numele vecinului din dreapta.

— „cireșă – cireșică” și persoana spune numele vecinului din stânga.

— „zarzăr – zărzărel” și persoana își spune propriul nume.

Dacă cineva greșește, se schimbă cu locul cu persoana din centru și jocul continuă.

Există posibilitatea de a spune „coș cu fructe”, când toți trebuie să se schimbe cu locurile, iar persoana din centru, să ocupe unul dintre locurile temporar libere. După ce toți s-au așezat, trebuie ca fiecare să spună numele vecinilor săi.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: scaune, cu unul mai puțin decât numărul total al participanților

➤ **OBIECTIVE**

A însuși numele participanților și a crea o atmosferă distractivă.

➤ **PROCEDURĂ**

Jocul trebuie să se deruleze rapid. El este început de persoana fără scaun. Ea se apropie de oricine și întreabă: „Ce mai faci?”. Cealaltă persoană răspunde: „Foarte bine”. Mai departe, persoana care ședea, se scoală de pe scaun și ambii merg prin afara cercului, în direcții diferite, până una dintre persoane ajunge la locul liber. Acolo (stând în picioare) la prima întrebare se adaugă „Cum te cheamă?” sau „De unde ești?”. În timp ce se petrece aceasta, ceilalți încearcă să se schimbe cu locurile, ocupând scaunul liber și astfel schimbându-i locul inițial. Dacă cineva rămâne de 4-5 ori consecutiv în picioare, poate întreba „ce mai faceți?”. Tot grupul răspunde „bine”, schimbându-și locurile. Jocul este continuat de persoana rămasă fără scaun.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: scaune cu unul mai mult decât numărul total de participanți

➤ **OBIECTIVE**

A însuși numele și a dezvolta creativitatea jucătorilor.

➤ **PROCEDURĂ**

Jocul trebuie să se deruleze cu rapiditate. Toți se așează, formând un cerc. Jocul e început de persoana din stânga scaunului liber, prezentându-se "sunt ... și vreau să fiu sprijinit de ... (numind altă persoană din grup)". Apoi demonstrează modul în care persoana respectivă să meargă pînă la scaunul liber (dansând, așezându-se, sărind etc.). Persoana numită poate recurge la ajutorul celor din jur pentru a ajunge la locul liber, dacă consideră aceasta necesar. Jocul e continuat de persoana de la stânga locului liber.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 10 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A însuși numele participanților

➤ **PROCEDURĂ**

Jocul trebuie să se deruleze cu rapiditate. Toți se așează, formând un cerc. Animatorul e în centru, în picioare. El se învârteste și cu degetul indică spre cineva iar acela își spune numele său și încă a 2 persoane precedente, arătându-le cu degetul. Când greșește, trece în centru, continuând el jocul. Persoana din centru se poate mișca repede, încet, plimbându-se, sărind etc.

➤ **NOTE**

Jocul e prevăzut înaintea unei alte activități.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A însuși numele jucătorilor tuturor și de a dezvolta simțul ritmului.

➤ **PROCEDURĂ**

Toți stau, formând un cerc și animatorul bate ritmul: o lovitură din palme pe picioare, apoi una din palme, apoi duce mâna dreaptă peste umărul drept, degetul mare privind în jos și aceeași mișcare o repetă cu stânga. În timp ce face mișcarea cu mâna dreapta își spune numele său, iar când repetă aceeași mișcare cu mâna stângă, spune numele unei alte persoane. Acea persoană menține ritmul, repetând mișcărilor și prezentând următoarea persoană. Jocul continuă până ce toate persoanele sunt prezentate.

➤ **NOTE**

Ritmul și mișcărilor pot fi schimbate, cu includerea picioarelor etc.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 10 minute

Materiale: o minge, un disc sau un obiect similar

➤ **OBIECTIVE**

A însuși numele. A stimula precizia lansărilor.

➤ **PROCEDURĂ**

Jocul trebuie să decurgă rapid. Jucătorii nu pot să sfideze cercul dacă, nu sunt numiți. Ei stau, formând un cerc, iar o persoană stă în centru cu obiectul ce trebuie aruncat. Jucătorul lansează obiectul în sus, spunând un nume, intrând în cerc. Persoana numită trebuie să prindă mingea, înainte ca aceasta să cadă, repetând apoi acțiunile. Jocul continuă până ce toate persoanele sunt prezentate.

Nume încăpătoare	1.17
-------------------------	-------------

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 10 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A însuși toate numele.

➤ **PROCEDURĂ**

Jucătorul formează un cerc. Animatorul începe, spunându-și numele. Următorul, din dreapta, continuă, repetând numele animatorului și spune și numele său. Următorul repetă numele anterioare, adăugând al său. Grupul poate ajuta. Jocul continuă până când animatorul în cor, cu întreg grupul, repetă numele tuturor.

➤ **NOTE**

La nume se poate adăuga un gest ce caracterizează personalitatea fiecăruia. Pentru grupuri foarte numeroase, se pot repeta, de exemplu, ultimele 7-9 nume.

Mă iubești ?	1.18
---------------------	-------------

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 10 minute

Materiale: scaune cu unul mai puțin decât numărul total al participanților

➤ **OBIECTIVE**

A însuși numele tuturor. A crea o atmosferă de destindere.

➤ **PROCEDURĂ**

Jucătorii formează un cerc. Animatorul se apropie de un jucător, întrebând numele. După aceasta îl întreabă: "Mă iubești?". Celălalt răspunde: "Desigur, dar mai iubesc și pe ...". Persoanele din stânga și din dreapta persoanei întrebate și numite se schimbă cu locurile. Cel ce nu va avea loc, va încerca să se așeze. Jocul e continuat de persoana rămasă fără scaun.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: carioca (markere, creioane colorate), hârtie adezivă sau hârtie și clei (lipici)

➤ **OBIECTIVE**

A însuși numele tuturor prin intermediul unor elemente vizuale. A dezvolta creativitatea și expresivitatea plastică (artistică).

➤ **PROCEDURĂ**

Fiecare participant, în afară de faptul că își scrie numele și cum i-ar plăcea să fie numit în grup, face o caricatură, sau desenează ceva ce l-ar reprezenta. În timpul exercițiului participanții nu pot să discute între ei și să-și arate desenele. După aceasta desenele sunt afișate, iar participanții încearcă să ghicească pe cine le reprezintă acestea.

➤ **NOTE**

Participanții pot fi împărțiți pe grupuri care vor trebui să se reprezinte printr-un obiect anumit.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 10 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A însuși numele tuturor. A stimula creativitatea. A practica limbajul non-verbal.

➤ **PROCEDURĂ**

Toți formează un cerc. O persoană începe, gesticulând cu mâinile, pentru a explica grupului obiectul ce îl va arunca (tot imaginar) persoanei a cărei nume îl spune. Gesturile trebuie să descrie dimensiunile și utilizările obiectului. "Receptorul" descrie (cu mâinile) obiectul primit și spune numele persoanei de la care a primit obiectul și-l transmite următorului participant. Fiecare poate adăuga schimbări acestui obiect.

➤ **NOTE**

Obiectul primit poate fi numit. Corectitudinea presupunerii nu are importanță.

Mingea de plajă	1.21
------------------------	-------------

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: o minge

➤ **OBIECTIVE**

A însuși numele tuturor.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții stau în picioare, formând un cerc. Animatorul începe jocul, ținând mingea între picioare. Mergând cum poate, se apropie de altă persoană, prezentându-se. O transmite (fără a o atinge cu mâna). Jocul continuă până toate persoanele se prezintă.

➤ **NOTE**

Pentru grupuri numeroase se pot introduce câteva mingi.

Oameni către oameni	1.22
----------------------------	-------------

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A însuși numele tuturor, permițând un prim contact.

➤ **PROCEDURĂ**

Grupul se separă în două părți egale. Se formează 2 cercuri concentrice. Persoanele din cercul interior stau cu fața la cele din cercul exterior. Persoanele din ambele cercuri se mișcă în direcții opuse, în ritmul unei muzici. La oprirea melodiei, perechile își dau mâinile și spun "Bună, sunt ...". După ce s-au prezentat, cei din centru spun "oameni către oameni", care e semnalul pentru ca muzica să reînceapă, schimbând direcțiile de mișcare. Jocul continuă cu aceeași dinamică, până se încheie o rotație completă.

➤ **NOTE**

Este un bun joc de prezentare pentru grupuri foarte numeroase.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: trei mingi de diferite culori.

➤ **OBIECTIVE**

A însuși numele tuturor și câteva date esențiale despre participanți.

➤ **PROCEDURĂ**

Toți participanții formează un cerc. Animatorul aruncă prima minge, după ce și-a spus numele. Fiecare care o primește, o va arunca iarăși, spunând numele său.

După câteva minute, animatorul pune în joc a doua minge, aruncând-o unui participant al cărui nume trebuie să-l spună. Acesta la, rândul său, aruncă mingea unei alte persoane pe care o numește.

Apoi se lansează și a treia minge. Fiecare spune persoanei căreia îi aruncă mingea o activitate care îi place să facă.

➤ **NOTE**

Se mai pot introduce mingi și cu alte întrebări.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 10 minute

Materiale: mingi mici sau bile de mărimea unei mingi de tenis

➤ **OBIECTIVE**

A însuși numele tuturor într-un mod distractiv și dinamic. A destinde și a uni grupul.

➤ **PROCEDURĂ**

Animatorul invită grupul să se așeze jos, formând un cerc. Se explică obiectivul jocului ce constă în a face mingea să treacă pe sub fiecare participant, în cerc, împingând-o cu călcâiele sau vârful picioarelor. Animatorul începe jocul, transmitând mingea persoanei de la stânga sau dreapta sa, spunându-i "Ia-o de-aici!". Persoana o primește, repetând mișcarea și spunând aceeași propoziție, cu numele persoanei următoare. În același timp, animatorul introduce încă o minge, de data aceasta, în altă direcție. Tot el hotărăște când ia sfârșit jocul.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15-20 minute

Materiale: fișe, pioaneze, o tablă, hârtie, carioca

➤ **OBIECTIVE**

A îmbunătăți comunicarea între participanți.

➤ **PROCEDURĂ**

Înainte de joc animatorul adună numele tuturor participanților. El amestecă literele în numele fiecărui participant în așa fel ca să fie posibil de a le pronunța (ex: Marcela – Celamar). După aceasta se pregătesc fișele cu numele noi ale participanților. Toate fișele se fixează pe tablă și se acoperă cu hârtie. Pe urmă fișele sunt descoperite și participanții trebuie să găsească numele lor pe tablă. Animatorul poate începe jocul, citind noul său nume cu voce tare.

Mărimea grupului: 10-40 participanți

Timp: 15-20 minute

Materiale: hârtie, carioca, scotch

➤ **OBIECTIVE**

A facilita cunoașterea reciprocă și a crea o atmosferă prietenească.

➤ **PROCEDURĂ**

Fiecare participant va scrie numele său cu litere mari pe fișă și o va lipi pe haină pe un loc vizibil. Participanții creează un cerc și trebuie să memoreze numele colegilor. După 5-10 minute, fiecare participant va scoate fișa sa și o va transmite pe cerc, în direcția acelor ceasornicului, până animatorul nu-i va ruga să se oprească. Participanții trebuie să rămână cu numele care aparțin altor persoane. Li se dau 10 secunde pentru ca ei să găsească purtătorii adevărați ai numelor. După 10 secunde, cei care au rămas cu numele străine trebuie să fugă iar restul trebuie să-i prindă și să-i adune în centrul cercului. Rugați-i ca ei să găsească persoana necesară. Exercițiul se repetă până când fiecare participant nu va ști numele celorlalți participanți.

Eu	1.27
-----------	-------------

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 15-20 minute

Materiale: hârtie, carioca, scotch.

➤ **OBIECTIVE**

A face cunoștință cu membrii grupului.

➤ **PROCEDURĂ**

Fiecare participant primește câte o foaie de hârtie și o carioca. Ei trebuie să scrie numele lor în parte de sus a foii, iar mai jos să completeze afirmația: „Eu sunt ...” folosind 6 calificative (ex: eu sunt frumos, deștept, flămând, manager bun, ...). Toate calificativele trebuie scrise într-o coloniță. Participanții își lipesc pe piept foile lor cu ajutorul scotch-ului. După aceasta, ei trebuie să citească reciproc inscripțiile. Ei nu trebuie să folosească mult timp. După ce jocul se termină foile pot fi lipite pe perete.

Tabele informaționale	1.28
------------------------------	-------------

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 30 minute

Materiale: hârtie flip-chart, carioca, scotch

➤ **OBIECTIVE**

A stimula participanții să facă schimb de informație.

➤ **PROCEDURĂ**

Animatorul lămurește grupului că participanții au posibilitatea de a crea un exercițiu propriu cu ajutorul căruia ei vor putea afla mai multe informații unii despre alții. Rugați-i să propună întrebările pe care ar dori să le adreseze celorlalți participanți. Spre exemplu:

- bucate preferate
- lucrurile care nu vă plac
- cărțile care vă pasionează
- actorii preferați, prezentatorii

Participanții votează întrebările mai potrivite. Animatorul alege 5 sau 6 variante care au acumulat cel mai mare număr de voturi. Participanții primesc câte o coală de hârtie flip-chart și carioca. Ei trebuie să-și scrie numele în partea de sus a foii, întrebările în partea stângă a foii și răspunsurile în partea dreaptă. Foile se lipesc participanților pe spate. Ei trebuie să se deplaseze prin încăperea și să discute informația citită.

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 30 minute

Materiale: hârtie flip-chart, carioca, scotch

➤ **OBIECTIVE**

A demonstra că oamenii pot comunica efectiv și fără cuvinte.

➤ **PROCEDURĂ**

Grupul se separă în perechi. Scopul acestui exercițiu este prezentarea reciprocă a membrilor perechilor. Acest lucru trebuie făcut fără cuvinte. Participanții pot folosi mimica, desene, semne, gesturi, semnale. Fiecare participant are pentru aceasta 2-3 minute de comunicare nonverbală cu partenerul său. Ulterior, oferiți participanților posibilitatea ca ei să ghicească ce a dorit să le spună pe cale nonverbală.

➤ **EVALUARE**

Participanții vor fi întrebați cât de minuțios ei s-au descris.

Deprinderile pe care le am eu și deprinderile de care am nevoie	1.30
--	-------------

Mărimea grupului: 10-25 participanți

Timp: 45-60 minute

Materiale: hârtie flip-chart, carioca, scotch

➤ **OBIECTIVE**

A stimula participanții să-și identifice calitățile și neajunsurile lor.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții trebuie să scrie pe o coală de hârtie flip-chart lista tuturor deprinderilor pe care le posedă și domeniile în care doresc să se afirme. Participanții trebuie să se gândească la ceva ce ei pot să facă cel mai bine. După aceasta ei trebuie să-și demonstreze deprinderea fără a folosi cuvinte. Restul grupului trebuie să ghicească despre ce deprindere este vorba. Pe urmă listele vor fi afișate pe perete și participanții le vor putea citi.

➤ **EVALUARE**

Se pot discuta următoarele probleme:

- numărul și diversitatea deprinderilor pe care le au participanții
- oamenii au calități pozitive și negative
- componența totală a deprinderilor în grup

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 10 – 45 minute

Materiale: hârtie flip-chart, carioca

➤ **OBIECTIVE**

A încuraja participanții să se cunoască mai bine.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții trebuie să se deseneze pe sine însuși pe o foaie de hârtie. După aceasta, ei trebuie să-și găsească perechea, să-i lămurească desenul și să-i povestească de ce primește plăcere, ocupându-se cu acest lucru specific. În continuare, fiecare pereche se unește cu alta și repetă explicația. Procedura se poate repeta.

➤ **EVALUARE**

Discuția se poate axa pe :

- diversitatea lucrurilor pe care grupul le face
- există diferență între ocupațiile persoanelor de diferite sexe
- ce au aflat participanții despre sine și ceilalți

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 45-90 minute

Materiale: hârtie flip-chart, carioca, scotch

➤ **OBIECTIVE**

A ajuta participanții să fie siguri în propriile forțe. A-i ajuta să fie conștienți de propriile avantajuri și neajunsuri.

➤ **PROCEDURĂ**

Rugați participanții să se deseneze în centrul unei foi de hârtie. În partea de sus a foii, în colțul stâng ei trebuie să scrie cuvintele: „Ca persoană”. În colțul drept trebuie să scrie: „Ca lucrător”. Sub fiecare titlu participanții trebuie să scrie câte 5 cuvinte care îi determină cel mai bine ca persoane sau ca lucrători. Sub desen ei trebuie să scrie lista lucrurilor care le plac și pe care le pot face bine. Desenul poate fi numit „Cele mai bune calități ale mele”. Desenele se expun pe perete sau pe tablă. Participanții trebuie să ia cunoștință cu desenele afișate fără a discuta. Ei trebuie să ghicească cui aparține fiecare desen. De-asupra desenelor care au fost corect ghicite se va scrie numele persoanei. Exercițiul este discutat de tot grupul. Se vor crea 3 categorii, în dependență de următoarele calități: personale, profesionale și de comunicare. Se vor analiza ideile de conștiință de sine, conștiință de sine pozitivă, autoapreciere și autoacceptare.

➤ **EVALUARE**

Se pot discuta următoarele probleme:

- părerea despre sine este ceva neschimbător dar și ea se poate schimba. De ce?
- cum influențează autoaprecierea asupra atitudinii față de propria persoană? Față de alte persoane? Față de lucru?
- discutați desenele
- v-a fost ușor să faceți exercițiile?
- ce noutăți ați aflat despre sine și despre alte persoane?

➤ **NOTE**

Variante:

- A. Participanții pot descrie neajunsurile lor și să deseneze ceva ce nu le place să facă
- B. Participanții pot face lista a 5 lucruri pe care nu pot să le facă foarte bine.
Desenul poate fi numit „Partea mea opusă”.
- C. Tpeningul „Educație gender”: participanții pot face lista lucrurilor care îi caracterizează ca bărbați sau femei.

Detectivul	1.33
-------------------	-------------

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 30-60 minute

Materiale: hârtie flip-chart, carioca

➤ **OBIECTIVE**

A face cunoștință cu membrii grupului.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții trebuie să se separe pe perechi. Fiecare va primi carioca și hârtie. Ei trebuie să deseneze șase obiecte folosite de ei în ultimele 3 luni. Rugați-i să aleagă acele desene care vor ajuta ceilalți participanți să cunoască ceva despre ei (ex.: cineva care se ocupă cu alpinismul va desena o sfoară, muzicantul – un instrument muzical). Fiecare participant va avea posibilitatea să devină detectiv și să ghicească cât mai mult despre partenerul său. Rugați perechile să se prezinte reciproc.

➤ **NOTE**

Variante:

A. În loc de a desena obiecte, participanții pot folosi 6 obiecte pe care le au la ei (chei, pixuri, legitimații). „Detectivul” studiază aceste obiecte pentru a cunoaște ceva despre partener.

B. Separați toți participanții pe grupuri mici, după ce ele vor fi separate pe perechi. Desenele și obiectele de asemenea pot fi arătate întregului grup.

Eu am secrete	1.34
----------------------	-------------

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 20-30 minute

Materiale: hârtie flip-chart, carioca

➤ **OBIECTIVE**

A stimula prezentarea participanților.

➤ **PROCEDURĂ**

Fiecare participant își va alege un partener pe care nu-l cunoaște prea bine. Rugați partenerii să formeze un cerc sau un semicerc și să afle numele sale, organizația în care activează. De asemenea, ei trebuie să afle 2-3 „secrete” pe care nu le cunoaște mai mult nimeni. Rugați participanții să-și prezinte partenerul și unul din „secretele” sale. Fiecare participant dispune de 50 – 60 de secunde pentru prezentare.

Râul vieții	1.35
--------------------	-------------

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 45-60 minute

Materiale: hârtie flip-chart, carioca

➤ **OBIECTIVE**

A crea un mediu prietenos, a stimula încrederea și sinceritatea.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții se vor separa pe perechi. Ei vor discuta principalele momente și cele mai grele perioade din viață (câte 10 minute pentru persoană). Informația primită de la partener trebuie desenată ca un „râu al vieții”. După aceasta, participanții prezintă și lămuresc viața partenerului său întregului grup.

Portretul lucrului meu	1.36
-------------------------------	-------------

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 45 – 60 minute

Materiale: hârtie flip-chart, carioca

➤ **OBIECTIVE**

De a percepe individual și colectiv modul în care oamenii își văd lucrul lor sau locul în organizație.

➤ **PROCEDURĂ**

Rugați participanții să se deseneze și, de asemenea, să deseneze locul lor în organizație. După aceasta, rugați-i să se organizeze în grupuri mici și să descrie desenele lor. Stimulați discuțiile în grupurile mici, folosind următoarele întrebări:

- cum vă apreciați lucrul?
- cum v-ați adaptat?
- s-a schimbat în ultimul timp această concepție? De ce?
- ce atitudine au față de lucrul dumneavoastră clienții sau colegii?

Grupele mici trebuie să aducă la cunoștința participanților rezultatele lor și să prezinte concluziile făcute.

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 45 – 60 minute

Materiale: hârtie flip-chart, carioca

➤ **OBIECTIVE**

A depista care teme, după părerea participanților, se vor discuta pe parcursul lucrului în work-shopuri.

➤ **PROCEDURĂ**

Rugați participanții să se gândească la următoarele întrebări:

- ce aștept eu de la acest eveniment?
- ce îmi va permite să obțin acest lucru?

Fiecare participant va trebui să găsească 2 obiecte. Fiecare obiect trebuie să fie asociat cu răspunsul la una din întrebările de mai sus (15 minute). Participanții trebuie să aducă aceste scrisori și să le pună în fața animatorului. Fiecare participant trebuie să prezinte obiectele grupului, răspunzând rapid la întrebările puse.

➤ **EVALUARE**

Întrebați participanții ce informație cunosc unii despre alții? Au interese comune? Ce obiecte sunt importante pentru lucrul grupului?

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 45-60 minute

Materiale: hârtie flip-chart, carioca, scotch

➤ **OBIECTIVE**

A ajuta participanții să determine și să clarifice expectativele participanților pentru un eveniment comun

➤ **PROCEDURĂ**

Fiecare participant din grup va scrie pe o bucată de hârtie un lucru pe care se așteaptă să-l primească de la work-shop. Rugați participanții să creeze grupuri din 4-5 persoane și să discute așteptările acestora, făcând însemnări despre asemănări și deosebiri și lămurind motivele. Fiecare grup va trebui să facă în două coloane o listă a așteptărilor sale. Colile mari de hârtie vor fi expuse pe perete sau pe tablă, iar participanții vor răspunde la următoarele întrebări:

- cât de reale sunt așteptările acestea?
- au fost îndreptățite toate așteptările în timpul work-shopului?
- ce factori au determinat acest lucru?
- este necesar de a face compromisuri?

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 30-60 minute

Materiale: hârtie flip-chart, carioca, model de prezentare, scotch

➤ **OBIECTIVE**

A stimula interacțiunea grupului. A înțelege așteptările participanților.

➤ **PROCEDURĂ**

Împăăturiți o foaie de flip-chart în așa fel ca atunci când foaia va fi desfăcută să se formeze patru pătrate. În aceste pătrate se vor scrie următoarele:

- pătratul de sus din stânga: Numele/departamentul/organizația
- pătratul de sus din dreapta: Imaginea proprie
- pătratul de jos din stânga: De ce am nevoie
- pătratul de jos din dreapta: Ce pot propune

Lămuriți participanților că unul din mijloacele de înțelegere a imaginii proprii este desenarea sentimentelor, a emoțiilor, simpatiilor, viselor etc. Participanții trebuie să ia câte o foaie și o carioca și să completeze foaia. Pentru aceasta vor avea 5 minute după care trebuie să se adune împreună. Participanții trebuie să lămurească desenele lor grupului. Fiecare va avea la dispoziție câte 2 minute.

➤ **EVALUARE**

La sfârșitul exercițiului se va face o generalizare a necesităților, imaginilor, calităților. Stabiliți legătura acestora cu scopurile și mersul seminarului.

Mărimea grupului: 10-20 participanți

Timp: 45-60 minute

Materiale: carioca, foarfece, clei, ziare, reviste

➤ **OBIECTIVE**

A stimula conștientizarea de către participanți a propriei persoane și a partenerilor.

➤ **PROCEDURĂ**

Fiecare participant va avea o foaie de hârtie și o carioca. Ei trebuie să separe în două foile printr-o linie perpendiculară și să scrie în partea de sus a fiecărei jumătăți: „Acesta sunt eu!” și „Acesta este viitorul meu!”. Participanții vor tăia fotografiile, cuvintele, desenele și frazele despre ei și despre viitorul lor. Pentru partea cu denumirea „Acesta sunt eu!”, exemplele pot să includă trăsături fizice, părți ale corpului, haine, hobby, succese, trăsături ale personalității etc. Toate aceste lucruri trebuie să fie lipite într-un singur loc, formând un colaj. Participanții trebuie să prezinte colajele lor grupei.

➤ **EVALUARE**

Rugați participanții să prezinte colajele lor grupului. Întrebări pentru discuție:

- au fost folosite simboluri pozitive sau negative?
- a mai folosit cineva simboluri asemănătoare?

➤ **NOTE**

Variante:

1. Desenați cu carioca
2. Tăiați două părți în jumătate, amestecați-le și apoi ghiciți ce parte corespunde cu cealaltă.

Celebrități	1.41
--------------------	-------------

Mărimea grupului: 15-40 participanți

Timp: 20-30 minute

Materiale: carioca, scotch, foi

➤ **OBIECTIVE**

A stimula participarea individuală în activitatea grupului. A ajuta participanților să dezvolte abilitățile comunicative și de colectare a informației.

➤ **PROCEDURĂ**

Animatorul va face o listă a persoanelor cunoscute sau care au o reputație rea. Lista trebuie să fie egală cu numărul participanților. Celebritățile pot să includă personalități din diferite domenii. Dacă animatorul cunoaște bine participanții, poate să asocieze fiecăruia un nume al unei personalități. Numele se scriu pe foi care se lipesc participanților pe spate la sosirea lor. Participanții pot să dea întrebări la care se poate răspunde numai „da” sau „nu”. Mai mult nu se poate da nici o explicație. Exercițiul continuă până toți sau aproape toți participanții au descoperit personalitatea celebrității sale.

➤ **EVALUARE**

- ce tip de întrebări a fost cel mai folositor?
- au fost oare semnele neverbale de ajutor?
- ce aflați despre ceilalți cu ajutorul acestui exercițiu?

Spune adevărul	1.42
-----------------------	-------------

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 30-40 minute

Materiale: fișe, carioca

➤ **OBIECTIVE**

A dezvolta energia grupului.

➤ **PROCEDURĂ**

Se pregătesc fișele cu întrebări:

- ce poți face cel mai bine?
- ce programe TV și radio îți plac?
- dacă ai fi câștigat 1000 de dolari cum i-ați fi cheltuit
- ce te face să zâmbesti?
- cel mai fericit moment din viața ta?
- ai dori să fii altcineva? Cine?
- ce te-a bucurat astăzi cel mai mult?
- cu ce te vei ocupa în următorii 10 ani?
- despre ce ai mințit în ultimul timp?
- ce te stimulează cel mai mult?
- ce te frustrează?
- când ultima dată ai plâns?
- ce te-a indispus pe parcursul ultimei săptămâni?

Participanții trebuie să creeze un cerc. Fișele trebuie puse pe podea, în centrul cercului, cu fața în jos. Fiecare fișă are câte o întrebare pe partea opusă. Când va veni rândul, fiecare participant trebuie să ia fișa și să încerce să răspundă la întrebare

cât se poate de sincer. Dacă cineva se simte că nu este în stare să răspundă la întrebare spune "pas" și transmite fișa următoarei persoane. Unele din întrebări vor provoca discuții. În dependență de întrebare discuțiile pot fi stimulate.

➤ **NOTE**

Această joacă funcționează mai bine dacă animatorul grupului de asemenea participă și răspunde la întrebări sincer. De asemenea este foarte important ca caracterul întrebărilor să corespundă grupului dat. Dacă în grup sunt persoane introvertite, ele trebuie convinse să participe.

Pantomima	1.43
------------------	-------------

Mărimea grupului: 10 – 25 participanți

Timp: 20 – 30 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A încuraja cunoașterea reciprocă a participanților.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții trebuie să creeze un cerc și să se gândească despre o ocupație pe care vor putea să o demonstreze prin intermediul pantomimei (ex.: sportivul poate imita fuga, muzicantul – interpretarea la un instrument). Fiecare participant trebuie să imite ocupația sa, iar fiecare va încerca să-și amintească pantomima fiecărui jucător. Animatorul spune că participanții sunt gata să înceapă exercițiul, dar până atunci fiecare are un minut pentru a practica pantomima sa. În continuare, procedura este următoarea: o persoană bate din palme, arată pantomima sa, apoi iarăși bate din palme și spune numele unuia din participanți, arătând spre unul din participanți. Acesta continuă, arătând la alt participant.

Dacă aș fi animal?	1.44
---------------------------	-------------

Mărimea grupului: 15 – 30 participanți

Timp: 15 – 20 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A stimula cunoașterea reciprocă a participanților.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții trebuie să imite un animal. Pentru a se pregăti, participanților li se oferă un minut. Ei formează un cerc. Jocul poate fi început de animator care se plasează în centrul cercului, imitând animalul și lămurind de ce a ales anume acest animal. Exercițiul este repetat de toți participanții.

Fișele dispoziției	1.45
---------------------------	-------------

Mărimea grupului: 15 – 30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: fișe, carioca, scotch

➤ **OBIECTIVE**

A relaxa grupul și a permite cunoașterea reciprocă. A permite participanților să vorbească despre sentimentele lor.

➤ **PROCEDURĂ**

La intrarea în încăperea, jucătorii primesc o fișă, o carioca și o bucată de scotch. Ei trebuie să descrie dispoziția lor la moment. Fișa trebuie lipită de piept cu scotch. Participanții trec prin încăperea, privind fișa dispoziției și punând întrebări. După aceasta, participanții trebuie să formeze grupe cu jucătorii care au dispoziție asemănătoare. Permiteți grupelor să discute între ele. Fiecare din ele poate scrie pe o fișă dispoziția sa și să o lipească pe perete.

➤ **NOTE**

Exercițiul poate fi variat prin intermediul scrierii altor lucruri pe fișe.

Găsește-ți egalul	1.46
--------------------------	-------------

Mărimea grupului: 15 – 30 participanți

Timp: 10 minute

Materiale: fișe de o culoare, carioca, reviste, clei

➤ **OBIECTIVE**

A separa participanții în grupuri pe anumite criterii.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții se separă în grupuri. Se alege domeniul (denumiri de flori, păsări, râuri, țări, pești etc.). Se pregătesc fișele cu denumiri și se amestecă. Participanții trebuie să aleagă câte o fișă și să găsească grupul său, arătând fișele restului grupului.

Copacul vieții	1.47
-----------------------	-------------

Mărimea grupului: 10 – 40 participanți

Timp: 40 minute

Materiale: hârtie flip-chart și carioca

➤ **OBIECTIVE**

A ajuta participanții să mediteze despre propria lor viață.

➤ **PROCEDURĂ**

Rugați fiecare participant să deseneze „copacul vieții”:

- RĂDĂCINILE reprezintă familia din care provenim și influențele puternice care ne-au format ca personalitate
- TULPINA reprezintă viața noastră actuală: locul de lucru, familia, organizația, mișcarea din care facem parte.
- FRUNZELE reprezintă sursele noastre de informație – presa, radioul, televiziunea, cărțile, prietenii.
- FRUCTELE reprezintă succesele noastre, proiectele și programele care le-am organizat, grupele ce le-am format și materialele produse.
- MUGURII sunt speranțele noastre pentru viitor.

Amintirile din copilărie	1.48
---------------------------------	-------------

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 30 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A face schimb de informații cu membrii grupului.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții formează grupuri de 3 persoane. Fiecare participant trebuie să-și amintească ceva din copilărie și să povestească grupului. Pentru relatare se acordă 3 minute.

➤ **NOTE**

Persoanele care povestesc trebuie încurajate.

Găsește participantul	1.49
------------------------------	-------------

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 30 minute

Materiale: hârtie și carioca

➤ **OBIECTIVE**

A spori interacțiunea grupului la nivel personal când persoanele deja se cunosc.

➤ **PROCEDURĂ**

Fiecare participant va scrie pe trei foi de hârtie caracteristicile personale sau trăsăturile fizice caracteristice care îi identifică. Participanții nu trebuie să semneze foile. Acestea se adună într-o cutie. Fiecare trebuie să extragă din cutie trei foi și să găsească posesorul caracteristicilor. Numele persoanei găsite trebuie scris pe foaie. Când sunt găsiți toți participanții, foile pot fi citite întregului grup.

Găsiți partenerul	1.50
--------------------------	-------------

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: hârtie și carioca

➤ **OBIECTIVE**

A oferi fiecărui participant posibilitatea de a face cunoștință cu participanții.

➤ **PROCEDURĂ**

Până la începutul exercițiului pregătiți descrieri scurte a fiecărui participant (ex.: cineva urăște cravatele, cineva are titlu științific, cineva a crescut într-un mediu anumit, etc.). Înscrieți descrierea pe hârtie și puneți-o în cutie. Participanții trebuie să ia câte o descriere din cutie și să găsească persoana care corespunde descrierii. Când partenerii se găsesc reciproc, ei trebuie să se prezinte. Dacă grupul nu este mare și a rămas timp, fiecare participant poate să-și prezinte partenerul.

Deschizând simboluri	1.51
-----------------------------	-------------

Mărimea grupului: 10 –30 participanți

Timp: 30 minute

Materiale: fișe, carioca, scotch

➤ **OBIECTIVE**

A afla lucruri noi despre membrii grupului.

➤ **PROCEDURĂ**

Fiecare participant va primi câte o fișă și va desena pe ea câte un simbol care se bazează pe interesele proprii. Participanții vor lipi fișele pe piept și se vor mișca prin încăperea pentru a examina fișele celorlalți participanți fără a da întrebări. Fiecare va trebui să găsească o persoană care are un simbol ce corespunde, după părerea personală, cu al său. Odată formate perechile, participanții pot să discute despre simbolurile lor. După aceasta fiecare pereche găsește o altă pereche. Grupul format din 4 persoane elaborează simbolul său și îl prezintă celorlalte grupuri cu o mică explicație.

➤ **NOTE**

Animatorul trebuie să se convingă că participanții au înțeles corect sensul cuvântului "simbol".

Roata dublă	1.52
--------------------	-------------

Mărimea grupului: 10 –30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: o casetă cu muzică și un casetofon

➤ **OBIECTIVE**

A prezenta reciproc participanții într-o atmosferă energetică.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții se separă în două grupuri egale. Fiecare grup va forma un cerc (un cerc în interiorul celui alt). Participanții din cercul interior trebuie să se miște în direcția acelor ceasului iar a celui din exterior – în direcție opusă. Cercurile se mișcă până răsună muzica. Când muzica reîncepe, participanții trebuie să găsească partenerul precedent și amândoi să se așeze jos. Perechile care se așează printre ultimele, vor trebui să-și prezinte partenerii. Jocul continuă până ce toți participanții s-au prezentat.

Mărimea grupului: maximum 35 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: fișe și carioca

➤ **OBIECTIVE**

A contribui la crearea unei atmosfere prietenoase prin intermediul unui workshop.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții își scriu numele pe fișe care apoi sunt introduse într-o sacoșă. După aceasta, fiecare participant va extrage o fișă cu numele altui participant, devenind amicul secret al acestei persoane. Se va face o tablă unde se vor afișa mesajele. Participanții vor trimite mesajele fără a-și descoperi identitatea. Se poate face un concurs de creativitate pentru cel mai bun mesaj. În ultima zi se fixează timpul în care persoanele trebuie să recunoască cine este amicul secret.

JOCURI DE CUNOAȘTERE

Sunt destinate cunoașterii reciproce a participanților la o activitate. Înainte de a începe jocul, trebuie să fie asigurată înțelegerea condițiilor. Deoarece jocurile sunt foarte ușoare, ele facilitează crearea unei ambiante pozitive în grup, în special, pentru participanții care anterior nu se cunoșteau.

Pentru unele din astfel de jocuri evaluarea nu e necesară iar în jocurile de cunoaștere mai aprofundată, sunt utile. Adresând întrebări participanților, se va observa cum s-au simțit în timpul jocului.

Ar fi interesant ca la evaluare să participe toți participanții, de exemplu, transmițând un obiect în cerc fiecăruia care-l primește să i se ofere posibilitatea să spună ceva. Poate să fie utilă, în dependență de grup, o scurtă discuție generală despre scopul acestor jocuri.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A înțelege diferența între relațiile bazate pe încredere și neîncredere.

A cunoaște mai bine, pe cât e posibil, cum se autoapreciază partenerul.

➤ **PROCEDURĂ**

Animatorul explică jocul întregului grup, apoi se formează perechi, fiecare încercând să aleagă pe cineva cu care nu s-ar înțelege în mod obișnuit. Fiecare pereche trebuie să se izoleze și să nu intre în contact cu ceilalți. Perechile se izolează și timp de 10 minute. Fiecare membru povestește colegului său părerea despre sine însuși, încercând să se înțeleagă reciproc.

➤ **EVALUARE**

Se poate discuta despre schimbarea sentimentelor pe parcursul jocului (a conversațiilor în perechi), despre schimbările apărute în comportamentul ambelor persoane și cele ce ar putea apărea.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 40 minute

Materiale: hârtie și stilouri

➤ **OBIECTIVE**

A învăța perceperea unei situații din punctul de vedere al altei persoane.

➤ **PROCEDURĂ**

Exemplu (poate fi modificat) pentru un schimb intercultural dintre 2 grupuri.

Eu: Ce e important pentru mine? Ce mă face unic? Care sunt virtuțile și slăbiciunile mele? Ce și cine m-a făcut să fiu așa cum sunt?

Eu și ceilalți: Care sunt prietenii mele preferate (cu grupuri sau indivizi)? Cine sunt eroii mei, care sunt modelele mele? Ce fel de relații îmi plac și cu cine? Ce atitudine am față de conflicte / probleme și cum le rezolv?

Eu și societatea: Astăzi care e rolul meu în societate și care va fi mâine? Ce influență ași putea avea în societate? În ce mod depinde existența mea de societate?

Mai întâi, participanții răspund la întrebările sus-numite din punctul de vedere al celuilalt grup. Apoi, își expun propriile puncte de vedere. Prima serie de răspunsuri (cel despre "în locul altora") se trimite celuilalt grup, care, la rândul său, își expune părerile după citirea răspunsurilor.

➤ **EVALUARE**

Se va analiza diferența dintre opiniile presupuse și cele reale, consecințele stereotipurilor noastre. Se va observa care este viziunea actuală despre celălalt grup și ce schimbări s-au produs.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 35 minute

Materiale: o coală mare de hârtie, vopsele, stilouri și un zar

➤ **OBIECTIVE**

A favoriza cunoașterea persoanelor participante prin intermediul unei serii de întrebări, ce vor fi stabilite de ei înșiși.

➤ **PROCEDURĂ**

Fiecare participant va căuta un obiect care-i va servi drept emblemă. Apoi îl va pune pe hârtie și va desena în jurul acestuia căsuțe sau cuiburi. Fiecare își face un cuib (căsuță). Primul ce începe, aruncă zarul. Dacă iese 4, desenează încă 3 căsuțe lângă cuib și va pune emblema sa în a patra. În această căsuță trebuie să introducă o poruncă (de exemplu, să povestească o întâmplare etc.). Porunca trebuie să fie atât de generală încât întreg grupul să poată participa la îndeplinirea ei.

Următoarele persoanele vor arunca succesiv zarul, ajungând fie deja în căsuțele completate, fie desenând altele. Dacă căsuța în care s-a nimerit e goală, vor continua ca primul participant. Dacă căsuța conține un mesaj, jucătorii vor trebui să îndeplinească porunca. Trebuie să se ajungă la un circuit închis, pe care vor continua să meargă până se va considera că e suficient.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A integra toți jucătorii într-un grup.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții se așează formând un cerc, cu mâinile unite. Cineva începe jocul, prezentând persoana din stânga, cu formula "acesta mi-e prietenul x" și când îi spune numele, ridică mâna prietenului său. Jocul continuă până toate persoanele sunt prezentate.

➤ **EVALUARE**

Se tinde spre integrarea în grup a tuturor participanților. E foarte important să se cunoască numele tuturor participanților.

➤ **NOTE**

Pentru participanții mai în vârstă, se pot introduce și alte date, pentru o familiarizare mai profundă.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 50 minute

Materiale: o coală albă și un creion sau stilou

➤ **OBIECTIVE**

A permite participanților să cunoască numele tuturor persoanelor din grup și a crea o primă impresie despre personalitatea fiecărui participant, precum și a animatorului.

➤ **PROCEDURĂ**

Jocul se desfășoară în trei etape:

a) fiecare scrie individual – ¼ de oră.

b) prezentare pe perechi – ¼ de oră.

c) prezentarea perechii în grup.

Participanții primesc o coală albă și, aranjând-o orizontal, o despart cu o linie în două părți egale. Fiecare scrie în partea de sus a colii întâmplări pozitive (nonviolente) din viața sa, începând, dacă vrea, cu întâmplări din copilărie. În partea inferioară a foii, notează toate evenimentele negative sau violente, brutale, care corespund sau nu cu ceea ce a fost notat în partea de sus a paginii.

Animatorul precizează condițiile. Atenție, este important ca acestea să fie bine înțelese, pentru a evita întrebări ulterioare. Pe de altă parte, e absolut necesară disponibilitatea de timp pentru ducerea la sfârșit a jocului.

Participanții, fiecare individual, scriu evenimentele importante.

Animatorul oprește procesul, rugând ca participanții să formeze perechi (jucătorii pot ține foaia lipită de piept).

În perechi fiecare participant dispune de 10 minute pentru autoprezentare. După 20 de minute, animatorul oprește această fază a exercițiului.

Participanții se reunesc din nou în grupul mare, fiecare prezentând perechea sa. În această fază animatorul trebuie să țină cont de necesitatea de a facilita prezentarea, permițând membrilor perechilor să intervină în povestirea celeilalte persoane (pentru completări, rectificări).

➤ **EVALUARE**

E important ca fiecare să spună cum au evoluat emoțiile pe parcursul jocului, pentru a evita frustrările sau eventualele rezerve în timpul activității de mai departe.

➤ **NOTE**

Acest exercițiu poate servi drept punct de plecare pentru o dezbatere sau altă activitate despre violență și nonviolență, precizând sensul acestor noțiuni.

Se poate schimba tema care se descrie în foaie, de exemplu, răspunzând la întrebarea "cine sunt eu".

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 25 minute

Materiale: felicitări, postere, reproduceri după tablouri, aranjate la vedere, într-o încăpere mare

➤ **OBIECTIVE**

A permite fiecărei persoane să se prezinte alteia, apoi participând în grup, implicându-se tot mai activ.

➤ **PROCEDURĂ**

Fiecare persoană va alege trei felicitări, încercând să determine clar motivul alegerii. Apoi, fiecare va încerca să-și găsească perechea, povestindu-i despre alegerea sa și vice-versa. Împreună vor rămâne cu trei felicitări pe care le vor alege din cele extrase separat. Pe urmă perechea va merge mai departe pentru a găsi alta, pentru a alege deja în patru 3 felicitări. Acest joc se termină când întreg grupul în comun a ales ultimele trei felicitări. Animatorul explică regulile jocului și asigură trecerea de la o fază la alta consecutiv pentru toate persoanele, pentru a evita numărul diferit al "negociatorilor".

➤ **EVALUARE**

Este important de a face evaluare pentru a evidenția situațiile negative ce au intervenit. Trebuie analizat: factorii ce au favorizat consensul, cele care l-au împiedicat, la ce s-a renunțat pentru a se ajunge la consens.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 25 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A cunoaște unele date esențiale sau unele calități ale persoanelor din grup.

➤ **PROCEDURĂ**

Se formează 2 cercuri concentrice, astfel ca fiecare jucător să aibă în față un partener. Mai întâi persoanele din cerul exterior, apoi și cele din interior, timp de 5 minute expun omologului lor unele dintre caracteristicile fiecăruia (de exemplu, 4 calități). Apoi animatorul spune cercului exterior să se deplaseze cu un loc spre dreapta. Începe o nouă conversație. Se mai pot face 2-3 deplasări, însă fără a spune dinainte câte vor fi. Se termină cu prezentarea fiecărei persoane de către cei ce au vorbit cu ea.

➤ **EVALUARE**

Se poate analiza o variație a prezentării, pe cât e posibilă o repetare a acesteia. Cum se percepe tendința de a repeta același lucru pentru toți partenerii etc.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: un număr de "fișe de căutare", egal cu numărul participanților

➤ **OBIECTIVE**

A favoriza cunoașterea celorlalți. A cunoaște lucrurile comune. A stimula coeziunea (unirea) grupului.

➤ **PROCEDURĂ**

Animatorul va trebui să elaboreze dinainte fișele de căutare, cu o serie de instrucțiuni pe care grupul va trebui să le urmeze. Animatorul împarte fișele de căutare și explică cum trebuie completate. Fiecare participant va încerca să completeze foaia cu numele persoanelor ce satisfac "condițiile" indicate. Sensul constă în a răspunde la toate întrebările, dar dacă persoanele nu reușesc, nu contează. Ordinea de răspuns e indiferentă. Animatorul trebuie să-i stimuleze pe toți să se scoale și să caute, să întrebe, să răspundă etc.

➤ **EVALUARE**

Cum v-ați simțit? Cum a reușit comunicarea în grup? Ți-a fost ușor să vorbești cu lumea?

➤ **NOTE**

Exemplu:

FIȘA CĂUTĂRII COMORII DIN OAMENI

- Caută 4 persoane ce vin din locuri (țări, orașe) diferite.
 - Caută o persoană ce ar avea aceeași ocupație ca și tine.
- Caută pe cineva ce își serbează ziua de naștere într-o lună cu tine.
 - Caută pe cineva ce necesită îngrijire (mângâiere). Ofer-o.
- Caută pe cineva care se simte nervos, pentru că e într-o situație necunoscută.
 - Caută 2 persoane cu care să inventați o regulă /un sfat. Strigați-l.
- Caută pe cineva ce are aceeași mărime de pantofi ca și tine.
 - Vorbește cu cineva care ar vrea să-ți vorbească pentru ce a venit

Încoace

Instrucțiunile/condițiile pot varia de la un grup la altul. Se pot include teme serioase, cât și comice.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 10 minute

Materiale: fișe (de hârtie sau carton), stilouri, scotch și foarfece sau clei

➤ **OBIECTIVE**

A pune baza unor relații personale. A conștientiza caracteristicile fiecărei persoane. A integra semenii în viața de grup.

➤ **PROCEDURĂ**

Animatorul repartizează fișele fiecărui participant și le dă următoarele instrucțiuni: "În colțul drept de sus scrie ce obișnuiești să faci duminică seara; în colțul stâng, care e ocupația (hobby-ul) ta preferată; în colțul stâng de jos scrie ce îți place să găsești în oameni; în colțul drept, dorința ce ai ruga să ți-o îndeplinească un zeu sau o zână". Aceasta se face în 8 minute.

Odată fișele completate, ele se strâng pentru a fi amestecate și repartizate din nou, fără ca nici una să nu coincidă cu primul "autor". Apoi, fiecare jucător începe a căuta primul posesor al foii. Dacă are dubii, poate pune întrebări, fără a arăta nimănui coala. Participantul va pune întrebările din fișă pentru a vedea dacă coincid sau nu răspunsurile. Dacă a găsit primul posesor al fișei, îi scrie numele pe foaie și o lipește într-un loc vizibil (perete sau tablă anterior amenajată).

➤ **EVALUARE**

Cum vă simțeați? Ați îndeplinit sincer și corect faza căutării?

Ce îmi place mai mult?

2.10

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 30 minute

Materiale: fișe sau foi, stilouri sau creioane

➤ **OBIECTIVE**

A cunoaște gusturile și pasiunile participanților. A favoriza afirmarea fiecăruia.

➤ **PROCEDURĂ**

Animatorul împarte fiecărui participant o fișă cu următoarele întrebări:

- spune-ne care este poezia/nuvela ta preferată
- cântecul
- discul/casetă/albumul
- jocul/ocupația
- filmul/serialul
- bucatele preferate
- tipul de peisaj
- ora din zi
- proverb sau expresie ce l-ai auzit sau ți-a fost spusă

Fiecare răspunde, completând fișa. Când toți au terminat, se încearcă de a face o "medie a gusturilor", implicând participarea întregului grup. Apoi, se poate întocmi acea listă unică.

➤ **EVALUARE**

Ce dificultăți ați avut în determinarea răspunsurilor? Cum v-ați simțit la expunerea preferințelor? Cum reacționează grupul? La ce concluzii ați ajuns?

Viitoarea mea casă

2.11

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 50 minute

Materiale: mese și scaune, hârtie în pătrățele pentru fiecare participant (21 * 29 cm), creioane, vopsele, radiere, ascuțitoare, echer și rigle.

➤ **OBIECTIVE**

A deveni conștienți de valorile existente. A percepe, a înțelege cum gândește și cum ESTE fiecare în funcție de gusturile, necesitățile și valorile proiectate.

➤ **PROCEDURĂ**

Constă în construirea planului unei case în care am vrea să trăim, indicând dimensiunile, mobilierul, camerele... Planul odată terminat, fiecare îl prezintă grupului, răspunzând la întrebări. Se poate încerca, într-o ambianță favorabilă de a ajunge în grup la unele concluzii, opinii comune, acorduri și disensiuni reflectate într-un plan unic.

➤ **EVALUARE**

Cum vă simțeați văzându-vă casa? Iar ceilalți? V-ar plăcea să invitați pe cineva înăuntru? Pe cine? Ce fel de valori ați descoperit văzând casa replanificată (varianta comună).

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 30 minute

Materiale: markere, carioca, creioane colorate, stilouri

➤ **OBIECTIVE**

A cunoaște simbolurile și valorile locului în care trăim, cu care ne identificăm sau mândrim. A învăța să evităm atitudinile șovine și să cunoaștem alte ținuturi și valorile lor.

➤ **PROCEDURĂ**

Fiecare participant scrie pe o hârtie cele cinci lucruri pe care le-ar lua de pe planetă, din țară și regiune, plecând spre alta, asemănătoare cu prima. Odată aceasta realizat, se vor reuni toate grupurile pentru a contrapune lucrurile selectate și pentru a face o listă comună, unică pentru toți participanții. Apoi, urmează o expoziție cu introducere explicativă.

➤ **EVALUARE**

Compară ideile și opiniile tale despre țara, regiunea, localitatea și planeta ta cu părerile celorlalți. Această activitate poate servi drept sursă pentru o dezbatere referitor la identități culturale, naționalism, xenofobie etc.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 30 minute

Materiale: foi de hârtie și stilouri, clei sau scotch, foarfece, o coală mare de hârtie

➤ **OBIECTIVE**

A stimula comunicarea inițială în grup, a favoriza cunoștințele.

➤ **PROCEDURĂ**

Fiecare desenează conturul palmei sale drepte, sau stângi, atribuind fiecărui deget o întrebare.

Apoi, completează interiorul cu răspunsul la acestea.

Exemplu de întrebări:

- motivul aflării tale aici
- realizările ce ai vrea să le faci într-o perioadă de timp împreună cu tot grupul
- aspecte ale personalității ce le apreciezi cel mai mult
- problema de care ești ACUM cel mai mult preocupat
- contribuțiile pe care ești gata să le faci

Animatorul poate schimba întrebările, în funcție de dinamica grupului. Odată foile completate, se realizează o interogare comună. Pentru final, se realizează un "perete al mâinilor".

➤ **EVALUARE**

Ce impresii ți-a lăsat activitatea? Ce dificultăți ai întâlnit? Ce ai reușit ? Ce concluzii ai făcut?

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 25 minute

Materiale: un număr de fulare (broboade, fâșii de stofă) egal cu numărul participanților

➤ **OBIECTIVE**

A facilita cunoașterea membrilor grupului. A intra în contact tactil.

➤ **PROCEDURĂ**

Jocul se desfășoară în liniște și cu ochii legați. Se va delimita un spațiu din care nimeni nu va putea ieși. Participanților le sunt legați ochii. În liniște fiecare începe să se plimbe prin sală. Când se întâlnesc două persoane, vor încerca să-și ghicească identitatea, atingând hainele, coafura etc. Cel care primul reușește corect să ghicească, îi spune celui alt participant numele său și trece în spatele său. Mai departe ei merg împreună. Dacă nici una din presupuneri nu e corectă, fiecare își spune numele, apoi se separă.

Când se întâlnesc șiruri, "căpeteniile" sunt partea activă și unul dintre cei doi ghicește corect numele celui alt, își spune și el numele, îl separă de șirul său și ambii trec la capătul rândului "descoperitor". Animatorul se apropie de unul dintre participanți, declarându-l spion. El de asemenea se plimbă prin încăperea. Când o persoană se întâlnește cu un spion și reușește să-i ghicească numele, nu se întâmplă nimic. În caz contrar, persoana e declarată spion, iar dacă are șir, acesta se dispersează.

➤ **EVALUARE**

Cum vă simțeați? Ce senzație v-a produs mersul prin întuneric și liniște? Iar contactul fizic?

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 40 minute

Materiale: o tablă sau un perete (amenajat), cretă sau markere

➤ **OBIECTIVE**

A aprofunda cunoașterea reciprocă. A stimula coeziunea și autorespectul.

➤ **PROCEDURĂ**

Animatorul spune jucătorilor: "Imaginați-vă că sunteți la un iarmaroc imens, unde există totul. Mai mult, el este magic și fiecare poate să schimbe o trăsătură de caracter, de care vrea să se debaraseze, pe alta. Însă în piață se poate de intrat doar o singură dată".

Fiecare va scrie pe o fișă trăsăturile ce vrea să le lase și pe care la va lua, iar între paranteze, numele. Tabla sau peretele reprezintă iarmarocul, și fiecare vine să lipească fișa, explicând opțiunea sa. După aceasta se realizează o analiză generală, comunicând despre valori și virtuți, despre vicii și slăbiciuni.

➤ **EVALUARE**

Ce dificultăți ai întâlnit? Cum te-ai simțit în cursul jocului? La ce concluzii s-ar putea ajunge? etc.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 45 minute

Materiale: hârtie și materiale pentru desen

➤ **OBIECTIVE**

A aprecia diferențele existente între percepția interioară și exterioară despre fiecare persoană. A favoriza cunoașterea reciprocă a membrilor grupului.

➤ **PROCEDURĂ**

Fiecare își va desena umbra, fără ca cineva s-o vadă. Important este nu să fie simpatică și realistă, ci foarte sinceră (critică). Această siluetă trebuie să reprezinte starea participantului la momentul dat în mediul care se află. Apoi fiecare persoană e aleasă de către doi colegi care îi vor desena silueta. Se formează un cerc. După ce toți au terminat lucrul, în ordine, în cerc se vor demonstra desenele, mai întâi cele personale, apoi perechile "de analiză" vor arăta desenul lor, expunându-și ideile, opiniile etc.

Apoi va urma discuția generală ca o concluzie sau un început pentru dezbateri.

➤ **EVALUARE**

Coincide imaginea personală cu cea pe care o au despre noi colegii noștri? Care sunt trăsăturile distinctive? Forma în care fiecare realizează silueta celui alt reflectă relațiile reciproce?

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 25 minute

Materiale: o listă de propoziții

➤ **OBIECTIVE**

A favoriza cunoașterea reciprocă.

➤ **PROCEDURĂ**

Se împart fișele și fiecare le completează individual. Participanții trebuie să completeze aceste propoziții. Apoi are loc evaluarea.

Când sunt tăcut într-un grup, mă simt...

Când sunt cu o persoană și nu vorbesc, mă simt ...

Când mă supăr pe cineva, mă simt ...

Când e cineva supărat pe mine, mă simt ...

Când critic (cert) pe cineva, mă simt ...

Când cineva de lângă mine plânge, mă simt ...

Când fac cuiva un compliment, mă simt ...

Când cineva îmi face un compliment, mă simt ...

Când sunt nedreptățit, mă simt ...

Când cineva e injust cu mine, mă simt ...

➤ **EVALUARE**

Ne-a fost greu să terminăm propozițiile? Cum apreciem sentimentele? Este ușor să le exprimăm? Suntem atenți cu ceilalți?

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: scaune, cu unul mai puțin decât numărul total de participanți, fulare sau eșarfe pentru a lega ochii

➤ **OBIECTIVE**

A forma coeziunea grupului, concentrarea auditivă, perceperea lucrurilor printr-un mijloc diferit.

➤ **PROCEDURĂ**

Tot grupul se așează, formând un cerc. O persoană se plimbă prin centru cu ochii închiși, așezându-se pe genunchii cuiva din grup. Persoana ce o ține în brațe imită sunetul unui animal. Dacă cel cu ochii închiși recunoaște individul, se schimbă cu locurile. Dacă nu, reia jocul de la început.

➤ **NOTE**

Se poate face invers: grupul are ochii închiși, iar persoana din centru — deschiși.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: fișe, foi sau coli de carton, stilouri

➤ **OBIECTIVE**

A facilita informarea participanților despre valorile semnificative ale persoanelor din grup, cât și cele personale.

➤ **PROCEDURĂ**

Fiece participant scrie pe o foaie într-un timp limitat (spre exemplu 5 min.), datele considerate mai semnificative din viața sa. Apoi, se strâng toate fișele, se amestecă, grupul trebuind să ghicească posesorul fiecărei fișe, în care NU poate figura numele.

➤ **NOTE**

Pentru acest joc ar fi propice o cunoaștere minimă a participanților.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A dezvolta, a antrena atenția participanților. A cunoaște ceilalți membri ai grupului.

➤ **PROCEDURĂ**

Toți stau în picioare. Fiecare devine un detectiv pentru o pistă (de exemplu pista pictorilor talentați sau a cântăreților etc.). Vă apropiați de orișicine, având dreptul la 4 întrebări indirecte. Niciodată nu poți divulga identitatea ta, dând întrebări directe referitoare la pista pe care ai pornit. Dacă după răspunsuri credeți că sunteți siguri, veți spune "ești un bun desenator", sau "ești un cântăreț mediocru", în dependență de opinie. Dacă celălalt confirmă sau neagă afirmația, detectivul va trebui să explice cum a ajuns la această concluzie. Se pot prelua și alte piste.

➤ **EVALUARE**

Cum v-ați simțit? Etc.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: câte o linguriță pentru fiecare participant și câte o bucățică de zahăr sau o minge de ping-pong pentru fiecare echipă.

➤ **OBIECTIVE**

A energiza grupul.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții se împart în 2-3 echipe și formează numărul respectiv de rânduri. Scopul fiecărei echipe este de a transmite o bucățică de zahăr de la o persoană la alta, folosind numai lingurițele, fără ajutorul mâinilor. Lingura trebuie ținută în gură, iar mâinile la spate. Animatorul pune câte o bucățică de zahăr / minge de ping-pong în lingura primului participant din fiecare echipă. Câștigă echipa care prima transmite bucățica de zahăr / mingea de ping-pong de la primul până la ultimul participant. Dacă bucățica de zahăr cade, echipa începe totul de la început.

Mărimea grupului: 10-20 participanți

Timp: 15-20 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A concentra atenția participanților și a dezvolta spiritul de observație.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții formează un cerc și se apucă de mâini. Animatorul le spune că prin ei va trece curentul electric. Curentul electric se începe prin strângerea mâinii vecinului și se transmite de la un participant la altul în același mod. Un voluntar se plasează în centrul cercului, închide pe câteva clipe ochii și apoi îi deschide și încearcă să determine unde e curentul, apucând persoana respectivă de mână. Dacă a ghicit, trece în cerc, iar cel prins trece în locul voluntarului.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: în dependență de numărul participanților

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A stimula procesul cunoașterii între participanți.

➤ **PROCEDURĂ**

Animatorul lămurește scopul exercițiului și le spune participanților: „Concentrați-vă gândurile la casa voastră. După aceasta alegeți ceva: obiecte, mobilă sau ceva care nu poate fi sesizat – miros, gust, sentiment care ar reprezenta pentru voi casa. Gândiți-vă la aceasta și pregătiți-vă să descrieți aceste lucruri grupului.” Participanții descriu cea ce au ales. Animatorul poate să-i ajute să aleagă cuvintele necesare pentru expunere.

➤ **NOTE**

Acest exercițiu crează o atmosferă plăcută. Este foarte bun pentru participanții care au venit de departe și deocamdată nu s-au deprins cu mediul nou. Dacă participanții sunt prea mulți, ei pot fi separați în grupuri de 5-10 persoane.

Mărimea grupului: 15-30 participanți

Timp: 10-15 minute

Materiale: pix și hârtie

➤ **OBIECTIVE**

A energiza grupul și a îmbunătăți concentrarea.

➤ **PROCEDURĂ**

Pregătiți fișele pe care sunt scrise însărcinările pentru fiecare participant. Participanții formează un cerc și animatorul le dă fișele. La semnalul animatorului, participanții trebuie să înceapă să facă cea ce este scris pe fișe, iar la următorul semnal trebuie să se oprescă. Exercițiul trebuie repetat de câteva ori.

➤ **NOTE**

Exemple de însărcinări: „Săriți ca iepurele”, „Lătrați”, „Cântați Happy Birthday”. Pot fi pregătite câteva însărcinări care sunt legate între ele și trebuie scrise pe fișe diferite. Fiecare participant trebuie să caute persoana cu însărcinarea asemănătoare (exemplu: „Fă ca o vacă” corespunde însărcinării „Mulge vaca”).

Mărimea grupului: 15-40 participanți

Timp: 45 minute

Materiale: flip-chart, hârtie, creioane, radio, instrument muzical sau casetofon

➤ **OBIECTIVE**

A energiza grupul în timpul activităților de dezvoltare a participării în activități.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții primesc o întrebare, spre exemplu: „Ce vă place cel mai mult în lucrul vostru?”. Ei trebuie să răspundă succint. Fiecare participant scrie numele său și răspunsul pe o hârtie pe care o prinde pe piept. Se include muzica și participanții sunt invitați să danseze (nu în perechi). Lămuțiți-le că în timpul dansului ei trebuie să caute participanții cu un răspuns asemănător. Persoanele a căror răspunsuri coincid, se apucă de mâini și continuă mișcarea. Animatorul oprește muzica și vede câte grupe s-au format. Dacă mulți participanți nu și-au găsit parteneri, muzica este inclusă iarăși și ei mai au o posibilitate să-și găsească grupul lor. Când majoritatea a format grupuri, animatorul oprește muzica și roagă grupele să discute întrebările lor.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 20-30 minute

Materiale: obiecte care pot fi folosite ca simboluri

➤ **OBIECTIVE**

Cunoașterea reciprocă a participanților. Motivarea participanților.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții se separă în grupuri de 3 persoane și aleg un obiect care, după părerea lor, simbolizează țara lor (acest obiect poate fi găsit în afara clasei). După 10 minute participanții pot să aducă aceste obiecte și să le pună pe masă. Ei trebuie să se prezinte și să lămurească de ce au ales anume acest obiect.

➤ **NOTE**

Exercițiul folosește pentru a-i ajuta pe participanți să fie mai deschiși. Grupele formate pot fi folosite pentru exercițiile următoare.

Mărimea grupului: 10-50 participanți

Timp: 10-25 minute

Materiale: semințe sau pietricele pentru fiecare participant. Fiecare primește atâtea semințe / pietricele, câți participanți sunt. Câteva pahare de plastic sau alte vase pentru participanții care nu au buzunare

➤ **OBIECTIVE**

A încuraja cunoașterea reciprocă a participanților și a crea o atmosferă de colaborare.

➤ **PROCEDURA**

Fiecare participant va primi semințe, numărul cărora este egal cu numărul participanților (dacă împreună cu animatorul sunt 25 de participanți fiecare va primi câte 25 de semințe). Semințele sunt puse într-un buzunar, iar în celălalt buzunar trebuie să rămână liber. Participanții au 20 de minute pentru a face cunoștință (ei pot să-și numească numele, organizația, proiectul asupra căruia lucrează). Când jucătorii fac cunoștință cu cineva, ei pot să-i dea o semință și să primească una înapoi. Semința pe care o primesc, ei trebuie să o pună în buzunarul gol sau în pahar. La sfârșitul jocului fiecărui participant trebuie să-i rămână o semință în primul buzunar (această semință reprezintă însuși participantul), iar în celălalt buzunar va avea atâtea semințe câți participanți sunt în grup, minus unu.

➤ **NOTE**

Acest exercițiu poate fi realizat cu succes dacă numărul participanților este între 10 și 50. Dar dacă sunt mai mulți de 30, trebuie să fie mai succinți. Animatorul participă de asemenea.

Mărimea grupului: 15-20 participanți

Timp: 15-20 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A concentra atenția participanților și a dezvolta memoria.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții formează un cerc și bat din palme în unison. Unul din participanți începe cu cuvintele: „Eu plec în călătorie și iau cu mine ... (un obiect sau o ființă, spre exemplu: periuță de dinți, câine ș.a.m.d.). Următorul participant repetă și adaugă ce ar dori se ia cu dânsul. Jocul continuă până ce ultimul participant nu repetă întreaga listă.

Mărimea grupului: 15-30 participanți

Timp: 10-20 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A dezvolta capacitatea de a asculta și a participa.

➤ **PROCEDURĂ**

Rugați participanții să se așeze în cerc și să aleagă o literă a alfabetului. Animatorul trebuie să stea în centrul cercului și să compună o povestire despre un om principal. În timpul povestirii, animatorul arată la cineva din participanți care va trebui să spună un cuvânt care se începe cu litera numită.

Spre exemplu:

Animatorul: Am un unchi, se numește Mihai. Este un om foarte principal. El dorește ca în viața lui totul să se înceapă cu litera P. Numele soției...

Participantul: Maria!

Animatorul: mâncarea cea mai iubită a Mariei

Participantul: macaroane

Animatorul: odată unchiul meu a plecat în ...

Participantul: Moscova

Primul care greșește, sau se gândește mai mult de 5 secunde, trece în centru. Acesta continuă povestirea.

Privește	2.30
-----------------	-------------

Mărimea grupului: 20-30 participanți

Timp: 5-10 minute

Materiale: casetofon

➤ **OBIECTIVE**

A îmbunătăți atenția.

➤ **PROCEDURĂ**

Rugați participanții să formeze un cerc. Se include o muzică ritmică. Participanții se înclină înainte și bat din palme pe genunchi, în ritmul muzicii. Primul și al treilea participant întorc capul și privesc unul la altul peste spatele participantului ce se află între ei și care se apleacă lovind peste genunchi în ritmul muzicii. După aceasta, următoarea pereche (al 2-lea și al 4-lea participant) trebuie să privească unul la altul peste spatele participantului dintre ei. Dacă vreo pereche a comis vreo greșală, iese din cerc și jocul continuă.

De ce?	2.31
---------------	-------------

Mărimea grupului: 15-30 participanți

Timp: 15-20 minute

Materiale: hârtie și cariocă

➤ **OBIECTIVE**

A stimula comunicarea.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții formează două rânduri, stând față-n față. Fiecare grup primește câte o foaie de hârtie. Membrii unui grup vor scrie pe o foaie întrebările care se încep cu cuvintele „de ce?”. Al doilea grup va răspunde prin „fiindcă”. După ce echipele au terminat să scrie, primul grup citește întrebarea sa, iar al doilea - răspunsul (exemplu: „De de aici sunt atâtea copii?” „Fiindcă toți bărbații sunt născuți egali în drepturi”).

Transmite batista	2.32
--------------------------	-------------

Mărimea grupului: 15-40 participanți

Timp: 10 minute

Materiale: două eșarfe mari

➤ **OBIECTIVE**

A activa participanții.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții formează un cerc. Animatorul ia două eșarfe mari. Una trebuie legată în jurul gâtului cu două noduri, iar cealaltă - doar cu un nod. Ambele eșarfe nu trebuie să se afle în același timp la aceeași persoană. Animatorul transmite vecinului din dreapta o eșarfă și îi arată cum se leagă două noduri. După aceasta, el trebuie să scoată și să transmită mai departe. După ce prima eșarfă a parcurs 1/3 din drum se începe transmiterea eșarfei a doua. Batista legată doar cu un nod se va mișca mai repede ca cea legată cu două. Participanții vor trebui să se grăbească pentru ca la o persoană să nu se afle ambele eșarfe în același timp.

Transmite inelul	2.33
-------------------------	-------------

Mărimea grupului: maximum 30 participanți

Timp: 10-15 minute

Materiale: un creion neascuțit pentru fiecare participant, 2-3 inele

➤ **OBIECTIVE**

A activa grupul.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții formează două rânduri egale, unul în față la celălalt. Fiecare participant va lua în gură un creion neascuțit. Primul participant din fiecare rând îmbracă pe creion un inel și încearcă să-l transmită următorului participant pe creion. Dacă inelul cade, grupul va relua jocul de la început. Câștigă grupul care primul reușește să transmită inelul de la primul la ultimul participant.

Omo	2.34
------------	-------------

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 10-15 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A îmbunătăți atenția și coordonarea.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții trebuie să formeze un cerc. „Omo” este o marcă comercială a unui praf de spălat. Unul din participanți spune vecinului din dreapta: „Du-te și cumpără „Omo”. Vecinul va întreba: „Ce?” la ce primul participant repetă „Omo”. Vecinul din dreapta spune vecinului din dreapta: „Du-te și cumpără „Omo”. Vecinul întreabă: „Ce?” și celălalt repetă. Procesul continuă în cerc. Cine greșește, iese din joc.

Așteptările și regulile	2.35
--------------------------------	-------------

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15-45 minute

Materiale: câte 5 fișe (4x6 cm) pentru fiecare participant, pixuri, foi mari de hârtie, scotch

➤ **OBIECTIVE**

A discuta în detalii dorințele și așteptările participanților.

➤ **PROCEDURĂ**

Se pregătesc foi mari de hârtie cu titlurile: „Conținut”, „Plan”, „Detalii practice”. Participanții trebuie să scrie pe fiecare fișă ce doresc și ce nu doresc să se întâmple la trening. Aceasta poate să se refere la conținut, plan sau detalii practice (să nu fumeze, să participe toți etc.). Participanții lipesc fișele pe foi, apo pe perete (exemplu: fișa cu observații privitor la mâncare trebuie lipită pe foaia cu titlul „Detalii practice”. După ce așteptările au fost înscrise și încliate, ele pot fi discutate și în baza lor se pot crea regulile pentru trening. Aceasta va ajuta animatorului să conducă treningul, luând în considerație așteptările participanților.

➤ **NOTE**

Acest exercițiu permite animatorului să coordoneze acțiunile sale cu necesitățile participanților. În timpul treningului și a evaluărilor se poate reveni periodic la aceste fișe.

Nu există ... fără ...	2.36
-------------------------------	-------------

Mărimea grupului: 10-20 participanți

Timp: 15-20 minute

Materiale: o minge sau un obiect moale

➤ **OBIECTIVE**

A concentra atenția participanților. A-i face să asculte atent și să gândească.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții formează un cerc. Participantul care are mingea, i-o aruncă altui jucător, spunând: „Nu există ... fără ...”(spre exemplu: „Nu există vară fără flori”. Următorul jucător aruncă mingea și spune următoarea frază în aceeași (exemplu: „Nu-i fum fără foc”, „Nu-s copii fără gălăgie” etc.). Dacă vreun participant nu poate inventa vreo frază, ceilalți pot să-l ajute.

Dispoziții	2.37
-------------------	-------------

Mărimea grupului: 15-30 participanți

Timp: 15-30 minute

Materiale: fișe de hârtie

➤ **OBIECTIVE**

A examina mijloacele de comunicare nonverbală.

➤ **PROCEDURĂ**

Toți se așează în cerc. Participanții formează perechi. Fiecare pereche va primi câte o fișă pe care este scrisă o dispoziție (ciudă, frică, dragoste, dezamăgire, exaltare, dispoziție victorioasă, deprimare). Participanții trebuie să țină în secret cea ce este scris pe fișe. Fiecare pereche iese pe rând în centru. Unul din membrii perechii va fi lutul, iar celălalt sculptorul care va mișca picioarele, mâinile, capul, lipind expresia feței primului și creând sculptura. Grupul trebuie să ghicească ce dispoziție a încercat să arate perechea. Jocul continuă până participă toate perechile.

➤ **NOTE**

Variante posibile: pentru a economisi timpul jumătate din perechi pot să arate sculpturile sale, iar cealaltă să umble prin încăpere și să ghicească sculpturile.

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 25 minute

Materiale: hârtie pentru notițe

➤ **OBIECTIVE**

A permite participanților să-și expună părerile, să-și povestească temerile și speranțele referitor la training.

➤ **PROCEDURĂ**

E posibil ca participanții să cunoască foarte puțin despre scopul programului, nu sunt cunoscuți între ei sau nu știu ce vor. Participanții se separă în grupuri de 4-6 persoane. Fiecare grup primește câte un flip-chart și hârtie pentru notițe. Rugați fiecare grup să aleagă persoana care va face inscripțiile. Ei trebuie să răspundă rapid la întrebarea: „Ce temeri, preocupări sau prejudecăți ați avut?”. După ce au fost scrise rapid răspunsurile, rugați reprezentanții echipelor să prezinte listele. Aceasta va oferi animatorului o posibilitate foarte bună să atragă atenție la obiectivele trainingului.

➤ **NOTE**

Pentru a ajuta participanții să înceapă discuția, folosiți următoarele întrebări:

1. Ce fel de temeri, preocupări sau prejudecăți există în grupuri? Pot exista următoarele exemple:
 - ❖ Voi fi cel mai mic (mare) dintre participanți ?
 - ❖ Voi fi unicul/a bărbat (femeie)?
 - ❖ Mă voi comporta corespunzător?
 - ❖ Sunt sigur că ceilalți au mai multă experiență decât mine.
 - ❖ Ce îmi va da acest training?
 - ❖ Ce întrebări trebuie să pun?
 - ❖ Cum vor fi animatorii, programul, sala?
 - ❖ Vom primi diurnele promise?
2. Ce poate face animatorul (antrenorii) pentru a micșora preocupările voastre? Pot fi cerute lămuriri legate de haine, cuvinte neclare. Va fi nevoie de copii mai multe de materiale...

Pisica și șoricelul	2.39
----------------------------	-------------

Mărimea grupului: 15-30 participanți

Timp: 8-10 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A crea o atmosferă liberă, neformală.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții vor crea un cerc, ținându-se de mâini. Între ei trebuie să fie destul spațiu, pentru ca să treacă o persoană. Doi doritori vor juca rolul de pisică și șoarece. Șoarecele stă în centrul cercului, iar pisica în afară. Șoarecele începe să alerge în formă de zig-zag prin cerc, trecând pe sub mâinile participanților. Pisica va alerga după șoarece până nu o va prinde. Participanții pot să încurce pisicii, ridicând sau coborând mâinile. Jocul se repetă de câteva ori cu altă pisică și alt șoarece.

Oamenii, hoții și poliția	2.40
----------------------------------	-------------

Mărimea grupului: 10-40 participanți

Timp: 5 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A stimula atenția participanților.

➤ **PROCEDURĂ**

Jucătorii se numără de la 1 la 3. Numărul 1 vor fi poliția, 2 – oameni, iar 3 – hoți. Animatorul va povesti o istorie despre aceste grupuri de oameni. De fiecare dată, când va rosti denumirea grupului, grupul trebuie să se ridice și să se așeze repede.

Exemplu de povestire:

Oamenii trăiau într-o casă. Într-o seară când oamenii au mers la culcare, au venit hoții pentru a le fura banii. În timp ce hoții căutau banii, oamenii s-au trezit de la zgomotul pe care-l făceau ei. Hoții s-au speriat și s-au ascuns. Oamenii au hotărât să sune la poliție și să comunice că în casa lor se află hoții. Poliția a întrebat oamenii dacă ei știu unde se află hoții. Oamenii au zis că hoții s-au ascuns în subsol. Când a venit poliția, hoții au fugit din subsol în pod. Poliția a început să-i caute pe hoți. Oamenii ajutau poliția. Oamenii și poliția erau foarte bucuroși când i-au găsit pe hoți. Hoților le-a părut rău că au intrat în casa oamenilor și ei au rugat să fie iertați. Hoții au început să plângă. Oamenii și poliția i-au iertat pe hoți și ei împreună au luat cina.

Mișcarea	2.41
-----------------	-------------

Mărimea grupului: 10-50 participanți

Timp: 5 – 15 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A încuraja interacțiunea participanților

➤ **PROCEDURĂ**

Mulți participanți pe parcursul treningului pot să stea pe același loc. Pentru a-i separa pe participanți pot fi folosite următoarele metode:

- participanții în fiecare dimineață pot să se schimbe cu locurile
- se poate schimba componența și mărimea grupurilor de lucru
- participanții se schimbă cu locurile în dependență de interesele lor
- fiecare participant trebuie să aleagă o persoană pe care o cunosc cel mai puțin și să comunice cu ea

Schimbări externe	2.42
--------------------------	-------------

Mărimea grupului: 10-20 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A recunoaște și a discuta esența schimbărilor.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții formează perechi și se privesc reciproc timp de 10 secunde. După aceasta, ei se întorc cu spatele unii la alții. Fiecare membru al perechii trebuie să facă trei schimbări în exteriorul său. După aceasta, perechile se întorc cu fața și se privesc reciproc și încearcă să depisteze schimbările. Exercițiul poate fi repetat dacă este nevoie. Participanții pot inventa singuri schimbările.

➤ **EVALUARE**

Participanții vor descrie experiența lor și se vor gândi la confortul sau disconfortul lor, generat de schimbările efectuate. În discuția următoare se va face o analiză a faptului cum a fost conștientizată schimbarea.

JOCURI DE AFIRMARE

Sunt jocuri în care un rol aparte îl are afirmarea tuturor indivizilor ca persoanelor, dar și a grupului. Jocul se bazează pe mecanismele de încredere în sine, atât pe cele interne (concepții, capacități...), cât și pe corelația cu influențele externe (rolul în cadrul grupului, cerințele față de alte persoane...).

Unele jocuri constau în conștientizarea propriilor limite. Altele, din facilitarea recunoașterii deschise, verbale a propriilor necesități și din exprimarea lor, atât verbal, cât și non-verbal, implicând acceptarea lor de către grup. Jocurile stimulează spiritul și conștiința de echipă.

În desfășurarea jocurilor deseori se evidențiază afirmarea personală în cadrul grupului care implică numeroase ocazii de rivalitate între participanți. Pentru evitarea acestor atitudini trebuie să se atragă atenție la implementarea jocului.

Jocurile de afirmare încearcă să valorifice calitățile pozitive ale persoanelor și ale grupului, pentru a favoriza o ambianță în care toți să se simtă ca parte a unui întreg. Afirmarea în condiții de egalitate e baza comunicării libere și a lucrului în comun.

Uneori aceste jocuri creează situația unei înfruntări fictive, care are ca obiectiv nu concurența, ci favorizarea capacității de a rezista în fața presiunilor externe și a manipulării, de apreciere a capacității de reacție într-o situație ostilă.

Evaluarea jocurilor de afirmare e foarte importantă. Pe de o parte se evaluează dificultățile survenite în joc, pe altă parte noile aspecte descoperite: respectul celorlalți și al jucătorului ca persoană.

În plus, este o ocazie propice pentru valorificarea situațiilor din viața cotidiană în care apar aceste probleme, de unde provin și din ce cauză (norme de comportament, valori dominante etc.).

Eficiență maximă

3.01

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: o cutie adâncă, o sticlă (recipient cu gât îngust) și 75 de clame (cuișoare etc.).

➤ **OBIECTIVE**

A întări și a aprecia încrederea în sine, în pofida presiunilor sociale sau ale grupului.

➤ **PROCEDURĂ**

Șase voluntari părăsesc încăperea. Activitatea este explicată jucătorilor care au rămas. Apoi voluntarii sunt invitați unul câte unul și sunt rugați să treacă un test de abilitate manuală (capacitatea de a efectua mișcări rapide și precise). Primilor doi li se spune că se poate în timp de 20 de sec. de transferat aproximativ 25 de clame. Următorilor, li se ridică baremul la 40. Ultimilor — tot 40, dar se mai adaugă, spre exemplu, că vor primi un premiu sau dimpotrivă vor fi pedepsiți.

De fiecare dată, înainte de a începe jocul, toți voluntarii sunt întrebați câte clame cred că pot fi transferate în cutie. După exercițiu, jucătorii sunt rugați să facă un nou pronostic, pentru persoana următoare.

➤ **EVALUARE**

Se poate discuta modul nostru de a reacționa în fața presiunilor sociale și modul nostru de a construi criterii, fie acceptându-le sau negându-le, dar rareori ignorându-le (norme de lucru în fabrici, competitivitatea comerțului ...).

Ce e mai important, ceea ce simți sau criteriile altora?

➤ **NOTE**

Se poate face analiza concurenței internaționale (în comerț, sport). Ar fi interesant de a vedea "intensificarea" procesului când se adaugă factorul fricii (pedeapsa).

Consecințele personale visă-a-vis de sentimentul de eșec sau reușită.

Da și nu

3.02

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A favoriza capacitatea de afirmare în cazul unei situații ostile.

➤ **PROCEDURĂ**

Fiecare trebuie să se limiteze la a spune DA sau NU, fără nici o altă expresie verbală. Gesturile sunt libere. Participanții se divizează în două grupuri dintr-un număr egal de jucători, creând perechi. Cei dintr-un șir spun mereu DA, iar ceilalți – NU. În timp ce confruntarea avansează, se va schimba tonul vocii (calm) până se va ajunge la strigăt, apoi, revenindu-se din nou la intensitatea inițială.

➤ **EVALUARE**

Fiecare își va exprima emoțiile și elementele ce l-au ajutat să se manifeste, să se afirme.

Sculpturi	3.03
------------------	-------------

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A ajunge la cooperare prin comunicare pentru a reuși crearea unei expresii artistice, creative. A favoriza perceperea propriului corp.

➤ **PROCEDURĂ**

Jocul decurge în liniște. Se derulează în perechi în care unul este "lutul" (modelul) și celălalt e "sculptorul". Modelul lasă sculptorul să-i miște mâinile, picioarele, corpul, pentru a construi sculptura. Comunicarea este nonverbală. Se realizează "expoziția", după care rolurile se schimbă.

➤ **EVALUARE**

Mai întâi în perechi, de exemplu fiecare spune ce a simțit în ambele faze, ce a vrut să construiască, cum a decurs comunicarea etc. Apoi se va discuta cu întreg grupul.

Îmbrățișări muzicale cooperative	3.04
---	-------------

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 10 minute

Materiale: un casetofon sau un instrument muzical

➤ **OBIECTIVE**

A încuraja o ambianță destinsă stimulând atitudinea a pozitivă tuturor membrilor grupului.

➤ **PROCEDURĂ**

Sună muzica, timp în care toți dansează prin încăpere. Când muzica e oprită, fiecare îmbrățișează o persoană. Nimeni nu trebuie să rămână izolat. Muzica continuă să sune și participanții își pot continua dansul solitar sau cu tovarășul lor. Odată muzica oprită, e îmbrățișată a treia persoană. La fiecare pauză grupului i se mai alătură o persoană, "îmbrățișarea" crescând continuu.

➤ **EVALUARE**

Jocul își propune să depășească potențialele tensiuni existente la începutul unei prime întâlniri. Fiecare e lăsat să exprime ce simte și cum a trăit jocul.

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 10 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A favoriza afirmarea fiecăruia, pentru a fi iubit și integrat în grup.

➤ **PROCEDURĂ**

Grupul formează 2 șiruri care se situează unul în fața altuia. Fiecare pereche se transformă într-o porțiune a unui aparat de spălat automobile, făcând mișcările corespunzătoare. Măinile mângâie, freacă, și lovesc ușurel "automobilul" – o persoană ce trece prin tunel. După ce a fost spălată, "reintră" în sistem, și altă persoană merge printre rânduri. Jocul se termină când toate persoanele (automobilele) au fost "spălate".

➤ **EVALUARE**

Ce sentimente, emoții a produs contactul fizic ? Ce a simțit grupul ?

➤ **NOTE**

Există varianta "trenului" de spălat, în care tot grupul formează un cerc, orientat într-o direcție, cu picioarele desfăcute și mâinile la nivelul acestora. Astfel toate "automobilele" vor trebui să treacă printre picioarele tuturor participanților.

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 10 minute

Materiale: stilouri și hârtii

➤ **OBIECTIVE**

A cunoaște calitățile și posibilitățile colegilor. A mări încrederea în colegi.

➤ **PROCEDURĂ**

Fiecare participant își alege câte un prieten secret, de preferință dintre persoanele mai puțin cunoscute. El nu dezvăluie nimănui identitatea acestuia. Pe parcursul unui anumit timp, fiecare va încerca să descopere calitățile și preferințele acestui prieten secret, scriindu-i scrisori (fără a primi răspuns) în care își exprimă gândurile și opiniile referitoare despre el. După expirarea timpului (câteva zile), fiecare va scrie prietenului său cine este, cum îl cheamă. După ce au făcut cunoștință, își vor explica trăirile și experiențele. Va urma și o discuție comună în cadrul grupului.

➤ **EVALUARE**

Se poate vorbi despre încrederea acordată unor necunoscuți, despre sentimentele ce nu trebuie să le exprimi deodată, despre descoperirea treptată a personalității fiecăruia, despre apropierea unor persoane pe baza unei simpatii vizuale, sau chiar "condiționate" de hazard. De a evalua jocul în raport cu activitățile zilnice.

➤ **NOTE**

A asigura ca fiecare persoană să aibă un prieten secret (să trimită scrisori), și să fie amicul cuiva (adică să primească scrisori). O modalitate poate fi scrierea numelor tuturor participanților pe foi de hârtie care sunt aruncate într-o sacoșă. Fiecare va lua câte o foaie pe care o va restitui doar în cazul când pe ea va fi scris numele propriu.

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A favoriza afirmarea personală în plan fizic. Exercițiul de pregătire pentru jocul pe roluri sau pentru tehnicile de rezistență nonviolentă.

➤ **PROCEDURĂ**

Jucătorii sunt separați pe perechi. Unul dintre ei se întinde pe jos și va încerca să se opună colegului ce trebuie să-l întoarcă. Pentru aceasta, el se poate sprijini desfăcând picioarele, împingându-se înspre pământ, întinzând mâinile. Nu e permis a împinge sau a apuca colegul, dar nici a se dezlipi de pământ. Apoi jucătorii se schimbă cu locurile.

➤ **EVALUARE**

Evaluarea este important de a realiza cum s-a simțit fiecare, atât în cazul în care a fost "întors cu ușurință", cât și în cazul contrar.

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 35 minute

Materiale: o carte poștală, stilou sau creion, pioaneze, un panou, o tablă sau un perete amenajat

➤ **OBIECTIVE**

A favoriza cunoașterea și afirmarea fiecăruia.

➤ **PROCEDURĂ**

În decurs de 5 minute fiecare completează fișa. Se repartizează fișele care conțin propoziții sau întrebări la care se răspunde. Exemple de întrebări:

"dacă aș fi un automobil, aș fi un ...; dacă aș fi un loc geografic, aș fi ...; dacă aș fi un animal, aș fi ...; dacă aș fi un cântec, sau o melodie, aș fi ...;"

Când această fază s-a terminat, se strâng fișele, se amestecă și se împart dezordonat. Grupul trebuie să precizeze cine a scris-o, discutând. Când sursa a fost ghicită, pe fișă se scrie numele și se fixează pe perete sau pe panou.

➤ **EVALUARE**

Opțională. Se pot discuta greutățile pentru identificarea surselor sau se poate iniția un dialog în perechi referitor la ce crede cealaltă persoană despre aceste răspunsuri etc.

➤ **NOTE**

Acest joc este mai adecvat pentru participanți care nu se cunosc prea bine. Se poate inversa după prima fază și fiecare participant își va alege un coleg, răspunzând la întrebările "dacă era un ..., ar fi un..." în locul acelei persoane și poate descoperim niște surprize.

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 30 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A crea o situație de ascultare activă și de integrare a fiecăruia în grup, a învăța să înțelegem orice persoană, orice punct de vedere, orice opinie.

➤ **PROCEDURĂ**

Pe parcursul procesului participanții trebuie să respecte următoarele condiții:

1. Regula concentrării. Timp de 5 minute fiecare din grup va fi "protagonistul".
2. Regula integrării și acceptării. Fiecare trebuie să fie receptor al „protagonistului” (confirmarea cu capul, surâsurile, gesturile contribuie la succesul comunicării). Dacă nu ești de acord cu ceea ce se spune, nu arăta antipatia ta, vei avea ocazia să-ți expui punctul TĂU de vedere.
3. Regula înțelegerii. Încearcă să pricepi ce ți se spune. Întreabă, precizează, dar fără a exprima vreun sentiment sau atitudine negativă.

Fiecare participant primește o hârtie, în care trebuie să scrie afirmații de tipul: "mă simt mai bine când sunt într-un grup de oameni (oameni) care ...", "mă simt prost când mă aflu într-un grup de oameni care ...". Când propozițiile au fost completate Participanții se împart în grupuri de trei persoane. Fiecare va fi sigur că ceilalți colegi îl vor asculta 5 minute. El este "protagonistul" și răspunde la întrebări. Interacțiunea cu grupul se va desfășura în acord cu Regulile. Apoi, se schimbă cu locurile, pentru a-i asculta pe ceilalți 3 participanți.

➤ **EVALUARE**

Se efectuează în grupurile de trei, apoi în comun. Fiecare poate vorbi (flexibilizarea regulii nr. 1).

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A favoriza capacitatea de concentrare și de contactare cu ceilalți participanți și cu solul.

➤ **PROCEDURĂ**

Se formează un cerc mare, cu un anumit interval între participanții care s-au așezat pe pământ. Se va continua prin schimbarea pozițiilor, în conformitate cu condițiile spuse de animator. Animatorul va propune abordarea unui ritm cu pauze, dând timp pentru concentrare și pentru simțirea fiecărei poziții.

Iată pozițiile.

— poziția 1. Inițială. Culcați cu fața în sus, mâinile lipite de corp și de dușumea

— poziția 2. Genunchii se apropie de corp, strângându-i cu mâinile.

— poziția 3. Picioarele întinse, mâinile se depărtează de corp pentru a simți sau apuca mâinile celor de lângă noi. Ne relaxăm și încercăm să simțim contactul dintre noi.

➤ **EVALUARE**

Fiecare trebuie să-și exprime opinia despre cum s-a simțit în cele 3 poziții și cum a reflectat condițiile jocului.

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A învăța cum se concentrează energia unei expresii în propriul corp.

➤ **PROCEDURĂ**

Jucătorii formează 2 coloane paralele. Coloanele sunt orientate în direcții opuse. Ele sunt independente.

Faceți o inspirație profundă, acumulând întreaga energie și printr-un impuls, dintr-o săritură întoarceți-vă cu un strigăt, iar printr-un gest arătați ce vroiți să transmiteți. Auzind o lovitură din palme, capii coloanelor se întorc spre cei din spatele lor, căzând cu un strigăt și exprimând prin tot corpul gândul, rămânând apoi nemișcați. Următorii imită strigătul și gestul printr-o singură mișcare. După ce primii au revenit la poziția inițială, rămânând nemișcați, următorii imită strigătul și gestul acestora și se întorc spre numărul trei cu un nou gest.

Odată exercițiul realizat, toți rămân pe poziții, cu gestul împietrit. Animatorul spune jucătorilor să se întoarcă lent unul cu fața la celălalt, menținând gestul. Participanții se studiază bine și la un semnal schimbă reciproc gesturile. După aceasta jocul se reîncepe de la celălalt capăt, în direcția inversă.

➤ **EVALUARE**

Se evaluează dificultățile întâlnite și reacțiile în timpul activității și după.

Spirala

3.12

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 10 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A stimula spiritul de grup, de echipă, contactul și reacția promptă a fiecărui participant.

➤ **PROCEDURĂ**

Mișcările trebuie să fie suave și nu prea rapide. Grupul formează un lanț, toți luându-se de mâini. Persoana dintr-o extremă începe să se deplaseze circular, să se rotească în jurul său, timp în care restul șirului pornește în sens opus. Se continuă astfel până se ajunge la o îmbrățișare strânsă.

➤ **EVALUARE**

De a observa cum s-a simțit fiecare în timpul activității, cum a decurs comunicarea (situațiile provocate de micșorarea spațiului personal al participanților, luarea de decizii etc.).

Dragoste fără cuvinte

3.13

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 30 minute

Materiale: o eșarfă pentru a lega ochii

➤ **OBIECTIVE**

A deprinde cum se exprimă sentimentele pozitive față de o persoană.

➤ **PROCEDURĂ**

Jocul decurge în liniște. Unul dintre participanți, cu ochii legați, se plasează în centrul celorlalți, ce stau în jur. Jucătorii se vor apropia de el, exprimând sentimente pozitive într-o formă nonverbală în forma în care doresc (timp de 4-5 minute). Apoi fiecare poate intra în centru (toți voluntarii).

➤ **EVALUARE**

Această experiență de grup, este foarte neobișnuită și importantă pentru fiecare persoană. Evaluarea poate fi necesară pentru ca fiecare să poată povesti cum s-a simțit, dar o discuție nu ajută întotdeauna și nu poate explica sau dezvălui sentimentele, emoțiile. Copiii mici spre exemplu nu i-ar putea rezista.

Ochelarii

3.14

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: 8 rame de ochelari (vechi), fără sticle

➤ **OBIECTIVE**

A înțelege punctul de vedere al celorlalți și cum o altă postură poate schimba părerea noastră.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții trebuie să se concentreze pentru a percepe realitatea prin intermediul unor prisme, adică ochelari. Animatorul explică. "Aceștia sunt "ochelarii nesiguranței". Când porți acești ochelari, devii foarte neîncrezător. Cine vrea să privească prin ei, pentru a ne spune ce crede despre noi?"

După un timp sunt prezentați alți ochelari, fiecare având o altă optică sa (încredere, fac totul rău, toți mă iubesc, nimeni nu mă acceptă, etc.).

➤ **EVALUARE**

În grup. Fiecare poate să-și exprime cum s-a simțit și ce a văzut prin acești ochelari. Acesta poate fi începutul unui dialog despre problemele comunicării în grup.

Ghemul

3.15

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: un ghem de ață groasă sau de lână

➤ **OBIECTIVE**

A favoriza afirmarea tuturor. A unifica grupul.

➤ **PROCEDURĂ**

Grupul se așează în cerc. Animatorul începe, aruncând ghemul fără a face vreun pas. În același timp spune ceva bun persoanei căreia îl aruncă. Cine prinde ghemul, apucă firul și-l aruncă altcuiva, cu aceeași procedură și așa până se termină ghemul fără a rupe ața, doar țesem o pânză...

➤ **EVALUARE**

Cum v-ați simțit? Cum apreciați și valorificați unitatea pânzei? Se recunoaște grupul în pânză?

Valentine**3.16****Mărimea grupului:** 10 – 30 participanți**Timp:** 15 minute**Materiale:** creioane, stilouri**➤ OBIECTIVE**

A provoca atitudini pozitive. A favoriza respectul față de sine. A stimula dinamismul și creativitatea.

➤ PROCEDURĂ

Pe o fișă sau hârtie se desenează sau se scrie ceva drăguț pentru una dintre persoanele din grup. Se expediază, fără a se cunoaște sursa.

➤ EVALUARE

A comenta reacțiile persoanelor ce primesc "Valentinele"

➤ NOTE

A avea grijă ca fiecare persoană din grup să primească o felicitare. Pe parcursul unei zile un mic grup de copii pot fi "oamenii zilei", astfel scriindu-le (preferabil) toți.

Afirmarea verbală**3.17****Mărimea grupului:** 10 – 30 participanți**Timp:** 15 minute**Materiale:** nimic**➤ OBIECTIVE**

A favoriza afirmarea unei persoane. A rezista manipulărilor. A dezvolta rezistența asociativă. A anihila manipulatorul pentru a debloca conversația.

➤ PROCEDURĂ

Se joacă în perechi, făcându-se schimb de roluri. Se anunță un minut de liniște, înainte de a intra în situație. Un membru al perechii interpelează discuția cu o remarcă referitor la un defect, o atitudine ... Celălalt încearcă de a-i replica prin modelele următoare:

- unui fapt indiscutabil i se replică cu "e sigur"
- unei opinii i se replică cu "e posibil"
- unui argument rațional i se replică cu "e logic"

(când presiunea e puternică)

a repeta tot timpul primul răspuns dat la întrebare.

De exemplu: "De ce nu-ți aranjezi camera?". "Pentru că nu am chef". "Nu ar fi mai plăcut să lucrezi într-o ambianță ordonată?" "Ba da, dar nu am chef".

➤ EVALUARE

A studia atitudinile arătate, cele care ar putea fi evitate... etc.

➤ NOTE

Unele perechi pot încerca tehnica "apei curgătoare", iar altele "a cascadei". După o perioadă, perechile își schimbă rolul sau doar opiniile.

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 25 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A favoriza și încuraja respectul de sine, unitatea echipei. A învăța a gândi pozitiv.

➤ **REGULI**

Grupul se așează, formând un cerc. Animatorul explică ceea ce fiecare persoană trebuie să spună. Exemplu:

- numește, floarea, animalul sau copacul de care îți amintește persoana de alături
- numește o calitate a persoanei și oferă-i una dintre calitățile tale pozitive
- numește un cuvânt, sau mai multe ce exprimă sentimentele tale de mulțumire și satisfacție referitor la aflarea ta în grup.

➤ **EVALUARE**

Ți-a fost ușor să găsești calitățile pozitive? Dar să le auzi despre tine?

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 25 minute

Materiale: hârtie în coli mari, materiale utile pentru desenat

➤ **OBIECTIVE**

A-și percepe propriul corp. A stimula respectul de sine. A stimula atitudinea pozitivă față de alte persoane.

➤ **PROCEDURĂ**

Hârtia e lipită pe peretele unde participanții în perechi își desenează silueta. Apoi, acestea sunt tăiate și colorate. Sunt lipite pe perete și toți membrii grupului le atribuie calități pozitive.

➤ **NOTE**

În fiecare zi poate fi desenată silueta unei singure persoane sau a unui subgrup mic, care să fie "oamenii zilei", lângă care fiecare va lipi caracteristici pozitive.

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: nelimitat

Materiale: foarfece, fișe sau coli de carton

➤ **OBIECTIVE**

A dezvolta capacitatea de observare. A fi conștienți tipurile diferite de valori care ne influențează.

➤ **PROCEDURĂ**

Constă în a purta o etichetă cu sigla SSSD (sunt simpatic și deștept). De fiecare dată când cineva ne caracterizează negativ, rupem din hârtiuță o bucățică, completând colțișorul rupt din nou, când ni se face un compliment sau suntem apreciați pozitiv.

➤ **EVALUARE**

A analiza reacțiile diferite și motivele acestora. Ce tip de valorificări ne afectează mai mult? Ce persoane, de obicei, ne apreciază și în ce circumstanțe?

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A dezvolta capacitățile de afirmare în plan fizic. A activa jucătorii și a-i pregăti pentru un joc pe roluri.

➤ **REGULI**

Persoanele se separă în perechi. Una dintre persoane stă în spatele celeilalte, ambele privind în aceeași direcție. Își încrucișează la spate mâinile (mâna stângă ține dreapta și vice-versa). Persoana ce stă în față (cu mâinile încrucișate) trebuie să încerce să se elibereze, aplicând forță, iar cealaltă persoană încearcă (prin metode acceptabile, morale) s-o mențină în aceeași stare. Dacă reușește "evadarea", se schimbă cu rolurile. Animatorul, la mijlocul jocului dă semnalul de schimbare a rolurilor pentru perechile mai "rezistente".

➤ **EVALUARE**

Cum v-ați simțit în fiecare dintre roluri? Ce e mai convenabil pentru voi: să vă eliberați sau să țineți "deținutul".

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A favoriza cunoașterea reciprocă și a propriei persoane. A încuraja autoafirmarea și valorificarea pozitivă a fiecăruia. A stimula încrederea și comunicarea în interiorul grupului.

➤ **PROCEDURĂ**

Fiecare participant desenează un copac, cel care îi place cel mai mult (ca specie), cu rădăcini, trunchi, crengi, frunze și fructe. La rădăcini va scrie calitățile și capacitățile ce le are. În crengi, trunchi — calitățile pozitive, lucrurile frumoase ce le face.

Frunzele și fructele vor reprezenta succesele și triumfurile.

La sfârșit se face "expoziția", pe parcursul căreia fiecare va mai adăuga elemente ce sunt indicate de grup.

➤ **EVALUARE**

Te apreciezi suficient? Ceilalți au descoperit multe calități pe care tu nu le-ai inclus? Cum te simți?

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A forma grupuri mici. A evidenția individual fiecare subgrupă. A integra pe fiecare din membrii grupului.

➤ **PROCEDURĂ**

Câteva modele de divizare a unui grup fără ca nimeni să fie izolat sau marginalizat.

- 1 Într-o căciuliță sau sacoșă se introduc bilețele ce conțin numele unor animale, numărul cărora să fie egal cu numărul de grupuri mici care trebuie formate. După ce sunt amestecate, fiecare va extrage un bilețel. După ce toți au extras "destinația" lor, închid ochii și încep să imite sunetul animalului reprezentat. Scopul constă în găsirea restului "animalelor", adică grupului nou-format.
- 2 Fiecare participant pune într-o grămăjoară un obiect ce-l reprezintă (ceas, un papuc etc.), iar câțiva oameni (câte unul din fiecare echipă) aleg (cu ochii închiși) câte un obiect, până se epuizează grămăjoara. Astfel, necondiționat s-au format echipe.
- 3 Se fac bilețele de hârtie colorată de tot atâtea culori câte grupuri sunt. Fiecare persoană extrage câte un bilețel și se alătură conform culorii.
- 4 Se formează subgrupe în dependență de o caracteristică aleasă (născuți în aceeași lună, aceeași culoare de pantofi, culoare a ochilor, preferințe etc.

Panglica	3.24
-----------------	-------------

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: o panglică de o anumită culoare și un carnetel în care vor fi notate reacțiile "intrasului"

➤ **OBIECTIVE**

A simți experiența de a fi diferit. A stimula capacitatea de autoafirmare într-un mediu ostil.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții vor purta pentru un timp anumit (oriunde sunt) o panglică colorată, într-un mod vizibil (pe mână). Panglica nu trebuie lăsată pe parcursul exercițiului. Fiecare va nota într-un caiet, carnetel reacțiile produse.

➤ **EVALUARE**

Cum vă simțeați? Ce reacții ați produs? Cum credeți, ce simt și cum trăiesc persoanele de altă rasă, culoare a pielii, într-un mediu străin?

Plec în călătorie!	3.25
---------------------------	-------------

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A favoriza afirmarea și unificarea grupului.

➤ **PROCEDURĂ**

Toți se așează, formând un cerc. Cineva începe spunând: "plec într-o călătorie spre ..., și voi lua un ...", de exemplu pupic, care îl dă lui B, aflat la dreapta sa. B acum spune "plec în ... și voi lua un pupic și o pișcătură", ce i-o dă lui C, și așa mai departe.

➤ **NOTE**

Se pot lua și lucruri nemateriale, care doar se transmit.

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A destinde și uni grupul. A intra în contact fizic și a uita de prejudecăți.

➤ **PROCEDURĂ**

Animatorul încearcă să piște pe cineva, atingându-l. Dacă reușește, acesta trebuie să piște pe altcineva. Pentru a evita de a fi pișcat, trebuie să te oprești, să strigi POC și să bați din palme, ținând mâinile întinse înainte. Dar de aici rămâi nemișcat. Pentru a reanima această persoană, jucătorul trebuie să intre în spațiul format de mâinile ei și s-o săruți. În același timp, fără a da un sărut, aflat între mâini, te afli într-o zonă liberă, unde nu poți fi pișcat.

➤ **NOTE**

Când grupul este numeros pot exista câteva persoane care pișcă. Pentru a le putea indica, ele pot avea un semn distinctiv. În cazul unui singur participant ce pișcă, e foarte important de a avea un spațiu redus pentru un schimb mai eficient și contact mai intens.

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: cartele sau fișe, stilouri

➤ **OBIECTIVE**

A încuraja respectul față de propria persoană și acceptarea de sine.

➤ **PROCEDURĂ**

Tot grupul se așează formând un cerc. Animatorul roagă pe fiecare, fără a se uita sau vorbi cu cineva, să scrie calități pozitive în mijlocul fișei. Trebuie să fie cel puțin patru. Se pot exprima prin cuvinte, desene sau propoziții. Animatorul participă și stimulează grupul, spunând că fiecare are mult mai mult de patru. Apoi, în liniște, toate persoanele se plimbă cu fișa pe piept, astfel ca toți s-o poată citi. Dacă este timp, se pot forma perechi sau grupuri de trei, în care să se găsească detalii sau explicații despre ceea ce au scris.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 30 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A ajuta grupul în exprimarea unei idei.

➤ **PROCEDURĂ**

Alegeți tema care nu este bazată pe evenimente actuale sau situații concrete, ci pe o concepție polară (ex: religie, democrație, dreptate, drepturile femeiei). Rugați un voluntar să reprezinte ce gândește despre tema propusă, prin transformarea sa în sculptură sau un voluntar poate să folosească pentru aceasta alți membri ai grupului și să facă din ei sculpturi care ar reprezenta tema dată. Întrebați părerea restului grupului și rugați-i să adauge ceva sau să schimbe sculptura. Unul după altul ei vor face schimbări și vor explica restului grupului cauzele acestora. Acest proces poate continua până ce fiecare participant nu va fi de acord cu modul în care sculptura reprezintă tema aleasă.

➤ **EVALUARE**

Invitați grupul să aprecieze tema sau procesul: analizați începutul, motivele, de ce au fost de acord sau nu cu schimbările făcute sculpturii și de ce toți au fost de acord cu rezultatul final.

JOCURI DE ÎNCREDERE

Sunt, în mare parte, exerciții fizice pentru a trezi și consolida încrederea în sine și în grup.

Este important de a găsi susținere în interiorul grupului, atât pentru a susține manifestările de solidaritate și unitate a grupului, cât și pentru a se pregăti pentru o activitate în comun, de exemplu, pentru o acțiune ce poate presupune risc, efort creativ, etc.

Jocurile de încredere necesită o serie de condiții minime pentru ca fiecare participant să poată primi plăcere, să fie interesat și să înțeleagă sensul jocului.

Jocurile de încredere se bazează pe două momente esențiale:

- condițiile create de însăși ambianța grupului. Adică reacții, impulsuri, temeri sau experiențe ce condiționează sentimentul de abandonare a grupului, și relațiile bidirecționale eu – grup, eu – eu, grup – grup, eu – tu.
- Schimbarea punctelor de referință abituale ale relației noastre cu mediul. Canalele informative pe care e bazată încrederea de obicei sunt unidirecționale. Jocurile de încredere provoacă schimbări spațio-temporale, de exemplu, pun în evidență unele mecanisme, și nasc alte fenomene.

Jocul este absolut voluntar. Nimeni nu poate fi obligat, nici măcar subtil, să realizeze sub "presiune morală" de care fiecare se teme cel mai mult ceea ce alții au făcut. Fiecare persoană trebuie să-și cunoască rolul în joc și ar fi bine ca desfășurarea acestuia să-i stimuleze participarea.

Pentru ca fiecare joc să se realizeze în condiții favorabile, trebuie să se mențină o liniște absolută. Zgomotul, zâmbetele pot influența asupra stabilirii încrederii.

Experiența ne-a demonstrat că există 3 greșeli frecvente în practicarea acestor jocuri:

- devierea jocului spre competiție (cine face mai bine, cum e cel mai greu...) sau înspre glumă;
- crearea unui "model pentru imitare". Jocul este o experiență irepetabilă pentru persoană și grup, astfel acesta nu se poate realiza "bine" sau "rău", doar că își are propria dinamică și valorificare în dependență de participanți;
- ignorarea capacităților persoanelor participante. Grupul trebuie să se miște unitar, pentru a întări încrederea RESPECTÂND pe oricine.

Spre deosebire de alte activități, evaluarea e indispensabilă pentru că:

- situațiile trăite pe parcursul jocului pot avea repercusiuni asupra relațiilor din interiorul grupului, într-un fel sau altul depinzând de decurgerea acestuia;
- jocul, sau o anumită circumstanță în particular, pot de asemenea schimba dispoziția și atitudinea participanților, producând frustrări din "pierderea" jocului.

Evaluarea are scopul de a explica toate tensiunile sau noile emoții trăite în joc, precum și conștientizarea influenței personale asupra grupului.

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: panglici de stofă pentru a lega ochii

➤ **OBIECTIVE**

A cltiva sentimentul încrederii pentru colaborare.

➤ **PROCEDURĂ**

Pebtru desfășurarea jocului este necesar:

- să se mențină liniște pe tot parcursul exercițiului
 - parcurgerea traseului nu constă din depășirea unor obstacole, ci este o ocazie de a trece prin experiențele unui orb
 - se încurajează imaginația (expunem jucătorii care au ochii legați unor sunete, îi lășăm pentru o vreme, îi rugăm să recunoască anumite obiecte pe parcursul drumului)
 - fiecare participant trebuie să fie atent la emoțiile sale și ale colegului său
- O jumătate din grup are ochii legați. Se formează perechi (un "orb" și un ghid). Ghizii își aleg "orbul", fără ca aceștia să știe de cine sunt conduși. Timp de 10 minute "orbii" îi urmează, după care rolurile se schimbă.

➤ **EVALUARE**

Se comentează: sentimentele trăite atribuindu-le o importanță corespunzătoare, transpunerea în viața cotidiană a încrederii și evaziunii, relațiile încredere-mediu și încredere-cooperare.

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A favoriza încrederea în interiorul grupului și în sine însuși. A depăși temerile.

➤ **PROCEDURĂ**

Se formează echipe mici. Persoana din centru rămâne în poziție de "drepti". Ceilalți o vor împinge ușurel atunci când ea se lasă peste mâinile lor. Jocul trebuie să decurgă într-o liniște absolută. Câte unul dintre membrii fiecărei echipe vine în centrul cercului și închide ochii. Brațele îi cad de-a lungul corpului, care trebuie să fie drept, fără a îndoi picioarele (pentru a nu cădea). Restul echipei formează un cerc strâns în jurul său și-l "transmit" atent de la unul la altul. La sfârșitul exercițiului e important de a-l readuce în poziție verticală, înainte ca el să deschidă ochii.

➤ **EVALUARE**

Este important ca fiecare să-și exprime sentimentele, temerile, impresiile etc.

➤ **NOTE**

Pentru a se pune la încercare încrederea, persoanele care formează cercul pot să se depărteze, să se apropie, sau chiar să se așeze, cu mâinile și picioarele în interior. Cel din centru se va legăna mai puternic atunci când cercul este mai larg (experiența aceasta necesită multă atenție).

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 30 minute

Materiale: un obiect care produce mult zgomot, panglici pentru a lega ochii

➤ **OBIECTIVE**

A mări încrederea, a crea un mediu relaxat.

➤ **PROCEDURĂ**

Se alege un ghid ce va conduce turma de elefanți. Ghidul va menține liniștea. Toți ceilalți își leagă ochii, luându-se de mâini și formând un șir lung. Ghidul va face semnale cu un oarecare instrument sau obiect ales de grup. Condițiile jocului trebuie să fie cunoscute de toți:

- ghidul conduce turma până la un anumit punct, pe drumul ales de animator, cunoscând doar el toate obstacolele
- turma va trebui să ajungă la capăt

Turma urmează să treacă prin diferite obstacole (trecători înguste, înălțimi reduse (pe sub mese).

Din când în când, cineva din exteriorul echipei va încerca să rupă șirul (participanții trebuie să poată să-și mențină capacitatea de a continua jocul).

➤ **EVALUARE**

Într-un mediu foarte relaxat, fiecare membru al turmei poate să-și exprime temerile, emoțiile, încrederea în grup etc.

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 30 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A stimula încrederea în grup.

➤ **PROCEDURĂ**

Jocul se desfășoară în liniște absolută. Mișcările sunt gingașe, având în special grijă de capul persoanei care execută exercițiul. O "persoană – covor" se culcă pe podea cu fața în sus, strict orizontal, cu mâinile lipite de corp. Ceilalți membri ai echipei se aranjează împrejur, iar una-în dreptul capului. Toți îngenunchează și își pun mâinile (încrucișate, alipite una de alta, în afară de degetele arătătoare care sunt întinse) sub "covor", adică sub persoana culcata. Foarte lent încearcă să ridice "covorul" până unde pot, menținându-l la acea înălțime un scurt timp. Apoi, după mici legănări, încep să coboare persoana, prin aceleași mișcări, punând-o ușor pe podea. Oricine dorește poate să fie "covor", pentru ca senzațiile să fie percepute de cât mai mulți oameni.

➤ **EVALUARE**

E important ca grupul să se pronunțe cum s-a simțit, despre temerile și încrederea câștigată.

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 10 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A favoriza relaxarea participanților și a întări încrederea și unitatea echipei.

➤ **PROCEDURĂ**

Animatorul șoptește unei persoane "tu ești tatăl cocoș" sau „mama găină”. Toate persoanele încep să se amestece cu ochii închiși. Fiecare caută mâna altuia. O apucă, întrebând "piu-piu" ? Dacă celălalt răspunde tot "piu-piu", continuă să umble împreună, să caute și să întrebe, până nu dau de mâna unuia dintre părinți ce se mișcă în liniște. De fiecare dată când se întâlnește o persoană care nu răspunde, "puișorul" tace și el, și nu mai caută grupul, căci acum l-a întâlnit. Jocul continuă până toți sunt împreună, formând un singur grup.

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A favoriza încrederea și susținerea în grup, a stimula cooperarea și coordonarea mișcărilor.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții se separă în 2 rânduri, stând unul în fața celuilalt și se prind de mâini. Este liniște absolută. Cine se la lăsa pe mâini, trebuie s-o facă cu mâinile întinse înainte. Atenție la ochelari, ceasuri sau alte obiecte de pe mâini sau haine. Un voluntar situat la zece de metri de grup, își ia avânt și se aruncă pe mâinile primelor perechi. Grupul trebuie atunci să-l treacă pe mâini mai departe, aducându-l la celălalt capăt al șirului, unde animatorul îl așteaptă, pentru a-l ajuta să revină pe pământ. Jocul se reîncepe cu alt jucător.

➤ **EVALUARE**

Participanții spun cum s-au simți în timpul jocului.

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 25 minute

Materiale: ceva cu ce se poate de legat ochii

➤ **OBIECTIVE**

A favoriza încrederea în sine și în grup.

➤ **PROCEDURĂ**

Voluntarul își leagă ochii. Restul grupului menține o liniște absolută. Nu trebuie să rămână nici un loc liber între mâini. Nimeni nu este obligat să participe la joc, nici măcar în mod indirect. Voluntarul se urcă pe o un "podium" și cu ochii închiși se lasă căzând pe spate. Restul participanților, aranjați în 2 șiruri perpendiculare spre locul de unde se aruncă voluntarul, îl poartă pe mâini foarte atent, până ajunge la celălalt capăt, de unde animatorul îl coboară. Participanții ce formează rândurile trebuie să aibă genunchii puțin îndoiți, pentru a evita crampele musculare, iar mâinile, mereu încordate, pentru a nu scăpa voluntarul.

➤ **EVALUARE**

Se întreabă participanții cum s-au simțit?

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 30 minute

Materiale: panglici de stofă

➤ **OBIECTIVE**

A stimula încrederea în sine însuși și în grup. A dezvolta încrederea în alte simțuri decât cel al vederii, în special, în dimensiunea spațiu-timp.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții se plasează la vreo 2 metri de la obstacol, formând un rând, la mică distanță unul de la altul (pentru a acoperi tot spațiul peretelui, pe cât e posibil). Voluntarul e dus la o anumită distanță de grup (cu ochii închiși), și trebuie să alerge cu cea mai mare viteză posibilă (fără exagerări) înspre obstacol. Grupul va trebui să-l prindă, fără a înainta, pentru ca persoana să nu se lovească de perete.

➤ **EVALUARE**

A aprecia emoțiile trăite, temerile, alte impresii etc.

➤ **NOTE**

E important ca înainte de a începe jocul, participanții să se antreneze în "prinderea persoanelor" care trebuie făcută cu atenție, siguranță, fără a cauza vreun rău. Jocul se face doar în grupuri în care deja s-a lucrat asupra dezvoltării încrederii.

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A conștientiza importanța fiecăruia, a percepe grupul, sentimentul singurătății și solidarității.

➤ **PROCEDURĂ**

Câteva persoane vor fi observatori. Restul grupului participă la joc. Trebuie amenajat un spațiu liber, destul de încăpător. Fiecare participant se mișcă prin sală, în liniște cu ochii închiși. Când dă de mâna altcuiva, ei continuă drumul împreună, luați de mână, pentru a găsi alte persoane. Cel care găsește o nouă persoană, o lasă pe prima, plecând cu a treia. Scopul rămâne același.

➤ **EVALUARE**

Cum v-ați simțit? Care au fost temerile, emoțiile? Observatorii vor trebui să noteze cine a rămas mai izolat, durata fiecărei "împerecheri", aglomerările etc.

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: panglici de stofă

➤ **OBIECTIVE**

A stimula încrederea în grup și a învăța orientarea la auz.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții formează un cerc. Animatorul indică persoana ce se va mișca prin cerc, cu ochii legați. Persoanele din interiorul cercului vor fi ghidate cu ajutorul unor sunete stabilite în prealabil. Ceilalți participanți îi vor ajuta în liniște să determine direcția necesară. Persoana trebuie să meargă, pe linie dreaptă spre punctul "B" (parte din cerc) care îl va orienta, în liniște, cu mâinile spre punctul "C" etc. În drum jucătorul cu ochii legați emite un anumit sunet.

După un interval de timp în cerc mai pot fi introduși și alți jucători, producând alt sunet și deplasându-se spre alte destinații. "Emitătorii" trebuie să mențină traiectoria dreaptă, și să evite coliziunile, pentru aceasta fiindu-le suficient un bun auz. După un anumit timp, animatorul oprește jocul, introducând alte persoane, pentru ca toți doritorii să poată experimenta rolul unui "emitor".

➤ **EVALUARE**

Cum v-ați simțit? Ce dificultăți ați întâlnit în alegerea și menținerea direcției etc....

Banda rulantă	4.11
----------------------	-------------

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 30 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A dezvolta încrederea în grup. A ajunge la o cooperare eficientă și la o coordonare exactă a mișcărilor.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții se culcă pe spate cu fața în sus unul lângă altul, astfel încât toți umerii să fie pe aceeași linie. Ei întind mâinile în sus, cu degetele desfăcute.

Persoana ce va fi "transportată" pornește, încetișor culcându-se pe mâinile primilor din șir, și aceștia o transmit pe rând, spre celălalt capăt al traseului. Odată ajunsă acolo, persoana transportată se culcă, iar primul de la începutul rândului pornește pe "bandă".

➤ **NOTE**

Jocul e foarte obositor pentru cei care sunt culcați ("banda").

Echilibrul	4.12
-------------------	-------------

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A favoriza o ambianță de încredere reciprocă. A stimula cooperarea și simțul echilibrului.

➤ **PROCEDURĂ**

Este important ca perechile să se formeze între persoane disproporționale: persoane de statură mică cu cele înalte, persoane ponderate cu slabe... Întotdeauna este posibil de a găsi echilibrul. Persoanele care participă se împart în perechi. În cadrul fiecărei perechi, participanții se plasează față-n față, luându-se mâini și împreunând picioarele. Din această poziție, fiecare se lasă să cadă pe spate cu corpul complet drept, până se îndreaptă complet mâinile și se obține echilibrul în cadrul perechii. După aceasta, împreună, se pot încerca mișcări, fără a îndoi brațele.

➤ **EVALUARE**

Cum v-ați simțit? A fost ușor de a găsi echilibrul? Ce s-a întâmplat cu perechile foarte disproporționate?

Echilibrul colectiv	4.13
----------------------------	-------------

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A favoriza încrederea și cooperarea. A stimula cooperarea.

➤ **PROCEDURĂ**

Tot grupul formează un cerc, apucându-se de mâini. Se face numărătoarea de la 1 la 2. Persoanele care au numărul 1 se vor înclina înainte, cele cu numărul 2 înapoi. Exercițiul dat trebuie efectuat foarte lent pentru ca să se obțină echilibru în cadrul grupului. După ce se obține echilibrul cei cu numărul 1 se vor înclina înapoi iar cei cu numărul 2, înainte.

➤ **EVALUARE**

Ce dificultăți au întâmpinat jucătorii? Ce probleme există în viața reală ce blochează încrederea în cineva?

Turnul de control	4.14
--------------------------	-------------

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: panglici de stofă

➤ **OBIECTIVE**

A dezvolta încrederea. A favoriza colaborarea.

➤ **PROCEDURĂ**

Se formează perechi și se nominalizează cine este "avion" și cine "turnul de control". Se face o pistă cu două rânduri de scaune și obstacole pe traseul de aterizare. "Avionul" are ochii legați și "turnul de control" trebuie să-l dirijeze verbal, evitând obstacolele pentru o aterizare favorabilă. După aceasta rolurile se schimbă, fiind posibilă și modificarea situației pe pista de obstacole.

➤ **EVALUARE**

Cum s-au simțit participanții?

➤ **NOTE**

"Turnurile de control" trebuie să mențină "avioanele" în zbor până ce ele vor putea să intre pe pista de aterizare.

Dracula – amorul vieții mele

4.15

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: panglici de stofă

➤ **OBIECTIVE**

A crea o atmosferă de destindere. A favoriza încrederea în cadrul grupului.

➤ **PROCEDURĂ**

Se delimitează terenul unde se va desfășura jocul. Tot grupul cu ochii închiși se plimbă prin zona jocului. Animatorul numește pe unul din jucători să fie Dracula. Când o persoană se lovește de alta o întreabă: "Ești Dracula?"; dacă nu este îi va răspunde negativ, spunându-i numele său și ambii continuă plimbarea. Dacă este Dracula acesta îl mușcă de gât. Din acest moment persoana mușcată este "contaminată" și se preface în vampir. Jocul continuă până ce toți devin Dracula.

➤ **EVALUARE**

Cum s-au simțit participanții? Le-a fost frică sau au avut încredere?

Nas la nas

4.16

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: panglici de stofă

➤ **OBIECTIVE**

A facilita comunicarea în cadrul grupului. A dezvolta încrederea. A permite contactului fizic, respingând stereotipurile sexuale convenționale.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții se împart în perechi la o distanță de aproximativ 1 metru una de alta. O persoană din fiecare pereche își acoperă ochii și se apropie încet, încercând să se atingă cu nasul său de cel al colegului, care rămâne nemișcat și cu ochii deschiși. După aceasta jucătorii se pot schimba cu rolurile sau ambii să încerce să se atingă reciproc cu nasurile.

➤ **EVALUARE**

Ce senzații au avut jucătorii?

➤ **NOTE**

Acest joc poate fi practicat numai în grupurile unde nivelul de încredere reciprocă este destul de înalt.

Controlul la distanță	4.17
------------------------------	-------------

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: panglici de stofă

➤ **OBIECTIVE**

A favorizarea încrederea și a învăța orientarea la auz.

➤ **PROCEDURĂ**

Grupul se împarte în două echipe, în așa fel ca fiecare participant să aibă perechea sa. O jumătate din grup ocupă centrul și își leagă ochii. Cealaltă jumătate a grupului se află la o anumită distanță de primul grup. Aceștia vor trebui să se întoarcă la perechea lor care doar îi strigă pe nume.

➤ **EVALUAREA**

Cum s-au simțit participanții? Au avut dificultăți pînă orientare? Cum au simțit spațiul, alte voci?

Grădinarul	4.18
-------------------	-------------

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 25 minute

Materiale: o căldare sau un alt obiect din grădărit, panglici de stofă

➤ **OBIECTIVE**

A dezvolta încrederea în sine însuși. A favoriza orientarea în spațiu.

➤ **PROCEDURĂ**

Jucătorii formează 2 rânduri, la distanță de aproximativ 2 metri unul de altul. Ei reprezintă copacii dintr-o alee. Unul dintre membrii grupului e "grădinarul", care cu ochii închiși trebuie să traverseze tot drumul (din un capăt al aleii în altul) pentru a-și lua căldarea. Drumul trebuie astfel trecut, încât să nu fie atinși copacii. Dacă condiția este încălcată, jucătorul iese din joc, acesta fiind continuat de o altă persoană. Același lucru se întâmplă în cazul când se ajunge la finish. Jocul ia sfârșit când se epuizează numărului participanților.

➤ **NOTE**

Pentru participanții mai mari jocul se poate complica, prin schimbarea traiectoriei, de exemplu să aibă întorsături etc.

Sprijinul uman	4.19
-----------------------	-------------

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A întări încrederea, a stimula echilibrul și cooperarea.

➤ **OBIECTIVE**

Grupul se separă pe perechi. Membrii acestora stau unul în fața altuia, atingându-se cu palmele. Apoi fac un pas în spate și de acolo se lasă spre persoana din față, pentru a se respinge (a fi respinși de palmele acesteia) și a reveni în poziția verticală. De fiecare dată (dacă e posibil) se mărește distanța dintre cele 2 persoane.

➤ **EVALUARE**

Cum s-au simțit jucătorii?

Barometrul încrederii	4.20
------------------------------	-------------

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: pixuri, fișe

➤ **OBIECTIVE**

A evalua gradul de încredere și armonie.

➤ **PROCEDURĂ**

Fiecare persoană, individual trebuie să răspundă la enunțurile prezentate. Animatorul arată fiecăruia toate expresiile din fișe. Prima serie de expresii se referă la întregul grup. A doua – la membri, individual. Fiecare, trebuie absolut individual să ordoneze enunțurile, pentru toate fișele aparte, în ordinea de la 1 la 12, unde 1 reprezintă preferința, iar 12 – repulsia.

Apoi, se sumează numerele care se află în paranteze în dreptul primelor patru fișe (separat pentru fiecare serie de fișe). Apoi aceste sume se aplică la scara barometrului.

Prima serie de fișe:

În grup am observat următoarele atitudini:

- eram în armonie și prietenie (4)
- abundau comportamentele agresiv-distructive (1)
- membrii grupului nu prea erau integrați, persista izolarea (2)
- unii dintre membrii grupului manifestau tendințe de dominare și conducere (3)
- ne înțelegeam de minune (4)
- aveam senzația unei lipse de ajutor extern (3)
- o mare parte dintre conversații erau izolatoarii (1)
- eram pe deplin cufundați în lucrul nostru (4)
- toți erau, într-o anumită măsură drăguți (2)
- exista un profund sentiment de expulzare a fiecăruia din grup (1)
- ne certam referitor la soluționarea diferendelor noastre (2)
- ne certam asupra neînțelegerilor (3)

A doua serie de fișe:

La mine personal am observat următoarele atitudini:

- cu unii eram foarte cordial și prietenos (3)
- nu prea eram interesat (2)
- eram concentrat la lucru (3)
- eram atacat de unii (1)
- m-am conformat cu liderul grupului (3)
- mă arătam drăguț cu fiecare (2)
- propunerile mele erau de obicei refuzate (1)
- eram un simplu îndeplinitor (2)
- acceptam liber propunerile celorlalți (4)
- eram dezgustat (1)
- eram agresiv și atacant (3)
- eram înțeleș de toți (4)

Conflict	Adaptare	Dezacord	Acord
4	8	12	16

➤ **EVALUARE**

Conform autorilor acestui barometru, interpretarea este următoarea:

Conflict : neîncredere, dezacord și neînțelegere reciprocă. Obiectivele jocurilor și soluționarea acestora creează conflicte. Noțiunea de "noi" (pentru grup) nu există.

Adaptare : încrederea individuală e foarte scăzută, dar progresează crescând armonia în grup. Sentimentul de "noi" se află în faza inițială a dezvoltării.

Dezacord : creșterea încrederii în plan personal, dar lipsă de acord în planul obiectivului: "noi" devine tot mai pronunțat și bine definit.

Acord : grad înalt de încredere în propriile forțe și în membrii grupului. Sentimentul de "noi" este puternic.

O pereche de statui

4.21

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: panglici de stofă

➤ **OBIECTIVE**

A favoriza contactul corporal. A întări încrederea.

➤ **PROCEDURĂ**

În grupuri de 3, unuia i se leagă ochii, altul devine "statuie". „Statuia” încremenește, iar cel cu ochii legați încearcă să perceapă poziția, pentru a o imita, atingând „statuia”. Atunci când consideră că a reușit, roagă observatorul (a treia persoană) să-i dezlege ochii. Se compară rezultatele. Apoi jucătorii se schimbă cu rolurile.

➤ **EVALUARE**

Nu v-a deranjat sau incomodat contactul fizic ? Ce v-a plăcut mai mult ?

➤ **NOTE**

Se poate realiza în grupul "mare", alegând 3-4 "statui" și divizând restul persoanelor în jumătate — în observatori și imitatori, care se vor schimba consecutiv cu rolurile.

Plimbarea pe Lună

4.22

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A întări încrederea între membrii grupului. A favoriza contactul corporal.

➤ **PROCEDURĂ**

Întreg grupul se împarte în echipe de 3 jucători. Una dintre persoane stă între celelalte două și își ține mâinile pe curea sau la talie. Celelalte două îi apucă, dintr-o parte și alta, mâinile și îl susțin pentru ca acesta atunci când sare, să parcurgă o distanță cât mai mare posibilă. Trebuie să se mențină o distanță suficientă între celelalte grupuri, pentru a evita coliziunile; după o perioadă se schimbă rolurile, pentru a da fiecăruia posibilitatea să "meargă pe Lună".

➤ **EVALUARE**

Cum vă simțeați? Cum a decurs colaborarea?

➤ **NOTE**

Persoana care "sare" poate închide ochii.

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A întări încrederea și a crea un contact fizic.

➤ **PROCEDURĂ**

Se formează grupuri de 4 persoane. Una dintre ele stă în centru, în timp ce celelalte, în jur îi fac un masaj ușor cu degetele, din cap până la picioare, pentru a produce zgomotul unui duș. Se fac trei rânduri de duș (spălarea corpului), trei de șampon (de spălare a capului) și încă trei de duș.

➤ **EVALUARE**

Cum v-ați simțiti? Vorbiți despre contactul fizic, despre prejudecăți, atingeri și mesajul acestora etc.

➤ **NOTE**

La acest joc pot participa grupuri în care deja s-a constituit un nivel de încredere reciprocă. Pentru persoanele care întâlnesc greutăți în timpul contactul fizic (de o anumită vârstă, sau condiție psihologică), să se introducă regula "formalității", adică controlarea mișcărilor (locul și intensitatea).

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: diferite obiecte, cel puțin câte unul pentru fiecare persoană

➤ **OBIECTIVE**

A întări încrederea și orientarea în spațiu.

➤ **PROCEDURĂ**

Grupul e divizat în subgrupele A și B. Toți jucătorii din "A" închid ochii, iar cei din "B" - strâng diferite obiecte. Cei din "A" trebuie să ia un număr cât mai mare de obiecte, urmând indicațiile celor din "B". Apoi, "A" și "B" se schimbă cu rolurile.

➤ **EVALUARE**

Cum ați perceput spațiul? Ați întâlnit vreo dificultate? Cum vi s-a părut comunicarea cu colegul?

➤ **NOTE**

Se poate pune condiția să se numească obiectul, înainte ca să se caute altul.

JOCURI DE COMUNICARE

Sunt jocuri ce încearcă să stimuleze comunicarea între participanți și urmăresc crearea unui proces de comunicare poliplanic în grupul în care, de regulă, se stabilesc niște roluri fixe.

Aceste jocuri tind să creeze un mediu favorabil ascultării active și comunicării verbale, iar pe de altă parte, să stimuleze comunicarea nonverbală (expresii, gesturi, contact fizic, priviri etc.), pentru a iniția noi moduri de comunicare. Jocul va oferi pentru aceasta un nou spațiu cu noi canale de expresie a sentimentelor și a relațiilor în grup.

Jocurile de comunicare au propria lor valoare prin procesul de lucru, al cunoașterii anterioare și a relației cu mediul. Dinamica acestora, cât și a comunicării în general, este diversă și totuși, realizarea jocurilor în diferite momente poate aduce multe experiențe noi grupului.

Evaluarea este interesantă pentru realizarea în perechi sau în subgrupe, apoi și pentru întreg grupul. Ea nu constă în evaluarea "preciziei" comunicării, a gesturilor etc., ci în crearea unui mediu favorabil exprimării sentimentelor și a noilor emoții.

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A dezvolta comunicarea prin diferite gesturi, imitându-le.

➤ **PROCEDURĂ**

Jocul trebuie să decurgă în liniște absolută.

A. În grupuri de 2 și 4 persoane (2 observatori pentru fiecare "4") se pun în practică diferite moduri de a strânge mâna: distrat, cald, agresiv etc...

B. Mici grupuri, de maximum 10 – 15 persoane se strâng într-o sală. Timp de 1 sau 2 minute se gândesc la sentimentul ce îl vor exprima (unei singure persoane). Apoi, în liniște, primul poate începe. El se așează în fața persoanei cu care "comunică", arătând sentimentul doar prin privire sau prin atingerea mâinilor. Apoi revine la loc și următorul continuă, până se epuiează numărul doritorilor.

➤ **EVALUARE**

Fiecare persoană va explica ce a vrut să comunice celeilalte persoane, sau ce i-a fost comunicat, explicând și ce a primit de la persoana respectivă, ce legătură s-a format între ei, ce a impresionat-o mai mult. Apoi se va analiza importanța și impactul a ceea ce nu se spune, ci se simte, mai mult decât prin cuvinte, fără a considera ambianța generală și a posibilelor modificări ale acesteia.

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A reflecta asupra diferitelor forme de acceptare și de primire.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții se împart pe perechi. Unul din membrii perechii oferă celuilalt un obiect. Partenerul trebuie să-l ia brusc. A doua oară întinde mâna așteptă ca partenerul să lase obiectul în mână. Participanților li se atrage atenția să fie atenți la sentimentele și emoțiile experimentate.

➤ **EVALUARE**

Se descriu emoțiile trăite de cei ce (întâi) au oferit. Apoi împărtășesc sentimentele cei ce au primit. Se enumără câteva moduri de a oferi și a primi și legătura între acestea.

➤ **NOTE**

În acest context pot fi analizate diferite tipuri de sisteme economice, anumite situații internaționale trăite în condiții de aplicare de forță sau de compromisuri.

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 25 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A favoriza o atitudine pozitivă de atenție și înțelegere.

➤ **PROCEDURĂ**

Clasei i se propune o temă, de ex. "Pro sau Contra" sau "Ce crezi despre". Participanții sunt împărțiți pe grupuri a câte 2 persoane, preferabil să fie nu prea cunoscuți / apropiați. Fiecare participant din fiecare grup are 10 minute pentru a reda cât mai aproape de realitate ideile colegului. Apoi se schimbă cu rolurile.

➤ **NOTE**

Fiecare grup poate avea câte un observator. Tema jocului poate fi schimbată sau jocul poate fi realizat pe grupuri de patru persoane.

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: hârtie, pixuri și rigle

➤ **OBIECTIVE**

A demonstra că pot exista mai multe puncte de vedere, toate fiind corecte.

➤ **PROCEDURĂ**

Fiecare participant desenează pe o foaie de hârtie un cub. Apoi îl privește atent timp de un minut, cu ochii orientați spre centru. Majoritatea va avea impresia că cubul își schimbă orientarea, de câteva ori pe minut, având diferite fețe la spate. Posibilități: a compara reacțiile individuale ale participanților: a) închizând un ochi, b) cu un alt corp în 3 dimensiuni (de exemplu, o piramidă).

➤ **EVALUARE**

A remarca că ochiul nostru nu lucrează ca un aparat de fotografiat, ci ca un sistem de căutare și de prelucrare activă a informației, care *construiește* și *reconstruiește* realitatea. Cum fiecare persoană vede lucrurile; cum fiecare "știe" ce este, sau cum gândește? Ce înseamnă obiectivitate și a fi obiectiv?

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A percepe dificultățile și posibilitățile de a comunica ceva prin diferite metode. A ajunge la comunicarea verbală și nonverbală la nivel de persoană și grup.

➤ **PROCEDURĂ**

Grupul se divizează, fiecare grup având un număr egal de membri. Se aranjează în 2 șiruri, astfel încât fiecare să aibă în față o persoană din celălalt grup, la o distanță de 3 metri. Animatorul jocului prezintă succesiv sau alternativ următoarele condiții:

- vorbiți cu una dintre persoanele din grupul de vis-a-vis
- comunicați cu privirea cu o persoană din celălalt grup
- intrați în contact cu cineva din grupul din față prin intermediul gesturilor
- conversați între grupuri ca echipe.

➤ **EVALUARE**

Mai întâi pe perechi, apoi cu tot grupul. Doritorii să se exprime cum s-au simțit în interiorul grupului. Cum s-a perceput distanța?

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A favoriza crearea unui mediu deschis contactului fizic și comunicării între participanți, într-un mod neobișnuit și distractiv.

➤ **PROCEDURĂ**

Jocul se realizează cu ochii închiși și în liniște. Participanții se aranjează din doi în doi, așezați pe podea, atingându-se cu picioarele desculțe. Un timp anumit participanții vor încerca să-și comunice ceva sau să stabilească o legătură prin intermediul picioarelor.

➤ **EVALUARE**

Mai întâi se exprimă opiniile în perechi, apoi în grup; emoțiile, sentimentele și experiențele ce au apărut în grup.

➤ **NOTE**

Se poate face "împerecherea" oarbă, adică închizând ochii înainte de a începe.

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 25 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A condiționa înțelegerea colegului. A favoriza comunicarea.

➤ **PROCEDURĂ**

Grupul se desparte în echipe a câte 3 jucători (**A, B, C**). Doi din fiecare grup (**A și B**) aleg o temă și încearcă să poarte o conversație urmând următoarele regulile:

A începe cu o propoziție; **B** trebuie să repete propoziția lui **A**, fără să schimbe câtuși de puțin sensul. **A** va trebui să confirme cu un "de acord" sau "corect", dacă **B** a înțeles bine sensul. Atunci **B** poate răspunde la propoziției lui **A**. În cazul în care propoziția nu se repetă cu sensul corect, **A** îi spune lui **B** "incorect", sau "nu". Atunci și **A și B** repetă din nou propoziția. Sau, în cazul repetării incomplete a sensului inițial, **B** repetă propoziția. **C** este observator și participă în evaluare.

➤ **EVALUARE**

C va prezenta ceea ce a observat pe parcursul jocului: atitudinea ascultătorului (fie **A**, fie **B**), însă fără a le evalua.

Celelalte 2 persoane vor putea comenta cum s-au simțit și ce dificultăți au întâlnit.

➤ **NOTE**

Se poate realiza de asemenea cu variații de povestire, schimbând rolurile etc.

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: foi de hârtie cu nume de animale (câte două pentru un animal)

➤ **OBIECTIVE**

A ajunge la cooperare în pereche pentru a se putea întâlni pentru lucru. A favoriza sensibilitatea și atenția.

➤ **PROCEDURĂ**

Jocul se desfășoară în întuneric (sau cu ochii legați). Fiecărui participant i se dă o fișă cu numele unui animal, sunetul căruia trebuie să-l imite. Jocul constă în a-și găsi perechea, adică persoana ce imite același sunet. Căutarea se permite doar prin intermediul sunetului fără a pune întrebări.

➤ **EVALUARE**

Fiecare persoană va încerca să explice cum s-a simțit, ce dificultăți a avut pentru a-și întâlni perechea.

➤ **NOTE**

Cu cei mai mici, trebuie să se încerce a face acest joc nu pe perechi, ci pe grupuri mai mari, pentru a evita întinderea jocului, sau pierderea interesului, pentru a evita pericolul izolării vreunui copil.

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A favoriza exprimarea sentimentelor prin ritm și alternarea acestuia pentru a schimba sensul sau conținutului mesajului.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții se aranjează în cerc, luați de mână și cu ochii închiși. O persoană transmite mesajul colegului său prin intermediul mâinii (de exemplu: două strângeri de mână, pauză, o strângere de mână, pauză etc.), exprimând un sentiment. Mesajul trebuie să parcurgă întreg grupul ajungând la persoana anterioară celei ce l-a transmis aceasta, exprimându-i verbal conținutul. Apoi, se continuă cu noi mesaje.

➤ **EVALUARE**

Se poate atrage atenție la ceea ce însemna inițial mesajul și sensul înțeles de ultima persoană. De aici se poate iniția un dialog despre semnificația comunicării nonverbale în grup și în general.

➤ **NOTE**

Pe parcursul jocului se va observa o mai mare varietate de senzații, precum și un spirit de echipă mai bine pronunțat.

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A favoriza contactul fizic și descoperirea propriului corp, învățând a comunica prin intermediul acestuia.

➤ **PROCEDURĂ**

Jocul decurge în liniște absolută.

Toți participanții se împart în perechi. Unul dintre membrii perechii se așează în pirostrie, cu capul relaxat, celălalt alături, în genunchi. Acesta își pune mâinile pe spatele primului. Animatorul propune:

- plimbați-vă cu mâinile pe spate, ca un animal greoi
- repede ca un șoarece (cu vârful degetelor)
- ca un cal în galop
- ca un șarpe enorm
- etc.

(trebuie mereu să controlăm starea celeilalte persoane, prin limbajul corporal ce îl emite: capul relaxat, umerii să nu fie încordați, etc.)

➤ **EVALUARE**

Se realizează în grup. Persoanele comunică sentimentele pe care le-au avut: dacă au simțit plăcere la efectuarea masajului sau atunci când au fost masați, ce dificultăți au apărut ...

Oglinda	5.11
----------------	-------------

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A dezvolta concentrarea și comunicarea nonverbală. Poate fi aplicat ca „preludiu” pentru un joc teatral, pe roluri etc.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții formează 2 rânduri, la 2-3 metri distanță între ele. Participanții dintr-un rând încep să facă o serie de gesturi, care sunt copiate, ca într-o oglindă, simultan, de parteneri. Animatorul dă semnalul de început și de sfârșit. Terminând, participanții rămân la locurile lor, observându-și colegul. Apoi, schimbă rolurile.

Microfonul fermecat	5.12
----------------------------	-------------

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: un creion, un deodorant etc., orice obiect care ar putea imita un microfon

➤ **OBIECTIVE**

A anima membrii timizi ai grupului să vorbească. A favoriza cooperarea în utilizarea cuvintelor, a auzului etc. în situații ca "dialoguri dintre surzi".

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții formează un cerc. "Microfonul" este transmis de la unul la altul. Este permis de a vorbi doar prin intermediul „microfonului”. Participanții decid dacă vor sau nu să spună ceva. Se poate conversa cu persoana de la care primești „microfonul” (A primește de la B microfonul și ei împreună vorbesc la tema propusă de A; apoi B îi transmite microfonul lui C vorbind despre tema lui B ș.a.m.d.), ceea ce reprezintă cooperare.

➤ **EVALUARE**

Cum te-ai simțit când nu poți spune nimic fiindcă nu ai microfonul? Te-a provocat la discuție deținerea acestuia?

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A mări concentrarea, atenția la ascultare sau la alte forme de comunicare nonverbală.

➤ **PROCEDURĂ**

Jocul decurge în liniște absolută. Participanții trebuie să formeze un rând conform zilei și lunii în care s-au născut, din ianuarie până în decembrie. Vor trebui să caute modalitatea de a se înțelege fără cuvinte. Nu contează rezultatul, cât lucrul și comunicarea în comun.

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 40 minute

Materiale: un panou, o tablă, sau o coală mare de hârtie cu rubricile "pro" și "contra"

➤ **OBIECTIVE**

A permite participanților să-și formeze o idee mai clară despre ceea ce îi unește și ceea ce îi face diferiți. Cu ajutorul unei divizări echilibrate de a practica un exercițiu de ascultare activă. A favoriza flexibilitatea poziției și căutarea compromisurilor.

➤ **PROCEDURĂ**

Nu există neutralitate, fiecare trebuie să se pronunțe. Sunt interzise explicațiile, doar se expune părerea (pro sau contra).

Se cere liniște, seriozitate (fără zâmbete sau comentarii). Ocuparea unei poziții corespunde unei deplasări la dreapta (pro) și stânga (contra). Cei ce nu pot decide exact care este alegerea lor, se vor plasa între cele 2 grupuri. Animatorul prezintă condițiile jocului și determină spațiul pentru fiecare opinie.

Al doilea animator observă proporția celor ce sunt pro sau contra. Scopul lui este să caute enunțul ce desparte grupul pe echipe, mai mult sau mai puțin echilibrate (ca număr și motivație).

Odată ce s-au înțeles bine condițiile jocului, animatorul propune enunțurile ce indică diferențele din interiorul unei teme, sau punctele ce vor fi discutate în timpul activității.

La fiecare propoziție participanții trebuie să se deplaseze în spațiul respectiv, motivându-și alegerea. Fiecare va propune o reformulare a propoziției, pentru a ajunge la un consens cât mai satisfăcător pentru ambele părți.

Când consideră că etapa s-a terminat, animatorul va ruga lumea să revină la pozițiile comune, enunțând o altă afirmație.

➤ **EVALUARE**

V-a fost dificil să vă expuneți coerent și independent părerea ? Ce a condiționat deplasarea în spațiu ? Ce ați înșușit despre respectarea opiniei celorlalți ? În timp ce ascultați motivația, explicația altora, ce schimbări s-au produs ? E ușor să fii apropiat de o persoană ce are valori și opinii diferite de ale tale ?

➤ **NOTE**

Acest exercițiu poate continua mai mult de o oră, dacă e lăsat să decurgă complet (cu reformulări, ascultare activă, evaluare finală et.), ceea ce este important pentru o experiență reușită. Ar fi binevenit ca animatorul să formuleze propoziția ce formează mai puțină disensiune, apoi continuându-se pe grupuri de 4-6 persoane cu exerciții de ascultare activă (fișa 4.7 , La alternativa del juego II).

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 40 minute

Materiale: materiale pentru desen

➤ **OBIECTIVE**

A favoriza comunicarea verbală. A analiza limitele unei comunicări uniplanice.

➤ **PROCEDURĂ**

Trebuie să fie foarte clar, că până la sfârșitul exercițiului nu se poate de privit nici desenele perechii, nici ale vecinilor. Pe parcursul evaluării se vor vedea diferențele și asemănările dintre desenele executate în baza diferitor reguli.

Grupul se separă pe perechi, membrii cărora stau cu spatele unul la altul fără a se privi sau atinge. Animatorul împarte fiecărei perechi câte un desen, din NOTE 1.

Persoana ce va dicta, va încerca să "povestească" desenul, fără ca cealaltă persoană să poată pune întrebări sau să întoarcă capul.

Când cei ce dictează consideră că exercițiul e terminat, fiecare, fără a controla, se schimbă cu rolurile cu "pictorul". La o nouă alternare a rolurilor regulile se schimbă.

De această dată cine desenează poate da orice fel de întrebări, însă tot fără a vedea desenul.

Exercițiul poate fi repetat, schimbând rolurile în cadrul perechilor și cu un desen nou.

Pentru data următoare ar fi bine de folosit figura din NOTE 2.

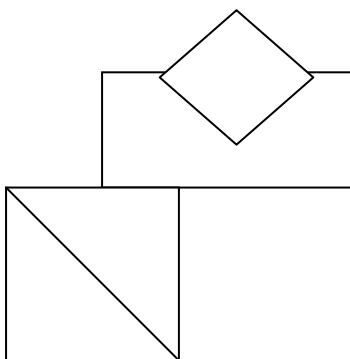
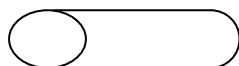
➤ **EVALUARE**

Se compară desenele realizate, vorbind despre emoțiile trăite. Se poate compara timpul cât a durat, pentru a-l face cu sau fără întrebări. Cum vă simțeați doar ascultând? Dar dictând? Iar atunci când ambii puteați vorbi? Ce tip de comunicare ați folosit și cum o apreciați pentru ambele cazuri?

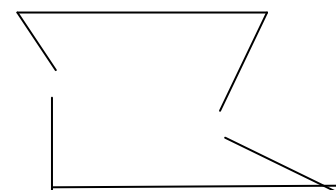
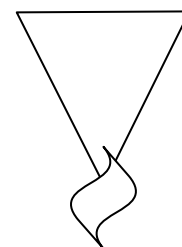
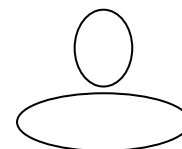
Cum influențează alte canale conversative: privirea, expresia feței etc. Care sunt problemele comunicării verbale ?

➤ **NOTE**

1.



1



2

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 75 minute

Materiale: lista exercițiului și câte un creion pentru participant

➤ **OBIECTIVE**

A contribui la examinarea procesului de luare a deciziilor prin consens, în grupuri mici și a observa în ce mod ne decidem prioritățile și valorile personale, precum și înțelegerea (acceptarea) valorilor altora.

➤ **PROCEDURA**

Participanții trebuie să ia o decizie serioasă referitor la lucrurile care sunt importante într-o situație de criză. Orice lucru care nu va fi salvat va fi distrus. **NU SE POATE VOTA. SE ACCEPTĂ DOAR HOTĂRĂRILE LUATE DE TOT GRUPUL.** Participanților li se citește următoarea situație:

"Când vii acasă din vacanță, afli că acolo unde trăiești plouă de trei zile. Exact când ajungi în preajma casei tale, te întâlnești cu camioneta poliției ce anunță evacuarea zonei, înainte ca râul să rupă digul. Discuți cu polițistul, pentru ca acesta să-ți permită să intri în casă pentru a-ți putea lua câteva lucruri dragi ție. Stai înăuntru, și-ți dai seama că ai doar 5 minute pentru a decide care 4 lucruri să le iei. Dacă ai timp, scrie câteva și alege 4 priorități".

Apoi se distribuie lista exercițiului fiecărui participant și li se dă 5 min. pentru a decide care 4 lucruri vor fi luate (se anunță când a rămas ultimul minut).

Odată ce toți au făcut alegerile, se formează grupuri de 4-5 persoane unde se alege, colectiv cele 4 lucruri. Pentru aceasta sunt rezervate 15 minute. Fiecare grup își alege purtătorul de cuvânt care prezintă lista. Apoi, aceștia formează un grup aparte, care timp de 20 minute, decide ce vor lua.

➤ **EVALUARE**

Să se rezerveze cel puțin 20 min. pentru aceasta. Să vorbească fiecare; se poate desfășura o discuție asupra lucrurilor ce trebuiau salvate de fapt, și de ce. Ce roluri s-au observat pe parcursul jocului (lideri, pasivi etc.) Cum s-a ajuns la consens?

➤ **NOTE**

Lista exercițiului e următoarea:

1. O poezie asupra căreia ai lucrat mai bine de 2 luni, și care e aproape gata pentru a fi prezentată cercului poetic din liceu.
2. Un album cu fotografii a primilor tăi 3 ani de viață.
3. Un aparat de radio.
4. Rochia de mireasă a bunicii tale, ce ai păstrat-o pentru nunta ta (pentru soție).
5. Jurnalul intim al ultimului an.
6. Un vaporeș în sticlă, pe care l-ai făcut la 11 ani, când ai stat 6 săptămâni la pat.
7. O chitară foarte scumpă ce îți face cântecele de 50 de ori mai frumoase decât în realitate.
8. Arhiva și documentele grupului social (politic, pacifist, religios, ecologist etc.) pe care îl prezidezi (sau din care faci parte) și la care ții mult.
9. Perechea preferată de pantofi.

10. Notele, alte documente școlare, certificatele examenelor, de când ai început școala superioară.
11. Agenda cu adrese.
12. Un atlas foarte prețios, din 1887, împrumutat de la un prieten.
13. Un covor foarte scump și frumos, dăruit ție în Asia, ce se găsește întotdeauna în antreul tău.
14. Glastre cu plante foarte dificil de crescut, dar care își arată deja primul mugur de floare.
15. Colecția de timbre a bunicului tău, apreciată la câteva mii de lei.
16. Primele scrisori de dragoste.
17. Două sticle de vin foarte vechi, pentru o ocazie specială.

MENȚIUNE: orice obiect ce nu e salvat va fi distrus de inundație. Ai 5 minute pentru a alege.

Privirea atentă	5.17
------------------------	-------------

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A favoriza atenția și capacitatea de descriere.

➤ **PROCEDURĂ**

Se arată un obiect, se rezervă un anumit timp pentru a-l cerceta, calm, apoi urmează să fie descris de jucători pe perechi : aspect, caracteristici, finalități etc.

➤ **EVALUARE**

Se poate constata precizia limbajului, obiectivitatea observărilor etc.

Dialogul închis	5.18
------------------------	-------------

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 60 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A stabili dificultățile în stabilirea unui consens. Luarea acelor hotărâri ce ar putea facilita consensul.

➤ **OBIECTIVE**

Se aleg reprezentanți ai grupurilor sau persoane care au poziții și/sau interese diferite. Numai aceste persoane pot vorbi. Jocul decurge mai bine dacă la dispoziție este o tablă, un panou, sau o coală mare de hârtie.

Grupul ce va dialoga se adună în centru, iar restul persoanelor se plasează în jur.

Începe discuția între cei din centru. Cei din afară au misiunea de a remarca și de a analiza rolurile autodistribuite în grup, persoanele ce blochează conversația, consensul, precum și dificultățile ce apar în comunicare.

Eventual, se poate crea posibilitatea ca grupul exterior să facă propuneri scrise sau formula sugestii, idei pentru găsirea unui consens, ori poate propune idei ce nu au fost discutate.

Dacă "interiorul" nu încearcă să ia o decizie, cei din exterior doar vor nota aceasta.

➤ **EVALUARE**

Cum s-au simțit? Toți sunt de acord cu decizia luată?

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 30 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A învăța să se concentreze asupra esențialului pentru luarea deciziilor. A dezvolta creativitatea în vederea căutării unor soluții rapide în situații dificile.

➤ **PROCEDURĂ**

Se divizează grupul în echipe a câte 3-4 membri. Timpul de meditație va fi foarte scurt (30 sec.) Animatorul prezintă diferite situații, acordând timp pentru ca grupurile să-și formuleze soluțiile. Apoi, în același fel, se procedează și în celelalte situații (aprox. 6). La sfârșitul jocului, se recitesc situațiile, și se ascultă soluția fiecărui grup. Înainte de a trece la o nouă situație, se face o evaluare a soluționării celei precedente.

➤ **NOTE**

Exemple de situații:

- Ieșind de la cinema, observi că cineva încearcă să-ți deschidă mașina, forțând lăcata. Ce vei face?

- Ești moderatorul unei întruniri importante, iar un grup deranjează liniștea. Ce faci?

- Organizați o conferință despre pace și nonviolență. Sala e plină. Deodată poliția vă anunță că a fost o avertizare despre existența unei bombe în local.

- Niște prieteni au plecat într-o călătorie și ți-au lăsat cheia de la apartament.

Noaptea aceasta vei dormi acolo singur. La miezul nopții auzi că se deschide ușa. Ce faci?

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 90 minute

Materiale: pixuri, creioane, lista obiectelor.

➤ **OBIECTIVE**

A constata calitatea deciziilor luate în grup față de cele individuale.

➤ **PROCEDURĂ**

Listele sunt împărțite fiecărui participant și ei sunt lăsați pentru 10 min. să clasifice lista obiectelor ordinii după importanța acestora. Nu se permit discuțiile. Apoi sunt formate grupuri de 6-8 persoane și un observator. Având lista, se dau 20 min. pentru a pune obiectele în ordine. După aceasta se compară rezultatele individuale cu cele colective și cu cele ale experților de la NASA.

➤ **EVALUARE**

Se evaluează rezultatele. Care sunt mai bune? Cum a decurs discuția în grup? Ce a adus ea? A fost ușor de luat decizia în grup?

➤ **NOTE**

Exercițiul se evaluează conform tabelului răspunsurilor corecte elaborate de echipa de savanți de la NASA și un computer.

FIȘA 1:

1 cutie de chibrite	15 – nu există oxigen
lapte concentrat	4 – se poate trăi un anumit timp fără alimentare
20 de metri de frânghie de nylon	6 – pentru ajutarea deplasării pe teren neregulat
30 de metri de mătase pentru parașută	8 – pentru a se proteja de soare sau frig
aparat pentru încălzire	13 – fața luminată e fierbinte
2 pistoale calibrul 45	11 – utile pentru propulsare
lapte praf	12 – necesită apă
2 baloane cu oxigen	1 – nu există aer
hartă a stelelor și constelațiilor	3 – necesară pentru orientare
o barcă și ghetă pneumatice cu baloane de CO ₂	9 – pentru deplasare și protecție, iar baloanele cu gaz pentru propulsare
o busolă magnetică	14 – nu există câmp magnetic
20 de litri de apă	2 – nu se poate de trăit fără apă
focuri semnal (ard în vid)	10 – utile la distanță mică
un set de prim ajutor medical	7 – unele sunt utile, altele inutilizabile
receptor și emițător FM pe energie solară	5 – comunicare cu nava

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A stimula comunicarea prin canale alternative. A stimula luarea deciziilor.

➤ **PROCEDURĂ**

Se leagă ochii tuturor jucătorilor care nici nu pot vorbi și nici emite vreun sunet. Perechile se formează pe nevăzute. Fiecare pereche se situează față în față. Între ei se pune bucata de plastilină, destul de moale și mare pentru a o putea modela. Apoi mâinile participanților sunt puse pe această bucată și ei sunt rugați să modeleze ceva împreună.

➤ **EVALUARE**

Cum ați decis ce să faceți? Cine a luat decizia? Cum s-a produs comunicarea?

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 60 minute

Materiale: o cortină, ce ar permite proiectarea pe ea a umbrelor, un obiect pentru producerea luminii

➤ **OBIECTIVE**

A dezvolta atenția, favorizând un climat relaxat. A iniția o formă de comunicare neobișnuită.

➤ **PROCEDURĂ**

Într-un capăt al camerei se întinde cortina. După cortină se aprinde lumina, menținând restul încăperii în întuneric. Câteva persoane trec după cortină pentru a-și proiecta umbra. Aceștia trebuie să reprezinte ceva: un film, diferite acțiuni, gesturi etc. Restul jucătorilor vor încerca să identifice "fantoma" și ceea ce ea reprezintă.

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 30 minute

Materiale: fâșii de carton, carioca și scotch

➤ **OBIECTIVE**

A analiza cum influențează stereotipurile asupra comunicării.

➤ **PROCEDURĂ**

Animatorul pregătește fâșii care pe care sunt scrise anumite calificative stereotipuri, pentru a le pune în jurul capului fiecărui jucător: „lenos”, „minciunos”, „morocănos”... Animatorul prinde pe frunte fâșiile-ecusoane, fără ca cei ce le poartă să le știe conținutul. Când poartă fâșiile-ecusoane, se propune o temă de discuție. Fiecare se va comporta cu partenerul de discuție conform stereotipului ce îl are scris pe frunte. Nu trebuie să se spună direct ce este scris. Persoanele ce vor purta fâșii trebuie tratate în conformitate cu cea ce scrie pe fâșia-ecuson.

➤ **EVALUARE**

Cum e afectată comunicarea între oameni de "prima impresie" despre ei? Tu cum o crezi? Cum v-ați simțit? Se apreciază la același nivel cuvintele spuse de oameni diferiți?

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: desene (pag 137, 138).

➤ **OBIECTIVE**

A favoriza percepția. A învăța cum se poate vedea realitatea din diferite puncte de vedere.

➤ **PROCEDURĂ**

Se privesc atent desenele timp de câteva minute. În grupuri mici se comentează ceea ce vede fiecare.

➤ **EVALUARE**

Se poate discuta despre obiectivitate și subiectivitate și despre diferite percepții pe care fiecare participant le are.

➤ **NOTE**

Desenele de la paginile 137 și 138.

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 30 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A dezvolta expresivitatea corporală. A stimula atenția.

➤ **PROCEDURĂ**

Toate persoanele se așează formând un cerc. Centrul imaginar constituie o carte fermecată. Fiecare jucător merge înspre carte și extrage ceva. Atunci el simulează o activitate corespunzătoare obiectului ce l-a extras. De exemplu, cineva scoate un pieptene, deci se piaptăne.

Cine consideră că a ghicit reprezentarea merge spre centru și o spune la ureche persoanei din centru fără însă ca alții să audă. În cazul unei greșeli se întoarce în cerc și mai încearcă o dată. Dacă nu greșește, rămâne în centru împreună cu primul participant. Apoi, împreună aleg un nou obiect. Jocul se termină când toți sunt în centru.

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: un covor, o pătură sau o bucată de stofă

➤ **OBIECTIVE**

A destinde și uni grupul. A stabili un mediu de comunicare.

➤ **PROCEDURĂ**

Întreg grupul se strânge în cerc, doar o persoană care începe jocul, rămâne singură în centru unde se află covorul. Ea alege pe cineva din grup care se așează cu fața spre ea. Amândoi îngenunchează și se sărută (pe buze). Apoi, acea din urmă rămâne pe covoraș pentru a alege un alt participant. Jocul se termină odată cu epuizarea numărului de participanți.

➤ **EVALUARE**

Cum vă simțeați? Cum reacționează grupul?

➤ **NOTE**

"Ei, chiar..." Oare sărutul nu e o formă plăcută de comunicare?

Furtuna de idei	5.27
------------------------	-------------

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 45 minute

Materiale: pixuri, creioane

➤ **OBIECTIVE**

A stimula creativitatea în grup. A favoriza participarea întregului grup.

➤ **PROCEDURĂ**

Animatorul formulează o întrebare. Participanții trebuie să spună cât mai multe idei. Nimeni nu poate fi întrerupt sau corectat. Orice idee e foarte bună, admisă, iar cu cât e mai fantastică și irealizabilă cu atât mai bine. Toate sunt înscrise pe o tablă. Dacă obiectivul este de a analiza diferite aspecte ale unei probleme, e important să se noteze ideile într-o anumită ordine: similitudini, diferențe, aspecte etc.

Mesajele	5.28
-----------------	-------------

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A aprecia condițiile minime pentru comunicare. A stimula cooperarea.

➤ **PROCEDURĂ**

Întreg grupul se împarte în 4 echipe ce se află la extremele unei cruci. Fiecare subgrup alege câte un reprezentant-curier care se află în spatele grupului opus. Acestora li se înmânează cele 4 fișe cu mesaje, pe care ei trebuie să le comunice echipelor cărora aparțin. La un semnal cei 4 încep concomitent "comunicarea" și cu cât se face mai multă gălăgie, cu atât e mai bine. Mesajele pot fi fragmente de text, care, pentru o mai mare confuzie, pot fi aceleași pentru toate echipele. Jocul se termină atunci când grupul recită mesajul inițial al curierului.

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A ști cum se dialoghează. A stimula o comunicare verbală efectivă pentru a ajunge la consens.

➤ **PROCEDURĂ**

După propunerea unei teme conflictuale și formarea unor mici grupuri cu opinii diferite, se vor îndeplini următorii pași.

1. Se prezintă opiniile.
2. Se formulează întrebări pentru fiecare echipă. Prin aceasta oricine poate încerca să-și expună opinia de "altfel" cu cea mai mare precizie posibilă.
3. Fiecare persoană și grup ce susține o opinie sau alta prezintă o listă de consensuri între gândurile lor și a "celorlalți".
4. Părțile participante prezintă întrebările ce ar favoriza explorarea mai profundă a anumitor aspecte. Întrebările considerate principiale pot fi evidențiate.

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 40 minute

Materiale: o tablă și cretă

➤ **OBIECTIVE**

A stimula participarea întregului grup la lucrul în comun. A stimula comunicarea și gândirea colectivă. A facilita participarea persoanelor cu dificultăți în exprimare.

➤ **PROCEDURĂ**

Animatorul formulează condiția: "Vom scrie acele cuvinte ce exprimă ceva important pentru fiecare. Vom face aceasta în liniște și urmând condiția jocului ce constă în scrierea cuvintelor, folosind una dintre literele cuvântului deja scris, astfel încât toate cuvintele să se încrucișeze ca o crucigramă". De exemplu:

A
AMOR
I
C

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 45 minute

Materiale: pixuri, creioane

➤ **OBIECTIVE**

A cunoaște diferitele aprecieri a tuturor participanților. A învăța să respectăm opiniile celorlalți. A favoriza comunicarea și dialogul.

➤ **PROCEDURĂ**

Se alege o temă concretă asupra căreia participanții urmează să-și expună părerile. Fiecare jucător își scrie ideile pe o fișă. Apoi se face o prezentare în comun. Pe tablă se scriu părerile pro și contra. Apoi se desfășoară o dezbateră referitor la cauza alegerii unei anumite poziții.

Mărimea grupului: 10 – 40 participanți

Timp: 30-45

Materiale: o tablă, fișe și carioca

➤ **OBIECTIVE**

A dezvolta respectul față de diversitate și de a stimula participanți să-și aprecieze valorile. Jocul poate fi folosit pentru trainingurile despre comunicare și sensibilizarea participanților față de problema genurilor.

➤ **PROCEDURĂ**

Animatorul trebuie să pregătească lista valorilor la începutul exercițiului (vezi exemplele). La începutul jocului afișați fișele în partea de sus a tablei sau pe pereți, în trei părți ale încăperii. Fiecare fișă corespunde unuia din următoarele cuvinte: „De acord”, „Nu sunt de acord”, „Nu sunt sigur”. Lămuriți participanților că ei trebuie să citească lista cu enunțuri și după aceasta să ocupe un loc în dreptul uneia din cele trei fișe, care corespunde hotărârii lor. Rugați doi sau trei voluntari din fiecare grup să motiveze hotărârea lor. După ce voluntarii și-au expus părerea, întrebați participanții dacă doresc să-și schimbe hotărârea. Repetați procesul cu fiecare enunț, accentuând că fiecare poate să-și schimbe părerea și că în aceasta nu există nimic rușinos. Continuați votarea pentru enunțuri până la momentul potrivit. Stimulați participanții să-și schimbe pozițiile, lămurindu-le de ce. Dacă este necesar, puteți înscrie toate răspunsurile în fișe pentru a fi văzute de toți. Amintiți-le participanților că nu există răspunsuri greșite.

Câteva exemple de afirmații (numai pentru trainingurile din sfera egalității genurilor) :

- Nu sexul persoanei, ci cunoștințele trebuie să fie luate în considerație la angajarea la un post nou de lucru.
- Reglarea natalității este o obligație feminină.
- Femeile nu trebuie să se angajeze la un lucru bărbătesc.
- Bărbatul trebuie să gătească de 3 ori pe zi dacă el sau soția lui lucrează în afara casei.
- Este normal dacă bărbatul plânge.
- Violența nu este permisă în viața de familie.

➤ **NOTE**

Teme pentru discuții :

- Cum v-ați simțit în grup în sensul diferenței dintre valori și păreri?
- Cineva a putut să influențeze asupra poziției voastre?
- De ce v-ați schimbat poziția?

Mărimea grupului: 9 – 33 participanți

Timp: 30 – 45 minute

Materiale: fișe și hârtie

➤ **OBIECTIVE**

A demonstra rolul atenției în comunicare.

➤ **PROCEDURĂ**

Rugați participanții să se separe în grupuri a câte trei persoane. Rugați fiecare grup să hotărască cine va fi cel care vorbește, care ascultă și care va fi observator. Rugați membrii fiecărui grup să se separe pe grupuri, la o distanță mare unul de altul pentru a discuta rolurile lor. Dați fiecărui participant, care are rolul de ascultător, câte o instrucțiune în scris care va trebui respectată (vezi exemplul de mai jos).

- ascultați atent și dați întrebări logice la momentul potrivit
- întrerupeți-l pe cel care vorbește
- schimbați des tema
- spuneți des complimente celui ce vorbește
- faceți-l pe cel care vorbește să tacă
- râdeți când cel care vorbește este serios
- vorbiți cu cineva când vorbește cel care are rolul respectiv
- priviți împrejur cu răutate când vorbește cel cu rolul respectiv
- dați sfaturi nepotrivite
- fiți șocat sau ofensat de ceea ce a spus vorbitorul
- evitați privirile vorbitorului

Aceste instrucțiuni pot fi primite de cel puțin unul din „ascultători”. Țineți minte că aceste instrucții pot fi date pe fișe fără să fie văzute de restul participanților. Rugați pe „vorbitori” să se gândească despre ceva care îi preocupă foarte mult. Ei trebuie să discute despre aceasta în grupul lor. Observatorul trebuie să înscrie în tăcere toate raporturile între „vorbitor” și „ascultător”. După 5 minute, rugați-i pe participanți să se adune împreună. Discutați atitudinea lor față de exercițiu și ceea ce s-a întâmplat în fiecare grup. Cum s-au simțit?

➤ **NOTE**

Teme pentru discuție:

- Simțeați că „ascultătorul” v-a ascultat?
- Care este senzația când înțelegi că nimeni nu ascultă ceea ce spui?

Este necesar de a scrie toate răspunsurile la toate întrebările pe fișe, astfel ca toți să le poată vedea. După joc „ascultătorii” și „vorbitorii” pot să-și strângă mâinile pentru a arăta că între ei nu sunt sentimente ostile și a fost doar un joc.

Legând șireturile	5.33
--------------------------	-------------

Mărimea grupului: 15 – 30 participanți

Timp: 15 – 25 minute

Materiale: pantofi cu șireturi

➤ **OBIECTIVE**

A înțelege problemele comunicării unilaterale.

➤ **PROCEDURĂ**

Rugați participanții să se separe în grupuri compuse din trei persoane. Una din aceste persoane trebuie să-și scoată pantoful, celălalt poate fi instructor, iar al treilea va fi observator. Rugați persoana cu pantoful să se așeze cu spatele la instructor. Observatorul trebuie să stea la o anumită distanță. Persoana cu pantoful trebuie să dezlege șireturile și să le scoată. După aceasta, urmând instrucțiunile profesorului, trebuie să lege din nou șireturile. Instrucțiunile date trebuie respectate cu exactitate. Întrebările se interzic. Observatorul trebuie să fie atent la respectarea condițiilor pentru ca la sfârșitul exercițiului să facă o mică analiză.

➤ **EVALUARE**

Întrebați membrii echipei cum s-au simțit în timpul exercițiului.

Transmiteți desenul	5.34
----------------------------	-------------

Mărimea grupului: 15 – 30 participanți

Timp: 10 – 15 minute

Materiale: coli de hârtie și carioca

➤ **OBIECTIVE**

A observa diferite metode de comunicare.

➤ **PROCEDURĂ**

Desenați un desen simplu pe hârtie flip-chart. Desenul trebuie să fie destul de mare pentru ca toți să-l poată vedea. Rugați 5 voluntari să plece din sală. Arătați desenul celor rămași. Rugați unul din voluntari să intre și să privească desenul. Acoperiți desenul. Chemați următorul voluntar. Primul voluntar trebuie să-i povestească desenul și așa până la al patrulea voluntar. Chemați al cincilea voluntar și rugați ca al patrulea să-i descrie desenul. După aceasta al cincilea trebuie să deseneze desenul pe baza descrierii. La final se arată grupului ambele desene.

➤ **EVALUARE**

Discutați cum a decurs jocul.

Mărimea grupului: 15 –20 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: diagrame (desene), hârtie flip-chart, carioca

➤ **OBIECTIVE**

A arăta problemele care apar în timpul comunicării unilaterale.

➤ **PROCEDURĂ**

Pe o hârtie pregătiți două diagrame. Nu le arătați grupului. Rugați voluntarii să participe la demonstrația ce va urma. Lămuririle participanților că voluntarul le va descrie ceva și sarcina lor constă în urmarea exactă a instrucțiunilor, făcând schița descrierii. Dați unuia din voluntari o diagramă. Voluntarul se întoarce cu spatele la participanți, deoarece contactul vizual este interzis. Voluntarul poate comunica doar oral, fără gesturi. Întrebările din partea participanților de asemenea sunt interzise. Este permisă numai comunicarea unilaterală. Când exercițiul este terminat, arătați desenul și rugați participanții să-l compare cu desenele lor. Alegeți alt voluntar și repetați jocul, folosind alt program. De data aceasta permiteți-le comunicarea bilaterală (se pot pune întrebări), dar interziceți-le contactul vizual. După aceasta comparați rezultatele.

Stimulați comunicarea în grup cu ajutorul următoarelor întrebări:

- Câți participanți au fost frustrați și câți au încetat să mai asculte?
- De ce a fost atât de complicat de a urmări comunicarea unilaterală?
- Comunicarea bilaterală asigură înțelegerea totală?
- Cum se pot obține succese mari în comunicare pentru a ajunge la rezultate mai mari?

Mărimea grupului: 15 – 30 participanți

Timp: 15 - 20 minute

Materiale: câte o pană pentru fiecare echipă

➤ **OBIECTIVE**

A medita despre comunicare, colaborare și sensibilitate în grup.

➤ **PROCEDURĂ**

Împărțiți grupul în două echipe. Aranjați echipele în două rânduri paralele, la o distanță de 1 metru unul de altul. Între membrii unei echipe trebuie să fie distanța unei mâini întinse. Animatorul împarte câte o pană primelor persoane din fiecare echipă. Acestea trebuie să se întoarcă la cei ce stau din urmă și să sufle pana spre ei. Persoana ce stă la spate trebuie să prindă pana. Cel ce suflă nu are dreptul să se miște. Dacă persoana nu a prins pana, cel care i-a transmis-o trebuie să o ridice și să o sufle iarăși. Această acțiune se repetă până când pana nu este prinsă. Jocul se consideră terminat când pana ajunge la ultimul membru al echipei. Câștigă echipa care realizează prima acest lucru.

Mărimea grupului: 10 –20 pariticipanți

Timp: 30 minute

Materiale: hârtie și carioca

➤ **OBIECTIVE**

A vedea ce probleme pot apărea la combinarea metodelor vizuale și verbale de comunicare.

➤ **PROCEDURĂ**

Rugați participanții să formeze un cerc. Dați fiecăruia câte o foaie de hârtie și rugați-i să deseneze sus un desen mic, iar jos să-și scrie numele. După aceasta, foaia de hârtie trebuie transmisă persoanei din dreapta. Această persoană trebuie să descrie desenul și să îdoaie foaia în așa fel ca să se vadă numai descrierea desenului. După aceasta, transmite foaia persoanei din dreapta sa. Acesta, la rândul său, face un alt desen în baza descrierii, îndoind foaia ca să se vadă numai desenul și transmițându-l mai departe. Jocul coontinuă până când participă toți.

➤ **EVALUARE**

Participanții desfac foile și discută desenele în comun.

Mărimea grupului: 10 – 30 participanți

Timp: 30 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A ajuta partipanții să înțeleagă necesitatea comunicării.

➤ **PROCEDURĂ**

Animatorull roagă participanții să se separe în perechi. Fiecare pereche trebuie să se așeze pe scaun, unul în spatele celuilalt. Cel care stă înaintea nu poate să se întoarcă, iar cel din spate să se încline înainte. Membrii perechilor trebuie să discute între ei timp de 2 minute.

➤ **EVALUARE**

Animatorul adună toți participanții împreună și discută exercițiul. Animatorul poate să-l întrebe pe cel care a stat în spate:

- cum v-ați simțit când ați încercat să discutați cu partenerul?
și persoana din față:
- cum v-ați simțit în timpul discuției?

Mărimea grupului: 10 – 15 participanți

Timp: 30 minute

Materiale: bucăți mici de hârtie

➤ **OBIECTIVE**

A observa importanța comunicării în lucrul în echipă.

➤ **PROCEDURĂ**

La începutul exercițiului scrieți o cifră pe bucăți mici de hârtie. Numărul cifrelor trebuie să fie egal cu cel al participanților. Doi voluntari trebuie să fie observatori. La sfârșit ei vor trebui să facă evaluarea jocului. Împăturiți hârtiuțele și puneți-le într-o cutie. Fiecare participant trebuie să aleagă o hârtiuță și să memorizeze cifra. Amintiți-le că nu pot să facă schimb de informație. Participanții nu pot discuta între ei și trebuie să închidă ochii. Având ochii închiși se apucă de mâini și animatorul trebuie să-i conducă prin încăpere. După aceasta, animatorul roagă participanții să dea drumul la mâini.

Scopul participanților este ca ei să se aranjeze în ordinea numerelor. Animatorul trebuie să indice participanților unde trebuie să se plaseze primul și ultimul număr din linie. Jocul trebuie desfășurat în tăcere. Participanții pot comunica prin intermediul altor mijloace decât vorbirea. Pentru crearea liniei se pot da vreo 10 minute și înainte ca participanții să-și deschidă ochii, rugații să controleze dacă persoanele din dreapta și stânga au numere corecte.

➤ **EVALUARE**

Participanții pot fi întrebați:

- ce s-a întâmplat pe parcursul jocului? (introduceți evaluarea observatorilor)
- la ce vă gândeați și ce simțeați când încercați să vă găsiți locul?
- ce metode alternative de comunicare au apărut pe parcursul exercițiului?
- ce am aflat din acest joc?
- cum este legat acest joc de mediul vostru de lucru?

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 25 minute

Materiale: fișă de lucru „Sentimente”, creion

➤ **OBIECTIVE**

A recunoaște și a exprima sentimentele.

➤ **PROCEDURĂ**

Uneori participanților le este greu să-și descrie emoțiile. Deseori aceasta se întâmplă din cauza lipsei cuvintelor necesare. Noi putem să-i ajutăm pe participanți să-și îmbogățească bagajul de cuvinte pentru ca ei să-și exprime mai ușor sentimentele. Participanții vor folosi fișa de lucru „Sentimente” și dicționarul. În continuare este prezentată fișa de lucru „Sentimente”.

TRISTEȚE	FERICIRE	OFENSĂ	FRICĂ
Mâhnire	Bucurie	Iritare	Neliniște
Confuzie	Plăcere	Plictiseală	Înordare
Tristețe	Veselie	Scos din sărite	Îngrijorare
Supunere	Satisfacție	Îngrijorare	Panică
destinului	Liniște	Repulsie	Sensibilitate
Dezamăgire	Mirare	Pisălogeală	Alarmă
Nemulțumire	Ușurare	Ofensă	Șoc
Apatie	Încredere	Mânie	Pericol
Jignire	Zâmbet	Minciună	Frică
Depresie	Exaltare	Detestare	Speriat
Epuizare	Emoționalitate	Spirit războinic	A încremeni de
Istoveală	În al șaptelea cer	A fiebe de furie	frică
Deprimare	de fericire	Furie	A teroriza
Nefericire	Optimism		
Greutate	Entuziasm		
Ghinion	Dorință		
Rușine	Fericire		
Împovărare	Pasiune		
Umilință	Energie		
Desperare	Agerime		
Durere			

La dorința animatorului, participanții pot să scrie aceste cuvinte pe fișe separate. După aceasta ei trebuie să le separe pe categoriile respective (tristețe, fericire, frică).

SENTIMENTE

Uneori este greu de a înțelege sentimentele. Un mijloc bun pentru a facilita exprimarea sentimentelor și emoțiilor este lărgirea bagajului de cuvinte. Câte cuvinte puteți asocia cu cuvintele de mai jos ? Vă poate ajuta dicționarul de sinonime.

TRISTEȚE

FERICIRE

OFENSĂ

FRICĂ

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 5 minute

Materiale: fișa de lucru „Ascultă” pentru fiecare participant

➤ **OBIECTIVE**

Participanții vor asculta ce se întâmplă în jurul lor.

➤ **PROCEDURĂ**

Acest exercițiu se folosește pentru dezvoltarea capacității de a asculta. De asemenea poate fi folosit pentru liniștirea copiilor după pauză.

Pe măsură ce copiii intră în clasă, ei se așează, păstrând liniștea. După ce toți s-au așezat, animatorul le spune: „Ascultați. Ce a fost aceasta?”. Dacă cineva din participanți se va mișca sau va face vreun zgomot, animatorul va întreba: „Dar aceasta?”. După aceasta animatorul va ruga participanții să stea câteva minute în liniște și să asculte atent. Fără a spune ceva animatorul împarte fișele „Ascultă!”. El ia o bucată de cretă și scrie pe tablă: „Citiți și îndepliniți însărcinarea scrisă pe foaie”. Participanții vor avea nevoie de câteva minute ca să completeze foile. După aceasta fiecare participant va transmite foaia sa partenerului. După ce colegii vor citi cea ce este scris pe foaie, ei trebuie să spună ce au auzit.

Jocul poate fi repetat timp de câteva zile și se poate urmări cum participanții învață să deosebească diferite zgomote specifice și să le denumească. Dacă există probleme cu anumiți participanți care permanent fac gălăgie, înainte de a începe exercițiul animatorul poate spune că vrea să vadă cine este deștept și poate să stea câteva minute în liniște. Astfel participanții vor fi provocați să asculte cu atenție.

După exercițiu animatorul le poate spune participanților că în fiecare zi ei aud o mulțime de zgomote, dar nu le ascultă.

Fișa „Ascultă !”

Câteva minute ați ascultat. Să vedem dacă puteți să enumerați tot ce ați auzit. Nu ați auzit nimic? Dar respirați voastră? Ceasul? Vântul? Dar propria răsuflare? Ciripitul păsărilor de afară? Poate ați auzit chiar și zgomotul soarelui fierbinte?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____

Faceți schimb de foi cu vecinul și comparați cea ce ați scris. A auzit oare vecinul cea ce n-ai auzit tu?

Mărimea grupului: 10-30 persoane

Timp: 45 minute

Materiale: un casetofon, o casetă fără înregistrări, hârtie, creioane

➤ **OBIECTIVE**

A ajuta copiii să deosebească câteva tipuri de comunicare și să înțeleagă că cel mai efectiv mijloc este convingerea.

➤ **PROCEDURĂ**

Înainte de a începe exercițiul, animatorul folosește citatele de mai jos pentru a înscrie pe casetă diferite voci în diferite situații. Cu cât mai multe voci va înregistra animatorul, cu atât mai vesel va fi exercițiul pentru copii.

Jocul începe cu explicarea deosebirii dintre cele trei tipuri de comunicare. Animatorul va scrie pe tablă cuvintele: Agresiv, Convingător și Pasiv. După aceasta într-o colonită sub ele se vor scrie cuvintele ce determină cele trei tipuri. Următorul exemplu conține: 1) descrierea persoanei, 2) metafore, 3) citate care reflectă toate cele trei tipuri de comunicare.

Animatorul le spune participanților: „Când noi vorbim cu cineva, cea mai bună metodă de a ne expune necesitățile noastre este convingerea. Când suntem agresivi, putem jigni sentimentele altor persoane. Când vorbim despre necesitățile și dorințele noastre, nu este nevoie de folosirea forței”. Pe de altă parte, când vorbim pasiv, noi comunicăm rău. În asemenea situații de cele mai dese ori oamenii ne ignoră. Noi nu expunem clar dorințele și necesitățile noastre și din cauza aceasta nu putem obține ceea ce dorim.

Cea mai bună metodă de comunicare este convingerea. A fi convingător înseamnă a-ți exprima clar gândurile. Atunci nu vor apărea neclarități, legate de dorințele și necesitățile voastre. Un om convingător își expune părerea sa și așteaptă răspunsul de la interlocutor”.

Animatorul trebuie să se convingă că participanții au înțeles esența acestor trei tipuri de comunicare.

Agresiv	Convingător	Pasiv
1. Dur: folosește multă forță p-u. a obține ceea ce dorește.	1. Obținerea ceea ce dorește, folosind forța necesară.	1. Slab. Deseori un astfel de om se comportă astfel de parcă e absolut fără puteri și nu poate obține ceea ce dorește.
2. Buldozer	2. Calculator	2. Sculptură
3. „Mișcă-te prostule !”	3. „Nu ai putea să te miști, nu am loc”	3. „ Pe mine mereu mă strâmtorează. Niciodată nu-mi ajunge loc”

După aceasta participanții vor asculta caseta cu diferite voci înregistrate. Animatorul poate spune că vocile au fost înregistrate întâmplător, în situații reale. Participanții, după ascultarea fiecărui vorbitor, vor trebui să pună câte un semn X în colonița corespunzătoare. Ei vor trebui să hotărască ce fel de om este acela: agresiv, convingător sau pasiv. Animatorul va scrie pe tablă numele vorbitorilor. Se vor asculta 10 voci”.

Vocile: Agresive, pasive și convingătoare

Animatorul: „Prima voce pe care o veți auzi este a unei persoane care a cumpărat numai ce un măr stricat într-un magazin”. Se ascultă banda.

1. „Eu mă voi întoarce și voi arunca cu acest măr vânzătoarei în față!”

Banda se oprește și participanții trebuie să facă un semn în coloana respectivă.

Animatorul: „A doua voce este a unei persoane care cere chetciup în restaurant!”

2. „Eu aș dori ceva mai mult chetciup pentru cartofi”

Animatorul: „A treia voce aparține unei persoane care în autobus roagă să i se facă loc”.

3. „Am nevoie de ceva mai mult loc. Nu ați putea să vă mișcați?”

„Vocea următoare aparține unei persoane care are nevoie de atenția maternă”.

4. „Tu niciodată nu ascuți cea ce vreau să spun”.

Animatorul: „Următoarea persoană a stat foarte mult timp în rând după bilete la teatru”.

5. „Acest rând se mișcă foarte încet. Casierii dorm?”

Animatorul: „Următoarea voce este a profesorului care cere ca elevii să-l asculte”.

6. „Eu voi aștepta până se vor liniști toți și după aceasta voi continua”

Animatorul: „A șaptea voce – un elev care de mult timp așteaptă să-i acorde atenție”.

7. „Ei bine dacă nu doriți să mă ascultați eu pur și simplu voi striga răspunsul!”

Animatorul: „Următoarea voce este a unei mame care se adresează feciorului”.

8. „Dacă nu te apropii chiar acum, o s-o primești”

Animatorul: „Vocea a noua aparține unui băiat care dorește să se joace cu un camion-jucărie a prietenului său”.

9. „Auzi Nicolae, pot să mă joc cu mașina?”

Animatorul: „Ultima voce – este o fetiță care vorbește cu vecinul de bancă”.

10. „Profesorul niciodată în timpul anului nu m-a numit responsabilă de clasă”.

După ce elevii au însemnat fiecare voce, ei discută răspunsurile lor. Posibil va fi nevoie de inclus casetofonul încă o dată. După aceasta, participanții vor primi răspunsurile corecte pentru ca ei să poată determina ce au auzit.

Răspunsuri:

- | | |
|--|----------------|
| 1. Agresiv | 9. Convingător |
| 2. Pasiv | 10. Pas |
| 3. Convingător | |
| 4. Pasiv | |
| 5. Poate fi considerat pasiv sau agresiv | |
| 6. Convingător | |
| 7. Agresiv | |
| 8. Agresiv | |

Ce fel de tipuri de comunicare sunt ?

NOTĂ: Ascultați citatele și hotărâți ce fel de tip de comunicare folosește fiecare vorbitor: agresiv, convingător sau pasiv? În dependență de răspunsul dumneavoastră înscrieți X în rândul respectiv pentru fiecare voce.

	Agresiv	Convingător	Pasiv
1.	_____	_____	_____
2.	_____	_____	_____
3.	_____	_____	_____
4.	_____	_____	_____
5.	_____	_____	_____
6.	_____	_____	_____
7.	_____	_____	_____
8.	_____	_____	_____
9.	_____	_____	_____
10.	_____	_____	_____

Câte de bine sesizați stilul de comunicare?

Pentru a ști comparați răspunsurile voastre și răspunsurile corecte și comparați scorul cu cel de mai jos: 9-10 corecte = Foarte bine!

7-8 corecte = Destul de bine!

5-6 = Satisfăcător

0-4 = Încearcă încă o dată!

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 40 minute

Materiale: fișe de lucru „Construirea comunicării”

➤ **OBIECTIVE**

A practica comunicarea constructivă, jucând o serie de roluri.

➤ **PROCEDURĂ**

Copiii foarte des comunică între ei foarte brutal, fapt ce duce la înstrăinare. Este foarte important de a-i învăța să ceară ceea ce doresc și să-și expună punctul lor de vedere, atunci când sunt nedreptățiți. Acest exercițiu va da participanților experiența necesară pentru ca ei să poată singuri să rezolve conflictele zilnice, în loc să apeleze de fiecare dată la profesor.

Animatorul va scrie pe tablă lista cuvintelor legate de comunicarea constructivă. Se poate pune o întrebare: „Ce calități trebuie să posede o persoană care poate comunica?” Lista va fi începută cu următoarele cuvinte și expresii: sincer, caracter direct, serios, amabil, contact vizual, voce puternică, deprindere de a asculta. La aceasta se adaugă răspunsurile participanților la întrebare.

După aceasta, animatorul le va spune participanților să folosească toate aceste calități când vor răspunde la situațiile concrete. La început ei vor răspunde singuri pe fișele de lucru „Construirea comunicării”. După aceasta, participanții vor juca pe roluri aceste situații, până animatorul va fi mulțumit de faptul cum ei și-au schimbat stilul comunicării pentru comunicarea constructivă.

Folosirea unei comunicări constructive mai mult seamănă cu construirea unui pod spre altă persoană, decât cu instalarea unor bariere.

Construirea comunicării

1. Te afli în teatrul școlii. Pe speteaza scaunului pe care șezi persoana din urmă a pus picioarele. Cum îl vei face să înțeleagă că te deranjează?

2. Cineva în rând trece înaintea ta. De obicei, nu atragi atenția acestui fapt, dar astăzi vrei să-ți expui punctul de vedere. Ce vei spune?

3. De jumătate de oră stai cu mâna ridicată. Profesorul te ignorează și continuă să-i liniștească pe elevii care fac gălăgie. Cum vei atrage atenția profesorului?

4. Nu ai nimerit mingea de fotbal și unul din colegi te insultă. Tu nu dorești să ieși din joc. Cum îi vei lămuri că ai făcut tot posibilul și nu-ți place să fii insultat ?

5. Lucrezi împreună cu un grup de elevi. Cum numai încerci ceva să zici restul elevilor te întrerup. Cum poți spune grupului că dorești să fii ascultat ?

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 30 minute

Materiale: copiile materialelor „Raportul despre furt” pentru fiecare participant (situația descrisă trebuie să fie adaptată grupului).

➤ **OBIECTIVE**

A demonstra cât de ușor poate apărea neînțelegerea în comunicare, a începe discuția despre factorii care stopează sau înlesnesc comunicarea, a-i motiva pe participanți să lucreze mai mult asupra abilităților de comunicare.

➤ **PROCEDURĂ**

Animatorul roagă 3 participanți să demonstreze problemele care apar în comunicare. Participanții trebuie să iasă din sală iar apoi vor intra pe rând. Ei vor interpreta rolurile persoanelor care depun plângeri de furt. Participanții vor fi numerotați (1,2,3). Animatorul împarte copiile materialelor „Raportul despre furt” tuturor persoanelor, în afară de cei trei voluntari. Participanții vor trebui să citească raportul și, pe măsură ce fiecare din cei 3 participanți va repeta raportul, ei vor trebui să observe toate schimbările și lipsurile. Este chemat primul voluntar în clasă. I se citește raportul despre furt. Animatorul trebuie să citească cu o așa voce, ca să fie clar că este vorba de ceva urgent dar lectura nu va fi prea rapidă ca să fie posibil de a memoriza detaliile. Apoi în clasă se invită al doilea voluntar. Primul trebuie să repete pentru acesta raportul. Ceilalți trebuie să țină minte cele expuse. Se invită al treilea voluntar. Al doilea voluntar îi repetă raportul. Animatorul se prezintă ca un ofițer de poliție și îl roagă pe participantul al treilea să repete raportul. Animatorul le mulțumește voluntarilor și citește originalul raportului.

➤ **EVALUARE**

Se discută următoarele probleme: (pentru cei 3 voluntari)

- Ce sentimente ați avut când încercați să vă amintiți raportul ?
- Ce factori au încurcat la memorizarea raportului ?
- V-a ajutat ceva să vă amintiți detaliile ? (pentru ceilalți participanți)
- Cum s-a schimbat raportul ? A fost uitat ceva important ?
- Ce factori au încurcat la memorizarea raportului ?
- Ce factori ar fi putut ajuta la memorizarea raportului ?

Raport despre furt

Conținut

S-a produs un furt ! Vă rog să ascultați atent și să comunicați poliției. Eu intram în magazin în timp ce de acolo ieșea fugind un bărbat. El m-a împins și a fugit mai departe. Avea în mână o geantă mare și mi-a părut că în mâna cealaltă avea un pistol. Era îmbrăcat într-un sacou cafeniu cu un umăr rupt, o cămașă în linii verzi și roșii și în blugi. Avea picioare slabe și o burtă mare. Purta ochelari și papuci negri. Era chel și avea mustăți de culoare castanie. Înălțimea e de aproximativ 1, 80 și putea să aibă vreo 35 de ani.

Instrucțiuni

La fiecare repetare a raportului înscrieți tot ce a fost omis și schimbat.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 30 minute

Materiale: flip-chart

➤ **OBIECTIVE**

A ajuta participanții să găsească părțile componente ale ascultării eficiente.

Ascultarea eficientă este una din abilitățile cele mai importante în procesul de rezolvare a conflictelor. Uneori este greu a determina caracteristicile ascultării eficiente, deși persoanele care au experiență de ascultare activă le depistează foarte ușor. Scopul acestui exercițiu este a facilita înțelegerea ideilor generale despre ascultarea eficientă și neeficientă, a discuta emoțiile pe care le produce.

➤ **PROCEDURĂ**

Animatorul roagă participanții să interpreteze două jocuri pe roluri (dacă sunt doi animatori atunci ei pot singuri să le interpreteze rolurile). Primul joc pe roluri (ascultare neeficientă) trebuie să dureze nu mai mult de 2 minute. Cel care vorbește comunică interlocutorului o noutate importantă (avansarea în funcție, posibilitatea de a pleca în călătorie într-un loc interesant ș.a.m.d.). Interlocutorul trebuie să se comporte în așa fel, de parcă nu ascultă. Un asemenea comportament poate include următoarele: nu privește la vorbitor, evită contactul vizual, contrazice, schimbă tema, privește la ceas, nu dă întrebări, vorbește despre problemele sale, examinează niște hârtii sau face alte acțiuni care indică lipsa de interes. Rugați participanții să enumere acțiunile observate care caracterizează ascultarea neeficientă. Înscrieți-le pe tablă sub titlul „comunicarea ineficientă este...”. Întrabați ce emoții au apărut la ceilalți participanți. Înscrieți-le pe tablă.

Al doilea joc trebuie să fie interpretat pe roluri (comunicarea eficientă). Nu trebuie să dureze mai mult de 2 minute. Vorbitorul încearcă să comunice o informație importantă. Interlocutorul lui ascultă cu atenție și face următoarele acțiuni: privește cu atenție la vorbitor, menține contactul vizual, îl roagă pe vorbitor să continue povestirea, pune întrebări deschise, reflectă sentimentele celui care vorbește ș.a.m.d.

Participanții vor trebui să enumere acele acțiuni care caracterizează ascultarea eficientă. Ele vor fi scrise pe tablă alături de celelalte cuvinte care descriu emoțiile, care pot să apară la vorbitor datorită ascultării eficiente.

➤ **EVALUARE**

Participanții vor răspunde la următoarele întrebări:

- Deseori alte persoanele ascultă eficient cea ce spuneți?
- Cât de des ascultați eficient alte persoane?
- Ce factori pot încurca ascultării eficiente?
- De ce deprinderi este nevoie pentru ascultarea eficientă?

➤ **NOTE**

Variante posibile:

Participanții sunt separați în 2 grupuri și sunt instruiți separat: participanții din primul grup trebuie să povestească despre ceva, foarte important pentru ei. Fiecare

participant din al doilea grup își va găsi un coleg din prima grupă care va povesti despre ceva dar ei trebuie să facă tot posibilul pentru a arăta că nu ascultă.

Participanții din primul grup trebuie să-și găsească o persoană din al doilea grup și să înceapă povestirea.

Peste 1-2 minute josul trebuie oprit. Participanții trebuie să povestească cum au perceput cele întâmplate și ce sentimente le-au apărut. Pentru aceasta vor primi următoarele materiale:

Ascultarea activă include ...

Atenție

1. Privește în ochi vorbitorului.
2. Atrage atenție la limbajul corpului: coincide sau nu cu cuvintele spuse?
3. Încearcă să ascuți într-un loc unde nimic nu te încurcă. Așa o să poți să-ți concentrezi atenția. Nu te ocupa cu alte lucruri când ascuți.

Sucesivitate

1. Folosește fraze stimulatorii:
"Povestește-mi mai amănunțit!"
„Chiar?”
„Serios?”
2. Intonația vocii trebuie să indice interes.
3. Pune întrebări deschise pentru a primi mai multă informație.
4. Nu pune prea multe întrebări. Oferă posibilitate vorbitorului să spună ce dorește.
5. Încearcă să să dai sfaturi ori să povestești despre un caz asemănător.

Chibzuire

1. Uneori repetă ideile cele mai importante ale vorbitorului.
2. Încearcă să transmiți prin cuvintele tale sentimentele vorbitorului în momentele potrivite.
3. Controlează dacă înțelegi corect cea ce dorește să spună, dând întrebări de tipul:
"Vrei să zici că ... Chiar?"
„Vrei să zici că te simți ...?”
„Deci, consideri că ... Eu te înțeleg corect?”

Mărimea grupului: 15-30 participanți

Timp: 60 minute

Materiale: panglici de stofă

➤ **OBIECTIVE**

A permite sensibilizarea participanților vis-à-vis de problemele legate de comunicarea interculturală.

➤ **PROCEDURĂ**

Separați participanții în grupuri a câte 3 persoane. Rugați-i să lucreze separat în diferite părți ale sălii. Fiecare grup își va crea limbajul propriu. Fiecare grup trebuie să inventeze patru cuvinte într-o limbă inventată. Cuvintele trebuie să fie: un salut, un substantiv, un verb și un adjectiv. Membrii grupului trebuie să practice limba lor nou până ce fiecare nu va cunoaște bine cuvintele inventate. Participanții trebuie să creeze grupuri noi a câte 3 persoane. În fiecare grup trebuie să existe câte un reprezentat al limbilor noi. Pentru a face aceasta participanții se aranjează în 3 linii paralele, astfel ca membrii unui grup să stea într-o linie. După aceasta, se crează echipele noi. Unul din membrii echipei va juca rolul de profesor și va lega ochii celorlalți doi membri ai echipei. În procesul învățării limbii, membrii echipelor noi se vor schimba cu locurile, fără a spune vreun cuvânt. Fiecare membru trebuie să fie măcar o dată în rolul de profesor. La final, participanții strigă formula de salut în limba inventată, pentru a-i găsi pe restul membrilor primei echipe. După aceasta, toți se adună pentru evaluare.

➤ **EVALUARE**

Rugați participanții să-și împărtășească sentimentele pe care le-au avut în postura de profesor și elev. Au fost dezamăgiți de incapacitatea lor de a-i învăța pe ceilalți limba lor? Ce s-a întâmplat în prima rundă când elevii aveau ochii închiși? Ce mijloace de predare au fost folosite? Ridicarea vocii? Repetarea? Aceasta facilitează sau complică procesul de învățare? Există paralele cu viața reală? Ce putem face pentru a lupta cu problemele și dezamăgirile noastre?

Mărimea grupului: până la 70 de participanți

Timp: 10 minute

Materiale: reprezentarea pătratelor (vezi anexa), hârtie flip-chart, carioca

➤ **OBIECTIVE**

A înțelege deosebiri în percepere.

➤ **PROCEDURĂ**

Animatorul fixează imaginea pe perete. Participanții vor privi pătratele și vor hotărî câte pătrate pot găsi în imagine. Nu trebuie să discute concluziile lor cu ceilalți membri ai grupului. După un minut sau două, ei trebuie să scrie răspunsurile lor pe foaie. Participanții trebuie să explice răspunsurile grupului. Discuția va continua până nu se va da răspunsul corect (30). (Anexa – Games and exercises, pag. 79)

➤ **EVALUARE**

Discutați de ce oamenii percep lucrurile în mod diferit.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 30 minute

Materiale: hârtie, creion, o fișă cu trei coloane (șarpe, ureche mică, două urechi)

➤ **OBIECTIVE**

A dezvolta aptitudinile de ascultare.

➤ **PROCEDURĂ**

Pentru început, trebuie aleși cei care vor fi atenți la scor (participanți care deja au arătat că sunt capabili să asculte). Ei nu vor participa la joc, dar vor fi în rolul de observatori. Participanții se separă în echipe de 5-6 persoane. Ei trebuie să urmeze instrucțiunile cu exactitate. Vor primi puncte pentru fiecare însărcinare pe care o vor asculta și îndeplini. Echipa care va acumula cele mai multe puncte, va avea posibilitatea să alcătuiască condițiile pentru etapa următoare care se va juca în a doua zi. Persoanele care socot punctele echipelor, trebuie să noteze pe foi succesele echipelor: pentru ascultarea parțială echipa va primi un punct în coloana „Urechea mică”, pentru ascultare perfectă - 2 puncte în coloana „Două urechi”, iar pentru ascultare rea – un punct de penalizare în coloana „Șarpe”. Dacă echipa primește 3 puncte în coloana „Șarpe”, iese din joc. Când toți sunt gata, animatorul atenționează participanții că le va citi lista instrucțiunilor pe care participanții va trebui să le realizeze până la sfârșitul jocului.

Indicații:

1. Fără a vorbi, formați o coloană, de la cel mai înalt la cel mai jos.
2. Stând unul în spatele celuilalt formați litera T.
3. Persoana a doua să pună mâinile pe genunchi.
4. Ultima persoană trebuie să stea cu spatele la celelalte.
5. A treia persoană trebuie să desfacă mâinile în părți ca aripile.
6. Toți cei care stau la spate trebuie să pună piciorul drept în față la cel stâng.

7. Primul din rând va privi în sus.
8. Al treilea de la spate trebuie să privească în jos.
9. Toți participanții trebuie să strângă pumnii.
10. Toți participanții trebuie să închidă un ochi sau ambii.

➤ **NOTE**

Noi ascultăm foarte atent

Fii atent ce echipă va asculta cel mai atent și va îndeplini însărcinările. Cei care calculează punctele trebuie să fie imparțiali. Toți membrii echipelor trebuie să îndeplinească însărcinările. Dacă ei le îndeplinesc pot primi un plus în colonița "Două urechi". Dacă cineva din echipă nu ascultă și nu execută corect însărcinarea echipa va primi un plus în colonița "Ureche mică". Iar dacă nimeni nu ascultă și nu urmează însărcinările animatorului va primi un plus în colonița "Șarpele" (șarpele nu are urechi).

Arbitrul: _____
Jucătorii:

Șarpele

Urechea mică

Două urechi

Adunați semnele din toate colonițele. Pentru fiecare plus din colonița „Șarpe” – 0 puncte, pentru fiecare plus din colonița „Ureche mică” – un punct, pentru fiecare plus în colonița „Două urechi” – două puncte. Adunați punctele.

Numărul total de puncte: _____

Mărimea grupului: 10-30 participanți**Timp:** 30 minute**Materiale:** fișa de lucru „Cât de bine eu ascult” pentru fiecare participant**➤ OBIECTIVE**

Participanții vor aprecia cât de bine ei pot să asculte.

➤ PROCEDURĂ

Pentru a fi ascultători mai buni, participanții trebuie să aprecieze părțile lor puternice și slabe. Dacă ei sunt conștienți de părțile lor slabe în ce privește ascultarea, ei pot să se concentreze asupra aptitudinilor de a asculta. Ascultarea presupune multe abilități. Rugați participanții să răspundă la întrebări și să marcheze întrebarea corespunzătoare.

După ce participanții completează textul, animatorul îi va ajuta să se aprecieze. Dacă cele mai multe răspunsuri sunt „Aproape întotdeauna” și „Des”, ei pot să asculte activ. Aceasta înseamnă că ei în timpul discuției se concentrează asupra ideilor principale, ascultă cu atenție. Acești participanți ascultă în realitate.

Dacă majoritatea răspunsurilor sunt „Deseori” și „Uneori”, aceasta înseamnă că ei aud ceea ce se spune dar nu ascultă. Participantul aude cuvintele, sunetele, dar nu pătrunde în sensul lor. Deseori apar neclarități, fiindcă un astfel de participant nu se concentrează asupra celor spuse.

Dacă majoritatea răspunsurilor sunt „Aproape totdeauna” sau „Aproape niciodată”, atunci ei ascultă numai pe jumate. Ascultă un timp anumit, iar apoi nu. În primul rând ei își atrag atenția asupra propriei persoane, dar nu asupra celorlalți. Deseori ascultă numai pentru a nu pierde rândul lor de a vorbi. Unor astfel de participanți le place mai mult să vorbească, decât să asculte.

Participanții trebuie să-și pună un scop. Ei trebuie să-și aleagă ce abilități să dezvolte. Trebuie să atragă atenție deosebită exercițiilor care dezvoltă aceste aptitudini.

Cât de bine eu ascult?

Citiți fiecare propoziție și notați răspunsul corespunzător. Numărați răspunsurile. După aceasta ascultați ce va spune animatorul despre faptul cum trebuie apreciate rezultatele primite.

	Aproape totdeauna	Deseori	O dată	Aproape niciodată
1. Eu mă concentrez asupra discuției, indiferent despre ce este vorba?				
2. Eu ascult chiar și dacă mie îmi pare că știu despre ce va fi discuția?				
3. Repet cele spuse?				
4. Privesc interlocutorul?				

5. Dau întrebări când nu înțeleg interlocutorul?				
6. Încerc să nu visez cu ochii deschiși?				
7. Evit discuțiile dacă nu sunt de acord cu interlocutorul?				
8. Ascult pentru ca să înțeleg nu numai ideea principală, dar și faptele?				
9. Mă concentrez asupra cuvintelor interlocutorului dar nu asupra sensului lor?				
10. Când este necesar eu fac notițe ?				
11. Zgomotul exterior nu mă distrage?				
12. Ascult interlocutorul fără critică?				
13. Înțeleg imediat indicațiile deodată?				
14. Atrag atenție nu numai la cuvinte, dar și la gesturi, timbrul vocii și limbajul corpului?				
15. Eu mă ascult în fiecare zi timp de câteva minute?				

Mărimea grupului: 10 – 40 participanți

Timp: 45 minute

Materiale: fișă de lucru „Copiii trebuie ascultați” pentru fiecare participant, creioane

➤ **OBIECTIVE**

A aprecia efectul cuvintelor ce au conotație negativă.

➤ **PROCEDURĂ**

Copiii deseori aud cuvinte de felul:

„Liniștește-te!”

„Gura!”

„Taci!”

„Vorbește numai când ești rugat”

„Copiii trebuie văzuți, dar nu auziți”

„Nu fi răutăcios”

„Cum îți permiți să vorbești cu mine astfel?”

„Nu mă întrerupe când eu vorbes”

„Spală-ți urechile!”

„Privește-mă când eu vorbesc cu tine”

„De ce nu poți fi mai atent?”

„Alo... Trezește-te... Fii mai aten!”

De multe ori aceste cuvinte se folosesc pentru a-i face pe copii să fie mai atenți și să asculte. Dar în locul efectului așteptat acestea provoacă la copii sentimentul că ei nu sunt respectați și aceasta le provoacă emoții negative. Există cuvinte care au încărcătură pozitivă:

„Așteaptă puțin. Eu vreau să ascult ce îmi vei spune”

„Eu ași fi foarte bucuros dacă tu inițial mă vei asculta pe mine și apoi eu voi asculta ce vei spune tu”

„Îmi place când mă ascuți”

„Îți mulțumesc că m-ai ascultat”

„Apreciez părerea ta chiar dacă nu-s de acord cu ea”

„Nu ai putea să vorbești mai încet?”

Mulți copii nici nu presupun că enunțurile dezaprobatore influențează dorința lor de a asculta. Pentru efectuarea exercițiului împărțiți fișele de lucru. Poate participanții vor dori singuri să dea câteva exemple de expresii dezaprobatore sau încurajatoare. Animatorul va separa grupul în două părți. Membrii primul grup vor scrie o povestire despre un băiețel sau o fetiță care permanent au auzit numai enunțuri descurajatoare. Ei trebuie să descrie sentimentele personajelor și ce s-a întâmplat cu ei când au crescut și au îmbătrânit. Al doilea grup va face același lucru, numai că povestirea lor va fi despre un băiat și o fată care auzea numai enunțuri încurajatoare. Când copiii vor termina de scris va trebui să citească povestirile în glas. După aceasta, se discută despre legătura dintre cele scrise cu propria experiență.

Copiii trebuie să fie auziți

Citiți enunțurile încurajatoare și descurajatoare prezentate mai jos. Dacă doriți, puteți adăuga câteva enunțuri. Mai apoi, cu ajutorul animatorului, scrieți o povestire despre un băiat și o fată care au auzit experisii numai dintr-o categorie. Ce se va întâmpla cu băiatul sau fata care vor auzi numai expresii descurajatoare? Ce se va întâmpla cu băiatul sau fata, dacă ei vor auzi numai expresii încurajatoare?

Expresii descurajatoare

- „Liniștește-te!”
- „Gura!”
- „Taci!”
- „Vorbește numai când ești rugat”
- „Copiii trebuie văzuți dar nu auziți”
- „Nu fi răutăcios”
- „Cum îți permiți să vorbești cu mine astfel”
- „Nu mă întrerupe când eu vorbes”
- „Spalăți urechile”
- „Privește-mă când eu vorbesc cu tine”
- „De ce nu poți fi mai atent ?”
- „Allo... Trezește-te... Fii mai aten!”

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Expresii încurajatoare

- „Așteaptă oleacă. Eu vreau să ascult ce îmi vei spune”
- „Eu ași fi foarte bucuros dacă tu inițial mă vei asculta pe mine și apoi eu voi asculta ce vei spune tu”
- „Îmi place când mă ascuți”
- „Îți mulțumesc că mai ascultat”
- „Eu apreciez părerea ta chiar dacă nu-s de acord cu ea”
- „Nu ai putea să vorbești pe un ton mai încet?”

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

JOCURI DE COOPERARE

Sunt jocuri în care colaborarea între participanți este un element esențial. Se examinează mecanismele jocurilor competitive, creând un mediu destins și favorabil cooperării în grup.

Chiar dacă în multe jocuri există un scop anumit, aceasta nu înseamnă că obiectivul jocurilor constă anume în aceasta, ci în experiența de comunicare și colaborare între participanți.

Jocul de cooperare nu e o experiență stabilă și închisă. De aceea se utilizează diferite variații, pentru ca jocul să poată fi adaptat la necesitățile grupului.

Evaluare jocurilor este importantă pentru:

- exprimarea de către participanți a noilor experiențe ce le-au trăit
- aprecierea atitudinilor de cooperare-competitivitate ce au apărut în joc
- dialogul despre atitudinile, mecanismele competitive în grup și în societate.

Pe parcursul unor jocuri și evaluărilor acestora, se poate clarifica că în jocurile de cooperare nu există un stereotip de "bine" și "rău", sau modelul unui jucător bun sau rău, ci doar există o unitate a grupului în care fiecare încearcă să-și aducă cel mai bun aport la atingerea unui scop.

Tabloul alternativ	6.01
---------------------------	-------------

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: hârtie, vopsele, pensule etc.

➤ **OBIECTIV**

A ajunge la o comunicare-cooperare pentru realizarea unei activități.

➤ **PROCEDURĂ**

Fiecare persoană primește o coală de hârtie pe care desenează până o completează integral.

➤ **EVALUARE**

Se analizează gândurile și sentimentele trăite (cooperare, conflict, subordonare). Se analizează obstacolele și căile de cooperare.

➤ **NOTE**

Se poate repeta cu câte 3 – 7 participanți în grup.

Creativitate îmbunătățită	6.02
----------------------------------	-------------

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 80 minute

Materiale: diferite puzzle-uri

➤ **OBIECTIVE**

A stimula creativitatea și colaborarea în grup. A realiza o comunicare eficientă în grup.

➤ **PROCEDURĂ**

Se formează subgrupuri. Fiecare din ele va deține piesele unui puzzle format din 9 fragmente ale unui pătrat, sau a unui alt puzzle, astfel ca toate echipele să aibă același puzzle. Fiecare grup încearcă fără imaginea-model să facă un personaj (în minimum 30 minute). Apoi fiecare grup prezintă cel mai interesant rezultat. După 10 min. de observație a schemelor, grupurile își reiau puzzle-urile, încercând să-și refacă creațiile după modelele deja văzute sau cu idei noi, mai bune. Apoi, sunt prezentate din nou creațiile.

➤ **EVALUARE**

Se analizează creativitatea grupului, colaborarea, comunicarea. Se discută asupra impresiilor despre funcționarea grupului.

➤ **NOTE**

Este un joc foarte obositor. Atenție la plictiseală.

Țestoasa gigantă	6.03
-------------------------	-------------

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: o saltea, un cearșaf, o planșă de carton care va înlocui carapacea

➤ **OBIECTIVE**

A reuși coordonarea mișcărilor, dezvoltarea motricității psihologice și a atenției.

➤ **REGULI**

Se formează echipe din 7-8 persoane. Cei 7 sau 8 participanți din fiecare echipă se aranjează ca cele 4 labe sub un cearșaf (carapace) și încearcă să se miște împreună într-o singură direcție. Se poate încerca ca țestoasa să urce pe un munte (de exemplu o masă), sau să meargă pe un drum cu obstacole.

➤ **EVALUARE**

Cum vă simțeați? Cine v-a ajutat?

➤ **NOTE**

În cazul grupurilor cu copii mici, se cere ceva timp pentru ca ei să înțeleagă că trebuie să meargă toți împreună într-o singură direcție.

Cercuri muzicale	6.04
-------------------------	-------------

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: cercuri de gimnastică, înregistrări muzicale

➤ **OBIECTIVE**

A inocula, prin intermediul mișcărilor, ideea cooperării între copiii mici.

➤ **REGULI**

Grupul se divizează în perechi și fiecare se plasează în interiorul unui cerc de gimnastică. Fiecare participant ține o parte a cercului și în timp ce răsună muzica, sar prin încăpere, rămânând în interiorul cercului. Când muzica se oprește, echipele din cercuri diferite formează o echipă, ocupând spațiul din interiorul celor două cercuri (un cerc de-asupra la celălalt). Acest proces continuă până când în interiorul cercului se află un număr maxim de participanți.

➤ **EVALUARE**

Faptul că copiii își coordonează mișcările pentru a avansa într-o singură direcție este foarte pozitiv, nu numai pentru ideea de cooperare dar și pentru faptul că ei își pot controla propriul corp.

➤ **NOTE**

O altă variantă de joc este cu cercurile jos. Participanții trebuie să sară împrejurul lor și vor sări în interiorul lor când se va opri muzica. De fiecare dată când se va întâmpla acest lucru, se va scoate din joc un cerc și participanții vor colabora pentru ca cel puțin o parte a corpului lor să intre în cerc sau cercurile rămase.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 25 minute

Materiale: o tablă și patru coli de hârtie, două numerotate cu cifra 1 și două cu - 2

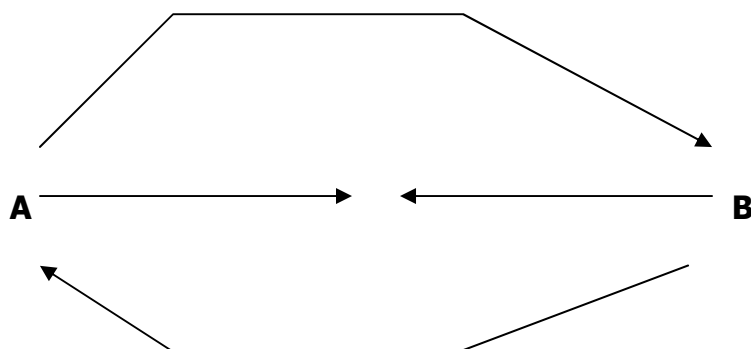
➤ **OBIECTIVE**

A comunica și a colabora în interiorul grupului. A provoca dezbateri despre consecințele acțiunilor competitive.

➤ **PROCEDURĂ**

Animatorul explică grupului că obiectivul jocului este acumularea mai multor puncte, atât individual, cât și în perechi. Jocul se desfășoară în liniște în perechi, în timp ce o pereche joacă în centru, celelalte sunt pe post de observatori. Celor 2 participanți li se dau cartelele cu numerele 1 și 2. Ei vor fi trenurile **A** și **B**. Există 2 moduri de a ajunge din poziția **A** spre **B** și, vice-versa: în traiectorie liniară și în cerc (traiectorie semicirculară).

Trenurile **A** și **B** trebuie să-și schimbe pozițiile, apoi, revenind la locurile inițiale, aleg orice drum. Membrii perechii trebuie să facă 10 alegeri simultane, utilizând pentru asta fișele ce le au și fără a se vedea.



Se ia în considerație următoarea cobdiție:

- Dacă membrii perechii aleg drumul lung, se acordă câte 1 punct pentru fiecare.
- Dacă unul alege itinerarul scurt, iar celălalt cel lung, se acordă 1 punct celui care a ales drumul lung și 2 – pentru cel care alege traseul scurt.
- Dacă ambii aleg drumul scurt, se acordă două puncte.

Rezultatele obținute vor fi notate pe tablă, pentru ca toți să le poată vedea. După 10 variante de alegere, se introduce în joc întreg grupul, adică schimbându-se componența perechilor. Apoi se sumează toate punctele perechilor (separat) și apoi suma totală (pe grup).

➤ **EVALUARE**

Se procedează în așa fel ca, fiecare să se exprime cum a trăit jocul, cum a colaborat fără a putea vorbi și cum a înțeles condițiile jocului.

Colaborare în trei	6.06
---------------------------	-------------

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: o minge de mărime medie

➤ **OBIECTIVE**

A realiza o coordonare și cooperare necesară pentru a menține de asupra pământului o minge.

➤ **PROCEDURĂ**

Toți participanții, fără cel care se află în centru formează 2 cercuri concentrice. O persoană (**A**) se află în centru. Ea aruncă mingea persoanei (**B**) din cercul interior, care îi aruncă mingea colegului său din cercul exterior (**B'**). În timpul acesta persoana din centru (**A**) fuge în spatele unei persoane (**C**) din cercul exterior. Ultima trebuie să-i ocupe locul în centru, primind mingea de la persoana (**B'**). Persoana (**C**) reîncepe jocul care poate continua până nu va fi oprit de animator.

➤ **NOTE**

Jocul poate fi desfășurat doar până la jumătate, adică atunci când mingea ajunge la B, A se plasează în urma unui oarecare participant din cercul exterior, care devine "A".

Din vas în vas	6.07
-----------------------	-------------

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: vase de plastic, în număr egal cu cel al participanților, apă

➤ **OBIECTIVE**

A coordona efectiv mișcările și a colabora în grup, pentru a nu vărsa apa.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții cu un recipient în dinți (pahare de plastic) formează un cerc. O persoană cu vasul plin cu apă, o varsă în paharul vecinului, fără a atinge paharul cu mâinile. Jocul se termină odată cu ajungerea apei la "sursă".

Măgarușul	6.08
------------------	-------------

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: ziare pentru a face hățurile

➤ **OBIECTIVE**

A realiza colaborarea în grup.

➤ **PROCEDURĂ**

Regulile sunt comunicate pe grupuri separate.

Măgarușilor: li se indică că ei doar atunci pot merge înainte, când sunt mângâiați, lăudați etc.

Grupului: nu pot să împingă, să tragă măgarușii.

Fiecărui grup de 4-5 persoane îi corespunde un măgaruș. Grupurile primesc hățurile și misiunea lor este să aducă măgarușul la linia indicată cât mai repede posibil. Măgarușul merge în 4 labe.

➤ **EVALUARE**

Cu tot grupul se discută mai întâi despre sentimentele măgarușilor, apoi despre cele ale echipei: ce tip de relații s-au stabilit între participanți?

Marea	6.09
--------------	-------------

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: ziare pentru a face hățurile

➤ **OBIECTIVE**

A favoriza coordonarea și cooperarea între toți membrii grupului.

➤ **PROCEDURĂ**

Toți participanții, în afară de unul se culcă cu fața în jos. Un participant, adică barca, se culcă perpendicular pe aceștia. Grupul trebuie să ajungă cu "barca" la mal, prin mișcarea ondulatorie a corpurilor lor. Când barca ajunge la mal, primul participant care a jucat rolul de „val”, se transformă în „barcă”.

Drumurile imaginare	6.10
----------------------------	-------------

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A stimula procesul de comunicare-cooperare, promovând căutarea înțelegerii reciproce.

➤ **PROCEDURĂ**

Jocul decurge în liniște. Fiecare persoană din cerc își trasează drumuri imaginare printre persoanele aflate la capătul diametral-opus. Lățimea acestor drumuri nu trebuie să fie mai mare de cea a umerilor unei persoane. La semnalul animatorului, participanții care ocupă locuri diametral opuse, trebuie să se schimbe cu locurile, fără a vorbi, fără a încălca mișcarea imaginară etc.

➤ **NOTE**

Se poate încerca încă odată cu ochii închiși.

Silabe muzicale	6.11
------------------------	-------------

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A motiva crearea unui spațiu de cooperare în grup.

➤ **PROCEDURĂ**

Toți participanții formează un cerc. O persoană iese din cameră. Restul grupului alege un cuvânt din cel puțin 3 silabe. Se formează trei grupuri (corespunzătoare fiecărei silabe) și acestea împreună (concomitent) vor rosti silaba lor, cântând-o pe o melodie. La acest moment se întoarce persoana care a ieșit din cameră, încercând să găsească cuvântul de la care s-a început.

Pantofii călători	6.12
--------------------------	-------------

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A stimula imaginația și cooperarea între participanți, mai ales coordonarea mișcărilor.

➤ **PROCEDURĂ**

Fiecare participant își lasă câte un pantof în grămadă. Apoi, fiecare își alege un pantof la întâmplare. După aceasta, participanții formează un cerc, ținându-se de mâini.

Pantofii încep să fie transmiși pe cerc, pentru a ajunge la proprietarii lor. Când fiecare își capătă pantoful jocul poate fi reînceput.

Mingea	6.13
---------------	-------------

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: o pătură sau un cearșaf sau alt obiect similar, o minge de plajă sau un balon

➤ **OBIECTIVE**

A coordona mișcările și a face mingea să sară. A stimula reflexele.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții se strâng în jurul unei pături cu ajutorul căreia trebuie să facă să sară o minge. În mijlocul păturei se poate tăia o gaură, pentru a încerca ca mingea să treacă prin ea.

➤ **NOTE**

Pentru o mai bună coordonare a mișcărilor se poate inventa un cuvânt pentru a dirija cu mișcarea mingii, fie să se ridice, fie să se coboare plapuma.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: saci, conținutul cărora ar fi haine sau alte lucruri moi și flexibile

➤ **OBIECTIVE**

A favoriza coordonarea mișcărilor și a menține echilibrul corporal. A introduce factorul "ajutorul colegului" ca o valoare.

➤ **PARTICIPARE**

Participanții își pun sacii pe cap. Pot să se miște în voie sau să execute anumite mișcări în ritmul muzicii (să sară, să se rotească etc.). Dacă sacul cade, persoana care l-a scăpat rămâne nemișcată și doar altcineva o poate ajuta, punând sacul înapoi pe cap, evitând însă căderea sacului său.

➤ **EVALUARE**

Evaluarea poate fi începută prin punerea întrebării: de câte ori ai ajutat colegii? Astfel poate fi început dialogul despre valoarea ajutorului în opoziție cu individualismul și competitivitatea, chiar și asumându-și un risc personal.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A stimula imaginația și de a exercita cooperarea.

➤ **PROCEDURĂ**

Jocul trebuie realizat în două forme: comunicare verbală și nonverbală. Se propun ideile pentru construirea caracterelor, apoi fiecare, fie în pereche cu cineva, fie în grup execută diferite figuri cu corpul.

➤ **NOTE**

Se poate juca în apă.

Ridică-ți colegul	6.16
--------------------------	-------------

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A favoriza autocontrolul corpului și coordonarea mișcărilor.

➤ **PROCEDURĂ**

Fiecare participant se așează în fața perechii sale, cu picioarele îndoite, ținându-se de mâini, trăgând fiecare în sensul său pentru a se ridica. După aceasta revin în poziția inițială.

➤ **EVALUARE**

Se poate discuta despre ajutorul reciproc al participanților, necesitatea cooperării etc.

Submarinele prietenoase	6.17
--------------------------------	-------------

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A stimula comunicarea rapidă și coordonarea în interiorul grupului.

➤ **PROCEDURĂ**

Se stabilește un cod al semnalelor: lovitura pe un anumit umăr indică deplasarea într-o direcție. O palmă la spate — deplasarea înainte. Două lovituri condiționează travesrarea unei distanțe mai mari. O palmă la cap semnifică întinderea mâinilor înainte și unirea cu un alt submarin.

Se formează echipe, de 4-5 persoane în rând indian, ținându-se de umere. Toți au ochii închiși, în afară de persoana din spate, care dirijează mișcările. Aceasta transmite mesajul persoanelor până acesta ajunge la "cap" (persoana din față), ce realizează mișcarea. Jocul constă în formarea unui submarin mare, "capul" apucând ultima persoană din alt șir.

➤ **NOTE**

Variante posibile:

Jocul poate fi realizat și în perechi care vor reprezenta „bărci mici”. Este important să se evite competitivitatea.

Nodurile	6.18
-----------------	-------------

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A stimula cooperarea în interiorul grupului, ținând cont de interesele tuturor participanților.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții formează un cerc, având ochii închiși. La un semnal al animatorului ei înaintează încet înspre centru, cu brațele ridicate. Odată ce participanții se ciocnesc, încearcă să se apuce de mâini. Apoi toți deschid ochii, încercând să descâlcească "nodurile".

➤ **EVALUARE**

A evalua atitudinile de cooperare în cadrul grupului și strategiile folosite pentru descâlcirea nodului.

Urechelnița	6.19
--------------------	-------------

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A menține o mișcare coordonată.

➤ **PROCEDURĂ**

Participanții se separă pe grupuri de 6, sau mai puțini jucători, așezându-se jos, unul în spatele celuilalt, cu picioarele desfăcute și apropiate. Mâinile se întind înainte. La semnalul animatorului toți pun mâinile jos și picioarele pe umerii persoanelor din față. După aceasta „urechelnița” începe să se miște.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: fișe, plicuri și stilouri

➤ **OBIECTIVE**

A crea un mediu propice colaborării și a stimula lucrul în comun.

➤ **PROCEDURĂ**

Animatorul trebuie să pregătească pătratele din carton sau hârtie, urmând indicațiile desenului.

Apoi se iau 5 plicuri, marcându-se cu literele A, B, C, D și E. Pătratele se repartizează după modelul următor:

Plicul A: a, c, h, i.

Plicul B: a, a, a, e.

Plicul C: j.

Plicul D: d, f.

Plicul E: b, c, f, g.

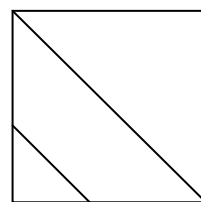
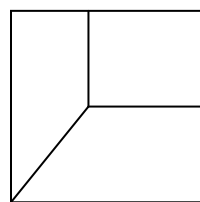
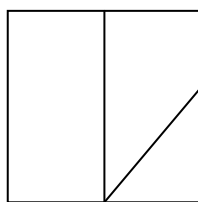
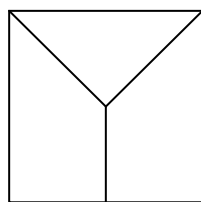
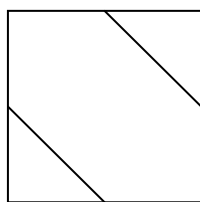
În etapele următoare piesele se pot distribui diferit.

Se formează echipe de 5, fiecare primind unul dintre cele 5 plicuri, ce va fi deschis la semnal. Este neapărat ca fiecare persoană din grup să aibă plicuri diferite. Apoi animatorul descrie puzzle-ul pe care trebuie să-l facă după următoarele instrucțiuni:

- Fiecare deține un plic pentru a forma patrate.
- Jocul se termină atunci când toți au în fața lor câte un pătrat, de aceeași mărime.
- În timpul jocului nu se poate vorbi și nici comunica prin gesturi sau prin orice alt mod.
- Nu se poate de luat piese de la un alt jucător.
- Dacă una dintre echipe termină mai repede, ea poate urmări în liniște lucrul celorlalți.

➤ **EVALUARE**

Cum vă simțeați? Cum se simțea cel ce avea plicul C ? Și-a dat cineva seama că C conținea doar un singur fragment ? Cum s-a ajuns la soluție ? Ce au simțit când cineva



din participanți nu respecta regulile ?

Repartizarea literelor: pătratul I: 2 de a, 1 b. Pătratul II: 2 de c, un d. Pătratul III: 2 de f, 1 e. Pătratul IV: 1 a, 1 g, 1 h. Pătratul V: 1 a, 1 i, 1 j (vezi pagina 155, La alternativa del juego II)

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: fișe, plicuri și pixuri

➤ **OBIECTIVE**

A observa mecanismele de competiție și cooperare. A iniția o dezbatere la această temă, pornind de la sentimentele provocate.

➤ **PROCEDURĂ**

Grupul se împarte în echipe din 4 perechi. Fiecare pereche reprezintă "un singur jucător". Pot exista observatori ce vor nota relația dintre rezultatul fiecărei runde și atitudinea cooperativ-competitivă a participanților.

Se repartizează fișele de lucru și se pot face 10 runde succesive în care fiecare pereche alege un X sau Y cu intenția de a avea cel mai mare venit. Acesta depinde de alegerea făcută după modelul următor:

4 X

3 X, 1 Y

2 X, 2 Y

1 X, 3 Y

4 Y

se pierd 1000 de puncte pentru

fiecare X

se câștigă 1000 de puncte cu fiecă

X, se pierd 3000 cu Y

se câștigă 2000 cu fiecă X, se pierd

2000 cu fiecă Y

se câștigă 3000 cu fiecă X, se pierd

1000 cu fiecă Y

se câștigă 1000 de puncte cu

fiecare Y

apoi, în rundele 5, 8 și 10 se poate consulta cu alte perechi din echipă.

➤ **NOTE**

Runda	Indicații		Rezultate		
	Timpul	Consultare	Alegere (x sau y)	Puncte indiv.	Puncte echipă
1	1 minut	Coleg			
2	30 sec.	Coleg			
3	30 sec.	Coleg			
4	30 sec.	Coleg			
5	1 min. 30 sec.	Grup Coleg			
6	30 sec.	Coleg			
7	30 sec.	Coleg			
8	1 min. 30 sec.	Grup Coleg			
9	30 sec.	Coleg			
10	1 min. 30 sec.	Grup Coleg			
REZULTATE.....					

A – bonus : rez. fazei *3

B – bonus : rez. fazei *5

C – bonus : rez. fazei *10

➤ **EVALUARE**

Cum ne-am simțit? Ce este mai practic – cooperarea sau competiția?

Cine beneficiază?

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: o bancă destul de mare pentru toți jucătorii. Dacă nu există o bancă se pot marca cu bandă izolatoare 2 fâșii paralele pe pământ. Lățimea fâșii trebuie să fie de vreo 20 de cm

➤ **OBIECTIVE**

A favoriza coordonarea mișcărilor și cooperarea. A permite apropierea și contactul membrilor grupului.

➤ **PROCEDURĂ**

Nimeni nu se poate depărta de scaun, sau să iasă din limita celor 2 linii.

Animatorul roagă grupul să se urce pe scaun. Scopul e să se aranjeze în ordinea vârstei, a datei de naștere sau a staturii etc.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 10 minute

Materiale: partea de asupra a unei cutii de chibrituri de mărime obișnuite

➤ **OBIECTIVE**

A coordona mișcărilor, a dezinhiba grupul pentru a se distra.

➤ **PROCEDURĂ**

Formând un cerc, animatorul începe jocul, punând cutia pe nas. Fără a recurge la vreun alt ajutor, trebuie să reușească să transmită cutia persoanei din dreapta sa și așa până parcurge tot cercul.

➤ **EVALUARE**

Cum vă simțiți?

Cercul	6.24
---------------	-------------

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: câte un cerc pentru fiecare echipă

➤ **OBIECTIVE**

A dezvolta cooperarea și a lucra în grup. A stimula coordonarea mișcărilor.

➤ **PROCEDURĂ**

Animatorul roagă 5-6 jucători să se strângă în jurul fiecărui cerc. Ei se aranjează foarte aproape unul de altul, punând mâinile pe umerii vecinilor, iar cercul să stea pe picioarele lor. Jocul constă în ridicarea acestuia până la cap fără a-l atinge cu mâinile.

➤ **EVALUARE**

Se poate discuta despre importanța lucrului în echipă ...

Construirea unei mașini	6.25
--------------------------------	-------------

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A reuși coordonarea mișcărilor și a implanta ideea că fiecare poate contribui la lucrul în comun. A dezvolta imaginația.

➤ **PROCEDURĂ**

Animatorul propune: "Vom construi o mașină și toți vom face parte din ea". Fiecare echipă alege ce mașină va face: de spălat, de scris, una imaginată etc. Cineva începe și apoi, toți pe rând se integrează, adăugând un sunet, o mișcare etc. Trebuie să vă asigurați de "autenticitatea" apartenenței la mașinărie.

➤ **EVALUARE**

Cum a fost luată decizia privind construirea mașinii? Cum te-ai simțit când ai contribuit și tu?

Spionul	6.26
----------------	-------------

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 10 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A dezvolta colaborarea, a observa care sunt contribuțiile de încadrare a unor persoane noi într-o activitate.

➤ **PROCEDURĂ**

La început se stabilește limita spațiului în care va decurge jocul. Un "spion" îi urmărește pe ceilalți. Când se atinge de o persoană, aceasta la fel devine "spion". Luându-se de mână, ei îi persecută pe ceilalți. Jocul se termină cu epuizarea numărului de participanți.

➤ **EVALUARE**

Avantajele și dezavantajele lucrului individual și în grup.

Podul

6.27

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: fișe de carton, hârtie – ce vor reprezenta pietrele, cantitativ egale cu numărul de participanți, minus 1. Mărime aprox.: 30 X 30 cm.

➤ **OBIECTIVE**

A dezvolta cooperarea. A stimula imaginația și căutarea colectivă a soluțiilor.

➤ **PROCEDURĂ**

Grupul se împarte pe echipe de 7-9 participanți. Se desenează un râu, destul de lat pentru numărul participanților. Toate echipele se plasează pe aceeași parte a râului, fiecare dezvoltându-și propria strategie. Nu se poate de pășit în afara "pietrelor" sau a scaunelor.

Jucătorii trebuie să traverseze râul fără a se uda. Pentru aceasta li se vor da fișele de carton, adică pietrele, cu una mai puțin decât numărul de participanți. Animatorul anunță că toți trebuie să ajungă la celălalt mal cu toate pietrele.

➤ **EVALUARE**

Se poate discuta despre faptul cum s-au înțeles participanții și cum s-a desfășurat activitatea.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 10 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A favoriza coordonarea mișcărilor și cooperarea.

➤ **PROCEDURĂ**

Grupul formează un șir, jucătorii stând unul în spatele altuia, cu mâna stângă pe umărul stâng al persoanei din față, iar cu mâna dreaptă ținând piciorul drept al acesteia. Când toți au ocupat această poziție, persoana din față va încerca să apuce umărul ultimului participant din șir. Astfel ei vor forma un cerc.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A compune împreună. A dezvolta imaginația. A crea un mediu distractiv.

➤ **PROCEDURĂ**

Toți se așează, formând un cerc. Primul jucător spune un cuvânt. În continuare restul participanților dezvoltă (continuă) povestirea. De exemplu: "eu...am văzut...un monstru...în ...farfuria cu borș...a lui Petru...".

➤ **EVALUARE**

Se poate axa pe lucrul în grup, stimulând imaginația și creativitatea proprie.

Suflă pana!	6.30
--------------------	-------------

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 10 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A crea ideea de "grup". A favoriza colaborarea. A crea un mediu distins, liber.

➤ **PROCEDURĂ**

Membrii tuturor grupurilor trebuie să fie plasați foarte aproape unii de alții. Mâinile trebuie ținute la spate. Se lansează o pană spre ei și aceștia trebuie să sufle pentru a împiedica căderea ei. Se poate limita timpul sau spațiul care, odată ce este depășit, se termină jocul.

Atenție !	6.31
------------------	-------------

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: baloane, creioane sau stilouri pentru fiecare participant

➤ **OBIECTIVE**

A dezvolta cooperarea, a stimula dibăcia mâinilor.

➤ **PROCEDURĂ**

Se formează un cerc. Balonul trebuie transmis pe cerc, fără ca acesta să cadă sau să se întoarcă de unde a venit. Nu se poate de transmis balonul jucătorului de la care a primit balonul. În prima fază transmiterea se face cu mâinile, apoi cu palma unei mâini, apoi cu capul, cu degetul și, la sfârșit, cu vârful creionului sau stiloului.

➤ **NOTE**

În caz că balonul se sparge, este înlocuit cu altul și jocul continuă mai departe.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 15 minute

Materiale: sfoară, creion sau stilou, o sticlă cu gâtul îngust

➤ **OBIECTIVE**

A forma ideea lucrului în grup. A dezvolta cooperarea și colaborarea tuturor membrilor unui grup. A stimula coordonarea mișcărilor.

➤ **PROCEDURĂ**

Se pregătește o sfoară. Mărimea acesteia depinde de numărul de participanți (2 metri ajung pentru 15 persoane). Construcția e foarte simplă: se face un cerc cu sfoara, pe care se atârână bucăți de material (sau panglici), în formă de lațuri. În centru atârână o bucată de vreo 20 de cm, la capătul căreia este fixat un creion.

Grupul se strânge lângă coardă, fiecare luând un laț, cu care se va controla mișcarea corzii, extinzând-o sau eliberând-o, scopul fiind introducerea creionului în sticlă.

➤ **EVALUARE**

Discuții despre lucrul în echipă.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 20 minute

Materiale: nimic

➤ **OBIECTIVE**

A favoriza căutarea alternativelor de cooperare pentru jocurile competitive. A crea o atmosferă de distindere prin colaborare.

➤ **PROCEDURĂ**

Se determină un spațiu de acțiune. Un voluntar se ascunde. După un timp, restul grupului merge să-l caute. Cine-l găsește, de asemenea se ascunde. Jocul continuă până se ascund toți împreună. Jocul continuă cu o altă persoană.

Mărimea grupului: 10-30 participanți

Timp: 30 minute

Materiale: fișe-indicatoare, foi A 4 și creioane, o foaie mare de hârtie (nu e obligator)

➤ **OBIECTIVE**

A ajuta participanții să vadă interdependența între grupuri și anumite persoane în situații care se referă nemijlocit la ei.

➤ **PROCEDURĂ**

Cu ajutorul brainstorming-ului participanții alcătuiesc listele funcțiilor care există în școala lor. După aceasta, ei sunt grupați după posturi: director, profesor, lucrător al cantinei, responsabili pentru terenurile de joc, medic ș.a.m.d. Denumirea fiecărei funcții este scrisă pe fișa-indicator.

Participanții formează perechi. Fiecărei perechi i să dă o fișă cu denumirea funcției, numite în timpul brainstorming-ului (mai multe perechi pot avea aceeași funcție, în dependență de numărul participanților). Fiecare pereche face lista acțiunilor.

Responsabili pentru terenurile de joc:

1. Ajută profesorii când elevii sunt la pauză.
2. Ajută elevilor, organizându-le diferite jocuri.
3. Ajută persoanelor de serviciu prin faptul că strâng gunoiul dr pe terenurile de joc.

Medicul:

1. Ajută elevilor în caz de necesitate.
2. Ajută profesorul pentru că cheamă părinții elevului bolnav.

Elevii:

1. Ajută lucrătorii cantinei, strângând vesela de pa mese.
2. Ajută persoanelor de serviciu strângând hârtiile de pe jos ș.a.m.d.

Continuând să lucreze în perechi, elevii compun o scenă mică (joc pe roluri), bazându-se pe lista elaborată. Un elev interpretează rolul celui care ajută, celălalt – a persoanei care este ajutată. Perechile arată scenele sale clasei, fără a numi ce rol au interpretat.

➤ **EVALUARE**

După reprezentare clasa discută următoarele întrebări:

- Ce ați aflat despre relațiile între diferite grupe în școală?
- Există astfel de grupe care ajută mai mult decât primesc ajutor? Ce fel de grupe sunt? De ce?
- Ce funcții îndeplinesc elevii la școală?
- Doriți să schimbați ceva în funcțiile elevilor? Ce și de ce?