

SĂ RÂDEM, SĂ ALERGĂM, SĂ NE MIȘCĂM, PENTRU A CREȘTE MAI BINE ÎMPREUNĂ

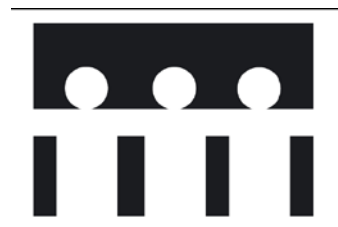
JOCURI CU SCOP PSIHOSOCIAL



I. PREZENTARE ȘI CONTACT



II. ÎNCREDERE ȘI COMUNICARE



III. COOPERARE

1. INTRODUCERE

a) ORIGINEA MANUALULUI

Acest manual a fost realizat ca urmare a unui proiect pilot inițiat în anul 2005 de fundația *Terre des hommes*, intitulat „Mișcare, Joc și Sport pentru dezvoltarea psihosocială a copiilor”. Acest proiect s-a înscris în anul internațional al Națiunilor Unite consacrat Sportului și Educației Fizice. Scopul acestui proiect a fost de a susține orice proiect care folosește sportul ca instrument educativ, de dezvoltare sau de promovare a păcii.

Terre des hommes a inițiat, deci, un proiect pilot integrat în proiectele psihosociale pe teren, în scopul formării de animatori și de educatori sportivi în cadrul Mișcării, Jocului și Sportului ca instrument psihosocial. Acest proiect pilot s-a desfășurat pe două trimestre, mai întâi în Iran, într-un context post-urgență (catastrofă naturală), apoi în Columbia, în contextul conflictului armat și al deplasărilor de populații.

Proiectul era constituit din trei etape majore:

- etapă de formare pentru a dezvolta și a experimenta un model comun de intervenție. Timp de două săptămâni s-a lucrat, în același timp, în domeniul psihosocial și al metodologiei activităților sportive și a jocurilor. Temele specifice erau legate de nevoile fundamentale ale persoanei, de reziliere, de gestiunea emoțiilor, de teoria atașamentului și de procesul doliului, de percepție, de comunicare, și de gestiunea conflictului, de planificarea și metodologia activităților sportive și ale jocurilor, precum și de rolul animatorului.
- etapă *coaching* (de antrenare) și de urmărire individualizată pe teren, pentru a însoți participanții în aplicarea noilor cunoștințe în activitățile cu copiii.
- etapă de replicare a formării, cu crearea unor grupe resurse și a unor multiplicatori pentru integrarea și transferul cunoștințelor către colegii lor animatori și educatori.

Obiectivul acestui proiect era de a dezvolta competențele profesionale, sociale, metodologice și tehnice ale animatorilor, pentru a ameliora calitatea intervențiilor acestora pe lângă copii. Pe tot parcursul formării, am folosit jocuri scurte, ca suport și ca instrumente de dezvoltare a competențelor profesionale și sociale ale copiilor.

Acest manual, o compilație de douăzeci de jocuri, nu se dorește a fi unul din multele de același tip, care să enumere și să descrie jocuri sportive de efectuat cu copiii într-un scop recreativ. Ideea este de a pune la dispoziția persoanelor care au în grijă copii un instrument ludic care să integreze apropierea psihosocială și care să folosească etapele uceniciei prin experiență.

b) ABORDARE PSIHOSOCIALĂ

Prin *psihosocial* se înțelege relația strânsă dintre psihologic și social, fiecare influențând continuu pe celălalt. Mai concret, fiecare persoană se construiește pe integrarea celor două nivele:

1. componentele psihologice: spirit, gândire, emoții, sentimente și comportamente;
2. componentele sociale: contextele sociale în care trăim, context, cultură, tradiții, spiritualitate, relații interpersonale cu familia restrânsă și largită, comunitatea și activitățile școlare și profesionale. Am împărțit nevoile fundamentale ale bunăstării psihosociale a copilului în trei dimensiuni specifice, interdependente și, totuși, distincte în modul lor de a fi satisfăcute:
 - în câmpul psihologic, nevoile individuale: dezvoltarea personală, afirmarea identității, recunoașterea personală;
 - în câmpul sociologic, nevoile sociale: grupuri de apartenență, recunoașterea socială;
 - în câmpul spiritual, nevoile existențiale: religie, credință, sensul vieții.

Dezvoltarea psihosocială a copilului se realizează prin stimularea acestei capacități de a se autorealiza ținând cont de trei nevoi fundamentale: individuale, sociale și existențiale. Aceste nevoi, numite „invizibile”, trebuie să fie alimentate regulat, ca și nevoile materiale de hrană și adăpost.

Este important să nu le uităm, mai ales, în contexte dificile care, uneori, pot împiedica individul să-și dezvolte capacitățile pentru o perioadă mai lungă sau mai scurtă (catastrofă naturală, sărăcie, foamete, război, traumatism, etc.).

Intervenția psihosocială va încerca, deci, să stimuleze copilul în dezvoltarea:

- gustului său de **a fi** (identitatea), răspunzând nevoilor sale individuale de iubire, de recunoștință, de tandrețe, de securitate, de protecție. Fiecare stimulare pe această axă afectivă (necondițională) contribuie la îmbogățirea încrederii și a stimei de sine.
- gustului său de **a face**, răspunzând nevoilor sale sociale, legate de natura socială a fiecărui individ. Sunt nevoile de limite, de reguli, de exigențe, de ordine, de autoritate, etc. Fiecare stimulare pe axa normativă (condițională) contribuie la apariția competențelor sociale, cum ar fi interiorizarea legii, cooperarea cu celălalt, dobândirea unor abilități, capacitatea de a-și stăpâni frustrarea, învățarea unei meserii care cere niște calități.
- gustului său de **a trăi**, răspunzând nevoilor sale existențiale, care sunt legate de nevoile de legitimare a unui proiect de viață, de înțelegere a sensului vieții, a rolului său în lume. Fiecare stimulare pe această axă a sensului (credință) contribuie la dezvoltarea sentimentului de apartenență la umanitate și responsabilitatea sa în transmiterea valorilor universale.

Aceste trei dimensiuni sunt, într-un fel, alimentele psihosociale indispensabile creșterii și dezvoltării bunăstării copiilor, pentru ca ei să-și poată construi o viață demnă de a fi trăită. Proiectele noastre trebuie, deci, să fie elaborate pe baza acestor nevoi fundamentale, care trebuie întărite pentru a favoriza cât mai repede cu putință, într-o situație de urgență, întoarcerea la dezvoltarea normală a copilului. Este vorba despre redobândirea, de către copil, a gustului de a trăi, de a face și de a fi, în ciuda situațiilor de criză traversate!

Pe baza aportului umanist al lui A. Maslow, care consideră fiecare persoană ca pe un actor al propriei sale vieți, capabilă de alegere și de inițiativă, în funcție de locul pe care îl are în societate, considerăm că orice copil este capabil să-și dezvolte resursele proprii și, deci, bunăstarea sa, cu condiția, totuși, ca el să fie însoțit de adulți, care știu să acorde un suport psihosocial adecvat. Asigurarea bunăstării psihosociale a copiilor înseamnă, deci, o investiție cheie în capitalul uman, care întărește toate celelalte procese pentru dezvoltarea și stabilitatea societăților.

c) ABORDAREA PRIN JOC

Jocurile sunt parte integrantă din universul copiilor și sunt necesare dezvoltării lor fizice și psihice. Nu mai trebuie demonstrat că ele sunt instrumente prețioase pentru achiziții la nivelul gestionării emoțiilor și a relațiilor sociale, precum și la nivelul pur recreativ.

Există diferite tipologii ale jocurilor. Noi am ales-o pe aceea a psihologiei genetice, care are avantajul de a fi cea mai universală din punct de vedere cultural. Este, de asemenea, reluată de CRL¹, în patru categorii:

- jocuri de Exercițiu: jocuri senso-motoare simple, jocuri de manipulare simple (jucărioare, ...).
- jocuri Simbolice: jocuri care permit copilului de a imita, de a reprezenta: jocuri de rol, de regizare (păpuși, ...)
- jocuri de Asamblare: etapă intermediară înaintea jocului de reguli, în cadrul căreia copilul combină elemente, jocuri de construcție: puzzle, Lego, etc.

¹ Nicole Dagnino, Philippe Valls, „Copii Refugiați ai Lumii; Lada internațională cu jucării: restaurarea activităților ludice ale copiilor în situație de criză”, *Colecție Practică, Fundația din Franța, 2004.*

- jocuri de Reguli: jocuri în care copilul se inițiază în regulament, trebuie să urmeze un ordin, să urmărească un raționament logic, să elaboreze strategii.

Toate aceste jocuri pot fi libere, adică copiii aleg ei înșiși ce categorie de joc îi interesează și când vor să-l joace fără prezența vreunui adult. Ei pot, de asemenea, să fie îndrumați de un adult (animator, educator, profesor, etc.). Într-un centru recreativ dedicat activităților pentru copii, ideal ar fi să se găsească un echilibru între cei doi.

Prezentul manual se concentrează pe ultima categorie de jocuri (de Reguli), care cer din partea copiilor respectarea unor ordine, a unor reguli, elaborarea strategiilor de joc. Toate jocurile propuse fac apel la corp (mișcarea într-un spațiu precis, delimitat) și la simțuri.

Pentru a fi puse în practică, aceste jocuri necesită prezența unui adult care să îi conducă. Paginile următoare se adresează, deci, tuturor persoanelor care se ocupă de copii, în orice situație s-ar afla aceștia. Folosim aceste jocuri și activități cu copii care au suferit traume legate de catastrofe naturale, de violență intrafamilială, de conflicte sau alte probleme, pentru a le permite să-și împlinească nevoile lor psihosociale. Dar este clar că aceste jocuri sunt utile oricărui copil, în orice context, pentru a-i permite să-și dezvolte competențele psihosociale.

Aceste activități și jocuri fizice sunt un instrument de dezvoltare puternică, deoarece ele îl angajează pe copil în globalitatea sa:

- a. capul preia comenzile, deoarece trebuie să găsească strategii și să ia decizii adecvate și rapide;
- b. corpul este în mișcare, simțurile stau de veghe;
- c. inima are rol important în stăpânirea emoțiilor față de sine și de ceilalți, precum și în aplicarea unor valori fundamentale.

După experimentarea pe teren, s-a efectuat o selecție de 20 de jocuri și de activități, fiecare având posibilitatea să dezvolte cele trei elemente de mai sus: mental, fizic și emoțional:

a. Fiecare activitate sau joc angajează mentalul copilului, care își va desfășura capacitățile sale intelectuale:

- Abilitatea de a se concentra, de a observa, de a anticipa
- Abilitatea de a reflecta, de a elabora o strategie, de a lua o decizie.

Adeseori, există tendința de a considera că activitățile fizice și sportive sunt axate numai pe fizic, uitând că și capacitățile mentale sunt indispensabile oricărei practici care angajează corpul, de la jocul simplu la sportul complex de echipă. Vrem să reabilităm, astfel, locul cognitivului în jocuri.

b. Fiecare activitate sau joc se face în mișcare și dezvoltă abilități fizice:

- Fizic: suplețe / forță / îndurare / rezistență / viteză
- Coordonare: orientare / reacție / diferențiere / ritm / echilibru

Aceste categorii au fost propuse de specialiști ai mișcării, care, în urma unor cercetări, au determinat cinci mari abilități fizice principale, pe de o parte, iar pe de altă parte cinci capacități de coordonare. Într-adevăr, din punct de vedere fizic, dezvoltarea globală și echilibrată a unui copil cere antrenament de mișcări cât mai diversificate cu putință, incluzând capacitățile de coordonare – care sunt baza însăși a oricărui sport – și capacitățile fizice mai specifice, fără a privilegia pe una în raport cu celelalte.

c. Fiecare activitate sau joc este de natură să dezvolte capacități psihosociale, putând conduce la o mai bună gestiune a emoțiilor și a relațiilor sociale, și, deci, la o mai bună cooperare între copii:

- Competențe personale: stimă de sine, entuziasm, creativitate, responsabilitate, onestitate, determinare, etc.
- Competențe sociale: încrederea în celălalt, respect, empatie, comunicare, angajament, cooperare, etc.

Aceste competențe pot fi dezvoltate în cadrul unor jocuri bazate fie pe competiție, fie pe cooperare: Este inutil a se dori punerea lor în opoziție, una fiind complementară celeilalte. Totuși se poate face o constatare: lumea noastră este focalizată pe competiție, iar copiii se pun spontan în situații de competiție, de comparație, fie că ele sunt sănătoase sau nesănătoase. Este, totuși, binecunoscut faptul că toți copiii învață mult mai bine într-o situație de colaborare decât într-o situație individuală.

Convingerea pe care o avem și pe care o prezentăm în acest manual mic este aceea că adulții responsabili cu organizarea unor activități cu copiii trebuie să susțină situațiile de cooperare, pentru ca acești copii să învețe să se respecte și să lucreze împreună. Este responsabilitatea noastră de adulți de a reechilibra situațiile de competiție și de cooperare.

O activitate sau un joc de cooperare conține următoarele principii:

- Toată lumea se distrează;
- Activitatea sau jocul are un obiectiv motivat;
- Toți au nevoie unii de alții pentru îndeplinirea obiectivului;
- Fiecare este acceptat și valorizat pentru competențele sale;
- Nu există nici judecare, nici critică;
- Toată lumea participă activ;
- Toată lumea experimentează o situație de succes;
- Nimeni nu este exclus sau eliminat din joc;
- Nimeni nu este pus în evidență în raport cu ceilalți;
- Fiecare este responsabil de sine și de grup; Etc.

Capacitatea de a coopera cere, îndeosebi, o bună cunoaștere de sine și a celuilalt, încredere în sine și în celălalt, precum și o bună comunicare (observație, ascultare și exprimare) cu celălalt. Aceste aspecte de prezentare, contactul, încrederea, comunicarea și cooperarea sunt reluate ca titluri de capitole ale acestui manual.

Atenție, simplul fapt de a practica aceste jocuri nu va dezvolta automat la copil toate competențele menționate. Aceasta cere, din partea animatorului, competențe bune la nivel personal și social, precum și o metodologie specifică.

2. COMPETENȚELE ANIMATORULUI

a) COMPETENȚE PERSONALE

- Recunoașterea, înțelegerea și stăpânirea emoțiilor sale și impactul lor asupra celorlalți.
- A avea încredere în sine, a ști să se afirme în fața celorlalți și a fi demn de încredere.
- A se adapta la situații schimbătoare sau dificile, a fi deschis în fața diferențelor.
- A ști să se autoevalueze și să învețe din propriile sale experiențe.

b) COMPETENȚE SOCIALE ȘI PEDAGOGICE

- A avea abilități de conducător, a putea conduce un grup spre un obiectiv, a fi entuziast și comunicativ, a motiva copiii dându-le feedback-uri constructive.
- A menține o legătură afectivă cu copiii, știind să impună reguli și limite clare, pentru a le permite să integreze norme sociale indispensabile vieții în grup.
- A avea empatie, a ști să recunoască și să răspundă nevoilor tuturor copiilor.
- A putea gestiona conflicte în mod pozitiv (fără excludere sau pedeapsă neconstructivă), responsabilizând copiii în rezolvarea problemelor.

c) COMPETENȚE METODOLOGICE

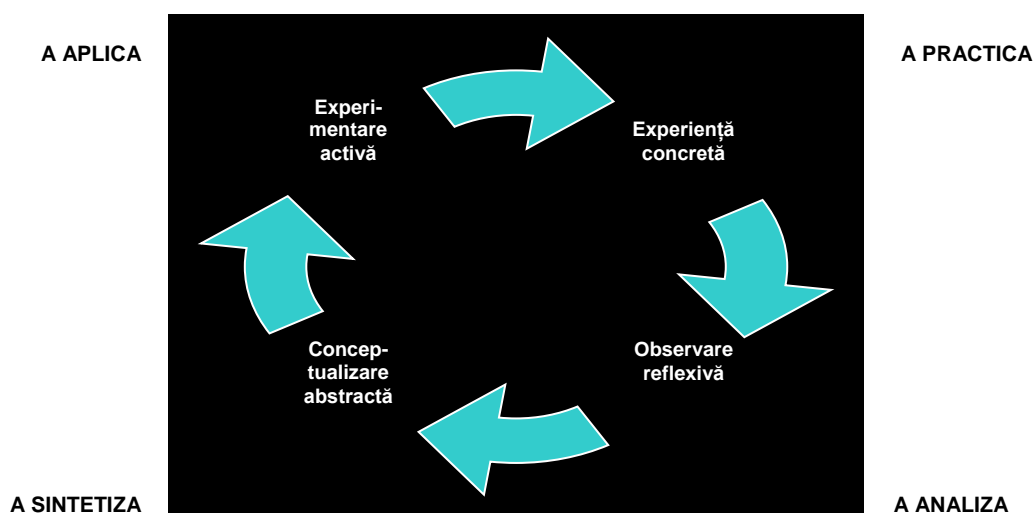
- Planificarea unei activități ținând cont de curba de intensitate, de timpul și de materialul necesar.
- Fixarea unor obiective clare, adaptate publicului țintă și care dezvoltă competențe mentale, fizice și psihosociale.
- A conduce copiii spre un obiectiv fixat (formă finală a unui joc, meci, competiție, cursă, etc.) în mod progresiv, prin intermediul unor exerciții structurate.
- Organizarea unor activități care să permită copiilor să participe cu idei noi și să fie mereu activi (fără așteptare).
- Alternarea momentelor de experimentare, de discuție și de corectare, pentru a exista activitate practică.
- Varierea exercițiilor și a activităților, pentru a permite copiilor să rămână motivați: exerciții nici prea lungi (plictisitoare), nici prea scurte (imposibilitatea practicii).
- Favorizarea situațiilor de cooperare pentru a construi relații bune între copii.
- Asigurarea condițiilor de securitate în orice circumstanțe, pentru a evita accidentele și violența.

d) COMPETENȚE TEHNICE

- A fi într-o bună condiție fizică și a avea o bună cunoaștere a propriilor sale forțe și limite fizice.
- A cunoaște regulile jocurilor mici și mari și a le transmite copiilor, pentru ca aceștia să se responsabilizeze la nivelul arbitrajului.
- A cunoaște și a stăpâni un număr suficient de jocuri și de sporturi adaptate publicului țintă.

3. METODOLOGIE

Metodologia pe care o propunem aici se inspiră din teoriile practicii experimentale. Un număr de teoreticieni și practicieni s-au gândit la procesele de practică, iar conceptul de mai jos, în patru etape, a fost dezvoltat de Kolb:



Convingerea noastră este că practica nu poate să se facă decât prin intermediul unei experiențe urmate de o reflectare. Dacă obiectivul animatorului este de a pune accentul pe latura ludică, recreativă a jocului, el îl va conduce în manieră clasică, adică dând indicații, apoi lăsând copiii să joace o dată, astfel încât aceștia să aibă plăcere și să se defuleze. Dacă obiectivul animatorului este de a pune accentul pe o practică precisă, el va folosi o metodologie care să integreze și să pună în evidență cele trei nivele: mental (capul), fizic (corpul) și emoțional (inima).

Pentru a exista o practică, este necesară o experiență concretă, urmată de un moment de discuție și de corectări. Practic, jocul este descompus în patru etape cheie, care reiau conceptul expus mai sus, în cadrul unui ciclu continuu:

- Prima experimentare** a jocului (practică): după ce s-au dat explicațiile (scurte și clare), copiii descoperă și experimentează jocul.
- Oprire pentru **discuție și corectări** (analiză a ceea ce s-a întâmplat și sinteză a ameliorărilor de realizat): după un moment suficient de joc, animatorul oprește jocul, adună copiii și îi întreabă ce dificultăți sunt și cum pot ei ameliora calitatea jocului. Propuneri precise de corectări și de ameliorări. Animatorul focalizează atenția copiilor pe unul sau două puncte importante (corespunzând obiectivelor sale psihosociale, de exemplu onestitatea, o mai bună comunicare, etc.)
- A doua experimentare** (aplicare și ameliorare): copiii experimentează jocul pentru a doua oară, de data aceasta în mod conștient, deoarece ei au fost atenționați asupra unor elemente importante. Acum se realizează practica propriu-zisă, iar calitatea jocului devine mai bună.
- Oprire pentru **feedback** și discuție (constatarea ameliorărilor): copiii verbalizează această a doua experiență și își întăresc deprinderile. Animatorul este atent la ceea ce se petrece în timpul jocului și restituie elementele observate prin întrebări. Aceste opriri pentru feedback-uri pot fi oricât de dese, timp de mai multe zile, până când obiectivul vizat este atins și comportamentul urmărit este obținut. Repetarea aceleiași activități sau a aceluiași joc nu va părea niciodată copiilor obositoare. Dimpotrivă, ea constituie unul din principiile practicii, pentru ca obiectivele propuse să fie precise și jocul să fie adaptat la nivelul lor. Această metodologie cere animatorului să rămână înafara jocului, pentru a păstra distanța necesară observării desfășurării jocului și a competențelor copiilor, pentru un feedback pertinent și vizat.

4. UTILIZAREA MANUALULUI

a) CLASAMENTUL JOCURILOR

Cele douăzeci de activități și jocuri propuse în acest manual sunt clasate în trei capitole principale. Ordinea în interiorul capitolelor este aleatorie și nu reprezintă o ordine ideală de urmat în cadrul unei animații. Jocurile cele mai dinamice se găsesc, în cea mai mare parte, în capitolul I.

I. Prezentare și contact

1. Numele prin gesturi
2. Lansarea numelor (și variantă)
3. Factorul poștal (și variantă)
4. Vrăjitoarele
5. Șarpele
6. Vânătoria înlănțuită
7. Doi sunt suficienți, trei sunt prea mulți

II. Încredere și comunicare

8. Orbul și câinele său
9. Planșa de lemn
10. Trenulețul orb
11. Persoană la persoană
12. Oglinda (și variantă)
13. Stop și pleacă

III. Cooperare

14. Cercul în picioare / așezat
15. Cercul magic
16. În picioare în ordine
17. Imitare unor animale
18. Mașina nebună
19. Insula cu rechini
20. Mingea în cinci pase (și variantă)

b) EXPLICAREA DESCRIERILOR DE JOC

Informații generale

Am decis să nu indicăm numărul de jucători pentru fiecare joc, durata sau materialul necesar, deoarece aceste informații variază puțin de la un joc la altul. Într-adevăr, pentru toate aceste activități trebuie, în mod ideal, un număr de jucători de aproximativ 20 de persoane (minimum 6 și maximum 30). Animatorul vizualizează, testează și se adaptează mediului său de lucru. În unele contexte, de exemplu, îndeosebi pentru jocurile în care contactele fizice sunt foarte prezente, animatorul va decide să separe fetele de băieți.

Majoritatea acestor jocuri nu necesită nici un material, doar un teren clar delimitat. Când este nevoie de material pentru a juca, îl menționăm în explicarea desfășurării.

Durata acestor jocuri variază, în general, de la 5 la 20-30 de minute sau mai mult, conținând cele patru etape, adică explicarea jocului, desfășurarea lui, discuții și feedback-uri.

Singura indicație pe care o dăm cu fiecare titlu se referă la vârsta jucătorilor, pe care i-am împărțit în trei categorii: de la 6 ani și mai mult, de la 9 ani și mai mult și de la 12 ani și mai mult. Și în acest caz, animatorul va evalua capacitățile grupului său.

Desfășurare

Jocul este descris într-un mod simplu și ar trebui să poată fi realizat chiar fără să fi fost experimentat în prealabil. Este, totuși, necesar să fie testat cu un grup mic înainte de a fi jucat de un grup mai mare. Oricum, cu cât animatorul cunoaște aceste jocuri, cu atât va ști să le conducă mai agreabil și eficient.

Obiective

Obiectivele sunt mereu duble, punând în evidență competențele psihosociale și fizice specifice jocului. Ele permit animatorului să aleagă activitatea sau jocul în funcție de obiectivele pe care dorește să le atingă cu grupul său la un moment dat.

Sfaturi

Aceste sfaturi practice sunt legate de animatorul jocului și de punctele la care animatorul trebuie să fie atent în mod deosebit în timpul jocului. Ele decurg din numeroasele experimentări făcute pe teren și în diferite contexte.

Discuție

Pentru orice corectare sau feedback, făcută în mijlocul sau la sfârșitul jocului, este important să se adune copiii în cerc, destul de apropiați, de preferință la umbră și la distanță de orice distracție. Chiar dacă copiii se arată reticenți la început, acest moment de partaj va deveni repede pentru ei un ritual necesar, un spațiu privilegiat de cuvânt și de exprimare a emoțiilor.

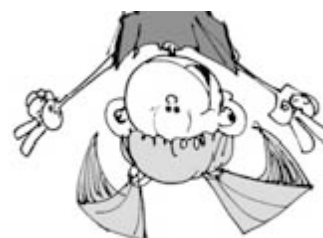
Printre întrebările care pot fi puse, unele au caracter general și sunt folosite după fiecare joc. De exemplu, animatorul ar trebui să înceapă mereu întrebându-i pe jucători:

- Au existat momente dificile în joc? Descrieți-le.
- Ce a contribuit la realizarea obiectivului? Ce nu a contribuit?
- Care sunt atitudinile care au ajutat sau nu la buna desfășurare a jocului? Descrieți-le.
- Ce ați învățat despre voi sau despre ceilalți?
- Cum v-ați simțit în acest joc? Descrieți.

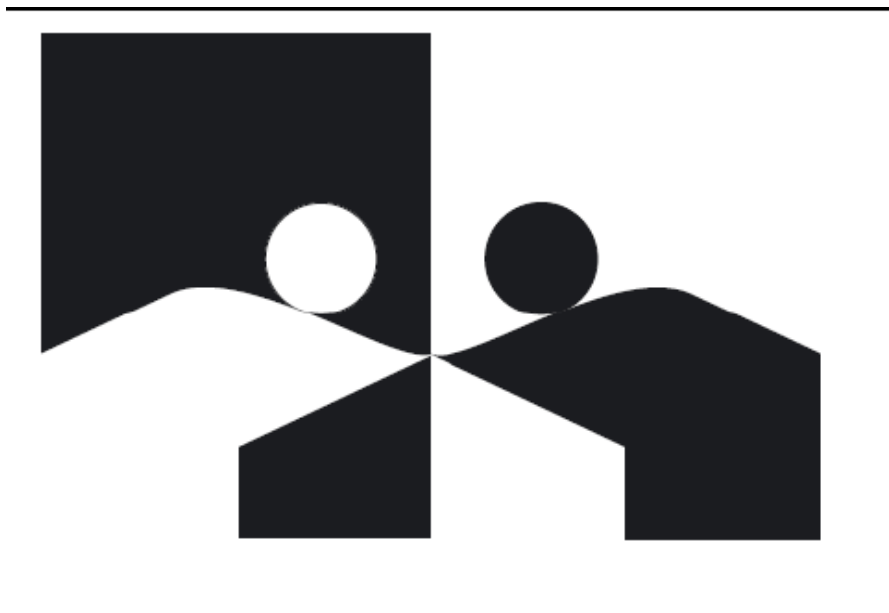
Întrebările care se raportează mai specific la un joc sau la altul sunt sugerate la sfârșitul fiecărui joc. Totuși, vor exista mereu situații neașteptate legate de „aici și acum”, pe care animatorul va ști să le pună în evidență cu tact și pertință.



**VĂ DORIM DISTRACȚIE PLĂCUTĂ
ÎN PRACTICAREA CELOR 20 DE JOCURI!**



I. PREZENTARE ȘI CONTACT (1 – 7)



1. NUMELE PRIN GESTURI

de la 6 ani



Activitate ideală pentru o primă luare de contact animată, într-un grup care nu se cunoaște sau ca ritual de început de activitate, pentru a consolida legăturile în cadrul grupului în mod creativ, prin intermediul numelor și al gesturilor.

DESFĂȘURARE

Grupul este în picioare, în cerc. Animatorul începe, spunându-și numele cu voce tare și inteligibilă, executând un gest clar care să-l identifice. Ceilalți îl observă atent și, după ce acesta a terminat, imită gestul toți în același timp, repetând prenumele cu aceeași intonație. Următorul se prezintă la rândul său, cu un gest diferit de primul, și ceilalți îl imită. Și așa mai departe, până când fiecare și-a spus numele însoțit de un gest.

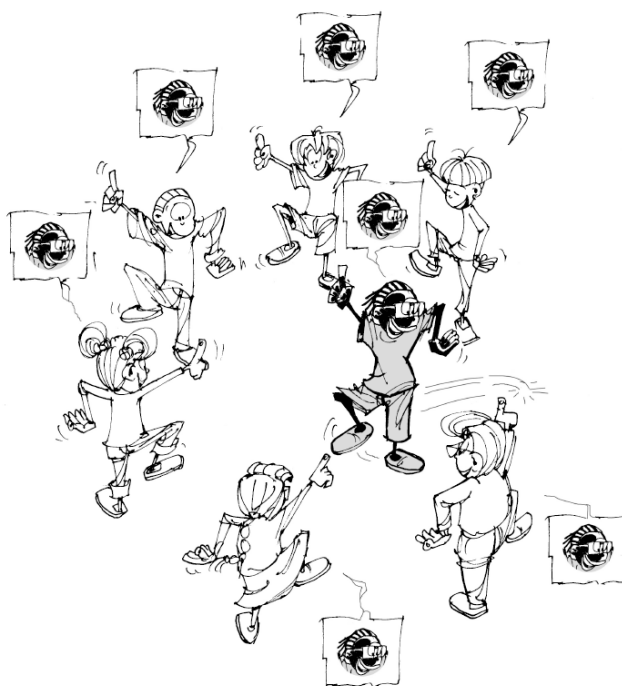
OBIECTIVE

În plan psihosocial, se dezvoltă expresia corporală și **creativitatea**, pentru a exprima identitatea fiecăruia prin intermediul unui gest specific. Fiecare personalitate poate, astfel, să se afirme și să se diferențieze de ceilalți. **Încrederea** în sine este un aspect important al acestui joc, deoarece fiecare se expune individual. Celălalt pol al acestei activități îl constituie capacitatea de **observație** și de imitare din partea restului grupului. În plan fizic, nimic deosebit, numai mișcarea în precizia sa.

SFATURI

Este posibil ca copiii care se afla în acest joc pentru prima dată să se simtă jenați în a se exprima prin corp, spunându-și numele cu voce tare. Este rolul animatorului de a-i încuraja pentru ca aceștia să-și depășească timiditatea. Copiii au, de asemenea, tendința de a imita gestul jucătorului precedent. Trebuie să se insiste pe aspectul unic al fiecărei personalități și pe faptul că fiecare gest trebuie, deci, să fie și el unic.

Adeseori este necesar a se face un al doilea tur, insistându-se pe creativitatea fiecăruia și pe calitatea executării gestului în timpul imitării. Această activitate poate fi executată în mai multe reprize, în cadrul mai multor sesiuni, cu același grup de copii. Este, de asemenea posibil și recomandabil de a schimba criteriul gesturilor: animale, meserii, etc. Cu copii mai mari, de la 9 ani în sus, se poate spori exigența în raport cu executarea gestului, imitarea, etc.



DISCUȚIE

- Este dificil de găsit un gest specific și diferit de al celorlalți? De ce?
- Cum v-ați simțit când toată lumea a imitat gestul vostru, rostindu-vă numele la unison?
- Este dificil de a imita exact ce fac ceilalți? De ce?
- Se pot învăța lucruri noi despre colegi în timpul acestui joc? Cum?
- Se pot imagina alte gesturi, alte criterii decât personalitatea? Care?
- Etc.

2. LANSAREA NUMELOR

de la 9 ani



Joc ideal pentru a învăța prenumele unui nou grup fiind în mișcare. Indicat, de asemenea, ca ritual de început de activitate, pentru a recrea legături în cadrul grupului și a se mobiliza înaintea exercițiilor mai exigente din punct de vedere fizic.

DESFĂȘURARE

Pentru acest joc sunt necesare mai multe mingi (diferite, dacă este posibil: volei, baschet, minge de cauciuc, etc.). Un grup de minimum 6 persoane este în picioare, în cerc, având la început un metru distanță între fiecare jucător. Jucătorul A ține mingea, pronunță prenumele unui jucător B și îi aruncă mingea. B cheamă pe altcineva și îi pasează mingea, etc.

De îndată ce regulamentul este înțeles și prenumele sunt cunoscute, se pot adăuga una sau două mingi, în funcție de mărimea grupului.

Progresie: adăugând o deplasare, jocul devine mai dificil, dar mai dinamic și mai motivant. A, după ce a chemat un jucător B și i-a pasat mingea, „urmărește” mingea sa alergând, pentru a se așeza în locul lui B. B face la fel, după ce l-a chemat pe C și i-a lansat mingea, etc. Mărind cercul și numărul jucătorilor, jocul comportă mai multe provocări.

OBIECTIVE

În plan psihosocial, se dezvoltă **concentrarea**, precum și o bună **comunicare (observare, ascultare)** și cooperarea în cadrul grupului.

În plan fizic, se lucrează **reacția**, diferențierea (acțiuni diferite: a chema, a lansa, a primi, a alerga) și **pasele precise**. Cu cât cercul este mai mare, cu atât aceste capacități fizice sunt mai lucrate și se șlefuiesc.

SFATURI

Acest joc cere multe competențe în același timp, iar animatorul trebuie să se concentreze pe unele dintre ele. Pentru a începe, amintim simpla secvență de acțiuni. Există tendința de a lansa mingea mai întâi și de a spune numele după aceea. Animatorul trebuie atunci să insiste pe cele 3 etape (a chema, a lansa și a primi) înainte de a adăuga mingi sau de a introduce deplasarea.

Apoi este necesar de a pune accent pe comunicare, amintind jucătorilor importanța și dificultatea unei bune comunicări, care presupune voință și responsabilitatea celor două persoane. Dacă mingea cade, fiecare este responsabil 50%, acela care, probabil, a aruncat-o greșit și acela care, probabil, a prins-o greșit... Copiii au ușor tendința să-l acuze pe celălalt, uitând propria lor responsabilitate. Dacă A îl cheamă pe B, care se concentrează pentru a primi mingea, și dacă A lansează corect mingea, atunci poate exista condițiile pentru ca acest lucru să funcționeze. Se întâmplă frecvent ca unii copii să nu fie niciodată sau să fie



foarte puțin chemați, și deci nu ating mingea. Pentru a da jocului un aspect mai cooperant, se poate adăuga o regulă. Animatorul dă, atunci, o misiune de grup: jocul se termină când fiecare jucător a atins de X ori mingea. Aceasta îi obligă pe jucători să găsească o strategie și să coopereze, integrând tot grupul.

DISCUȚIE

- Ce trebuie pentru ca jocul să fie dinamic și să funcționeze bine?
- Paralela cu comunicarea este utilă? De ce?
- A fost ușor de memorat persoanele care au primit mingea?
- A fost dificil de găsit o strategie pentru misiunea de cooperare? De ce?
- V-a plăcut mai mult să jucați în grup mic sau mare? De ce?
- Etc.

Variantă: Mingea/mătura numită

de la 9 ani

Acest joc seamănă mult cu cel precedent: el valorifică, de asemenea, pronumele, dezvoltă reacțiile, rapiditatea de deplasare și cooperarea.

Jucătorii sunt în picioare, în cerc. A este în mijloc cu o minge. El aruncă mingea în aer chemând un jucător B pe nume, retrăgându-se în același timp. B trebuie să se grăbească spre mijloc pentru a prinde mingea înainte ca aceasta să sară de x ori (posibilitate de a face exercițiul mai mult sau mai puțin dificil, interzicând săriturile sau adăugându-le).

Se poate face același lucru cu un baston lung, cu o mătură sau cu oricare alt obiect. A ține mătura în mijlocul cercului, îl cheamă pe B și dă drumul măturii retrăgându-se, în timp ce B se îndreaptă spre mijlocul cercului pentru a o prinde înainte ca aceasta să cadă.

Sfaturi: jucătorii pot regla dificultatea jocului prin lansarea mingii: cu cât este mai sus, cu atât este mai ușor. La fel, cu cât cercul este mai mare, cu atât jocul este mai dificil.

Animatorul trebuie să amintească faptul că acest joc est un joc de grup și nu individual. Scopul este de a găsi varianta corectă între aruncarea imposibil de prins și aruncările prea ușoare, care înlătură orice interes și orice dinamism al jocului...Și în acest sens este posibil să se adauge o misiune de grup: jocul se termină când grupul a reușit să prindă de x ori mingea/mătura, fără a le lăsa să cadă.

3. FACTORUL POȘTAL

de la 9 ani



Joc ideal pentru un grup care face cunoștință sau pentru un grup care vrea să se descopere în mod dinamic și ludic.

DESFĂȘURARE

Pentru acest joc, trebuie delimitat un spațiu mic pentru fiecare persoană, înafara factorului poștal: fie un scaun pentru fiecare persoană (sau ceva pentru a se așeza), fie pur și simplu un cerc, o coardă sau un cerc desenat pe jos cu creta sau pe nisip.

Jucătorii sunt așezați pe scaune, în cerc (sau în picioare în cerc, într-un cerc desenat cu creta, etc.). Un jucător, factorul poștal, este în picioare, în centru. El spune tare și inteligibil: „A sosit poșta...”. Ceilalți jucători întreabă: „Pentru cine?”. Factorul răspunde: „Pentru toți cei care...” și inventează ceva: „cei care au un frate, cei care au călătorit în cutare loc, cei care sunt miopi, cei care poartă ceva de culoare verde, etc.”. Destinatarii „scrisorii” trebuie să se ridice și să schimbe locurile cât mai repede posibil. În acest timp, poștașul încearcă să-și găsească un loc. Acela care rămâne fără scaun (loc) devine poștaș și aduce scrisoarea următoare „pentru toți cei care...”

Reguli:

- Nu se poate schimba scaunul cu vecinul său;
- Trebuie alergat pentru a schimba locul (viteză - reacție) ;
- Nu se poate rămâne așezat dacă „scrisoarea” le este adresată (onestitate) ;
- Nu se pot atinge (intra în coliziune cu) ceilalți jucători (respect – non violență);
- Nu se poate amâna de două ori aceeași scrisoare (concentrare și gândire creativă).

Progresie: pentru a face jocul cât mai dificil (fără scaune), se poate imagina orice poziție de plecare. Fie jucătorii se așază în picioare (sau ghemuit) în cercul lor, cu spatele la centru, etc., ceea ce sporește concentrarea și rapiditatea de reacție.

OBIECTIVE

În plan psihosocial, acest joc dezvoltă concentrarea (ascultarea), **gândirea creativă**, **respectul** (nonviolența) și **onestitatea**.

În plan fizic, jucătorii își lucrează capacitatea de **reacție**, **viteza** lor de cursă și agilitatea lor.

SFATURI

Prima dată, animatorul poate juca rolul factorului poștal, pentru a-i ajuta pe copii să înțeleagă principiul. Scrisorile trebuie să fie adaptate la vârsta copiilor. Ele se pot focaliza pe criterii superficiale, cum ar fi aparența fizică pentru cei mai mici sau criterii mai intime, cum ar fi credința, personalitatea, gusturile, etc., pentru cei mai mari.

Animatorul trebuie să insiste pe dinamica jocului și pe respectarea regulilor. El va veghea ca poștașii să nu fie mereu aceiași (se poate introduce următoarea regulă: nu mai mult de 3 ori poștaș), și ca fiecare copil să fie cel puțin o dată



poștaș. A se aminti noțiunile de securitate: jucătorii au tendința de a fi foarte entuziaști și de a se precipita spre scaune fără a fi atenți la celălalt...Riscuri de busculade și de căderi.

DISCUȚIE

- Ați aflat ceva nou despre unul dintre colegii voștri? Ce anume?
- V-a plăcut să fiți poștaș? Descrieți?
- A fost dificil să găsiți idei de scrisori?
- Ați fost deranjat de unele întrebări? Din ce cauză?
- Ați fost mereu onest? De ce?
- Etc.

Variantă: Coșul cu fructe

de la 6 ani

Coșul cu fructe urmează același principiu de joc ca și factorul poștal, dar în versiune mai ușoară pentru copii mai mici. Există același număr de scaune câți jucători sunt și animatorul este cel care stă în picioare, în mijloc.

Jucătorii sunt așezați în cerc și primesc un nume de fruct pe care nu îl divulgă. Animatorul cunoaște numele de fructe – patru sau mai multe, în funcție de numărul participanților. El este în centru, care reprezintă piața, și cere: „un kg de...mere / portocale / mango / etc.”, iar „fructele” solicitate trebuie să-și schimbe locul cât mai repede posibil. Animatorul poate să ceară, de asemenea, o salată de fructe, iar atunci toți jucătorii își pot schimba locul!

În locul fructelor, copiii pot inventa orice: animale, culori, elemente din natură, etc.

4. VRĂJITOARELE de la 9 ani



Joc ideal pentru a se mobiliza atât progresiv, cât și ludic. Cursă-urmărire specială, în liniște, care folosește mersul în locul cursei și care introduce contacte fizice care necesită o anumită încredere între jucători.

DESFĂȘURARE

Acest joc necesită un spațiu mai mult sau mai puțin mare, delimitat și cunoscut de jucători. Jocul începe cu jucătorii (minimum 8) în picioare, în cerc. Animatorul dă indicații: în joc există vrăjitoare și cetățeni onești. Obiectivul vrăjitoarelor este de a-i vrăji pe toți cetățenii prin simpla atingere. Cetățenii vrăjiți trebuie, apoi, să se imobilizeze. Obiectivul lor este de a scăpa de vrăjitoare și de a elibera victimele vrăjite, luându-le de braț (« hug »). Jocul se oprește când toți cetățenii sunt imobilizați, vrăjiți.

Reguli: nu se aleargă și nu se vorbește, totul se desfășoară în liniște. Animatorul se învârtește în jurul grupului, în picioare, în cerc, cu ochii închiși, și desemnează vrăjitoarele (aproximativ una la 5 jucători), atingându-le discret pe spate. Toată lumea deschide ochii și jocul poate începe.

OBIECTIVE

În plan psihosocial, acest joc scurt este foarte complet. Aspectele de **respect** și de **încredere** (deoarece există loc mult pentru contacte fizice), precum și **onestitatea** și **responsabilitatea** sunt foarte importante. Dar îndeosebi **cooperarea** și **gândirea strategică** sunt lucrate pe două nivele: între „vrăjitoare” și între „cetățeni”.

În plan fizic, totul se desfășoară într-un ritm de marș accelerat, care cere capacități de **reacție** și schimbări de direcție rapide.

SFATURI

Animatorul trebuie să impună respectarea cadrului jocului, adică limitele terenului, și să amintească regulile: nu se aleargă, nu se vorbește. Copiii au tendința, mai degrabă, să acuze pe ceilalți că au alergat sau au vorbit, în loc să se responsabilizeze privind propria lor onestitate în cadrul jocului. Animatorul amintește că fiecare răspunde personal de respectarea regulilor. De exemplu: acela care este atins trebuie să se oprească, acela care iese din teren sau care începe să alerge se vrăjește automat și se imobilizează pe loc, fără să-i spună cineva.

Nu este ușor pentru copii să nu alerge, dar acest lucru dă jocului o altă dinamică, în comparație cu cursele-urmăriri obișnuite: faptul de a merge dă mai mult timp observației și elaborării de strategii de grup (vrăjitoare sau cetățeni), comunicând non-verbal. Este necesar să se oprească jocul destul de repede pentru a-i întreba pe copii ce strategii folosesc, dacă se joacă individual (nu se lasă atinși) sau în grup (eliberând pe ceilalți colegi). Se insistă pe cooperarea indispensabilă bunei funcționări a jocului.



Atenție, contactele fizice pot părea dificile pentru unii copii (a lua pe cineva în brațe nu este mereu ușor, mai ales pentru preadolescenți). În acest caz, este posibil să se ceară copiilor să găsească o altă modalitate (creativă) de a elibera victimele (a le trece printre picioare sau altele). Dar ideea îmbrățișării face parte din construirea de legături și de încredere. Victima eliberată poate, de asemenea, să mulțumească celui care l-a luat în brațe pentru a-l repune în joc.

DISCUȚIE

- A fost dificil să nu alergați și să nu vorbiți? De ce?
- A fost ușor să fiți onești tot timpul? De ce?
- Care au fost strategiile între vrăjitoare? Dar între cetățeni?
- A fost dificil să vă luați colegii în brațe pentru a-i elibera? Acest contact fizic este agreabil sau dezagreabil? De ce?
- Voi v-ați ales persoanele pe care ați vrut să le eliberați? De ce?
- Etc.

5. ȘARPELE

de la 9 ani



Joc scurt și rapid, ideal pentru a se defula și a se amuza, învățând, în același timp, a rămâne în legătură cu grupul.

DEFĂȘURARE

Jucătorii stau în picioare, unul în spatele celuilalt, pe grupe (5 la început). Ei se țin fie de umeri, fie de mijloc, pentru a forma un șarpe. Primul reprezintă capul șarpelui, iar ultimul reprezintă coada. Capul trebuie să încerce să prindă coada alergând, fentând, mergând de la dreapta la stânga, fără ca părțile șarpelui să se separe vreodată.

După ce capul a reușit să prindă coada, se schimbă rolurile, jucătorul din frunte se deplasează la coadă, și așa mai departe, până când fiecare persoană a grupului a jucat în fiecare poziție.

OBIECTIVE

În plan psihosocial, acest joc vizează dezvoltarea armoniei în grup. Jucătorii trebuie să **coopereze** pentru a rămâne uniți fizic și mintal, menținând o mișcare rapidă. Contactul fizic incită la a cultiva cu blândețe **respectul** corpului celuilalt. În plan fizic, copiii sunt capabili să-și coordoneze mișcările, sporind **viteza** și capacitatea de **reacție** (schimbări de direcție).



SFATURI

Acest joc scurt place mult copiilor, dar poate degenera repede, dacă animatorul nu asigură un cadru non-violent. Într-adevăr, în graba lor, copiii se țin brusc unul de altul, au tendința de a-și da drumul foarte repede și cad ușor. Scopul jocului nu este atins în acest caz. Animatorul are rolul de a reaminti acest obiectiv: armonia și cooperarea în cadrul grupului. A le reaminti că nu este nevoie să tragă de haine, ci este suficient să se țină de umeri și să meargă mai lent la început.

Capul șarpelui are responsabilitatea de a nu-și pierde corpul și, deci, de a-și adapta mișcările la ceilalți, în timp ce coada trebuie să poată evita capul, fără a da drumul corpului. Cei din mijloc au rolul de a acorda încredere colegilor lor.

Este foarte important să se schimbe poziția, pentru ca fiecare să poată experimenta diferite responsabilități.

Nu este bine să se înceapă acest joc cu grupuri mari (mai mult de 5 jucători, deoarece sarcina jocului va fi mai dificilă. Dar odată ce copiii au înțeles principiul, cu cât șarpele este mai lung, cu atât jocul devine mai motivant.

DISCUȚIE

- Care este poziția care v-a plăcut cel mai mult? De ce?
- Ce a contribuit la realizarea obiectivului? Ce nu a contribuit?
- Este dificil contactul fizic? Este violent? Este agreabil?
- Este mai ușor a fi un șarpe lung? De ce?
- Etc.

6. VÂNĂTOAREA ÎNLĂNȚUITĂ

de la 9 ani



Joc clasic de cursă-urmărire, cu un aspect de cooperare. Ideal pentru a schimba idei și a se defula.

DESFĂȘURARE

Unul sau mai mulți jucători sunt desemnați ca vânători (aproximativ 1 la 5). Obiectivul lor este de a prinde cât mai repede pe ceilalți jucători într-un teren clar delimitat. De îndată ce un jucător este atins, devine vânător la rândul său. Noua pereche de vânători se ține de mână sau de braț nu se mai pot desprinde. De îndată ce prind un al treilea jucător, vânătoarea continuă în trei, tot fără a se desprinde unul de celălalt. După atingerea celui de al patrulea jucător, cele două perechi se separă și continuă vânătoarea. De îndată ce vânătorii au găsit strategii și o armonie în cursa lor, este posibil să se mărească numărul vânătorilor înlanțuiți până la șase jucători, care se separă în două trio-uri, sau opt jucători sau mai mulți. Dificultatea poate merge astfel în crescendo, până când toți jucătorii formează un singur lanț. Dacă vânătorii își dau drumul, animatorul le poate da o penalizare, ca de exemplu să alerge într-un picior timp de 30 de secunde, dar nu există excluderi...

OBIECTIVE

În plan psihosocial, copiii dezvoltă strategii de **cooperare**. Ei învață să-l respecte pe celălalt în cadrul unui contact fizic blând.

În plan fizic, copiii își ameliorează coordonarea mișcărilor, precum și capacitatea de **reacție** (schimbare de direcție) și **viteză**.

SFATURI

Acest joc este foarte ușor și dinamic și introduce noțiunea de cooperare într-un mod simplu. Faptul de a trebui să alerge ținându-se câte doi sau mai mulți cere copiilor să treacă de la stadiul individual la stadiul muncii în grup. Pentru realizarea obiectivului, vânătorii trebuie să se înțeleagă asupra unei strategii. Ei trebuie să comunice.

Vânătorii aceluiși grup au tendința să vizeze fiecare câte o victimă diferită, trăgându-i pe ceilalți colegi în direcții opuse. Separarea este atunci inevitabilă. Animatorul trebuie să amintească copiilor scopul jocului, și anume a ține cont de celălalt și a rămâne uniți în orice moment. El le poate lăsa timp să găsească cea mai bună strategie de (să se țină de mână, de braț, de mijloc, de exemplu).

Trebuie, de asemenea, amintit copiilor că trebuie să fie onești: aceia care sunt atinși trebuie să accepte să treacă în lanțul de vânători.



DISCUȚIE

- V-a plăcut să alergați ținându-vă unii de alții? De ce?
- A fost ușor sau dificil? De ce?
- Ce strategii de cooperare ați găsit?
- A existat vreo strategie între victime pentru a scăpa de vânători?
- Etc.

7. DOI SUNT DESTUI, TREI SUNT PEA MULȚI

de la 9 ani



Joc scurt de cursă-urmărire, putând fi jucat în mod simplu sau complex, individual sau strategic, rămânând la nivel foarte ludic.

DESFĂȘURARE

Jucătorii sunt în picioare, perechi, unul lângă altul, împrăștiați pe un teren delimitat. Doi jucători sunt desemnați pentru a fi pisica și șoarecele. Pisica trebuie să alerge după șoarecele, care, pentru a nu fi prins, trebuie să se așeze la stânga sau la dreapta unei perechi, la alegere. Jucătorul opus celui care s-a refugiat devine atunci șoarecele și trebuie să o ia la fugă, până când se așează lângă o altă pereche, lăsând astfel locul său de șoarecele altui jucător, și așa mai departe. Dacă grupul este mare și pentru a favoriza participarea tuturor, este mai bine să se împartă grupul în două și să se facă două jocuri separate, decât să se alătore două perechi de pisici și de șoareci, ceea ce poate deveni repede confuz.

Progresie: odată ce principiul jocului este înțeles, se poate spori dificultatea, modificând poziția perechilor de jucători în așteptare: așezați, culcați pe spate, pe burtă, etc. Se poate, de asemenea, schimba o regulă: când șoarecele se refugiază lângă o pereche, rolurile se inversează, jucătorul opus devine pisică și pisica se transformă în șoarece. Se poate, de asemenea, adăuga o a doua pereche de pisică și șoarece, asigurându-se că aceeași pisică urmărește mereu același șoarece, pentru a se evita confuzia.

OBIECTIVE

În plan psihosocial, copiii dezvoltă capacități strategice de **observație**, de **anticipare** și de decizie, precum și de **cooperare**.

În plan fizic, copiii își ameliorează coordonarea mișcărilor, precum și capacitatea lor de **reacție** (schimbare de direcție) și de **viteză**.

SFATURI

Acest joc este foarte dinamic și motivant, pentru ca animatorul să amintească necesitatea de a participa toată lumea. Șoarecele are adeseori tendința de a-și păstra rolul activ cât mai mult posibil, în mod „egoist”, uitându-i pe ceilalți jucători care așteaptă. Marele interes al acestui joc constă tocmai în dinamica ce se poate crea pentru ca toată lumea să fie activă. De aceea, cooperarea este maximă când șoarecii se succed rapid.



În cazurile în care pisica este mult mai

înceată decât șoarecele, animatorul poate propune o altă regulă: de exemplu, șoarecii trebuie să alerge într-un picior, ceea ce avantajează pisica, sau invers. Animatorul trebuie să insiste pe caracterul cooperant al acestui joc, amintind, de exemplu, că șoarecii formează un grup care acționează „contra” pisicii. Este, deci, primordial ca șoarecele care se așază lângă o pereche să nu se gândească numai să-și salveze pielea, ci să anticipeze pentru a da toate șansele șoarecelui următor să scape. Este important, de asemenea, de reamintit copiilor noțiunea de grup, pentru ca aceștia să nu se oprească mereu lângă aceleași perechi. Observația este importantă, pentru ca toți să aibă o șansă egală de participare.

DISCUȚIE

- De câte ori ați fost pisică sau șoarece?
- Care a fost rolul vostru preferat? De ce?
- Ați jucat individual sau cooperant? Cum?
- Ce strategie ați găsit pentru a vă ajuta între șoareci?
- Etc.

II. ÎNCREDERE ȘI COMUNICARE

(8 – 13)



8. ORBUL ȘI CÂINELE SĂU

de la 9 ani



Activitate calmă, ideală pentru un grup care este pe cale de a face cunoștință și care vrea să construiască relații de încredere, sau pentru un grup care este lipsit de coeziune și de respect mutual.

DESFĂȘURARE

Animatorul a delimitat un teren mai mic sau mai mare (mai dificil sau mai puțin dificil) și a atras atenția jucătorilor asupra acestui spațiu. Jocul se desfășoară în liniște. Jucătorii aleg un coleg și formează o pereche, A și B. A închide ochii și joacă rolul „orbului”, în timp ce B, cu ochii deschiși, joacă rolul „câinelui-ghid”. Rolul acestuia este de a găsi cea mai bună modalitate de a-și ghida (luându-l de braț? de corp?) stăpânul orb în spațiul delimitat, fără a vorbi și în cea mai mare siguranță (evitând celelalte perechi de jucători). Obiectivul este de a se deplasa cu cea mai mare încredere și responsabilitate. Inversarea rolurilor.

Progresie: de îndată ce perechea a dobândit încredere mutuală, animatorul poate acționa la diferite nivele: să adauge obstacole, să diminueze spațiul disponibil, să schimbe perechile, etc.

OBIECTIVE

În plan psihosocial, copiii își creează legături, își dezvoltă încrederea și **responsabilitatea** dintre două persoane și în cadrul grupului. **Respectul** și concentrarea sunt, de asemenea, foarte importante. În plan fizic, este un joc calm, în cadrul căruia singura mișcare este mersul într-un spațiu delimitat. Persoana „oarbă” trebuie să-și dezvolte celelalte simțuri în locul vederii.

SFATURI

Trebuie amintit jucătorilor că este un joc care se desfășoară în liniște și că securitatea este foarte importantă. Perechile nu trebuie să intre în coliziune. Scopul nu este de a-i pune pe jucători în situație provocatoare (obstacole). Este necesar ca această activitate să se desfășoare de mai multe ori, în cadrul unor sesiuni diferite, deoarece încrederea se creează progresiv. Adeseori copiii sunt excitați și șocați pentru prima dată când se desfășoară acest joc. Trebuie amintit scopul activității: pentru persoana oarbă, renunțarea și încrederea în celălalt, pentru câinele-ghid, responsabilizarea față de celălalt, câștigarea încrederii.



DISCUȚIE

- Cum s-a comportat câinele-ghid pentru a câștiga încrederea orbului?
- Care a fost rolul cel mai ușor? Cel mai dificil? De ce?
- Care este cea mai bună modalitate de a ghida? De ce?
- A fost dificil să vă concentrați pe partener și pe restul grupului? De ce?
- Etc.

9. PLANȘA DE LEMN

de la 12 ani



Activitate calmă, ideală pentru consolidarea legăturilor de încredere și respect mutual, după „orbul și câinele”.

DESFĂȘURARE

Această activitate se desfășoară în mai multe etape, într-o ordine cronologică bine precizată. În total, sunt necesare aproximativ între 30 și 50 de minute, în funcție de mărimea grupului. Este posibil să se păstreze ultima etapă pentru o sesiune ulterioară. Ideal ar fi ca pământul să fie moale, pentru ca poziția orizontală să fie agreabilă. (nisip, covor, iarbă...). Se pot folosi fulare (sau alte țesături) pentru a lega la ochi pe orbi.

- Jucătorii se așează perechi. A este culcat pe jos, la fel de rigid ca o planșă de lemn, în timp ce B verifică rigiditatea, ținuta corpului, ridicând un braț, un picior, ambele picioare, etc. Dacă A este, într-adevăr rigid, tot corpul ar trebui să se ridice, ca o planșă de lemn. Inversarea rolurilor.
 - Tot perechi, de data aceasta A este total relaxat. B verifică, scuturând ușor fiecare parte a corpului său. Inversiunea rolurilor. Este important să se simtă această diferență dintre un corp relaxat și un corp rigid.
- participanții formează grupe de trei. B este în picioare, cu corpul rigid, cu brațele încrucișate pe piept, pentru a se proteja, cu ochii închiși (facultativ) și se lasă purtat înaintea spre A, fără a ridica picioarele de la sol, sau înapoi spre C, care îl susține la nivelul umerilor și îl însoțesc în mișcarea sa. Schimbare de roluri.
 - Același exercițiu în grupe de câte șase, în picioare, în cerc, cu un jucător la mijloc. Acest lucru devine mai complex, deoarece se adaugă lateralitatea, iar responsabilitatea este împărțită între cinci persoane în loc de două. Schimbare de roluri. Provocare la alegere: acela care nu vrea să meargă în mijloc este liber să nu meargă acolo.
- Etapă mai dificilă în grupe de câte opt, transportul „planșei din lemn”. O persoană se oferă să fie transportată de restul grupului care o susține, trei de fiecare parte și o persoană în frunte, liderul, care dă ordine grupului: să se ridice, să avanseze, să întoarcă „planșa” pe partea stângă, etc. Coordonarea, încrederea mutuală și securitatea sunt primordiale.

OBIECTIVE

În plan psihosocial, copiii își dezvoltă încrederea, **respectul** și **responsabilitatea**. Ei se bazează pe relaționare, pe exprimarea sentimentelor lor și pe comunicare.

În plan fizic, copiii își dezvoltă îndeosebi **ținuta corpului**.

SFATURI

Deoarece aceste exerciții sunt făcute pentru a dezvolta încrederea, animatorul trebuie să garanteze acest climat de respect în toate etapele acestei activități, cu riscul de a fi foarte strict uneori. Este normal – și probabil – ca prima oară copiii să fie agitați și puțin concentrați. De aceea este necesar ca această activitate să se desfășoare de mai multe ori, în timpul diferitelor sesiuni, pentru ca copiii să învețe, într-adevăr, ce înseamnă a fi demn de încredere (a fi responsabil) și a avea încredere în celălalt (a se lăsa condus).



Este important să se demonstreze îndelung modalitatea de a susține (de umeri) și de a se ține (cu brațele încrucișate pe piept), pentru un maximum de respect și de securitate. Dacă un jucător cade o dată, este foarte probabil să își piardă încrederea celorlalți...

De amintit că responsabilitatea este împărțită și că acela care stă la mijloc poate și trebuie să comunice: cum se simte, dacă îi place sau nu cum procedează colegii săi, dacă jocul se desfășoară prea repede, dacă îi este frică, etc. Ceilalți pot și trebuie, de asemenea, să învețe să comunice, întrebându-l/o cum se simte, etc.

Progresie: odată ce încrederea s-a instalat într-un grup, este posibil să se schimbe persoanele între ele în cadrul altei sesiuni, pentru ca toți membrii grupului să se familiarizeze unii cu alții.

DISCUȚIE

- A fost ușor să faceți diferența între corpul rigid și cel destins? De ce?
- Acest exercițiu a ajutat la continuarea etapelor? De ce?
- Ce dă și, din contră, ce nu dă încredere?
- Care este rolul cel mai dificil: să susțineți sau să fiți susținuți?
- A fost dificil să spuneți cum vă simțiți când sunteți planșă de lemn? De ce?
- Care a fost diferența dintre grupurile de trei și de șase? De ce?
- Etc.

10. TRENULEȚUL ORB

de la 9 ani



Joc non-verbal foarte complet, care dezvoltă numeroase aspecte.

Ideal pentru a începe sau a termina o activitate în liniște, pentru a reorganiza un grup dispersat.

DESFĂȘURARE

Jucătorii se așază unul în spatele celuilalt, în grupe de patru sau cinci și se țin de umeri. Ultimul, locomotiva, ține ochii deschiși; ceilalți, vagoanele, au ochii închiși (sau eventual o banderolă/un fular la ochi).

Ultimul jucător trebuie să conducă trenul, dând semnale non-verbale, prin atingere:

- pentru a avansa drept înainte, el apasă simultan cu amândouă mâinile umerii jucătorului din fața sa, care transmite mesajul primit, până când ajunge la primul și acesta avansează;
- pentru a merge la dreapta, apasă umărul drept;
- pentru a merge la stânga, apasă umărul stâng;
- pentru a se opri, ridică amândouă mâinile de pe umeri (fără contact).

Scopul jocului este de a merge într-un spațiu delimitat, fără ca trenurile să intre în coliziune.

Progresie: pentru a face jocul mai dificil, este posibil să se creeze un parcurs de obstacole, iar fiecare trenuleț trebuie să ocolească obstacolele fără a le atinge. Sau organizând același joc, dar ținându-l, sau făcând trenuri mai lungi, cu mai mulți jucători.

OBIECTIVE

În plan psihosocial, copiii își dezvoltă, în același timp, **încrederea** și **comunicarea non-verbală**. Jucătorii care au ochii închiși trebuie să se concentreze și să aibă încredere în cel care are ochii deschiși și care are **responsabilitatea** grupului. Onestitatea este, de asemenea, importantă pentru cei care au ochii închiși (să nu îi deschidă).

În plan fizic, nimic deosebit, dar reprezentarea corpului în spațiu este importantă, deoarece jocul se desfășoară pe nevăzute. Respectul celuilalt în timpul atingerii contează, de asemenea.

SFATURI

Animatorul trebuie să insiste pe concentrare, pe precizia mesajelor și, adeseori, de asemenea, pe blândețe în contacte. Pentru a compensa lipsa de vedere, există tendința de a avea o atingere mai „bruscă”.

Atenție: presiunea nu este continuă, ci trece foarte repede și precis de la ultimul la primul jucător, care este cel ce anunță mișcarea. Dificultatea constă în decalajul dintre ordinul dat și executarea mișcării. Tendința este de a primi mesajul, a-l înțelege și a asculta chiar înainte de a-l transmite.

Se întâmplă frecvent, prima dată, ca trenurile să intre intenționat în coliziune, deși scopul este acela de a se evita unul pe altul. Trebuie amintit că acesta este un joc în care se învață acordarea încrederii (vagoane) și câștigarea încrederii (locomotiva). Este bine să se insiste pe necesitatea de a anticipa schimbările de direcție (locomotiva). Rolurile sunt foarte diferite (mijloc, în față și în spate), de aceea este important să se schimbe rolurile, pentru ca toată lumea să treacă prin fiecare rol.



DISCUȚIE

- Care a fost rolul vostru favorit? De ce?
- Care este poziția cea mai ușoară? De ce?
- A fost dificil să aveți încredere cu ochii închiși?
- Au existat «locomotive» mai sigure decât altele? De ce?
- Care a fost strategia pentru a evita celelalte trenuri?
- Etc.

11. PERSOANĂ LA PERSOANĂ

de la 9 ani



Joc scurt, în care contactul fizic este prezent în mod ludic. Interesant la început de sesiune, pentru a sparge gheața sau pentru a consolida legăturile.

DESFĂȘURARE

Jucătorii sunt în picioare, în cerc, perechi A și B. Animatorul, apoi jucătorii pe rând, dau instrucțiuni pe care perechile trebuie să le urmeze întocmai. De exemplu: «mâna dreaptă pe genunchiul stâng». Fiecare membru (A și B) pune mâna sa dreaptă pe genunchiul stâng al celuilalt. Apoi „piciorul stâng pe fesa dreaptă”, și așa mai departe, până când jucătorii nu mai au posibilități să miște mâinile și picioarele. În acest moment, animatorul spune «persoană la persoană», iar jucătorii schimbă partenerul. Jocul reîncepe cu perechile nou formate.

OBIECTIVE

În plan psihosocial, copiii își dezvoltă **încrederea** în celălalt, în cadrul contactelor fizice, **cooperarea**, precum și concentrarea necesară pentru a înțelege corect instrucțiunile.

În plan cognitiv, ei își lucrează lateralitatea, datorită efectului oglină stânga-dreapta.

În plan fizic, copiii își întăresc îndeosebi **echilibrul**.

SFATURI

Animatorul începe prin a da instrucțiuni ușoare, pentru ca jucătorii să înțeleagă principiul jocului, să reușească să ia pozițiile cerute și să nu fie intimidați de contactul fizic apropiat. Pe parcurs, se vor complica pozițiile, pentru ca motivația să crească. Trebuie, deci, să se înceapă cu poziții simple. Dar este și ludic, deoarece pozițiile pot fi la fel de nostime, fără a fi dificile: mâna la nas, urechea la ureche, etc.

Într-o a doua etapă, este recomandabil să se înlocuiască animatorul cu un jucător, pentru ca și alții să-și dezvolte competențele de creativitate și de reflecție rapidă.

Trebuie avut în vedere să nu se dea ordine prea intime, urmărind contextul și grupul, și să nu fie forțați jucătorii să joace împreună dacă nu vor. Dacă grupul este format, acest joc va dezvolta încrederea și cooperarea între toți jucătorii.



DISCUȚIE

- Vi s-au părut intimidante contactele fizice? De ce?
 - Ce ați făcut pentru a diminua tensiunea?
 - Există persoane cu care acest joc este mai ușor de jucat decât cu altele? De ce?
 - Vi s-a părut dificil să urmați instrucțiunile? De ce?
 - Vi s-a părut ușor, interesant, să dați instrucțiuni? De ce?
 - A fost dificil din punct de vedere fizic? De ce?
- Etc.

12. OGLINDA

de la 12 ani



Activitate ideală pentru a dezvolta o armonie între două persoane în cadrul sincronizării mișcărilor și al comunicării non-verbale.

DESFĂȘURARE

Jucătorii sunt în picioare, față în față, în linie și în tăcere. A este modelul, iar B este oglinda. A face un gest lent și precis și B îl imită în același timp. B trebuie să fie foarte concentrat pentru a încerca să anticipeze gesturile lui A și pentru a fi o adevărată oglindă, și nu o oglindă „indirectă”. Cât despre A, acesta trebuie să se asigure că B îl poate urmări. Deci el nu va face gesturi prea complicate la început. Important este să găsească o bună comunicare non-verbală. Inversarea rolurilor.

OBIECTIVE

În plan psihosocial, copiii învață să-și focalizeze atenția, **să observe** și să rămână concentrați, dezvoltându-și **creativitatea** și exprimarea corporală. Pentru ca activitatea să funcționeze bine, trebuie să existe colaborare în sânul fiecărei perechi. În plan mental, ei își dezvoltă lateralitatea datorită efectului oglină stânga-dreapta.

În plan fizic, nimic deosebit, doar mișcarea în precizia sa.

SFATURI

Este important de amintit jucătorilor că au nevoie de cooperare. Perechile trebuie să colaboreze pentru a reuși și pentru ca jocul să fie interesant și atrăgător. Cu cât este mai multă armonie între jucători, cu atât gesturile pot fi mai complexe.

Animatorul poate da un ordin suplimentar și poate cere să se povestească o istorioară prin gesturi, de exemplu. Dacă se dorește să se insiste pe cooperare și pe adaptare, este recomandabil să se schimbe perechea.



DISCUȚIE

- Care a fost rolul vostru preferat? Modelul care conduce sau oglinda care urmărește? De ce? Există vreo legătură cu comportamentul vostru cotidian?
- Este dificil să găsiți gesturi, să creați istorioare? De ce?
- A fost mai ușor de făcut acest exercițiu cu unele persoane? De ce?
- Cum poate fi folosită această activitate?
- Etc.

VARIANTĂ: Bastonașul dansator

Același principiu de joc non-verbal, dar adăugând mai multă mișcare. Dinamică foarte interesantă, care se apropie mai mult de o formă dansantă.

Fiecare pereche A și B are un bastonaș mai lung sau mai scurt (între 20 și 50 cm). Fiecare îl ține pe index (nu se pot folosi două degete pentru „a ciupi” bastonașul), iar ideea este de a se deplasa, chiar de a dansa în spațiu, fără ca bastonașul să cadă pe jos.

Este un fel de dialog silențios, care cere o bună comunicare în sânul perechii. Bastonașul este ca un indicator de armonie. Cu cât cade mai des, cu atât se demonstrează mai bine că armonia și comunicarea trebuie ameliorate. Schimbând perechea, se promovează o mai bună cooperare în grup.

Această variantă funcționează mai bine după ce s-a parcurs prima etapă a „oglinzii”, care antrenează deja abilitățile necesare. Copiii își dezvoltă ușurința corporală și capacitatea lor de a se mișca în spațiu. Uneori, perechile încep să „danseze” împreună, ceea ce dă o dinamică de grup surprinzătoare.

Este important să se pună întrebarea privind poziția de lider la sfârșitul jocului: cine a luat comanda, cine a condus, ci a fost condus sau dacă a fost totul echitabil.

13. STOP ȘI PLEACĂ

de la 12 ani



Joc liniștit și non-verbal, adaptat pentru a începe sau a termina o activitate, deoarece se desfășoară în tăcere și în mers. Ideal pentru a observa sincronizarea dintre jucători și dinamica lor de grup.

DESFĂȘURARE

Jocul se desfășoară în mai multe etape, pe un teren delimitat. Jucătorii sunt împărțiți în două grupe A și B, între 6 – 10 jucători.

- Grupa A merge, iar grupa B este în picioare, imobilă. Animatorul bate din mâini și rolurile se inversează: grupa A se oprește și grupa B se pune în mișcare.
- Același lucru (grupa A merge, iar grupa B este imobilă), dar rolurile se inversează la inițiativa unui membru al grupei A.
- Același lucru, dar la inițiativa unui membru al grupei B.
- Același lucru, dar inițiativa poate veni indiferent din grupa A sau B.

Progresie: În timpul unei alte sesiuni și de îndată ce grupele au înțeles principiul, se poate face jocul mai dinamic și motivant, deplasarea făcându-se alergând sau chiar driblând cu o minge de baschet sau de fotbal, etc.

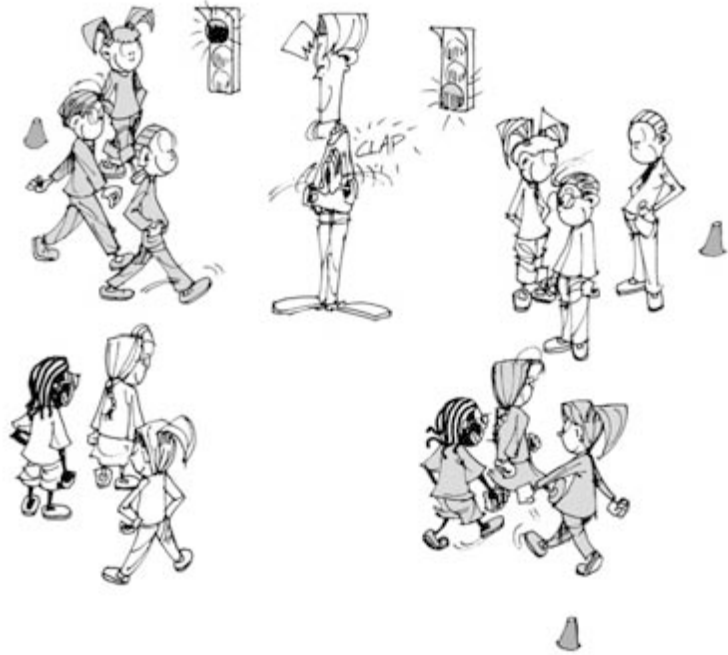
OBIECTIVE

În plan psihosocial, copiii își dezvoltă capacitatea de **comunicare non-verbală**, de observare, de concentrare, de **reflexie strategică** și de **cooperare**.

În plan fizic, nimic deosebit, doar că, a doua oară, jocul se poate desfășura alergând. Copiii își dezvoltă, astfel, **rezistența la oboseală**.

SFATURI

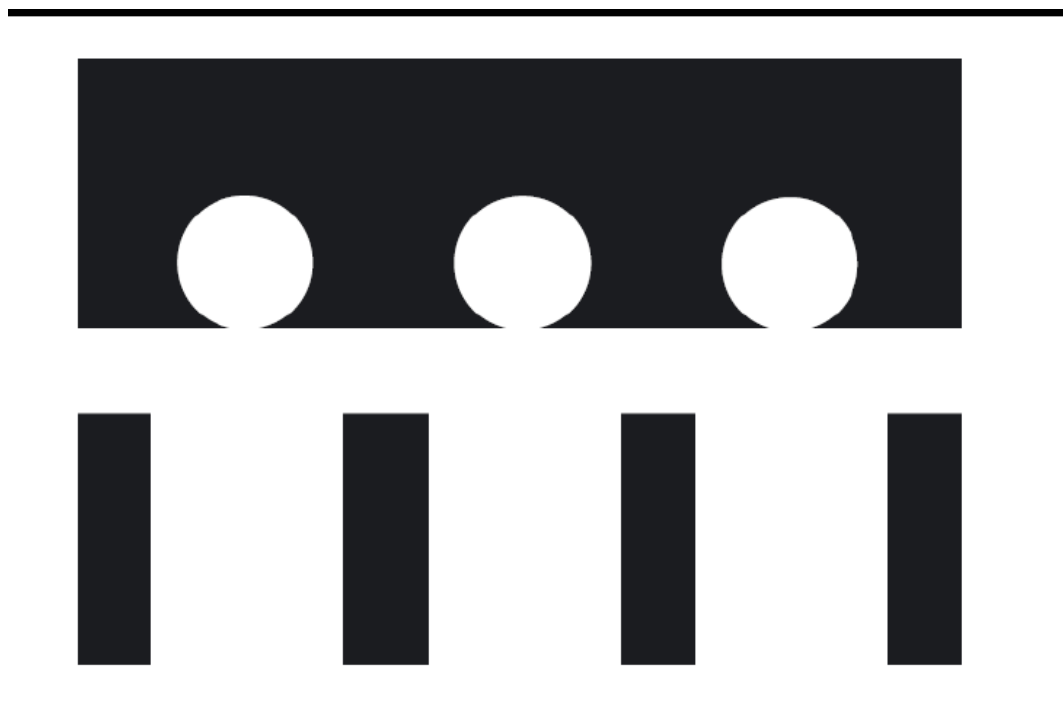
Este important să se observe bine dinamica grupului creat, rolul fiecăruia, dacă există unul sau mai mulți lideri, ce strategie este folosită pentru o bună desfășurare a jocului. Animatorul trebuie să lase timp jucătorilor pentru a-și găsi reprezentanții și să întrerupă jocul destul de devreme pentru a vedea ce strategii folosesc aceștia: de a rămâne toți grupați? De a avea un lider desemnat? Cu cât terenul este mai mare, cu atât crește dificultatea. Într-adevăr, jucătorii au adeseori tendința să se împrăștie, deși le-ar fi mai ușor dacă ar rămâne grupați.



DISCUȚIE

- Au existat unul sau mai mulți lideri? De ce?
- Cum s-au simțit aceia care nu conduceau, ci executau?
- A fost dificil să rămâneți conectați cu jucătorii grupului vostru?
- Care a fost strategia folosită?
- Ați fost atenți unii la alții? A existat cooperare?
- Etc.

III. COOPERARE (14 - 20)



14. CERCUL ÎN PICIOARE / AȘEZAT

de la 9 ani



Aceste două jocuri scurte sunt binevenite la început de sesiune, pentru a se pune în mișcare, fiind tot timpul în grup, cu contacte fizice, într-un scop comun. Ele amintesc în mod ludic că avem nevoie unii de alții.

DESFĂȘURARE

Versiunea în picioare:

Un grup de șase-opt jucători (maximum pentru început) este în picioare în cerc, umăr la umăr. Jucătorii fac apoi un sfert de tur spre dreapta, astfel încât să fie unul în spatele celuilalt. Fiecare își pune mâna exterioară pe umărul exterior al jucătorului din fața sa. Cu mâna interioară, fiecare susține sub genunchi piciorul interior ridicat al jucătorului din spatele său. Obiectivul grupului este de a se deplasa înainte în echilibru, fără ca vreun jucător să-și pună jos piciorul său interior.

Variantă: se poate face același lucru cu piciorul exterior ridicat. Cum este mai dificil: a sări pe piciorul interior sau exterior? Dacă se dorește ca jocul să devină mai dificil, se poate sări înapoi...

Versiunea așezat:

Aceeași poziție de plecare, în cerc, unul în spatele celuilalt, dar animatorul cere să se facă un pas spre interiorul cercului, astfel încât toate picioarele interioare să se atingă. Cercul picioarelor trebuie să fie cât mai armonios posibil. La decizia grupului, fiecare jucător trebuie să se așeze pe genunchii jucătorului din spatele său. Obiectivul este de a avansa în această poziție - așezat – cu un picior după celălalt.

OBIECTIVE

În plan psihosocial, datorită numeroaselor contacte fizice, se dezvoltă **respectul** față de celălalt, **încrederea** în celălalt, precum și **cooperarea** strategică. Interdependența strânsă dintre toți jucătorii și competențele fiecăruia sunt stâlpii acestor două jocuri scurte. Noțiunea de **responsabilitate** și de angajament în cadrul grupului poate fi, de asemenea, dezvoltată.

În plan fizic, cele două versiuni cer un **echilibru** enorm și multă agilitate. În versiunea în picioare, se dezvoltă **rezistența**, în timp ce în versiunea așezat se antrenează mai mult **forța**.

SFATURI

Este mai ușor să se înceapă cu versiunea în picioare, pentru ca jucătorii să se obișnuiască cu apropierea și cu contactele fizice, precum și cu strategiile unei bune desfășurări a jocului. Este interesant ca animatorul să observe dacă există vreun lider, dacă fiecare face ce vrea, dacă unii jucători sunt deranjați de contact, etc. În versiunea așezat, animatorul trebuie să fie garantul securității, deoarece din entuziasm copiii cad ușor unii peste alții și încrederea care trebuie să domnească pentru o bună desfășurare a jocului poate fi afectată, dacă unii jucători se accidentează.



Animatorul trebuie să îi poată motiva pe copii în realizarea unui obiectiv, făcându-l suficient de atrăgător: să reușească să facă trei pași înainte, apoi înapoi fără să cadă, sau să înainteze în ritmul unui cântec, etc. Pentru versiunea în picioare, componenta fizică joacă un rol important, iar copiii pot fi motivați să facă un tur înainte, apoi un tur înapoi, sau cinci pași înainte, patru înapoi, trei înainte, doi înapoi, etc., pentru a stimula mentalul în același timp.

DISCUȚIE

- Cum vi s-a părut contactul fizic cu ceilalți?
- Ce atmosferă a fost în grup?
- A existat un lider? Cum s-a descurcat acesta?
- Ce strategie ați pus în aplicare?
- Ați fost atenți unii la alții? A existat o cooperare?
- Etc.

15. CERCUL MAGIC

de la 9 ani



Joc scurt, ideal pentru a se mobiliza și a încălzi corpul și spiritul în mod ludic, insistând pe noțiunea de întraajutorare în cadrul grupului.

DESFĂȘURARE

Pentru acest joc, sunt necesare două-patru cercuri, în funcție de mărimea grupului. Jucătorii în picioare, în cerc, se țin de mână. Animatorul cere unui număr de doi jucători să se desprindă de mână, el introduce un cerc între ei și le cere să se țină din nou de mână, astfel încât cercul să se găsească suspendat între cei doi jucători. El procedează la fel cu alți doi jucători. Obiectivul constă în a face să treacă cercul de la un jucător la altul fără a se desprinde de mâini. Acest lucru presupune o strategie pentru a face să treacă corpul cu agilitate prin cerc și a-l transmite următorului, în mod rapid și armonios.

Progresie: Când jucătorii au înțeles mecanismul, se poate mări grupul și se pot adăuga corzi (fiecare înnodată), pentru a dezvolta diferențierea și adaptarea. Pentru a-i motiva pe jucători, se poate da ca ordin răsucirea corzilor într-un sens și a cercurilor în celălalt sens. Orice altă propunere creativă este binevenită!

OBIECTIVE

În plan psihosocial, acest joc scurt dezvoltă **cooperarea** și **respectarea** corpului celuilalt, generând **entuziasm**. În plan fizic, acest joc dezvoltă coordonarea, **agilitatea** și **rapiditatea** de mișcare.



SFATURI

Animatorul trebuie să fie atent la dinamica jocului; trebuie adăugate corzi sau cercuri la momentul potrivit și/sau grupate echipele, pentru a spori dificultatea. Nu trebuie uitat ca jucătorii să fie încurajați să se ajute între ei și să găsească strategii pentru a merge mai repede (să treacă cercurile pe la picioare sau pe la cap). Motivația trebuie să fie prezentă datorită provocărilor grupurilor, de exemplu de a face x ture într-o anumite perioadă de timp.

DISCUȚIE

- Cum vi s-a părut contactul fizic apropiat cu ceilalți?
- Care este strategia folosită pentru ca cercurile și corzile să avanseze repede?
- V-ați ajutat vecinii? Cum?
- Etc.

16. ÎN PICIOARE, ÎN ORDINE

de la 12 ani



Joc foarte interesant la nivelul dinamicii de grup și al unui obiectiv de realizat împreună, făcând cunoștință unii cu alții.

DESFĂȘURARE

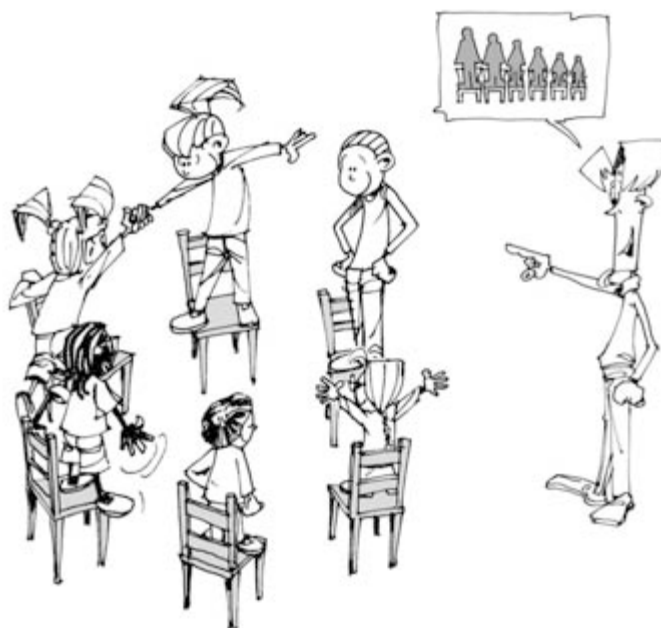
Pentru acest joc, fiecare jucător are nevoie de un scaun, de o ladă sau de orice obiect pe care să poată sta în picioare, în cerc. Acestea sunt suficient de apropiate pentru ca jucătorii să poată trece de la unul la altul, fără a pune piciorul jos, dar suficient de îndepărtați pentru ca aceasta să necesite agilitate și întrajutorare. Obiectivul constă în așezarea într-o anumită ordine, pe durată limitată (aproximativ 10 minute, în funcție de mărimea grupului) și urmând un criteriu, ca de exemplu așezarea în funcție de mărime. Jucătorii trebuie atunci să se deplaseze din scaun în scaun fără a pune piciorul jos, până când toți sunt așezați de la cel mai mic la cel mai mare. Așezarea în ordinea alfabetică a pronunțurilor este un alt criteriu relativ simplu. Mai mult, aceasta permite unui grup care nu se cunoaște să învețe prenumele fiecăruia.

Progresie: pentru a face jocul mai dificil, se poate folosi, de exemplu, criteriul datelor de naștere, fie numai anul (mai ușor), fie numai luna sau data completă. Se poate juca același joc, dar fără să se vorbească, adică jucătorii trebuie să găsească o strategie de comunicare non-verbală.

OBIECTIVE

În plan psihosocial, jucătorii dezvoltă strategii de **comunicare**, de **reflectare** și de **cooperare**. Încrederea între ei este întărită prin contact și întrajutorare fizică. În plan fizic, jucătorii își dezvoltă **agilitatea** și **echilibrul**, în funcție de depărtarea scaunelor la bază.

SFATURI



Animatorul trebuie să fie atent la două lucruri: dinamica de grup și siguranța. Cel mai adesea, jucătorii nu se pun de acord la început cu strategia comună, iar acest lucru pleacă în toate sensurile, fără o veritabilă comunicare. Este foarte important să se observe toate detaliile, pentru a se putea, apoi, comenta desfășurarea jocului. Cum comunică grupul? Există înțelegere? Cine ia conducerea operațiilor? Există unul sau mai mulți lideri? Există cooperare sau fiecare joacă individual sau în grupuri mici? Jucătorii se ajută cu plăcere? Cum s-a făcut trecerea de la un scaun la altul, la nivelul contactelor fizice? Este mai bine să se înceapă cu un criteriu ușor (de exemplu băieți – fete), pentru ca jucătorii să înțeleagă principiul. Apoi se poate spori dificultatea, ajutând grupul să găsească un mod de comunicare care să îi permită să îndeplinească obiectivul cât mai repede posibil. Nu contează rezultatul, ci procedul de desfășurare.

DISCUȚIE

- Ce strategie ați folosit pentru îndeplinirea obiectivului?
- Cum ați comunicat? Descrieți.
- Au existat mai mulți lideri?
- Cum a fost contactul fizic cu ceilalți? De ce?
- Există poziții mai ușoare decât altele? (început sau sfârșit? mai tânăr sau mai în vârstă?)
- Etc.

17. IMITAREA ANIMALELOR

de la 9 ani (6 ani)



Activitate simplă și complexă în același timp, atractivă și creativă, ideală pentru dezvoltarea unor strategii de cooperare într-un grup.

DESFĂȘURARE

Animatorul a pregătit o listă de animale de diferite mărimi. Fie le notează pe bilete pe care jucătorii le trag la întâmplare, fie le desenează (dacă copiii nu știu să citească), fie le șoptește la urechea fiecărui jucător. Acest joc se poate desfășura în grupe de 8-10 copii. Mai multe grupe pot desfășura activitatea în același timp, este suficient să existe mai multe liste (cu aceleași animale sau cu animale diferite). Odată ce fiecare copil își cunoaște animalul, îl păstrează în secret. Scopul este ca fiecare grupă să se așeze în linie dreaptă, după ordinea crescândă a taliei animalului. Jucătorii nu pot comunica între ei decât non-verbal, adică mimând animalul. De îndată ce un grup îl anunță pe animator că a terminat, acesta va verifica ordinea exactă, cerând ultimului jucător să spună numele animalului vecinului său, și așa mai departe.

Reguli:

- totul se face în tăcere
- toți membrii grupeii trebuie să cunoască toate animalele la sfârșitul jocului.

Variantă: cu copiii de 6 ani se poate desfășura jocul „pe nevăzute”, iar jucătorii imită strigătul animalelor. Se pot, de asemenea, imita sporturi sau altceva, care apoi sunt așezate în ordine alfabetică.

OBIECTIVE

În plan psihosocial, copiii își dezvoltă **stima de sine** în cadrul **creativității**, precum și **gândirea strategică**. Jucătorii trebuie să se simtă suficient de liberi pentru a se exprima prin intermediul corpului, pentru a îndeplini un obiectiv al grupului. Ei trebuie, de asemenea, să facă dovada **onestității** lor, respectând ordinele.

În plan fizic, jucătorii își dezvoltă exprimarea **corporală**, modalitatea de a se mișca în spațiu făcând gesturi suficient de precise pentru a reprezenta ceva.

SFATURI

Este important de ales animale suficient de diferite pentru a nu se da naștere la neînțelegeri privind mărimea fiecărui animal, atunci când jucătorii se așează în ordine. Nu contează rezultatul, ci procedul de desfășurare. Animatorul trebuie să insiste pe caracterul non-verbal al jocului, pentru ca copiii să-și dezvolte creativitatea prin alternative la comunicarea lor obișnuită. Animatorul trebuie să fie atent la strategiile folosite în rândul grupurilor, pentru a putea, apoi, să-i conștientizeze privind funcția lor. Jucătorii sunt obișnuiți cu corpul lor în imitarea animalelor, există vreo jenă la unii dintre ei, ce strategii folosesc jucătorii? Fiecare imită animalul pe rând sau imită toți în același timp? Un singur jucător preia conducerea operațiilor? Există o bună comunicare sau, dimpotrivă, neînțelegeri și chiar divergențe?



DISCUȚIE

- A fost dificil să fie ghicit animalul pe care îl reprezentați? Sau să-l ghiciți pe acela al celorlalți jucători? De ce?
- Cum v-ați simțit jucând în tăcere? De ce?
- Au existat unul sau mai mulți lideri în grup?
- Cum s-a desfășurat comunicarea non-verbală dintre voi?
- Etc.

18. MAȘINA NEBUNĂ

de la 12 ani



Joc foarte angajant în exprimarea prin gesturi și sunete. Acest joc generează mult entuziasm, stimulează creativitatea și interacțiunea cu celălalt.

DESFĂȘURARE

Jucătorii sunt în picioare, în cerc mare. Primul jucător vine în mijloc și inventează o mișcare însoțită de un zgomot. De exemplu, culcat pe spate și pedalând în aer. Producând un anumit sunet. Un al doilea jucător se alătură primului cu un sunet diferit și o mișcare diferită, dar care se integrează într-un anumit fel și care coincide, de exemplu, cu mișcarea de picior a primului. Un al treilea jucător li se alătură, și așa mai departe, până când toți jucătorii sunt integrați în mașina nebună, într-un fel de dans cacofonic.

OBIECTIVE

În plan psihosocial, copiii își dezvoltă exprimarea corporală și **creativitatea** prin gesturi și zgomote. Ideea este de a găsi mișcări coordonate, pentru a fi în armonie cu grupul. Cu cât **cooperarea** este bună, cu atât rezultatul este mai interesant și generator de legături.

În plan fizic, copiii se antrenează să fie preciși și **să-și coordoneze** mișcările cu ceilalți. Urmând gestul ales, care poate fi mai mult sau mai puțin athletic, **rezistența** poate, de asemenea, să fie luată în considerație.

SFATURI

Animatorul poate arăta un exemplu, pentru a imprima o dinamică voită jocului și a încuraja jucătorii, dacă aceștia sunt puțin timizi și nu îndrăznesc să facă gesturi ample și diferite unii față de alții.

Se observă două tendințe la copiii care desfășoară pentru prima oară acest joc. Fie fac mișcări foarte asemănătoare cu colegii dinaintea lor prin mimetism; fie se alătură jucătorului precedent fără a se integra cu adevărat, ceea ce dă un fel de grupare de indivizi adăugați, în locul unui ansamblu de indivizi coordonați.

Animatorul trebuie, deci, să fie atent la aceste comportamente și să efectueze corectările adecvate, pentru ca mașina să fie, într-adevăr, coordonată. Dacă grupul este mare și pentru ca primul jucător să nu obosească inutil, acesta poate, la un moment dat, să iasă din mașină, pentru a se reintegra cu o nouă mișcare, însoțită de un nou sunet. Acest du-te vino al jucătorilor imprimă dinamism mașinii.



DISCUȚIE

- A fost ușor sau dificil să găsiți o mișcare originală? De ce?
- A fost ușor sau dificil să găsiți o mișcare care să se integreze celorlalte? De ce?
- V-ați simțit parte integrantă sau diferită a mașinii? De ce?
- Ce părere ați avut despre rezultatul final? De ce?
- Etc.

19. INSULA CU RECHINI

de la 6 ani

Acest joc metaforic poate fi jucat la fel de bine de cei mici, ca și de cei mari. Prin amuzament, el dezvoltă solidaritatea prin intermediul contactelor.

DESFĂȘURARE

Acest joc necesită un teren delimitat și un covoraș sau orice obiect care poate varia ca mărime (corzi, plastic, etc.). Dacă grupa este prea mare, trebuie împărțită și jocul se va desfășura în paralel cu două (sau mai multe) grupe formate din 6-10 jucători. Fiecare grupă își are covorul sau obiectul ei. Animatorul povestește o istorioară: Copiii sunt la mare, înoată și se distrează în apă (aleargă imitând înotul). Când apar rechini (imaginari), paznicul plajei (animatorul) fluieră o dată (sau bate din mâini) și toată lumea trebuie să se refugieze pe insulă (covor sau alt obiect), fără a lăsa un picior în apă. Apoi, când pericolul a trecut, paznicul fluieră de două ori și copiii se pot întoarce în apă. Dar marea urcă și



insula devine din ce în ce mai mică (animatorul pliază covorașul pentru ca suprafața să devină din ce în ce mai mică). Când paznicul fluieră din nou, copiii trebuie să se întoarcă din nou pe insulă, astfel încât nici unul să nu rămână în mare. Dacă unul sau mai mulți copii rămân la apă (cu un picior care depășește covorul) și se lasă devorați de rechini, toată grupa trebuie să execute o pedeapsă: de exemplu, să facă de trei ori înconjurul terenului alergând, sau alte pedepse. Deci copiii trebuie să găsească o strategie pentru a se întrajutora (ei pot vorbi între ei) și a rămâne toți pe suprafața de covor disponibilă.

OBIECTIVE

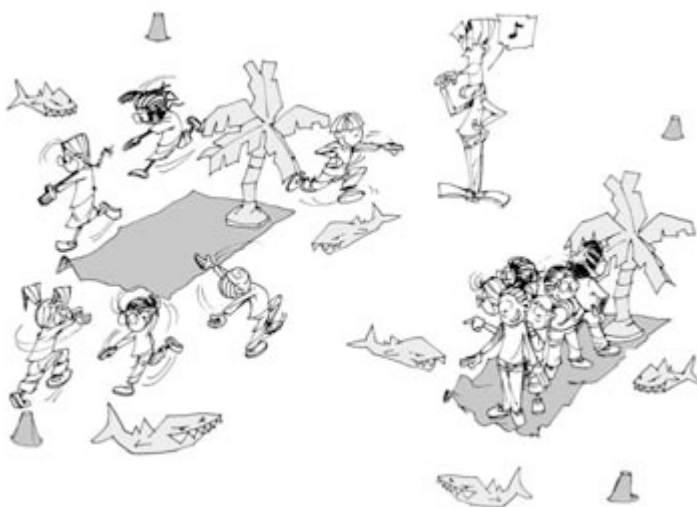
În plan psihosocial, copiii își dezvoltă strategii de **cooperare**, precum și **respectul** față de celălalt și **încrederea** prin contactul fizic. În acest joc, important este să existe o gândire altruistă, și nu una individualistă.

În plan fizic, jucătorii își pot întări **echilibrul** și forța, urmând strategia găsită, precum și **rezistența**, deoarece jocul se desfășoară alergând.

SFATURI

Dificultatea depinde de numărul jucătorilor în grupă și de suprafața covorului. Animatorul este cel care conduce și evaluează capacitățile jucătorilor. Animatorul trebuie să fie precis în ordinele date: nici un membru nu trebuie să depășească covorul sau să atingă solul. Este interesant de urmărit evoluția strategiilor. Tendința este, adeseori, de a nu se gândi decât la sine: de exemplu, unii copii se așază pe covor, fără a se gândi la ceilalți.

Comportamentele egoiste pot servi ca bază de discuție. Este important de amintit ordinul dat și de încurajat copiii să-și vorbească, pentru a găsi strategii creative (de exemplu: a se ține de coate, sprijiniți pe piciorul interior, cu piciorul exterior ridicat; sau a face o piramidă umană, etc.). Jucătorii trebuie să accepte să se atingă și să se lase atinși. Respectul și încrederea în sine sunt aspecte importante pe care animatorul trebuie să le amintească.



DISCUȚIE

- A fost dificil contactul fizic cu ceilalți? De ce?
- Care au fost atitudinile în grupă? Întrajutorare? Egoism?
- A refuzat vreunul din jucători să colaboreze? De ce?
- Ce credeți despre pedepsele colective? De ce?
- Etc.

20. MINGEA ÎN CINCI PASE

de la 9 ani



Joc adaptat pentru a dezvolta competențele de bază ale marilor jocuri, ca de exemplu baschetul, fotbalul și altele: pase, demarcaj, apărare, etc.

DESFĂȘURARE

Pentru acest joc este nevoie de o minge pentru două echipe formate din 4-6 jucători, care joacă una contra celeilalte. Pentru a marca un punct, trebuie executate cinci pase (sau mai multe), fără ca cealaltă echipă să intercepteze mingea și fără ca mingea să cadă. Când s-a marcat un punct, mingea trece la cealaltă echipă. Dacă mingea cade, numărătoarea paselor reîncepe de la zero și mingea trece la echipa cealaltă. Dacă echipa A interceptează mingea, numărătoarea se oprește pentru echipa B și începe pentru echipa A.

Reguli:

- nu se merge și nu se aleargă cu mingea;
- nu se ating și nu se lovesc ceilalți jucători: nici un contact fizic nu este permis;
- nu se pasează mingea de două ori la același jucător.

Progresie: pentru a face jocul mai cooperant, se pot adăuga regulile următoare: punctul nu este valabil (sau se numără de două ori) dacă toți jucătorii echipei au atins mingea. Sau jucătorii sunt legați perechi (de talie, de gleznă sau de genunchi, după referințe și siguranță) și joacă în același fel, dar perechi.

OBIECTIVE

În plan psihosocial, copiii își dezvoltă **cooperarea, onestitatea, comunicarea** și nonviolența respectându-i pe ceilalți. Calitatea jocului se va ameliora rapid dacă jucătorii își vorbesc și colaborează.

În plan fizic, sunt dezvoltate numeroase capacități, ca de exemplu **rezistența, pasele precise, demarcarea, viziunea periferică**, etc.

SFATURI

Animatorul trebuie să joace rolul arbitrului la început, apoi să lase această funcție jucătorilor, care trebuie să se auto-arbitreze. Se dezvoltă, astfel, onestitatea și responsabilitatea personală. Animatorul trebuie să fie foarte activ la început pentru a corecta mișcările fundamentale de pase, de apărare, de demarcare, etc. Trebuie să se insiste pe o bună comunicare între jucători (pronunțându-se prenumele jucătorilor înainte de a lansa mingea, etc.).

Acest joc necesită mai multe antrenamente, pentru ca participanții să-și integreze comportamente de bază, care vor permite, apoi, ameliorarea calității marilor jucători.



Dacă există patru echipe de 4-6 jucători, se vor face terenuri mai mici, dar toți jucătorii vor juca în același timp, cu schimbări de echipe la fiecare cinci minute aproximativ.

Pentru a spori dificultatea, se poate mări terenul sau numărul de pase de realizat pentru a obține un punct.

DISCUȚIE

- Care a fost strategia voastră pentru a marca puncte și a împiedica cealaltă echipă să marcheze?
- Regulile au fost respectate de toți? De ce?
- Ce credeți despre regula care cere ca punctele să nu fie numărate decât dacă toată lumea a atins mingea?
- Ce alte reguli se pot adăuga pentru a spori cooperarea în joc?
- Considerați dificil auto-arbitrajul? De ce?
- Cum ajută acest joc în pregătirea marilor jucători?

Variantă: Mingea în spatele liniei

de la 12 ani

Pentru acest joc sunt necesare două corzi și o minge pentru două echipe.

Această versiune se apropie deja de baschet, scopurile fiind fiecare reprezentate de o coardă întinsă, așezată la capătul terenului, sau o linie trasată pe sol sau în nisip.

Baza jocului este aceeași ca cea precedentă, cu aceleași reguli, dar de această dată numărul de pase este liber, iar pentru a marca un punct trebuie așezată mingea în spatele liniei.

Atenție, golul nu este valabil dacă mingea este aruncată pe jos, dacă există vreo săritură sau vreun contact fizic. Apărarea nu poate rămâne decât în fața liniei.

Bibliografie

Activitățile și jocurile selecționate sunt alese din diferite formații, cărți și experiențe. Sursele sunt, în unele cazuri, necunoscute, deoarece jocurile s-au transmis oral, în mod informal. Important este să fie folosite în continuare în lumea întreagă, prin intermediul oamenilor și al diferitelor culturi.

1. REINERS Annette, *Praktische Erlebnispädagogik I und II: neue Sammlung motivierende Interaktionsspiele*, Ziel (Zentrum für interdisziplinäres Erfahrungsorientierte Lernen) / Augsburg, 2003-2005
2. BOAL Augusto, *Jeux pour acteurs et non-acteurs: pratique du théâtre de l'opprimé*, Editions La Découverte, Paris, 2004
3. Enfants Réfugiés du Monde, *Malle de jeux internationale : restaurer l'activité ludique des enfants en situation de crise*, Collection Pratiques, Fondation de France, 2004
4. Mercy Corpse, *Teaching life skills through games*, Bam, Iran, 2004
5. BOURRASSA Bruno, SERRE Fernand, ROSS Denis, *Apprendre de son expérience*, Presses de l'Université du Québec, 2003
6. Enfants Réfugiés du Monde, *Le jeu et la règle ou la règle du jeu*, publication trimestrielle no 35, France, 2002
7. RENTSCH Bernard ; HOTZ Arturo, *Jeunesse & Sport, Manuel clé*, Office fédéral du sport de Macolin, Octobre 2000
8. *Manuel d'Education Physique à l'école – jeux*, Lausanne, Suisse, 1997
9. Office fédéral de la Santé – Vaud (OFSP), *JV (J'y vais): promotion de la santé et prévention des dépendances dans les associations de jeunesse du canton de Vaud*, Suisse, 1995
10. SCHWEIZER, K. ; ZAHNER, L., *L'enfant et le sport*, tiré de la Revue MACOLIN, Macolin, 1992

Fundația „Terre des hommes” este o organizație elvețiană care acționează cu tenacitate și eficacitate pentru copiii vulnerabili. Suntem prezenți în realitatea și complexitatea terenului, unde ne angajăm pe termen lung, pentru a obține rezultate concrete, care contribuie la ameliorarea vieții copiilor și la construirea viitorului lor. Din acest motiv, suntem competenți în domeniile noastre de acțiune și inovatori în intervențiile noastre. Pentru a realiza schimbări, ne unim cu alte asociații competente (din Nord și din Sud), prin legături



directe, precum și în cadrul unor rețele. Legitimitatea acțiunii se bazează pe respectul drepturilor copiilor și pe ancorarea acțiunilor în culturile și în viața comunităților. Procesele participative (inclusiv copiii) și o muncă în comun constituie baza metodei noastre de lucru. În cadrul acestui proces, întărim, de asemenea, puterea și capacitatea asociațiilor comunitare și ale indivizilor de a-și influența viața lor cotidiană. Asigurăm cunoașterea situației copiilor de către public și autorități. Ne concentrăm pe subiecte importante, pe care le analizăm și le dezvoltăm în profunzime. Suntem anorați în populația din Elveția și prezentăm, în mod transparent, acțiunile și gestiunea noastră.

© Terre des hommes - aide à l'enfance 2007.

Publicațiile fundației „Terre des hommes” sunt supuse copyrightului. Orice drept rezervat.