

JÁTÉKOK A MINDENNAPOKBAN



Az előadás: főbb témakörök:

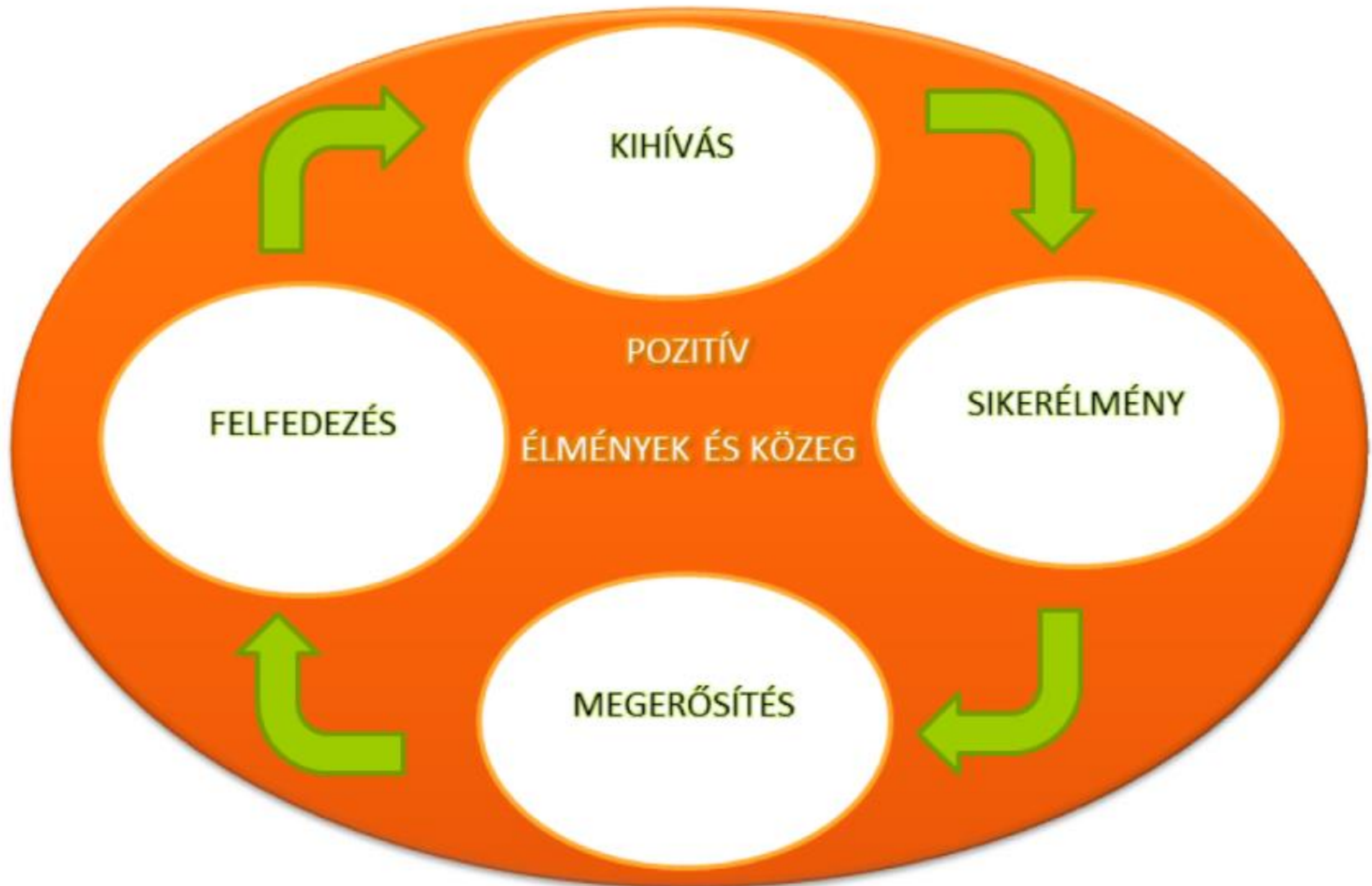
- A játék hasznossága
- Kommunikáció
- Figyelem és koncentráció
- Motiváció
- Önbizalom
- Játékok a gyakorlatban

Miért játszunk?

“Többet megtudhatsz másokról egy óra játék, mint egy év beszélgetés alatt.” (Platón)

- Mindig rámutat valamire, van mögöttes célja=>önreflexióra ad lehetőséget, önismeretet fejleszthet, segítheti a vitorlázás tanulását
- feszültség csökkentő,
- pozitív fizikai és lelki változások okozója

Általában a játékokról:



..., hogy jobban tudd motiválni a résztvevőket

- Légy rövid!
- Egyszerűen, érthetően magyarázz!
- Ellenőrizd, hogy mindenki érti-e a szabályokat!
- Fairplay elvek!
- Eszközök kiosztása!
- Korosztályok, speciális igényűek
- Adaptáció
- ÉLVEZD!!!!

Mit, mikor?

- Gyerekek
- Játékok típusai
- Időzítés



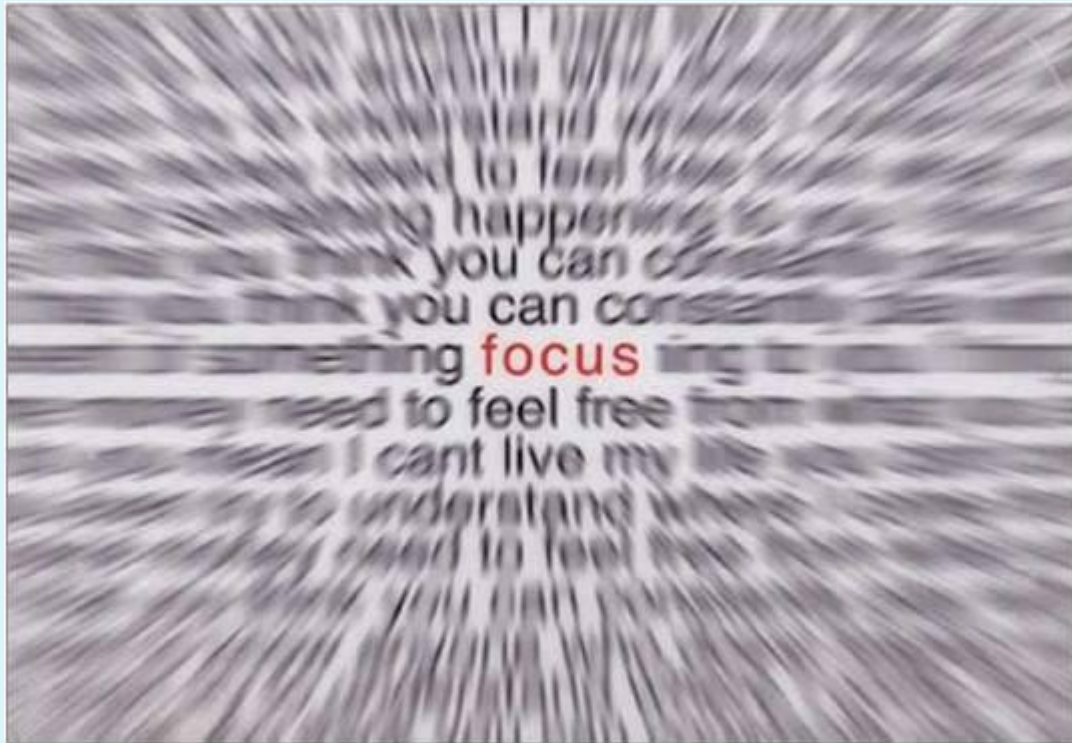
Csoportos foglalkozás felépítése:

- 1: bevezető fázis (ráhangolódás, ismerkedés)
- 2: akció fázis (élmények, emocionális hatások)
- 3: „szálak elvarrása”

Kommunikáció

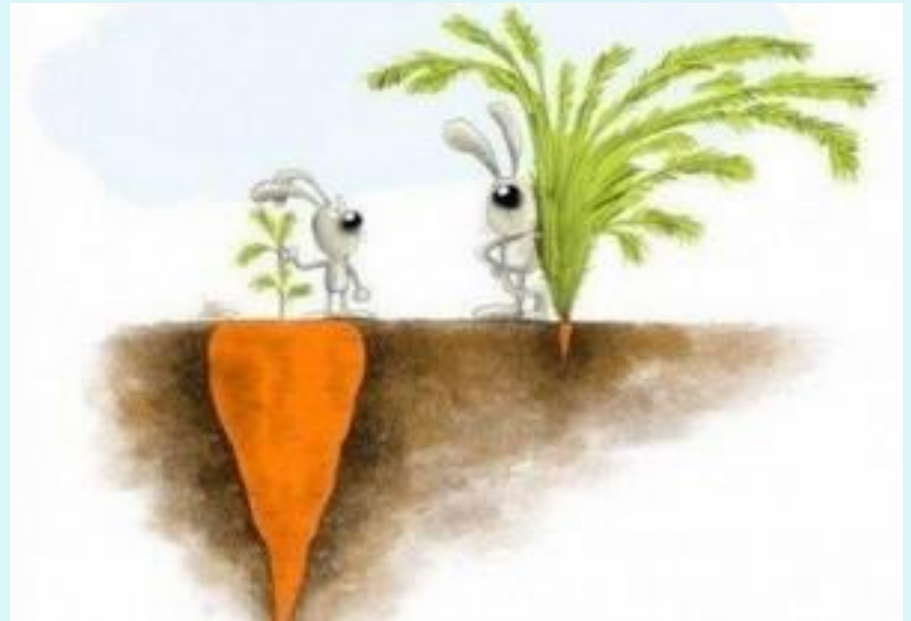
- szabályok kialakítása (kommunikációs kódex)
- nem ismerik egymást => ismerkedés, bemutatkozás
- vízen való kommunikáció => nonverbális játékok (érzelmek)

Figyelem, koncentráció



Motiváció

- Külső, belső motiváció
- Visszajelzés, megerősítés



Önbizalom

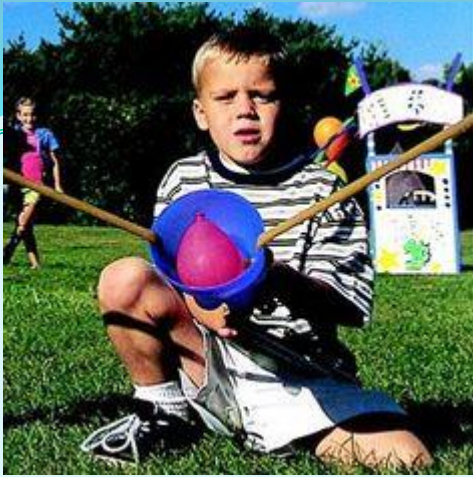


Cél: a komfort zónából való kimozdítás:



Játékok a gyakorlatban

- Jégtörők, lelkesítők, élénkítő
- Csapatépítő játékok
- Sportos (slackline, TRX, sorversenyek)







Köszönöm a figyelmet!

2.dia: Alapok Mi mindent lehet elérni, mint például: bizalomépítés, együttműködés, csapatmunka, és, hogy a kudarcainkat ne negatív élményként fogjuk fel, hanem tanulási folyamatként

Ezek azok a témák, melyek a legfontosabbak a tanulás során és a sportolóvá válás közben is

3.dia: Játék: Üzenetet hordoz, eredménye van
emberi személyiségjegyeket szűrhetünk le (csapatjátékos?
visszahúzódó-e? segítőkész? támadóként lép fel v kerüli a konfliktusokat)

4.dia.:

Kihívás: ismeretlen, határátlépés

választáson alapul (semmi nem kötelező, de rávezetéssel, döntési lehetőség adással bátorítani lehet)

biztonságos

a gyerek fogalmazza meg

felkészítés (el kell nekik mondani egy jelentősebb dolognál, h mire számíthatnak)

adott gyerekhez vagy csoporthoz kell igazítani

Sikerélmény: Egy kihívás teljesítése sikerélménnyel jár.

Lehet egyéni vagy csoportos, vagy a kettő egymással is megjelenhet

Minél kevesebb külső beavatkozás, annál nagyobb siker

Kihívás részcélokra bontása

Megerősítés: A kívülről jövő elismerés pontosabbá teszi, hogy amit tettek az nagy dolog

Fontos a csoportos/csoportban való megerősítés, hogy a kortársak is megerősítsék

Szemtanúság (jelen vagy, lehet nonverb: mosoly, kacsintás, összenézés) verbális: konkrét, pontos, helytálló stabil érzelmi vonalon fut

Ha sok konkrét megerősítést adsz, a gyerek számára is világosabb lesz, hogy mi mindenre képesek

visszajelzés (itt és mostban van, tulajdonságra, tettekre, képesség, készség, ez mire/ miért jó

Felfedezés: Ha visszajelzést, megerősítéseket kapnak, nő az önbizalmuk, változhat a magukról kialakított képük

Egymásra épülve, mindenhol észrevehető lesz

6.dia.: Adaptáció: Az adaptálás nem csak egyszerűsítést, könnyítést jelent. Lehet akár nehezítés is, vagy a körülmények megváltoztatása a teljesíthetőség érdekében. Amíg a teljes részvételhez szükséges készség, képesség, viselkedés egy adott gyerek számára elsajátítható, megtanulható, addig nincs szükség a feladat módosítására. Ha viszont a részcélokra bontás úgy érzed nem segített és/vagy egy gyereknél úgy érzed, hogy jó lenne növelni a részvétel mértékét, sikerét, élvezetét, az azt jelenti, hogy adaptálni kell a feladatot.

7.dia.: Gyerekek: kezdő vagy haladó, életkor
a tábor melyik szakasza van
ismerik egymást vagy nem(pl.: ismerkedésnél, akkor már egymást mutathatják be- Péter és Pál
Időzítés: célja a játéknak? pörgőset nem játszunk este
bizalmit nem játszunk az elején
tábor eleje v vége

8.dia: A csoportos foglalkozásokat **három** részre kell strukturálni.
A bevezető fázis : a csoport bemelegítése, témára hangolása.
- el kell érni, hogy a ne másra figyeljenek a
- ki kell alakulnia az itt és most élménynek az adott témára vonatkozólag
- bemelegítő, valamint a felvezető gyakorlatok

Az akció fázis: a téma feldolgozása
- itt „dolgoznak” a gyerekek ekkor élik meg a témával kapcsolatos legfontosabb és legerősebb élményeket, emocionális hatásokat.
- kellő türelem és idő kell a történések és helyzetek kialakításához, feldolgozásához.
- számolni kell a változással, hogy a tervezetthez képest másképpen alakul a csoportdinamika
- ne kövessük el azt a hibát, hogy mindenáron kieroszakoljuk az elképzelt programot, mert makacsságunknak súlyos következményei lehetnek, legjobb esetben is passzívak lesznek de több foglalkozáson keresztül is visszavetheti az aktivitást, a hitelességet.
- Legyen a témával kapcsolatos „b” variáció

A lezáró fázisban: értelmezzük a történéseket „varrjuk el a szálakat”. MI VAGYUNK A VEZETŐK

- figyelni kell a csoport reagálására különösen a kritikákat vagy egyes kölykök magatartásának minősítését illetően.
- ne engedjük a „nyílt cikizést” sem az „élve boncolást”
- hamar rá lehet szoktatni őket arra, h mindenki a saját élményét ismertesse.
- Ne stigmatizáló kategóriákkal fogalmazzon meg érzéseket, pld: „a Feri butaságot mondott, Kati baromságot követet el.” Tanítsuk meg a gyerekeket, hogy: „nekem az a véleményem, én úgy tettem volna, én úgy érzem, erről a helyzetről azt gondolom” formában mutassa meg a többieknek saját magát.
- mi is kerüljük az ítélezést.
- Ne hagyjuk szó nélkül a lényeges történéseket, véleményeket.
- ha nincs elég idő térjünk vissza rá

9.dia- Kommunikáció:

- hogyan kommunikálunk? tegezés?
- káromkodás
- egységes jelrendszer a vízre
- Saját néven szólítás!! =fontosak, segíti a társas kapcsolatokat
ha nem megy társítsd, kösd, jellegzetes ismerethez
- szemkontaktus
- fizikailag egy szint (guggolj, ülj)
- hagyj időt gondolkodni, h összeszedhessék a gondolataikat
- nonverb: szavak nélküli üzenetküldés (kacsintás, mosoly, összenézés)

JÁTÉKK!!!! Emóciók

Fejlesztő hatás: Az érzelmek nem verbális kifejezése, és ezek felismerése

Életkori ajánlás: serdülők és felnőttek számára ajánlható.

Csoportvezetői gyakorlat: nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot

Idői keretek: 15-20 perc

Eszközigény: papírkártyák

A játék leírása A tagok körben ülnek. Minden tagnak egy-egy érzést, egy - egy emóciót, érzelmet kell életre keltenie, szavak nélkül, pusztán nem verbális jelzésekkel megjelenítenie. A többieknek kell kitalálnia, mi lenne az adott érzelem. A játék úgy is játszható, hogy a csoportvezető előre, cetlikre felír érzelmeket és minden csoporttag húz egyet, de úgyis, hogy mindenki keres magának egy olyan érzelmet, amit jellemzőnek érez az adott pillanatban saját magára (Benedek, 1992).

Hotelportás

Fejlesztő hatás: A nem verbális jelzések használatának és felismerésének fejlesztése.

Életkori ajánlás: Mindhárom korosztálynál nyugodtan használható.

Csoportvezetői gyakorlat: nem igényel különösebb csoportvezetői gyakorlatot

Idői keretek: 20-30 perc

Eszközigény: nincs

A játék leírása: A játékosok közül egy valaki lesz a hotelportás, a többi játékos a vendég. A vendégek „némák”, nem tudnak beszélni, csak különböző non-verbális eszközökkel fejezhetik ki magukat. Viszont mindnyájuknak van valamilyen problémája, amiben a hotelportástól kér segítséget. A portás – az egyetlen aki beszélhet – feladata, hogy kitalálja mit kívánnak tőle. A játékot megbeszélés követi arról, hogy mennyire volt nehéz csupán nem verbális eszközökkel elérni a céljukat (Bús, 2003).

Egyéb megjegyzések: Más szituációt is kitalálhatunk, mint például étterem pincérrel, stb.

- Szendvics kómm.

10.dia: Figyelem, koncentráció: - bányászlámpa effektus, csak egy irányba van a koncentráció, amit a fény kiemel, a többi rész sötét, mert lényegtelen (ezek azok a részek, amik eltéríthetik a gondolatainkat)

- mikor kapcsoljuk be és ki (figyelem), és mekkora területet világítson be (mire terjed a figyelem)

- más az összpontosítás és a koncentráció: a konc. rövidebb

- figyelem befelé=érzésekre kifelé= szélre, ellenfelekre

11.dia: Motiváció:

- belső: saját magunkat motiváljuk

- külső: kívülről is lehet

- gyerekkorban minden feladat, ami nem sikerül kudarc..motiválatlan lesz, fontos az önbecsülésük megtartása- tiszta helyzetmegélés

Visszajelzés: konkrét, tényszerű,pontos, egyértelmű

legyen célja, eleje, vége, megalapozott(megfelelő infók), érzelmileg stabil; megfelelő térben és időben;

Közös cél megfogalmazása; összefoglalni, letisztázni

12.dia.: Önbizalom

Van magabiztos és önbizalom hiányos sportoló: a magabiztos, h megteheti és meg is tudja tenni, bármit kérnek tőle

- ha hibázik az ideiglenes, csak alkalmi

önbizalom hiányos: mindenben magát hibáztatja, a környezetének nagy hatása van rá

13.dia:zónák:

KOmfort: megszokott, ismert dolgok, amik a napi rutint képezik

Kihívás: Valamiért valamilyen szempontok miatt új dolgok a számunkra vagy csináltuk, de máshogy, ezek a feladatok energiabefektetést igényelnek

Pánik: Olyan nagy kihívás, hogy leblokkolunk, lever minket a víz, cselekvésképtelenné válunk

14.dia.:

1. Jó kedvvel jövök iskolába, ha ...
- 2. Jól esik, amikor ...
- 3. Örömmel tölt el, ha ...
- 4. Szeretem, ha ...
- 5. Boldog vagyok, ...
- 6. Nagyon meg volnék elégedve, ha ...
- 7. Arra vágyom, hogy
- 8. Nekem az a legfontosabb, hogy
- 9. El sem tudnám képzelni az életet anélkül, hogy...
- 10. Jó lenne, ha ...
- 11. Elhatároztam, hogy ...
- 12. Nem sajnálnék semmit ...
- 13. Örülnék, annak, ...
- 14. Szeretném, a képes lennék rá,
- 15. Az volna a legnagyobb jutalom, ha ...