



Child & Adolescent
Mental Health
Initiative

Πρωτοβουλία
για την Ψυχική Υγεία
Παιδιών & Εφήβων

Πρόγραμμα Νεανικής Συμμετοχής YES
(Youth Engagement Scheme)



Παιχνίδια Ομάδας

που χρησιμοποιήθηκαν
στις Εφηβικές Συμβουλευτικές Ομάδες
τα δύο πρώτα χρόνια λειτουργίας τους (2022-2024)



Διεθνής Πρωτοβουλία
για την Υγεία

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

επίκεντρο ο άνθρωπος
empowering humanity



Child Mind
Institute

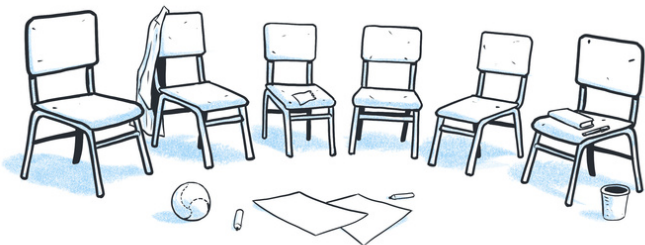
Πρόλογος

Τα παιχνίδια και οι ομαδικές δραστηριότητες είναι απαραίτητα στοιχεία για τη λειτουργία μιας νεανικής ομάδας. Αρχικά, εξυπηρετούν τον στόχο της γνωριμίας των μελών της, το σπάσιμο του πάγου και τη διευκόλυνση της πρώτης επαφής, ενώ παράλληλα βοηθούν και στο γενικότερο «ζέσταμα» και δέσιμο της κάθε ομάδας. Επιπλέον, μπορούν να αποτελέσουν εργαλεία με τα οποία θα μπορέσουν να αναδυθούν και να ακουστούν μέσα στην ομάδα σκέψεις, προβληματισμοί, ανησυχίες, όνειρα, δυσκολίες, κ.α. Κοινώς, είναι ένα πολύ δυνατό μέσο για να διευκολυνθούν οι έφηβοι να επικοινωνήσουν, να εκφραστούν και να νοιώσουν ότι ακούγεται η φωνή τους.

Στο κείμενο αυτό παρουσιάζονται παιχνίδια που χρησιμοποιήθηκαν στις Εφηβικές Συμβουλευτικές Ομάδες τα δύο πρώτα χρόνια λειτουργίας του Προγράμματος Νεανικής Συμμετοχής YES (2022-2024). Πρόκειται για παιχνίδια που περιλαμβάνονται σε διάφορα εγχειρίδια, είχαν αξιοποιηθεί στο παρελθόν από μέλη της συντονιστικής ομάδας και προσαρμόστηκαν στο πνεύμα και τους στόχους του προγράμματος κατά τη διάρκεια λειτουργίας των Ομάδων. Το υλικό αυτό μπορεί να αξιοποιηθεί από εκπαιδευτικούς που υλοποιούν δράσεις διαλόγου με τις τάξεις τους ή άλλες ομάδες στο σχολείο, σε συνδυασμό και με άλλα αντίστοιχα υλικά της Πρωτοβουλίας για την Ψυχική Υγεία Παιδιών και Εφήβων.

Εισαγωγικές παρατηρήσεις

Εισαγωγικά, τονίζεται ότι θεμελιώδες στοιχείο για την καλή λειτουργία μιας ομαδικής δραστηριότητας είναι τα μέλη της να κάθονται ή να στέκονται σε διάταξη κύκλου, έτσι ώστε όλοι οι συμμετέχοντες /συμμετέχουσες να μπορούν να κοιτάζονται και να επικοινωνούν με τα μάτια, αλλά και για να μοιράζεται ο λόγος ευκολότερα μεταξύ τους. Η σειρά με την οποία κάθονται τα μέλη μπορεί να αλλάζει με διάφορους τρόπους ή παιχνίδια, δύο από τα οποία είναι η φρουτοσαλάτα και το «να αλλάξει θέσει όποιος / όποια» (βλ. παρακάτω).



Η ομάδα προτείνεται να έχει στη διάθεσή της μια μαλακή μπάλα (ή άλλο μαλακό και μικρό αντικείμενο) που να την αξιοποιεί σε διάφορα παιχνίδια, αλλά και ως «αντικείμενο του λόγου» ή «σκυτάλη. Σε μία συζήτηση, για να μη μιλούν πολλά παιδιά μαζί, μπορεί να συμφωνείται ότι μιλάει όποιο μέλος κρατάει την μπάλα και τη δίνει σε όποιο ζητάει να πάρει τον λόγο στη συνέχεια. Κάθε ομάδα μπορεί να έχει τις δικές της συμφωνίες για τον τρόπο που κάποιο μέλος της ζητάει να μιλήσει και να ακουστεί.

Σημαντικό στοιχείο των παιχνιδιών είναι η ομάδα να συμφωνεί εκ των προτέρων το πλαίσιο υλοποίησής τους. Για παράδειγμα, ποιος ορίζεται συντονιστής ή κριτής, πόση ώρα διαρκεί ένα παιχνίδι, τι γίνεται αν κάποιος έχει ένα παράπονο ή υποστηρίζει ότι παραβιάστηκαν οι κανόνες ή θέλει να αλλάξει το παιχνίδι, κλπ. Ο συντονιστής* είναι σκόπιμο να προτείνει στην ομάδα να συμφωνήσει κανόνες αλληλοσεβασμού και ότι μέσα από τα παιχνίδια δεν θα γίνονται αναφορές που μπορεί να φέρουν σε δύσκολη θέση μέλη της, να παραβιάζουν το προσωπικό τους απόρρητο, να έχουν στοιχεία σεξισμού, ρατσισμού ή κοροϊδίας σε βάρος άλλων προσώπων, κλπ. Για την αναφορά σε προσωπικά θέματα, συμφωνείται η εχεμύθεια.

Τα παιχνίδια και οι δραστηριότητες παρουσιάζονται πιο κάτω σε θεματικές ενότητες, ξεκινώντας από τα απλούστερα και προχωρώντας προς τα πολυπλοκότερα. Προτείνεται κάθε ομάδα να τηρεί ένα μικρό ιστορικό σχετικά με την υλοποίηση των παιχνιδιών, το οποίο μπορεί να αξιοποιήσει στο μέλλον.

* Όπου στο κείμενό μας αναφέρεται «συντονιστής», ο ρόλος αυτός αντιστοιχεί στον/στην εκπαιδευτικό που συντονίζει τη σχετική δράση. Για λόγους οικονομίας στο κείμενο χρησιμοποιείται το αρσενικό γένος, που όμως υπονοεί και τα δύο γένη. Σε ορισμένα παιχνίδια ή δραστηριότητες μπορεί η ομάδα να συμφωνεί συντονιστής να είναι κάποιο μέλος της ομάδας που ορίζεται με κοινή συμφωνία.

Παιχνίδια γνωριμίας και ζεστάματος

Τα παιχνίδια αυτά είναι ιδανικά για να χρησιμοποιηθούν στο ξεκίνημα μίας συνάντησης και να αποτελέσουν το μέσο με το οποίο τα μέλη της ομάδας θα αισθανθούν πιο άνετα και οικεία, θα έρθουν σε επαφή με τα άτομα δίπλα τους, θα μάθουν πράγματα για τα άλλα μέλη της ομάδας και θα διασκεδάσουν. Ορισμένα από τα παιχνίδια αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν με παραλλαγές και σε επόμενες συναντήσεις της ομάδας.



Ας γνωριστούμε!

Τα μέλη της ομάδας κάθονται σε κύκλο. Ο συντονιστής αρχίζει το παιχνίδι, και αφού πει το όνομά του, πετάει ένα μπαλάκι σε κάποιο μέλος της ομάδας το οποίο με την σειρά του λέει και αυτό το όνομά του. Το μέλος που δέχεται το μπαλάκι το πετάει αλλού, ώσπου όλα τα μέλη της ομάδας να πουν τα ονόματά τους. Μόλις ολοκληρωθεί ο κύκλος, ξεκινάει δεύτερος κύκλος και τα μέλη λένε το όνομά τους μαζί με μία λέξη, που μπορεί να είναι είτε μία ιδιότητα που αρχίζει από το ίδιο γράμμα με το όνομά τους (π.χ. Γιώργος – γρήγορος) ή ένα ζώο που συμπαθούν, ή ένα αγαπημένο τους χόμπι, κλπ. Όταν όλα τα παιδιά μιλήσουν, ο συντονιστής ρωτάει ποιος θυμάται τουλάχιστον 3 ονόματα μαζί με τις ιδιότητες / τα ζώα / τα χόμπι που ακούστηκαν. Στη συνέχεια ποιος θυμάται 4, κ.ο.κ. Στο τέλος, όποιο μέλος θυμάται τα περισσότερα παίρνει χειροκρότημα.

Φρουτοσαλάτα

Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο. Ο συντονιστής μαζί με την ομάδα επιλέγουν 3 ή 4 φρούτα και ύστερα, με τη σειρά που κάθονται τα μέλη, ορίζεται ότι κάθε ένα έχει διαφορετικό φρούτο (π.χ. μπανάνα, πορτοκάλι, μήλο, αχλάδι). Ο συντονιστής απομακρύνει την καρέκλα του από τον κύκλο, στέκεται στη μέση και λέει «Να αλλάξουν θέση...» επιλέγοντας ένα από τα φρούτα. Κάθε παιδί που έχει το φρούτο αυτό πρέπει να σηκωθεί από τη θέση του και να πάει σε κάποια θέση που θα έχει ελευθερωθεί. Ο συντονιστής κάθεται σε μία καρέκλα έτσι αναγκαστικά ένα παιδί μένει χωρίς θέση. Είναι αυτό που θα σταθεί στο κέντρο στη συνέχεια και θα επιλέξει ένα φρούτο που τα μέλη που το έχουν θα αλλάξουν θέση.



Αφού το παιχνίδι παιχτεί κάποιες φορές, ο συντονιστής παίρνει την πρωτοβουλία και λέει τη λέξη «φρουτοσαλάτα» που σημαίνει να αλλάξουν θέση όλα τα φρούτα / παιδιά. Με αυτόν τον τρόπο τα παιδιά διασκεδάζουν αλλά και αλλάζουν θέση από αυτή που είχαν στην αρχή. Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί εναλλακτικά και με ζώα ή άλλα είδη που συμφωνούνται στην ομάδα.

Να αλλάξει θέση όποιος / όποια...

Αυτό είναι ένα παιχνίδι λίγο πιο σύνθετο από την φρουτοσαλάτα. Βασίζεται στην ίδια λογική με τη φρουτοσαλάτα, δηλαδή ένα άτομο στην αρχή είναι όρθιο (μπορεί να ξεκινάει ο συντονιστής) και η καρέκλα του απομακρύνεται από τον κύκλο. Απευθύνει στην ομάδα τη φράση «να αλλάξει θέση όποιος / όποια...» προσθέτοντας κάτι που φοράει, που έχει πάνω του, που έχει κάνει, που του αρέσει ή δεν του αρέσει, κλπ. Τα παιδιά που ταυτίζονται με αυτή τη φράση, πρέπει να σηκωθούν και να αλλάξουν θέση, όμως έτσι πάλι μένει ένα άτομο χωρίς καρέκλα που θα σταθεί στο κέντρο και θα πει τη δική του φράση. Η διαδικασία της αλλαγής θέσης είναι σημαντικό να γίνεται με ταχύτητα. Στην αρχή ξεκινάμε με απλά πράγματα, όπως αυτά που ήδη αναφέρθηκαν και μετά συνεχίζουμε με απόψεις, εμπειρίες, φόβους, όνειρα κλπ. Μπορούμε να προτείνουμε το παιδί στη μέση να λέει κάτι που σχετίζεται με το θέμα που θα συζητήσει η ομάδα στη συνέχεια. Έτσι γίνεται ένα θεματικό «ζέσταμα» και παράλληλα τα παιδιά διασκεδάζουν, χαλαρώνουν και ανακατεύονται στον χώρο.

Τα γενέθλια

Ο συντονιστής ζητάει να αλλάξουν θέση τα μέλη της ομάδας χωρίς καθόλου να μιλάνε, αλλά μόνο επικοινωνώντας με κινήσεις των χεριών τους και να ξανακαθίσουν σε νέα σειρά, ξεκινώντας από μία καρέκλα που θα υποδείξει, όπου θα καθίσει το παιδί που γεννήθηκε πρώτο μέσα στη χρονιά (δηλαδή έχει γενέθλια πρώτα από όλα από την 1η Ιανουαρίου και μετά) και καταλήγοντας στο παιδί που έχει γενέθλια τελευταίο. Για τις μη λεκτικές συνεννοήσεις μπορεί να προταθεί στις επικοινωνίες ο μήνας να συμβολίζεται με κάποιο τρόπο (π.χ. μία γροθιά) και η μέρα με άλλο (π.χ. μία παλάμη). Δίνεται χρόνος 2 ή 3 λεπτών στην ομάδα και μετά αποκαλύπτεται το πόσο έχει πετύχει στον στόχο της.

Μια υπόθεση για τον διπλανό μου

Καθισμένοι σε κύκλο, σύμφωνα με την φορά του ρολογιού, το κάθε παιδί κάνει μια υπόθεση για το διπλανό του (για να χόμπι του, τα ταξίδια που έχει κάνει, τη μουσική που ακούει, κλπ). Το μέλος που το αφορά επιβεβαιώνει ή διαψεύδει και συνεχίζει κάνοντας μία υπόθεση για το επόμενο πρόσωπο. Ο συντονιστής υπενθυμίζει στα μέλη της ομάδας να είναι προσεκτικά και όχι αδιάκριτα όταν κάνουν υποθέσεις για τα άλλα μέλη, ώστε να μη δημιουργηθεί κάποια παρεξήγηση. Εξηγεί επίσης από την αρχή ότι κάποια αδιάκριτη ερώτηση μπορεί να αποκλειστεί και να ζητηθεί αντικατάστασή της.





Bingo

Ο συντονιστής ετοιμάζει μια λίστα «θέσεων», δηλαδή καταστάσεων, γνώσεων ή εμπειριών που μπορεί να έχει κάποιο παιδί (π.χ. μιλάω 2 γλώσσες, έχω κατοικίδιο, έχω ταξιδέψει σε 4 χώρες, μου αρέσουν τα κόμικς κ.α.). Κατά τη δημιουργία αυτής της λίστας, έχει στο μυαλό του πως ο στόχος είναι να περιλαμβάνονται φράσεις για καταστάσεις, εμπειρίες κλπ, με τις οποίες ταυτίζονται τουλάχιστον ένα παιδί αλλά όχι όλα. Στο σύνολό τους, οι θέσεις πρέπει να είναι λίγο λιγότερες από τον αριθμό των μελών της ομάδας. Η λίστα αυτή φωτοτυπείται σε τόσα αντίτυπα όσα τα μέλη της ομάδας και διανέμεται. Κάθε παιδί καλείται να περπατήσει στην αίθουσα, να ρωτήσει τα άλλα παιδιά -απαντώντας και στις δικές τους ερωτήσεις-, και να γράψει στη λίστα του για την κάθε φράση ένα διαφορετικό όνομα από τα μέλη της ομάδας, με διευκρινίσεις όπου χρειάζεται (π.χ. μιλάει 3 ξένες γλώσσες: ποιες). Μόλις κάποιο παιδί ολοκληρώσει, φωνάζει: «Bingo!». Τα παιδιά είναι ωραίο να κάνουν αυτή την διαδικασία με ταχύτητα, καθώς ο νικητής κρίνεται και από αυτό.

Επιστρέφοντας σε κύκλο το παιδί που συμπλήρωσε όλες τις «θέσεις», διαβάζει τις ερωτήσεις και το όνομα του κάθε παιδιού που έχει εντοπίσει να συμφωνεί. Αν υπάρχει κάποιο λάθος, αναζητείται το μέλος που έχει συγκεντρώσει τον μεγαλύτερο αριθμό ονομάτων. Ο συντονιστής μπορεί να ζητήσει να γίνει η ίδια διαδικασία και με 1-2 ακόμη παιδιά που έχουν καταγράψει μεγάλο «σκορ», και έτσι η ομάδα να μάθει πληροφορίες και για άλλα μέλη της.

Δύο αλήθειες και ένα ψέμα

Τα μέλη της ομάδας κάθονται σε κύκλο. Ξεκινάει κάποιο μέλος και λέει 3 πράγματα για τον εαυτό του, τα δύο που είναι αλήθεια και ένα που δεν ισχύει. Το επόμενο μέλος στα δεξιά του πρέπει να μαντέψει ποιο είναι το ψέμα. Αν δυσκολεύεται, μπορεί να πάρει τη βοήθεια της ομάδας, με ψηφοφορία. Με αυτόν τον τρόπο μια νέα ομάδα αρχίζει να μαθαίνει καλύτερα τα μέλη της και σιγά σιγά σπάει ο πάγος μεταξύ τους. Αν η ομάδα είναι πολυμελής και δεν υπάρχει αρκετός χρόνος, μπορεί να γίνει χωρισμός σε ζεύγη και να παιχτεί το παιχνίδι ανά 2 (διαδοχικά το ένα μέλος λέει στο άλλο τα δικά του και το άλλο μαντεύει). Αμέσως μετά στην ολομέλεια ορισμένα ζεύγη αναφέρουν τι έγινε στη δική τους ανταλλαγή.

Γνωριμία με... χαρτί υγείας

Η ομάδα κάθεται σε κύκλο. Ο συντονιστής μοιράζει ένα ρολό χαρτί υγείας και ζητάει από τα μέλη της ομάδας, χωρίς να δώσει καμία άλλη διευκρίνιση, να κόψουν και να κρατήσουν όσα κομμάτια από το ρολό επιθυμούν. Αφού όλα τα παιδιά επιλέξουν τα κομμάτια χαρτιού από το ρολό, ο συντονιστής ζητάει το κάθε μέλος να μοιραστεί για τον εαυτό του τόσες πληροφορίες όσα είναι τα κομμάτια που κρατάει.

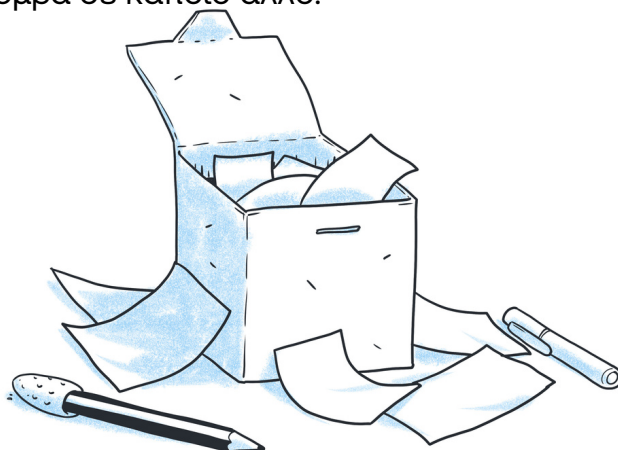
Αστεία δραστηριότητα που με ένα διασκεδαστικό τρόπο δίνει την δυνατότητα να μάθουμε πράγματα για τον διπλανό μας. Μπορεί να παιχτεί και θεματικά. Για παράδειγμα, αν η ομάδα πρόκειται να συζητήσει με θέμα το άγχος, μπορεί να ζητηθεί το κάθε παιδί να πει για τόσα κομμάτια χαρτί που έχει πάρει διαφορετικά ζητήματα που προκαλούν άγχος σε εφήβους.

Αποκαλύπτω τον κώδικα

Ο συντονιστής ζητάει από ένα μέλος της ομάδας – εθελοντή να πάρει τον ρόλο του «επισκέπτη» και να βγει για λίγο από την αίθουσα. Τα υπόλοιπα μέλη αποφασίζουν ένα κοινό κώδικα με τον οποίο θα απαντούν σε ερωτήσεις του επισκέπτη. Για παράδειγμα ότι σε όλες τις απαντήσεις θα λένε μια λέξη (π.χ. «μπορεί» ή «φοβερά») ή θα λένε τη λέξη «εγώ» δύο φορές, ή ότι θα κάνουν κάποια κίνηση ή θα βήχουν κλπ. Το μέλος που είναι επισκέπτης, όταν επιστρέψει, κάνει ερωτήσεις σε ένα – ένα τα μέλη και προσπαθεί να αποκαλύψει τον κώδικα της ομάδας. Μπορεί η ομάδα να θέσει ένα όριο π.χ. μία ερώτηση στο κάθε μέλος ή 15 ερωτήσεις σύνολο μέσα στο οποίο θα πρέπει να αποκαλυφθεί ο κώδικας της.

Αλυσίδα ερωτήσεων / Βόμβα

Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη να γράψουν κρυφά σε ένα κομμάτι χαρτί μία αστεία-χιουμοριστική ερώτηση και συγκεντρώνει όλες τις ερωτήσεις που έχουν γραφτεί σε ένα κουτί ή καπέλο. Ένας απλός τρόπος που παίζεται το παιχνίδι αυτό είναι ο εξής: το κουτί / καπέλο γυρίζει γύρω γύρω στον κύκλο και κάθε παιδί παίρνει στην τύχη ένα χαρτί, το διαβάσει και απαντάει στην ερώτηση. Ένας πιο αστείος τρόπος είναι να προστεθεί στο παιχνίδι ένα αντικείμενο, η «Βόμβα» (π.χ. ένα μπαλάκι ή κουκλάκι). Η ομάδα απλώνεται στον χώρο (όχι απαραίτητα σε κύκλο) και μετράει αντίστροφα από το 20 πετώντας με ρυθμό και χωρίς καθυστερήσεις την βόμβα (από το ένα μέλος στο άλλο με τυχαία σειρά). Στο μηδέν, το μέλος της ομάδας που τυχαίνει να κρατάει την βόμβα καλείται να απαντήσει σε μία από τις αστείες ερωτήσεις που έχει συγκεντρώσει ο συντονιστής. Προσοχή απαιτείται από τον συντονιστή, ώστε να παραμένει γρήγορος και σταθερός ο ρυθμός με τον οποίο πετιέται το αντικείμενο από το ένα άτομο στο άλλο, αλλά και στο να δίνει έμμεσες κατευθύνσεις για να αξιοποιούνται όλα τα μέλη της ομάδας σε όλο τον χώρο. Επίσης, αν κάποιο μέλος έχει ήδη απαντήσει σε προηγούμενο ερώτημα μπορεί να δώσει τη βόμβα σε κάποιο άλλο.



Συνειρμοί

Ένα παιδί ή ο συντονιστής λέει μια λέξη τυχαία ή σχετική με το θέμα της ημέρας. Για παράδειγμα: «Εμπιστοσύνη». Το επόμενο παιδί στη σειρά θα πρέπει να πει μέσα σε 3 δευτερόλεπτα μια άλλη λέξη που με κάποιο τρόπο συνδέεται νοηματικά με την προηγούμενη. Για παράδειγμα «Απογοήτευσή» ή «Φιλία». Το επόμενο παιδί πρέπει να βρει και να πει μια λέξη που του έρχεται ως συνειρμός από την τελευταία που έχει ακουστεί. Κανόνας είναι ότι δεν επιτρέπεται να επαναλάβει κάποιο παιδί λέξη που έχει αναφερθεί προηγουμένως, ούτε να πει μια λέξη με παρόμοια ρίζα (π.χ. απογοητεύομαι - απογοητευμένη). Όποιο παιδί καθυστερήσει πάνω από 3 δευτερόλεπτα ή επαναλάβει λέξη που έχει αναφερθεί, παίρνει ένα πόντο ποινής και στους δύο πόντους αποχωρεί (οπισθοχωρεί την καρέκλα του ή κάθεται στο έδαφος). Μπορεί επίσης να συμφωνηθεί ότι όλες οι λέξεις που θα αναφέρονται θα έχουν κάποια συνάφεια με το θέμα που θα συζητήσει η ομάδα. Σε περίπτωση διαφωνίας μπορεί η ομάδα να ψηφίσει αν υπήρξε συνάφεια ή όχι. Γενικά το παιχνίδι έχει σκοπό να ζεσταθεί η ομάδα και όχι να βγάλει νικητές και ηττημένους, και γι' αυτό επιτρέπονται και λάθη ή μικρές αποκλίσεις από τα συμφωνημένα. Επίσης, μπορεί να λειτουργήσει ως εισαγωγή στη θεματική που θα συζητηθεί στη συνέχεια σε μία ομάδα.

Το κρεμμύδι

Πρόκειται για μια άσκηση αυτοπαρατήρησης όπου τα παιδιά καλούνται να σχεδιάσουν ένα κρεμμύδι με 5 ως 8 στρώσεις και να γράψουν σε κάθε στρώση μια πτυχή τους ή μια ιδιότητα τους. Στον πυρήνα του κρεμμυδιού γράφουν το πιο σημαντικό χαρακτηριστικό τους, εκείνο δηλαδή που θεωρούν ότι τους αντιπροσωπεύει περισσότερο. Όσο προχωρούν στις εξωτερικές στρώσεις γράφουν λιγότερο σημαντικά χαρακτηριστικά. Ωστόσο, επειδή το «κρεμμύδι» διαθέτει πολλές στρώσεις, τα παιδιά καλούνται να κάνουν μια σύντομη ενδοσκόπηση σχετικά με τις πιο σημαντικές πτυχές που τα χαρακτηρίζουν. Η δραστηριότητα αυτή βοηθάει να ανοίγουν συζητήσεις γύρω από το πως τα παιδιά αντιλαμβάνονται και νοηματοδοτούν τον εαυτό τους.

Ποιος είναι ο αρχηγός μας;

Ένα μέλος της ομάδας βγαίνει από την αίθουσα. Η υπόλοιπη αποφασίζει ποιο μέλος θα είναι αρχηγός. Ο/Η αρχηγός κάνει επαναλαμβανόμενα μία κίνηση που θα πρέπει να την αντιγράψουν όλα τα μέλη της ομάδας. Κάθε λίγα δευτερόλεπτα η κίνηση αυτή αλλάζει. Το μέλος που βγήκε έξω επιστρέφει και προσπαθεί να μαντέψει ποιος/α είναι αρχηγός. Ο συντονιστής συμβουλεύει τα μέλη της ομάδας να μη κοιτάζουν όλα το πρόσωπο που ορίστηκε αρχηγός, αλλά κάποιο άλλο, έτσι ώστε να είναι πιο δύσκολος ο εντοπισμός του. Μπορεί να συμφωνηθεί μέγιστος αριθμός φορών για τις απόπειρες μαντέματος του/της αρχηγού.

Το σημαντικό μου αντικείμενο

Τα μέλη της ομάδας καλούνται να φέρουν στην μνήμη τους ένα αντικείμενο που έχουν και τους θυμίζει κάποιο άλλο πρόσωπο με το οποίο έχουν/είχαν κάποια σχέση οποιασδήποτε μορφής. Δίνεται οδηγία να περπατήσουν ελεύθερα στον χώρο, κοιτάζοντας τους άλλους, αλλά χωρίς να μιλούν. Κάποια στιγμή ο συντονιστής δίνει την οδηγία να σταματήσουν και να βρεθούν με κάποιο άτομο που είναι κοντά τους, να αναφέρουν και να ανταλλάξουν μεταξύ τους τα αντικείμενα, λέγοντας και το πρόσωπο που τους θύμιζαν. Για παράδειγμα, «ένα κοχύλι που μου θυμίζει τον φίλο μου που μου το χάρισε», «Ένα βιβλίο ιστορίας που μου θυμίζει τον καθηγητή που μου έλεγε ότι δεν διάβαζα καθόλου» κλπ. Η ανταλλαγή των αντικειμένων γίνεται λεκτικά με τον ίδιο τρόπο 3-4 φορές και μετά όλα τα μέλη κάθονται στον κύκλο και λένε το αντικείμενο με το οποίο έχουν μείνει, προσπαθώντας να μαντέψουν τίνος ήταν αρχικά. Άλλη εκδοχή του παιχνιδιού αυτού είναι τα μέλη να ανταλλάξουν ένα πραγματικό αντικείμενο που έχουν πάνω τους λέγοντας και μια μικρή ιστορία για αυτό που όμως δεν φανερώνει τίνος είναι το αντικείμενο. Μετά από 3-4 ανταλλαγές, οι κάτοχοι των αντικειμένων διηγούνται την ιστορία του (όπως τους έχει φτάσει) και προσπαθούν να μαντέψουν το μέλος το οποίο έδωσε το αντικείμενο. Μπορεί το αντικείμενο να σχετίζεται και με το θέμα της ημέρας, οπότε μετά την ολοκλήρωσή του παιχνιδιού η ομάδα είναι κάπως πιο έτοιμη για την συζήτηση ή τη δράση που θα ακολουθήσει.

Παιχνίδια κίνησης και συντονισμού

Τα παρακάτω παιχνίδια-δραστηριότητες έχουν ως ζητούμενο τον συγχρονισμό της ομάδας, ο οποίος επιτυγχάνεται όταν τα μέλη της αρχίζουν να αντιλαμβάνονται και να συνυπολογίζουν την παρουσία αυτών που είναι τριγύρω τους και να νιώθουν την ομάδα σαν ένα σώμα. Αρκετές από τις δραστηριότητες αυτές έχουν μέσα τους το στοιχείο της κίνησης και του ρυθμού.



Παλαμάκια μαζί!

Τα παιδιά της ομάδας κάθονται σε κύκλο και προσπαθούν να χτυπήσουν όλα μαζί ένα ή περισσότερα παλαμάκια με τρόπο ώστε να ακούγονται ενιαία. Η άσκηση χρειάζεται συντονισμό, επικοινωνία και συγκέντρωση. Μπορεί η οδηγία να είναι: ένα ή δύο ή περισσότερα παλαμάκια μετά από 5 δευτερόλεπτα. Για να βοηθήσει ο συντονιστής την ομάδα, μπορεί να μετρήσει αρχικά δυνατά τα 5 δευτερόλεπτα και μετά να προτείνει στα παιδιά να μετράν σιωπηλά από μέσα τους, μέχρι να έρθει η ώρα να χτυπήσουν το παλαμάκι ή τα παλαμάκια μαζί. Συναφής άσκηση συγκέντρωσης και συντονισμού της ομάδας είναι να συμφωνηθεί ότι μετά από μια λέξη ή φράση χτυπάνε όλοι μαζί ένα ή δύο παλαμάκια. Π.χ. μετά τη λέξη «ΟΜΑΔΑ!» ή τη φράση «ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΔΩ;»

“1,2,3... Αριθμάκια”

Η ομάδα καλείται να μετρήσει από το ένα προς τα πάνω με τυχαίο τρόπο. Δηλαδή κάποιο παιδί λέει το 1 κάποιο άλλο στην τύχη λέει το 2, κάποιο το 3 κλπ. Αν δύο παιδιά πούνε έναν αριθμό ταυτόχρονα η ομάδα χάνει και ξεκινάει από την αρχή. Χρειάζεται μεγάλη προσοχή και υπομονή για να ανέβει η ομάδα σε μεγάλους αριθμούς. Σε μια ομάδα που δεν το έχει ξαναπαίξει το παιχνίδι αυτό συχνά είναι δύσκολο να φτάσει και μέχρι το 5. Ο συντονιστής τονίζει στα παιδιά ότι για να πετύχουμε ως ομάδα μεγαλύτερο «σκορ» χρειάζεται να μη βιαζόμαστε, να κοιτάζουμε τους γύρω μας και να μιλάμε μόνο όταν είμαστε σίγουροι ότι δεν θα μιλήσει κάποιος άλλος. Επίσης, αν δεν μιλήσουν όλοι, προτείνεται να μη μιλάνε τα παιδιά για δεύτερη φορά, τουλάχιστον στον πρώτο γύρο, δηλαδή μέχρι να μιλήσουν όλα από μία φορά. Συχνά τα παιδιά θέλουν να βρουν τεχνικές συνεννόησης για να πετύχουν το στόχο αυτού του παιχνιδιού, αλλά τους επισημαίνουμε ότι η επιτυχία είναι να μπορέσει η ομάδα να ανέβει σε μεγάλο αριθμό χωρίς συμφωνημένη τεχνική και μόνο με μεγάλη ατομική προσοχή όλων και υπομονή.



Περπατάμε – Κινούμαστε στον χώρο

Ο συντονιστής καλεί τα μέλη της ομάδας να σηκωθούν από τις θέσεις τους και να αρχίσουν να περπατάνε στον χώρο (αν χρειαστεί μετακινούμε τις καρέκλες ή διαμορφώνουμε κατάλληλα το μέρος). Το περπάτημα στον χώρο μπορεί να γίνεται με διαφορετικές ταχύτητες και τρόπους που προτείνει ο συντονιστής. Μπορεί να δοθούν οδηγίες για επίπεδα ταχύτητας (π.χ. από ένα ως το πέντε) ή για τον τρόπο που γίνεται το περπάτημα (π.χ. φοβισμένα, βαριεστημένα, κουρασμένα, σαν να είμαστε ηλικιωμένοι, σαν να μας τραβάει ένα σκυλί, σηκώνοντας το ένα χέρι, σαν να κουβαλάμε βαριές τσάντες, με τον δικό μας τρόπο, κλπ.). Μπορεί να δίνονται οδηγίες για σταμάτημα και ξεκίνημα αλλά και (πιο προχωρημένα) η οδηγία στην ομάδα να σταματάει όταν κάποιο παιδί σταματάει και να κινείται πάλι όταν ένα -οποιοδήποτε- παιδί ξεκινάει. Έτσι επιδιώκεται συντονισμός κίνησης και η συνεργασία. Αν η ομάδα κατορθώσει να σταματάει μόνη της, χωρίς οδηγία, για λίγα δευτερόλεπτα και ύστερα να ξεκινούν όλοι μαζί, τότε επιβραβεύεται για την προσπάθεια. Ακόμα μπορεί να δοθεί η οδηγία στα μέλη της ομάδας καθώς περπατάνε και ‘πέφτουν’ πάνω σε κάποιο άλλο άτομο να δίνουν το χέρι και να λένε το όνομά τους, σε μία προσπάθεια γνωριμίας των μελών. Προσέχουμε να καλύπτεται όλος ο χώρος και τα κενά και να μην παρατηρείται μόνο μία κυκλική κίνηση.

Το ταυτόχρονο βήμα

Τα μέλη της ομάδας στέκονται όρθια σε κύκλο, σχετικά αραιά μεταξύ τους. Ο συντονιστής δίνει την οδηγία στα μέλη να κάνουν με προσοχή όλα μαζί ένα βήμα εμπρός μέχρι να επιτευχθεί συντονισμός και να δημιουργηθεί συντονισμένα ένας μικρότερος ομόκεντρος κύκλος. Παρατηρούμε τα άλλα μέλη της ομάδας, συντονιζόμαστε και βρίσκουμε τον κοινό μας “βηματισμό” ως ομάδα. Αυτή η άσκηση έχει σκοπό να συγχρονίσει τα μέλη της ομάδας και να βοηθήσει στο δέσιμο της. Μας βοηθάει να παρατηρούμε το άτομο δίπλα μας και να συντονίζουμε την κίνηση μας με αυτή του άλλου.

Ένα – ένα στη μεσαία γραμμή / γεμίστε το κενό

Η ομάδα χωρίζεται στα δύο και τα μισά παιδιά στέκονται απέναντι από τα άλλα μισά με απόσταση περίπου 3 βημάτων. Στη μέση υπάρχει περιθώριο να δημιουργηθεί μία ακόμη γραμμή, παράλληλη στις δύο αρχικές. Σε αυτή τη γραμμή μπορούν να μετακινούνται ένα – ένα τα παιδιά, χωρίς συνεννόηση. Αν δύο μετακινηθούν μαζί, τότε χρειάζεται όλα να ξαναγυρίσουν στην αρχική θέση τους και να ξεκινήσουν από την αρχή. Για την επίτευξη του στόχου χρειάζεται μεγάλη συγκέντρωση. Επίσης χρειάζεται τα παιδιά στην αρχική τους διάταξη να στέκονται αρκετά αραιά ώστε να χωρέσουν όλα τελικά στη μεσαία σειρά, για την οποία χρειάζεται να προβλεφθεί επαρκής χώρος. Αν καταφέρουν όλα τα παιδιά να μετακινηθούν στη μεσαία γραμμή, τότε έχει κερδίσει η ομάδα!

Βόμβες και ασπίδες

Σε αυτήν την δραστηριότητα, αρχικά, τα παιδιά χρειάζεται να θέσουν νοητά κάποιο άλλο ως «βόμβα» (απειλή) και κινούμενα στο χώρο να προσπαθούν να μείνουν μακριά του. Μετέπειτα, αφού εξοικειωθούν με την ιδέα του παιχνιδιού, καλούνται να θέσουν μία «βόμβα», που τα απειλεί, και μία «ασπίδα» που τα προστατεύει και που πρέπει να μείνουν κοντά του. Στη πορεία της δραστηριότητας, εισαγόμαστε στην ουσία του παιχνιδιού. Ζητείται από τα παιδιά να ορίσουν κάποιο παιδί σαν «βόμβα» που παράλληλα να αντιπροσωπεύει και μία ιδέα που τα αγχώνει, τα τρομάζει και κάποιο άλλο σαν «ασπίδα» που αντικατοπτρίζει κάποια ιδέα ή ασχολία που τα σώνει και τα προστατεύει από τις ιδέες που τα αγχώνουν.

Κόμπος και δεσμός

Ο συντονιστής ζητάει από τα μέλη της ομάδας να σταθούν όρθια κοντά και να σταυρώσουν τα χέρια τους, πιάνοντας τα χέρια των ατόμων που βρίσκονται παραδίπλα τους. Το ένα χέρι από τη μία πλευρά και το άλλο από την άλλη. Μόλις πιάσουν όλα τα μέλη τα χέρια τους με κάποιων άλλων και δημιουργηθεί ένας μεγάλος κόμπος, προτείνουμε στην ομάδα να ξεπλεχτεί χωρίς να αφήσει κανένας τα χέρια του και προσπαθώντας να βοηθήσουν να δημιουργηθεί ένας κύκλος, όπου όλα τα μέλη θα μπορούν να κοιτάζονται μεταξύ τους. Ο κύκλος ξεμπλέκεται όταν το κάθε άτομο φτάνει να πιάνει τον διπλανό του χωρίς να έχουν ενδιάμεσο άτομο. Μπορούν να κοιτάν και προς τα έξω όλα τα μέλη.

Ανθρώπινη τρίλιζα

Τοποθετούμε στον χώρο της ομάδας καρέκλες με τέτοιο τρόπο ώστε να θυμίζουν τα τετράγωνα της τρίλιζας. Χωρίζουμε την ομάδα σε δύο ισάριθμα μέρη. Το κάθε μέλος έχει από έναν αριθμό (πχ αν η κάθε ομάδα έχει 8 άτομα, το πρώτο μέλος έχει τον αριθμό 1, το δεύτερο το 2, κοκ). Οι δύο ομάδες ονομάζονται Χ και Ο. Ο συντονιστής καλεί από κάθε ομάδα τον ίδιο αριθμό (πχ “Να έρθουν τα 5!”). Με το σύνθημα του συντονιστή, το αντίστοιχο μέλος από κάθε ομάδα που άκουσε τον αριθμό του τρέχει και κάθεται σε μία καρέκλα σχηματίζοντας με τα χέρια του ψηλά πάνω από το κεφάλι του ένα Χ ή ένα Ο αντίστοιχα. Τρέχουν δηλαδή κάθε φορά 2 παιδιά. Όποιο προλάβει να καθίσει πρώτο και να σχηματίσει το σήμα της ομάδας του, παραμένει στη θέση που επέλεξε. Η κάθε ομάδα μπορεί να συνεννοείται για την επόμενη κίνηση, μέχρι ο συντονιστής να καλέσει το επόμενο νούμερο. Νικήτρια είναι η ομάδα που θα κάνει πρώτη τρίλιζα.

Συμφωνούμε - Διαφωνούμε - Συζητάμε

Ο συντονιστής έχει ετοιμάσει μια σειρά από θέσεις που είναι συναφείς με ένα θέμα με το οποίο θέλει να ασχοληθεί και να συζητήσει η ομάδα. Στην αίθουσα έχει τοποθετήσει σε τέσσερα σημεία μεγάλες καρτέλες που γράφουν κατά σειρά «ΣΥΜΦΩΝΩ», «ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ ΣΙΓΟΥΡΟΣ/Η», «ΔΙΑΦΩΝΩ», «ΔΕΝ ΘΕΛΩ ΝΑ ΠΩ». Διαβάζει διαδοχικά τις θέσεις που έχει ετοιμάσει και τα μέλη της ομάδας μετακινούνται σε ένα από τα 4 σημεία της αίθουσας, ανάλογα με το τι σκέφτονται για τη θέση που διαβάστηκε.

Υστερα, γίνεται συζήτηση και ενδεχομένως μπορεί κάποιο μέλος να μετακινηθεί σε άλλη θέση, πριν διαβαστεί η επόμενη θέση. Η δραστηριότητα αυτή παίζεται και διαφορετικά, με δύο εκδοχές: Όλα τα μέλη στέκονται στο μέσο της αίθουσας σε μια γραμμή και με την ανάγνωση της κάθε θέσης κινούνται προς τη μία πλευρά που είναι η πλευρά «ΣΥΜΦΩΝΩ» ή την άλλη που είναι η «ΔΙΑΦΩΝΩ». Μπορούν να μετακινηθούν από λίγο ως πολύ, δηλαδή να φτάσουν ως τον τοίχο. Σε αυτή την εκδοχή προτείνεται να μη μένει κανένας ακίνητος και να μετακινηθούν έστω και ελάχιστα ακόμη και τα μέλη που δεν είναι σίγουρα ή που δεν θέλουν να εκφράσουν γνώμη. Μετά την πρώτη μετακίνηση γίνεται συζήτηση και ενδεχομένως κάποιο μέλος μπορεί να αλλάξει άποψη και να μετακινηθεί σε νέα θέση.

Εισβολέας

Απλώνουμε καρέκλες στον χώρο. Οι καρέκλες πρέπει να έχουν κενό μεταξύ τους, έτσι ώστε να μπορεί κανείς να κινείται ελεύθερα γύρω τους, προς όλες τις κατευθύνσεις, και να είναι τοποθετημένες σε όλα τα σημεία του χώρου, κοιτώντας προς διάφορες μεριές. Στον χώρο υπάρχουν τόσες καρέκλες όσες και οι συμμετέχοντες. Ένας από τους συμμετέχοντες επιλέγεται να είναι ο Εισβολέας και ξεκινά το παιχνίδι όντας μακριά από τις καρέκλες. Τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας ξεκινούν το παιχνίδι καθισμένα το καθένα σε μια καρέκλα. Μια καρέκλα παραμένει κενή. Ο Εισβολέας περπατάει αργά και απαγορεύεται να τρέχει. Η υπόλοιπη ομάδα μπορεί να σηκώνεται και να τρέχει όπως θέλει.



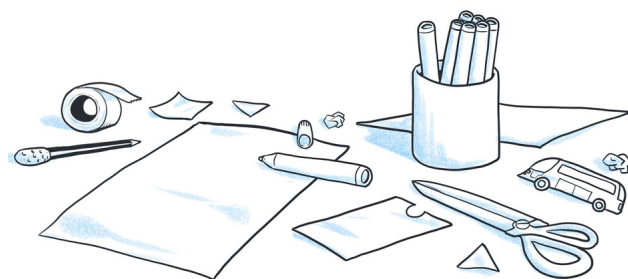
Στόχος της ομάδας είναι να μην καθίσει ο Εισβολέας. Πρέπει όμως να το καταφέρουν αυτό χωρίς να μιλούν μεταξύ τους. Μπορούν μόνο να συνεννοούνται με τα μάτια. Επίσης όταν ένα παιδί σηκώνεται από τη θέση του δεν κάνει να επιστρέψει στην ίδια θέση αλλά πρέπει να βρει μια άλλη για να καθίσει.

Body Percussion

Η ομάδα στέκεται όρθια σε κύκλο και προσπαθεί να δημιουργήσει ρυθμικά μοτίβα παράγοντας ήχους που προέρχονται από τα σώματα των μελών της. Ο συντονιστής μπορεί να αρχίσει με κάτι πολύ απλό, μετρώντας δυνατά με ρυθμό από το 1 ως το 4, και δίνοντας την οδηγία «Στο 4 χτυπάμε όλοι ένα παλαμάκι». Αφού γίνουν κάποια μέτρα με αυτή την οδηγία ο συντονιστής μπορεί να προσθέσει την οδηγία: «Στο 1 χτυπάμε δυνατά το δεξί μας πόδι στο πάτωμα». Συνεχίζει να μετράει δυνατά από το 1 ως το 4 μέχρι η ομάδα να απορροφήσει και την νέα οδηγία με τον ρυθμό που μετράει ο συντονιστής. Αν η ομάδα δείξει ότι τα καταφέρνει τότε ο συντονιστής εισάγει και μία τρίτη οδηγία: «Στο 3 χτυπάμε με τα χέρια μας τα πόδια μας». Αν κρίνει ότι η ομάδα έχει κατακτήσει ρυθμικά τις 3 οδηγίες τότε μπορεί να βάλει στον ρυθμό και την τέταρτη οδηγία: «Στο 2 χτυπάμε με τα χέρια το στομάχι μας». Στόχος της άσκησης αυτής είναι να επιτευχθεί ο ρυθμός στην ομάδα, χωρίς να ακούγεται φωναχτά το μέτρημα του συντονιστή, αλλά η ομάδα να μπορέσει μέσα από την επανάληψη ενός μοτίβου να «εσωτερικεύσει» τον ρυθμό. Ο συντονιστής μπορεί να δοκιμάσει μετά από λίγη ώρα, να αυξήσει την ταχύτητα και η ομάδα να προσπαθήσει να ανταπεξέλθει στην νέα πρόκληση.

Εικαστικά παιχνίδια - δραστηριότητες ομάδας

Οι παρακάτω δραστηριότητες βασίζονται στην χρήση εικαστικών μέσων ως τρόπο έκφρασης των παιδιών. Για τις δραστηριότητες αυτές είναι σημαντικό να υπάρχει η πρόβλεψη ώστε να έχουμε προμηθευτεί τα απαραίτητα υλικά (χαρτιά, χαρτόνια, χρώματα, ψαλίδι κ.λπ.)



Πρόσωπα και Λωρίδες

Κάθε μέλος της ομάδας παίρνει ένα μεγάλο χαρτί A3 και το τοποθετεί μπροστά του. Στη συνέχεια, χωρίζει το χαρτί σε τέσσερις ίσες οριζόντιες λωρίδες. Εξηγούμε στην ομάδα ότι θα έχουμε 2 λεπτά να ζωγραφίσουμε στην κάθε λωρίδα αυτό που θα μας ζητηθεί και πως το σχέδιο που θα γίνει και στις 4 λωρίδες θα πρέπει να έχει συνοχή. Δίνουμε την έναρξη και για 2 λεπτά, τα παιδιά ζωγραφίζουν στην πρώτη λωρίδα το επάνω μέρος ενός κεφαλιού (δηλαδή μαλλιά και μέτωπο). Μόλις τελειώσει ο χρόνος, τοποθετούμε την επόμενη κενή λωρίδα κολλητά και οριζόντια ακριβώς κάτω από αυτήν που μόλις σχεδιάσαμε. Ζητάμε από τα παιδιά να συνεχίσουν να σχεδιάζουν στη νέα λωρίδα, φτιάχνοντας αυτή τη φορά τα μάτια και τα αυτιά του ίδιου κεφαλιού.



Επαναλαμβάνουμε την διαδικασία και με τις δύο επόμενες λωρίδες, όπου ζητάμε να ζωγραφίσουν τα παιδιά στην 3η λωρίδα τη μύτη, το στόμα και το πηγούνι του προσώπου, ενώ στην 4η λωρίδα ζωγραφίζουν το λαιμό και τους ώμους. Έχουμε δημιουργήσει λοιπόν με αυτόν τον τρόπο ο καθένας από ένα ενιαίο πρόσωπο, ζωγραφισμένο σε 4 διαφορετικές λωρίδες. Μόλις ολοκληρωθεί η διαδικασία, ερχόμαστε όλοι μαζί στον κύκλο και αρχίζει ένα διασκεδαστικό παιχνίδι όπου ανταλλάσσουμε τις λωρίδες μας και έτσι δημιουργούνται νέα αναπάντεχα φανταστικά πρόσωπα. Προαιρετικά μπορούμε να πούμε και λίγα λόγια για τα πρόσωπα που θα δημιουργηθούν (πχ πώς ονομάζονται, τι δουλειά κάνουν, ποια είναι τα χόμπι τους κλπ).

Ζωγραφιά με αφήγηση

Χωρίζουμε την τάξη σε μικρές υποομάδες των 4 ή 5 ατόμων. Η κάθε μία από αυτές ορίζει ένα μέλος της για ζωγράφο και τα υπόλοιπα μέλη της αναλαμβάνουν τον ρόλο του αφηγητή. Έχουμε ήδη προετοιμάσει μία ζωγραφιά για την κάθε μικρή ομάδα (προτείνεται στην αρχή να μην είναι κάτι σύνθετο και δύσκολο, αλλά αν επιθυμούμε να ξαναπαίξουμε το παιχνίδι ο βαθμός δυσκολίας μπορεί να ανεβαίνει σταδιακά). Ζωγράφος και αφηγητές κάθονται πλάτη με πλάτη, και δίνεται ένα χρονικό διάστημα στους αφηγητές της κάθε ομάδας ώστε να περιγράψουν με λόγια την ζωγραφιά στο αντίστοιχο ζωγράφο. Το μέλος της ομάδας που έχει αναλάβει τον ρόλο του ζωγράφου προσπαθεί, ακούγοντας τις περιγραφές των αφηγητών, να σχεδιάσει κάτι το οποίο δεν έχει δει.

Στο τέλος του χρόνου που έχουμε ορίσει, βλέπουμε τις αρχικές ζωγραφιές, αλλά και αυτές που δημιούργησαν οι ζωγράφοι με βάση τις αφηγήσεις. Χωρίς αναγκαστικά να επιλέξουμε ποια ομάδα έκανε την πιο πιστή αντιγραφή (μπορούμε αν θέλουμε να ψηφίσουμε στο τέλος), συζητάμε πώς ήταν η επικοινωνία στην κάθε ομάδα, τι ήταν βοηθητικό ή τι σημαντικό παραλήφθηκε, πώς αντιλαμβάνεται το κάθε άτομο διαφορετικά την κάθε πληροφορία.



Ζωγραφιά στην πλάτη

Χωρίζουμε την τάξη σε 3-4 μικρότερες ομάδες (η κάθε μικρή ομάδα να έχει περίπου 6 άτομα) και ζητάμε από τα μέλη των μικρότερων ομάδων να καθίσουν σε καρέκλες (ή και όρθια) το ένα πίσω από το άλλο σε μία γραμμή κοιτώντας μπροστά. Εξηγούμε ότι θα ζωγραφίσουμε πατώντας στην πλάτη του ατόμου μπροστά μας και ρωτάμε αν είναι όλα τα παιδιά άνετα με αυτό. Αυτό είναι σημαντικό γιατί υπάρχουν παιδιά που δεν επιθυμούν να αγγίζονται. Δείχνουμε στο τελευταίο άτομο της κάθε μικρής ομάδας (γραμμής) μία ζωγραφιά. Το άτομο που έχει δει την ζωγραφιά, την ζωγραφίζει στην πλάτη του παιδιού που έχει μπροστά του.



Η διαδικασία αυτή συνεχίζεται μέχρι να φτάσει στο πρώτο άτομο που δεν έχει κανέναν μπροστά του. Καλούμε το άτομο αυτό να μας ζωγραφίσει αυτό που έχει φτάσει στην πλάτη του σε μία κανονική κόλλα χαρτί. Επιβραβεύεται η ομάδα που έχει κάνει την πιο πιστή αναπαράσταση σε σχέση με την πρώτη ζωγραφιά. Ωραία δραστηριότητα που μπορεί να ανοίξει την συζήτηση στην τάξη για το πως μεταφέρεται μία πληροφορία ή ένα μήνυμα όταν μεσολαβούν ενδιάμεσοι σταθμοί.

Συνεργατικοί ήρωες

Καθόμαστε στα τραπέζια σχεδίου. Μοιράζονται υλικά ζωγραφικής στους συμμετέχοντες. Κάθε χαρτί είναι διπλωμένο οριζόντια σε τρία ίσα μέρη. Δίνεται όριο χρόνου 10 λεπτών. Όλοι ξεκινάνε να ζωγραφίζουν τα πόδια ενός ήρωα στο πρώτο μέρος. Μόλις τελειώσει ο χρόνος, τα χαρτιά διπλώνονται και αλλάζουν χέρια. Χωρίς να μπορεί να δει τι ζωγράφισε ο προηγούμενος, ο κάθε συμμετέχοντας συνεχίζει να σχεδιάζει το σώμα του ήρωα. Τα χαρτιά διπλώνονται και αλλάζουν πάλι χέρια μόλις περάσουν άλλα 10 λεπτά. Αντίστοιχα σχεδιάζονται και τα κεφάλια των ηρώων. Τα χαρτιά αλλάζουν χέρια για τρίτη φορά και τώρα οι συμμετέχοντες αναλαμβάνουν ένας-ένας με την σειρά να παρουσιάζουν τον ήρωα που τους έτυχε και να λένε μια μικρή αυτοσχέδια ιστορία γύρω από αυτόν. Η ομάδα μετά δίνει όνομα στον ήρωα, το οποίο και καταγράφεται πάνω στο σχέδιο.

Έκθεση ζωγραφικής

Καθόμαστε όλοι γύρω από ένα μεγάλο χαρτί του μέτρου. Ο καθένας μας έχει από έναν μαρκαδόρο διαφορετικού χρώματος. Ένας από εμάς είναι ο γκαλερίστας και οι υπόλοιποι είμαστε οι καλλιτέχνες. Ο γκαλερίστας μοιράζει σε όλους τυχαία από ένα χαρτάκι, στο οποίο αναγράφεται το θέμα της έκθεσης (πχ. Φράνκενσταϊν). Σε ένα από τα χαρτάκια, αντί για το θέμα της έκθεσης γράφει «FAKE». Κανείς δεν πρέπει να πει τι γράφει το χαρτάκι του, παρά μόνο αφού τελειώσει το παιχνίδι. Μόλις ο γκαλερίστας δώσει το σύνθημα, ξεκινάν όλα τα μέλη να ζωγραφίζουν ταυτόχρονα επάνω στο χαρτί, κάτι που να έχει σχέση με το μυστικό θέμα. Οι καλλιτέχνες πρέπει να βρουν ποιος ανάμεσά τους ζωγραφίζει ότι να 'ναι (επειδή ο FAKE δεν ξέρει ποιο είναι το θέμα της έκθεσης). Επιπλέον, απαγορεύεται να ζωγραφίσουν το ίδιο με κάποιον άλλο καλλιτέχνη. Ο FAKE προσπαθεί να καταλάβει ποιο είναι το θέμα της έκθεσης, χωρίς να αποκαλυφθεί ο ίδιος. Επομένως προσπαθεί να κερδίσει χρόνο, παρατηρώντας τους υπόλοιπους. Δίνουμε χρόνο 3 λεπτά για να ζωγραφίσουν όλοι. Μετά σχολιάζουμε τα σχέδια και ψηφίζουμε ποιος πιστεύουμε ότι είναι ο FAKE. Αν βρεθεί, τότε νικάνε οι καλλιτέχνες. Εάν δεν τον βρει κανένας, τότε νικάει ο FAKE. Εάν ο FAKE αποκαλυφθεί, έχει μια ευκαιρία να μαντέψει το θέμα της έκθεσης. Αν τα καταφέρει, τότε νικάει.

Σύνθετα ομαδικά παιχνίδια - δραστηριότητες

Κάποια από τα παιχνίδια αυτά χρειάζονται παραπάνω χρόνο και κάποια συνδυάζουν διάφορες τεχνικές, μεταξύ των οποίων και θεατρικό παιχνίδι. Πέρα από τη διασκέδαση και ευχαρίστηση των μελών της ομάδας, μπορούν να συνδυαστούν με ενδιαφέρουσες συζητήσεις, ανάλογα με το θέμα που θα επιλεγεί.

Κατάσκοπος

Επιλέγεται μια λέξη από τον συντονιστή και αναγράφεται σε τόσα χαρτάκια όσα είναι τα παιδιά της ομάδας. Ένα από τα χαρτάκια όμως γράφει την λέξη «κατάσκοπος». Μοιράζονται τα χαρτάκια και το κάθε παιδί βλέπει μόνο το δικό του, χωρίς να φανερώσει τι γράφει. Ξεκινώντας το παιχνίδι, ένα παιδί ξεκινάει κάνοντας μία ερώτηση σχετική με την λέξη σε ένα άλλο, χωρίς να την αναφέρει, ούτε να την φανερώνει. Για αυτό μπορεί να μιλούν σε ουδέτερο γένος. Για παράδειγμα αν η λέξη είναι «ταινίες» μπορεί να πει «Προτιμάς στο σπίτι σου ή έξω;» ή «Το απολαμβάνεις ή το βαριέσαι;». Το παιδί που απαντάει στην ερώτηση απευθύνει μια άλλη ερώτηση σε ένα άλλο μέλος της ομάδας. Η χρήση της μαλακής μπάλας μπορεί να είναι βοηθητική για να απευθύνεται το ένα μέλος σε κάποιο άλλο. Αφού μιλήσουν όλα τα παιδιά, γίνεται ψηφοφορία για το ποιος νομίζουν ότι είναι ο κατάσκοπος, που παρόλο που δεν είχε χαρτάκι με την λέξη που είχαν οι άλλοι, προσπάθησε να πει κάτι που σχετίζεται με τη λέξη αυτή. Μπορεί οι κατάσκοποι να είναι περισσότεροι του ενός, αλλά η ομάδα ενημερώνεται σχετικά. Η λέξη που θα μπει στα χαρτάκια μπορεί να είναι σχετική με το θέμα συζήτησης της ημέρας. Μπορούμε να παίξουμε το παιχνίδι περισσότερες φορές με νέες λέξεις και αντίστοιχα χαρτάκια.

Ο στόχος του παιχνιδιού αυτού, πέρα από το γεγονός ότι είναι διασκεδαστικό και μπορεί να είναι ελκυστικό για όλη την ομάδα, είναι να διερευνήσει πώς αντιλαμβάνονται τα παιδιά διάφορες έννοιες μέσα από τις ερωτήσεις τους όταν η λέξη που επιλέγεται είναι σχετική με την θεματική της ομάδας. Π.χ. αν η λέξη είναι 'σχέσεις' ή 'φιλία', μέσα από τις ερωτήσεις των παιδιών μπορούμε να δούμε διαφορετικές αντιλήψεις, δυσκολίες, προβληματισμούς πάνω σε αυτή την θεματική.

Παντομίμα με παζλ

Η ομάδα χωρίζεται τυχαία σε δύο μικρότερες υπο-ομάδες και κάθε μία από τις μικρότερες υπο-ομάδες σε τρία μικρότερα γκρουπ. Ο συντονιστής έχει ετοιμάσει δύο μεγάλες συλλογές από μεμονωμένες λέξεις γραμμένες σε χαρτάκια ώστε μέσα από την κάθε συλλογή λέξεων να μπορεί να συγκροτηθεί μία ενιαία πρόταση αν μπου τα χαρτάκια με τις λέξεις το ένα δίπλα στο άλλο. (για παράδειγμα «Ένα - παιδί - έκανε - ποδήλατο - στο - δάσος - και - ήταν - πολύ - χαρούμενο - αλλά - δεν - πρόσεξε - και - πάτησε - ένα - φίδι»). Στο παιχνίδι αυτό, οι 2 υπο-ομάδες παίζουν παράλληλα και είναι ένα παιχνίδι ταχύτητας συνεργασίας και φαντασίας.



Τα τρία μικρότερα γκρουπ της κάθε υπό-ομάδας έχουν τους εξής ρόλους: Το πρώτο γκρουπ καλείται να δημιουργήσει την πρόταση που προκύπτει μέσα από τις κομμένες λέξεις που έχει παραλάβει. Με το που δημιουργηθεί η πρόταση την λένε μυστικά στο δεύτερο γκρουπ το οποίο πρέπει με παντομίμα να αναπαραστήσει την πρόταση στο τρίτο γκρουπ. Νικήτρια είναι η υπό-ομάδα που θα λύσει πρώτη τον γρίφο. Για την επιτυχή εξέλιξη αυτής της δραστηριότητας, ο συντονιστής πρέπει να προσέξει ώστε η φράση που θα δημιουργηθεί από τις μικρές λέξεις να είναι σχετικά εύκολη κατά την διαδικασία της παντομίμας. Επίσης χρειάζεται προσοχή ώστε το τρίτο γκρουπ που θα μαντέψει την φράση, να στέκεται αρκετά πιο μακριά από τα άλλα παιδιά της ομάδας για να μην ακούσει την φράση που θα δημιουργηθεί.

Κινέζικο πορτρέτο

Ένα μέλος της ομάδας βάζει ένα άλλο στο νου του. Στη συνέχεια τα υπόλοιπα παιδιά ρωτούν διαδοχικά ερωτήσεις, λέγοντας «αν ήταν.... τι θα ήταν;». Με αυτόν τον τρόπο η ομάδα συγκεντρώνει δεδομένα και προσπαθεί να μαντέψει ποιο παιδί έχει βάλει στο νου του ο/η ερωτώμενος/η. Οι ερωτήσεις μπορεί να είναι κάθε είδους (π.χ. αν ήταν ζώο, πουλί, τραγούδι, χώρα, ταξίδι, ρούχο κλπ) και η συμφωνία της ομάδας χρειάζεται να είναι ότι αποφεύγονται απαντήσεις που μπορεί να είναι προσβλητικές. Σε κάθε περίπτωση, αν κάποιο μέλος δυσανεστηθεί, είναι καλό αυτό να συζητηθεί στην ομάδα. Μετά από αυτό το παιχνίδι, μπορεί να γίνει μια συζήτηση για την ταυτότητά μας και πώς μας βλέπουν οι άλλοι αλλά και εμείς πώς βλέπουμε τον εαυτό μας – την εικόνα μας απέναντι στους άλλους.

Δυναμικές εικόνες / μικροί ρόλοι

Η ομάδα χωρίζεται σε μικρότερες ομάδες των 5 περίπου παιδιών σε κάθε μία των οποίων προτείνεται να μοιραστούν μεταξύ τους μικρές ιστορίες σχετικά με το θέμα που μας ενδιαφέρει (π.χ. άγχος). Προτείνεται στα μέλη να συζητήσουν πραγματικά περιστατικά, αποφεύγοντας να φωτογραφίσουν συγκεκριμένα πρόσωπα και χωρίς να θίξουν θέματα που μπορεί να προκαλέσουν αναστάτωση – πόνο σε μέλη της ομάδας. Αφού οι ομάδες ακούσουν και συζητήσουν τις αληθινές ιστορίες τους, καλούνται στη συνέχεια να δημιουργήσουν η κάθε ομάδα μία φανταστική ιστορία που αξιοποιεί στοιχεία των αληθινών και να ετοιμάσουν να τις παρουσιάσουν με 3 διαφορετικές ακίνητες σκηνές σαν δυναμικές εικόνες – «φωτογραφίες» σε διαφορετικές χρονικές στιγμές εξέλιξης της κάθε ιστορίας. Στη συνέχεια τις παρουσιάζουν διαδοχικά, ενώ ο συντονιστής ζητά από τα υπόλοιπα παιδιά της ομάδας να κλείνουν τακai να τα ανοίγουν τη στιγμή που παρουσιάζεται η επόμενη σκηνή της ιστορίας της κάθε υπο-ομάδας. Μόλις ολοκληρωθεί η παρουσίαση και των τριών σκηνών, τα παιδιά των άλλων ομάδων προσπαθούν να μαντέψουν την ιστορία. Γίνεται συζήτηση σε ολομέλεια σχετικά με την αναπαράσταση και το τι θα ήθελε να δείξει η κάθε υπο-ομάδα. Όλη η δραστηριότητα έχει ένταση και γέλιο ενώ μπορεί να ακολουθήσει και συζήτηση με τα θέματα που αναδείχθηκαν.



Φανταστικό Σενάριο / Θεατρική Δραστηριότητα - Θέατρο Φόρουμ

Η παρακάτω δραστηριότητα αντλεί έμπνευση από τις τεχνικές του Θεάτρου Φόρουμ* (ή αλλιώς το Θέατρο του καταπιεσμένου). Για την δραστηριότητα αυτή χωρίζουμε την ομάδα σε 3 ή 4 μικρότερες ομάδες (κάθε μικρή ομάδα με 4-5 μέλη). Λέμε στα παιδιά να συζητήσουν με την ομάδα τους ιστορίες και περιστατικά εμπνευσμένα από την καθημερινότητα τους, στα οποία βρέθηκαν σε μία δυσάρεστη κατάσταση στο σχολείο ή στην παρέα τους. Αφού γίνει μία πρώτη ανταλλαγή εμπειριών, ζητάμε από την κάθε μικρή ομάδα να παρουσιάσει ένα μικρό θεατρικό δρώμενο που να βασίζεται σε κάποια από τις ιστορίες που κουβεντιάστηκαν νωρίτερα ή σε μια σύνθεση αυτών, χωρίς να γίνεται αναφορά σε γνωστά πρόσωπα. Στην παρουσίαση αυτή ζητάμε από την ομάδα να υπάρχει κάποιο μέλος (πρωταγωνιστής) που φτάνει σε μία δυσάρεστη θέση, ένα αδιέξοδο σε σχέση με άλλα πρόσωπα, όπως πχ κάποιο φιλικό του άτομο, κάποιον εκπαιδευτικό, κ.α.. Όταν ο πρωταγωνιστής / η πρωταγωνίστρια φτάσει σε αυτό το αδιέξοδο, ο συντονιστής παγώνει την μικρή παράσταση και ζητάει από τα παιδιά να σκεφτούνε το πως θα είχε μία διαφορετική εξέλιξη η ιστορία που μόλις είδαν.

*Το Θέατρο Φόρουμ αναπτύχθηκε στην Βραζιλία από τον Αουγκούστο Μποάλ (1931-2009), καλεί τους θεατές να συμμετέχουν στην εξέλιξη και αναθεώρηση ιστοριών που παρουσιάζονται επί σκηνής και εκπαιδεύει το άτομο να σκέφτεται, να κατανοεί, να κριτικάρει, να προτείνει και να εφαρμόζει συλλογικά λύσεις.

Η ομάδα που παρουσίασε την ιστορία, ξεκινάει ξανά από την αρχή αλλά αυτή την φορά τα υπόλοιπα παιδιά της τάξης έχουν την δυνατότητα να αντικαταστήσουν τον πρωταγωνιστή ή κάποιους άλλους από τους προϋπάρχοντες ρόλους, δίνοντας έτσι μία διαφορετική εξέλιξη στην ιστορία. Το παιδί που έχει να προτείνει έναν διαφορετικό ρόλο μπορεί λέγοντας «στοπ» να σταματάει την ιστορία και να μπει στην παράσταση αντικαθιστώντας έναν ρόλο. Αν υπάρχουν και άλλες αντικαταστάσεις, η ιστορία μπορεί να παιχτεί και άλλες φορές. Είναι σημαντικό να δοθεί η οδηγία στα παιδιά, πως όταν πραγματοποιούμε αντικαταστάσεις σε ρόλους, διατηρούμε τον αρχικό χαρακτήρα του μέλους που αντικαθιστούμε, προσπαθώντας να αλλάξουμε μονάχα μία συμπεριφορά και όχι τον συνολικό χαρακτήρα. Δεν προτείνουμε μαγικές λύσεις αλλά επιλογές που όντως θα είχαν κάποια βάση και είναι πιθανό να συμβούν στο συγκεκριμένο πλαίσιο και με τους χαρακτήρες που έχουν παρουσιαστεί. Πριν από τις αντικαταστάσεις, μπορεί να μεσολαβήσει μια μικρή διαδικασία «ανακριτικής καρέκλας», κατά την οποία η ομάδα των θεατών κάνει ερωτήσεις διαδοχικά σε κάποιους ρόλους. Τα παιδιά που έπαιξαν αυτούς τους ρόλους κάθονται σε μία καρέκλα και απαντούν μέσα από τον ρόλο τους.



Πολύ σημαντικό κομμάτι της δραστηριότητας αυτής, είναι η συζήτηση που πρέπει να ακολουθήσει των μικρών παρουσιάσεων ώστε να μην μείνει η ομάδα στο βίωμα μίας κατάστασης (που πιθανώς να εμπεριέχει και στιγμές έντασης-δυσκολίας), αλλά να μπορέσει να επιτευχθεί κατανόηση αυτού του περιστατικού που παρουσιάστηκε και να υπάρξει αναστοχασμός. Θα μπορούσαν π.χ. να γίνουν ερωτήσεις όπως «Τι είδαμε εδώ να συμβαίνει;» ή «Πώς έφτασε να εκδηλώνει τέτοια συμπεριφορά;» Ή ακόμα «Ποια αλλαγή που είδατε μπόρεσε να φέρει το καλύτερο αποτέλεσμα και γιατί;» και «Νιώσατε αυτό που είδατε να σας αφορά ή να αφορά κάποιον γύρω σας;». Στόχος της δραστηριότητας αυτής δεν είναι η αρτιότητα στην θεατρική αναπαράσταση των σύντομων σεναρίων, αλλά η ευκαιρία να αναδυθούν ζητήματα που βιώνουν τα μέλη της ομάδας με έναν διαφορετικό τρόπο, να συζητηθούν και να δοθούν διέξοδοι μέσα από την συνεισφορά όλης της ομάδας.

Πόσο κοντά μου σε αντέχω

Η τάξη χωρίζεται σε δύο ομάδες και η κάθε ομάδα στέκεται σε γραμμή απέναντι από την άλλη σε μία μεγάλη απόσταση ώστε το κάθε άτομο να έχει απέναντί του ένα άλλο (ζευγάρια). Ζητάμε από τις 2 γραμμές να αρχίσουν σιγά-σιγά να κινούνται η μία προς την άλλη. Στόχος της άσκησης είναι να δούμε πόσο κοντά μας αντέχουμε το άτομο που έχουμε απέναντί μας. Κάποια παιδιά σταματάνε νωρίς την κίνηση, άλλα φτάνουν σε σημείο επαφής.



Το παιχνίδι αυτό μπορεί να παιχτεί και διαφορετικά, με μια προθέρμανση περπατήματος στον χώρο, όπου κάποια στιγμή δίνεται η οδηγία τα παιδιά να σταματήσουν και να ενώσουν τις μύτες των παπουτσιών τους με κάποιο άλλο παιδί που βρίσκεται κοντά τους. Μόλις δημιουργηθούν τα ζεύγη (ενδεχομένως και μία τριάδα), δίνεται οδηγία να απομακρυνθούν στον χώρο, όσο γίνεται περισσότερο, πηγαίνοντας αργά όπου θέλουν, αλλά κοιτάζοντας το άλλο μέλος του ζεύγους τους. Στη συνέχεια δίνεται η οδηγία για το πλησίασμα, που προτείνεται να γίνει σιγά σιγά και μέχρι το σημείο που κάθε ζευγάρι το αντέχει. Η ίδια διαδικασία μπορεί να ακολουθηθεί δύο ή τρεις φορές ακόμη, με διαφορετικά ζεύγη που δημιουργούνται με τον ίδιο τρόπο. Στη συνέχεια γίνεται μια μικρή συζήτηση σχετικά με τους παράγοντες που προσδιορίζουν το πόσο κοντά μπορεί να πλησιάσουν δύο άνθρωποι σε μια συνάντηση αλλά και σε μία σχέση.

Συμπληρώνω το κάδρο – «Είμαι ένα δέντρο»

Η δραστηριότητα αυτή ξεκινάει με ένα μέλος που θα θελήσει να κάνει ένα ακίνητο άγαλμα και θα πάει στο σημείο που επιλέγεται ως «σκηνή», θα πάρει θέση και θα αναγγείλει την ιδιότητά του. Ονομάζουμε την άσκηση αυτή «Είμαι ένα δέντρο» γιατί στην κλασική της εκδοχή ξεκινάει με ένα μέλος της ομάδας που αναπαριστά ότι είναι δέντρο. Ο συντονιστής εξηγεί στα μέλη της ομάδας ότι καλούνται να συμπληρώσουν την σκηνή με φανταστικούς ρόλους που πλαισιώνουν το αρχικό αντικείμενο-άγαλμα. Μπορεί να είναι ακίνητα όντα (π.χ. ένα φίδι ή ένα πουλί σε ένα κλαρί) ή αντικείμενα και στοιχεία της φύσης (ένα λουλούδι, ένα φύλλο, μια πέτρα, ένα ξεχασμένο καπέλο, ο αέρας, μια φωτιά).



Αφήνουμε ελεύθερα τα παιδιά να επιλέξουν την αναπαράστασή τους και την συμπλήρωση της εικόνας. Όταν ο συντονιστής αισθανθεί ότι έχει γεμίσει αυτή η στατική εικόνα με πληροφορίες καλεί την ομάδα να επιστρέψει σε κύκλο, και συζητάνε όλοι μαζί την επιλογή των εικόνων, αλλά και πώς τους φάνηκε η εμπειρία αυτή.

Η ίδια δραστηριότητα μπορεί να επαναληφθεί με διάφορα αντικείμενα αλλά και με έννοιες και συναισθήματα, για παράδειγμα «Είμαι η αγωνία μου πριν τις εξετάσεις» στις οποίες μπορούν να προστεθούν πρόσωπα ή φωνές «Είμαι η φωνή της συνείδησης» «είμαι η μάνα σου που λέει να διαβάζεις και να φοράς ζακέτα», κλπ. Η άσκηση αυτή μπορεί να συσχετιστεί και με την θεματική η οποία απασχολεί την κάθε ομάδα. Όσο πιο δεμένη και αρμονική είναι μία ομάδα, τόσο πιο σύνθετες είναι οι έννοιες μπορούν να αναπαρασταθούν από τα παιδιά.

Συμβουλές σε ομόκεντρους κύκλους

Τα μέλη της ομάδας κάθονται το ένα απέναντι στο άλλο έτσι ώστε να σχηματίζονται δύο ομόκεντροι κύκλοι. Τα μέλη του εξωτερικού κύκλου αναφέρουν ένα πρόβλημά που τα απασχολεί ενώ εκείνα του εσωτερικού πρέπει πολύ σύντομα να απαντήσουν με μια συμβουλή ή μια ιδέα για την αντιμετώπιση του προβλήματος. Μετά από λίγο, αφού ο συντονιστής δει ότι έχει ολοκληρωθεί ο πρώτος γύρος ερωτήσεων και απαντήσεων, ο εξωτερικός κύκλος μετακινείται με τη φορά του ρολογιού μια θέση δεξιά, έτσι ώστε να αλλάξουν τα ζευγάρια. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται ξανά. Η άσκηση αυτή βοηθάει να καταλάβουν τα παιδιά ότι κάθε δυσκολία ή πρόβλημα μπορεί να έχει παραπάνω από έναν διαφορετικό τρόπο αντιμετώπισης και επίλυσης. Η ομάδα, αφού ολοκληρωθεί αυτή η δραστηριότητα, μπορεί να επιστρέψει σε κύκλο και να συζητήσει για κάποια από τα ζητήματα και τις λύσεις που ακούστηκαν.

Επίσης μπορούν τα μέλη της ομάδας να εκφραστούν για το πώς αισθάνθηκαν είτε μοιραζόμενα μία δυσκολία αλλά είτε δίνοντας μία συμβουλή σε ένα άλλο μέλος και γενικότερα να μιλήσουν για το πόσο χρήσιμο είναι το να ακούν τις γνώμες των άλλων και να μπορούν να συνθέτουν διαφορετικές οπτικές τους σε προσωπικά ζητήματα που τυχόν αντιμετωπίζουν.

Μία πυραμίδα ευχάριστα νέα

Η άσκηση χωρίζεται σε δύο μέρη. Αρχικά η ομάδα χωρίζεται σε υποομάδες με στόχο να στήσουν μια πυραμίδα με ποτηράκια και σκοπό να παίξουν να διασκεδάσουν και να συνεργαστούν. Στη συνέχεια, υπάρχει ένα κομμάτι έρευνας και παρουσίασης σε υποομάδες με τίτλο «Τα ευχάριστα νέα για...». Οι θεματικές που θα επιλέξουμε, θα αφορούν θέματα που έχουν συζητηθεί ή έχουν απασχολήσει την ομάδα. Τα νέα μπορούν να αφορούν γεγονότα, δηλώσεις σημαντικών ανθρώπων πάνω σε αυτά, εξελίξεις στην επιστήμη και νέα της τέχνης οπουδήποτε στον κόσμο.



Αρχικά θα χρειαστούμε για την κάθε υπό-ομάδα 15 ποτηράκια, ένα πλαστικό λαστιχάκι και 5 κομμάτια σπάγκο ανά ομάδα. Φροντίζουμε να έχουμε δέσει τα 5 κομμάτια σπάγκο γύρω από το λαστιχάκι. Σε κάθε ποτηράκι έχουμε γράψει με μαρκαδόρο μια θεματική όπως: για τους εφήβους στο σχολείο, για τις σχέσεις μας, για το άγχος, για το σώμα μας, για τις παρέες, για τις οικογένειες, για την εκπαίδευση, για την υγεία κλπ. Ιδανικά η κάθε υπό-ομάδα πρέπει να αποτελείται από πέντε μέλη, όσα και οι σπάγκοι με τους οποίους ελέγχουμε τα ποτηράκια. Στόχος είναι η ομάδα να βγάλει ένα-ένα τα ποτήρια από την θέση που είναι και να τοποθετήσει τα 15 ποτήρια σε μια πυραμίδα, χωρίς να τα αγγίξει με τα χέρια. Τα μέλη μπορούν να μετακινούν τα ποτήρια τοποθετώντας το λαστιχάκι γύρω από αυτά, σφίγγοντας ή χαλαρώνοντας το λαστιχάκι όσο χρειάζεται, με την χρήση των σπάγκων που είναι δεμένοι σε αυτό. Κάθε μέλος κρατάει και χειρίζεται έναν σπάγκο από το λαστιχάκι της ομάδας. Η πυραμίδα πρέπει να έχει βάση 5 ποτήρια, πάνω σε αυτή τα επόμενα 4, έπειτα 3, μετά 2 και στην κορυφή της πυραμίδας το τελευταίο 1 ποτήρι. Νικήτρια είναι η ομάδα που πρώτη θα καταφέρει να φτιάξει την πυραμίδα με τα ποτηράκια.

Αν υπάρχει χρόνος ακολουθεί μία δεύτερη φάση της δραστηριότητας αυτής που επικεντρώνεται στην αναζήτηση και παρουσίαση κάποιων ευχάριστων νέων από την επικαιρότητα που αφορούν τις θεματικές που έχουμε ήδη αναγράψει στα ποτηράκια.

Η κάθε υπό-ομάδα επιλέγει τυχαία τουλάχιστον 5 ποτηράκια από την πυραμίδα της και αναζητάει 'καλές ειδήσεις' για τα θέματα που αναγράφονται στα ποτηράκια, τα οποία μπορούν να είναι κάτι που διάβασαν ή άκουσαν τα μέλη της ομάδας στις ειδήσεις, κάτι που είδαν στο internet ή κάτι που άκουσαν σε μία συζήτηση. Πρέπει να είναι κάτι που έχει πράγματι συμβεί. Η ομάδα επιστρέφει σε κύκλο και η κάθε μικρή υπό-ομάδα παρουσιάζει τις καλές ειδήσεις που έχει εντοπίσει. (Στην δεύτερη αυτή δραστηριότητα τα παιδιά ίσως να έχουν την δυνατότητα να χρησιμοποιήσουν τα κινητά τους, εκτός αν υπάρχει η δυνατότητα χρήσης κάποιου lap top).

Compass – Αγώνας για τα δικαιώματα

Στα παιδιά μοιράζονται κάρτες ιστοριών με ακτιβιστές των ανθρωπίνων δικαιωμάτων (προερχόμενες από το εγχειρίδιο «Compass» του Συμβουλίου της Ευρώπης). Στη συνέχεια χωρίζονται σε ομάδες, και κάθε ομάδα καλείται να συζητήσει τις ιστορίες των ακτιβιστών και να επιλέξει ένα πρόσωπο που θα παρουσιάσει στην ολομέλεια, συνδέοντας την ιστορία με τα δικαιώματα και την ψυχική υγεία των εφήβων στην εποχή μας. Το ατομικό βίωμα συνδέεται με το συλλογικό και με αφορμή τις ιστορίες γίνεται κουβέντα για την ελευθερία έκφρασης εαυτού, την αξιοπρέπεια, την ανάγκη για στήριξη σε δύσκολες καταστάσεις, την ψυχαγωγία, κ.α.

Ομαδικά ψυχολογικά παιχνίδια

Στις εφηβικές ομάδες αρέσουν συνήθως ομαδικά ψυχολογικά παιχνίδια με μυστήρια, κώδικες, υπόγειες συνεννοήσεις, μπλόφες, δολοπλοκίες, «δολοφονίες», κλπ. Τέτοια παιχνίδια περιλήφθηκαν σε ορισμένες συναντήσεις των Εφηβικών Συμβουλευτικών Ομάδων, ύστερα από προτάσεις μελών. Μεταξύ αυτών ο ψυχολόγος, το Παλέρμο, ο δολοφόνος, οι λυκάνθρωποι, κ.α. Στη παρούσα συλλογή δεν περιλαμβάνονται περιγραφές αυτών των παιχνιδιών, καθώς δεν έχουν άμεση σχέση με τους σκοπούς του Προγράμματος Νεανικής Συμμετοχής. Ωστόσο τονίζεται ότι κάθε ομάδα εφήβων μπορεί να αναπτύσσει στενότερους δεσμούς και να επιδιώκει τους στόχους της καλύτερα, αν έχει και την ευελιξία επιλογών των παιχνιδιών που θα παίξει, ιδίως μάλιστα όταν αυτά τα εισηγούνται και να οργανώνουν μέλη της ομάδας. Γιατί το σημαντικό στις εφηβικές ομάδες που επιδιώκουν να ακουστεί η φωνή των μελών τους για τα θέματα που τα αφορούν, είναι τα παιδιά να νοιώθουν ότι πρωταγωνιστούν τόσο στις συζητήσεις τους όσο και στον προσδιορισμό του περιεχομένου των συναντήσεών τους.



Child & Adolescent
Mental Health
Initiative

Πρωτοβουλία
για την Ψυχική Υγεία
Παιδιών & Εφήβων

camhi.gr



Διεθνής Πρωτοβουλία
για την Υγεία

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

επικεντρώ ο άνθρωπος
empowering humanity



Child Mind
Institute