

# Barátság

## 5. nap

IDŐ

90 perc  
beleértve  
a szünetet



## A Tanulás Művészete

T É M A

# 3



### BEMELEGÍTÉS: SZÁM-CSOPORTOK

Ennek meg kell történnie:	A diákoknak hozzá kell szoknia, hogy mozgás közben hallanak utasításokat. A szám-csoportokban a diákok a bizalomról és biztonságról beszélgetnek, és állóképeket készítenek.
Szükséges:	
Előkészíteni:	
A tér előkészítése:	
Így néz ki a tér:	Tágas tér

#### ÚTMUTATÓ:

- Az osztály összegyűlik a bemelegítésnek kijelölt térnél. Minden diák sétáljon egyedül, anélkül, hogy bárki máséhoz érne. Használjátok az egész teret. Kedvesen terelgesd a diákokat: találjátok meg a megfelelő tempót, kerüljétek egymás tekintetét, lazítsátok el a vállaitokat, kezeket ki a zsebből, stb. Összpontosítások a tér kitöltésére, úgy, hogy senki ne ütközzön egymásnak, és ne körbe-körbe menjenek a diákok.
- Kicsit nehezítsd a feladatot: a diákok növeljék az sebességet - ütközés nélkül - és teremtsenek szemkontaktust a többiekkel a teremben. Mosolyogjanak a másokra, és üdvözölgék őket.
- Ezután mondj egy számot! A diákok feladata a lehető leghamarabb csoportokat alkotni ennyi résztvevővel (nyomatékosítsd a gyorsaságot, hogy a diákok a hozzájuk közel állókat válasszák, ne klikkek, baráti társaságok szerint csoportosuljanak).  
Mondj egy számot, a diákok pedig rendeződjenek csoportokba. Az egyes csoportokban:  
**a) Mi a bizalom? Mit jelent „bízni valakiben”?** Közös beszélgetés a csoportban. Egyetértesz? Hallgassd meg, mire jutottak a csoportok.  
Alkossatok új csoportokat a számos gyakorlaton keresztül (3. pont megismétlése), ahol:  
**b) Hozzatok létre egy állóképet „Bizalom” címmel. Hogy nézzen ki a kép ?** Készítsetek közösen egy képet.  
Alkossatok új csoportokat a számos gyakorlaton keresztül (3. pont megismétlése), ahol:  
**c) Miért fontos a biztonság? Mi történik, ha nem vagyunk biztonságban? A csoportok készítsenek két képet: Biztonság és nem biztonságos címekkel.** Az összes csoport egyszerre jelenítse meg a képeit, először a Biztonság címűt, majd taps után (mint az 1. napon) a Nem biztonságos-at.  
**4. Közös reflexió az egész osztállyal: Mire jutottak a különböző csoportok?**

### REFLEXIÓ: GONDOLATOLVASÓK

Ennek meg kell történnie:	Miközben a diákok párokban sétálva egymás gondolataiban olvasnak, reflektálnak rá, milyen jó/rossz barátok lenni, illetve a bizalomról és biztonságról gondolkodnak.
Szükséges:	
Előkészíteni:	
A tér előkészítése:	
Így néz ki a tér:	Tágas tér

#### ÚTMUTATÓ:

- Oszt párokba a tanulókat, úgy, hogy azok különbözőek legyenek a hét elején kialakult pároktól.
- A párok keressenek maguknak egy helyet a teremben, ahonnan el szeretnének indulni. Ne tartson sokáig az elrendeződés, inkább segítsenek helyet találni azoknak, akiknek esetleg nehézséget okoz a feladat.
- Kérd meg a tanulókat, hogy álljanak egymás mellé. Úgy helyezkedjenek el, hogy valamelyik testrészük egymáshoz érjen.
- Kérdezd meg, mindenkinek sikerült-e elrendeződni. Ha minden rendben van, a párok elkezdhetnek sétálni - lassan.
- Kérd meg a diákokat, hogy kezdjék meg gondolataik átvitelét. Ez nem könnyű feladat, lehet, hogy hosszú ideig fog tartani, amíg sikerül. Segíthet a közelség és a testkontaktus.
- Kezdhetünk! Most a párok alacsonyabb tagja kezdjen. Idézzenek fel egy alkalmat, **amikor a foglalkozás alatt jó vagy rossz barátoknak érezték magukat.** Választaniuk kell a jó és a rossz közül, és csak egy gondolatra koncentrálnak, amilyen erősen csak tudnak. Próbálják meg ezt a gondolatot kihúzni a saját fejükből, és betenni a párjuk fejébe. Ha az, aki „gondolt” befejezte, ezt jól látható bólintással jelezze a párjának. Ekkor a pár másik fele következik. Kiegészítés: Fogalmazzatok meg egy további kérdést (a bizalomról / biztonságról) a foglalkozáshoz kapcsolódóan, ugyanígy lefolytatva.
- Kérd meg a párokat, hogy beszéljék meg, szerintük mire gondolt a másik. Sikerült megérteniük, hogy a párjuk olyan helyzetre gondolt-e, amikor jónak, vagy rossznak érezte magát?
- Közös reflexió: Milyen volt sétálva átadni a gondolatokat? Könnyebb vagy nehezebb volt? Miért? Hogyan lehetünk jobbak a gondolatok közvetítésében? Hallgassuk meg a diákok ötleteit, javaslatait.

### JEGYZETEK

# Barátság

## 5. nap

IDŐ

90 perc  
beleértve  
a szünetet



## A Tanulás Művészete

T É M A

# 3



### FŐ TEVÉKENYSÉG: HOGYAN LEHET VALAKI JÓ BARÁT? (BIZALOM ÉS BIZTONSÁGÉRZET TEREMTÉSE A CSOPORTBAN)

Ennek meg kell történnie:	A tanulók páros és csoportos gyakorlatokon keresztül tanulnak a bizalomról és a biztonságról.
Szükséges:	Egy köteg A4-lap, és egy kendő/sál minden csoportnak a 3. részhez: A bomba
Előkészíteni:	
A tér előkészítése:	
Így néz ki a tér:	Tágas tér

#### ÚTMUTATÓ:

##### 1. Lássuk egymást - TÜKRÖZÉS

1. Kezd a beszélgetést a mai nap témájával: Hogyan legyünk jó barátok? Ma ezt fogjuk gyakorolni.
2. Kérd meg a diákokat, hogy álljanak fel két sorban, úgy, hogy a két sor diákjai szemtől szemben álljanak egymással.
3. A jobb oldali sor minden tanulója egy tükört reprezentál. A bal oldali sor diákjai a tükrökbe néznek. A diákoknak az egész foglalkozás során a tükrükbe kell nézniük (ne mozogjanak, mászkáljanak a térben).
4. Mutassatok egy példát, mielőtt a diákok belekezdenének a feladatba.
5. Egy idő után a diákok cseréljenek, így a bal oldali sorban állók válnak tükörré, és a jobb oldali sor tagjai néznek beléjük.

Figyeljete arra, hogy finom mozdulatokat tegyetek, és a hangokat ne utánozzátok.

KIEGÉSZÍTÉS: A diákoknak különböző arckifejezéseket/érzelmekeket kell mutatniuk, amelyeket a tükör visszatükröz.

KIEGÉSZÍTÉS 2: A tükörnek különböző érzelmei vannak. Például a tükör szerelmes az őt néző diákba. A diák mozdulatait ugyanúgy utánozza, mint korábban, de közben azt is meg kell mutatnia, hogy szerelmes. További ötletek: a tükör haragszik, gúnyolódik, viccet csinál a vele szemben álló diákból.

REFLEXIÓ: Milyen volt ezt a gyakorlatot csinálni? Mikor vált nehezzé (ha volt ilyen)? Milyen volt követni a másikat, amikor tükör szerepben voltál? Általában hogyan nézünk egymásra, hogyan látjuk egymást? Tapasztalatok ehhez képest különbséget a gyakorlat során?

##### 2. Bizalom és biztonság - ZUHANÁS/ELKAPÁS

1. Elsőként a felnőtték mutassák meg a gyakorlatot a diákoknak. Két ember egymás csuklóját fogva kapaszkodjon össze - a harmadik ember dőlni kezd hátrafelé, az összefogódzó pár pedig elkapja.
2. Beszélgetés: Mi kell ahhoz, hogy biztonságos legyen a feladat? Hallgassátok meg a diákok véleményét, majd ássatok mélyebbre az alábbi témák kapcsán:  
A) Egyémsba vetett bizalom (a bizalmat könnyű elveszíteni) B) Akadályozd meg, hogy a párod elessen (légy jó barát, akiben meg lehet bízni) C) Légy komoly (Fókuszálj, tartsd a fogást. A bolondozás ebben a helyzetben gyakran ijesztő és veszélyes lehet.)
3. Osszátok a diákokat 3 fős csoportokba.
4. Közösen véggezzétek a gyakorlatot: Az egyik csoport csinálja, amíg mindenki más nézi (annak érdekében, hogy mindenki komolyan vegye a feladatot).
5. Közös reflexió: Milyen tapasztalat volt? Biztonságban éreztétek magatokat, amikor a társaitok karjába estetek?

##### 3. Bizalom és biztonság – A BOMBA

1. A köteg A4-es lapot terítsd szét a padlón, ezek bombákat jelképeznek a tevékenységben.
2. Bonstd legalább 4 csoportra az osztályt. Minden csoport sorakozzon fel egymás mellett, egy vonalban.
3. A sorok első tagjai kössék be a szemüket.
4. A csoportok feladata elkalauzolni bekötött szemű csapattársukat a bombák mellett (kizárólag verbális eszközökkel, fizikailag nem szabad segíteni neki).
5. A feglalkozás irányítója szól a csoportoknak, ha egy bomba felrobban. Amennyiben a robbanás bekövetkezik, a bekötött szemű tanulóknak vissza kell térnie a csoportjába.
6. Az foglalkozás irányítója adhat egyszerű tippeket a diákoknak a hatékonyabb kommunikációhoz, de próbálja minél inkább hagyni, hogy a diákok maguk találjanak jobb módszereket.
7. A cél az, hogy az egész csapat átjusson az A4-es lapokkal szórt „aknamező” túloldalára.
8. A egyik fő kihívás az, hogy a tevékenység a teremben mindenfelől nagy zajjal jár, és a bekötött szemű diákoknak nehéz lesz megállapítani, hogy ki beszél hozzájuk.
9. A diákoknak találniuk kell egy jól működő módszert az egymással való kommunikációra, anélkül, hogy kiabálnának.

#### JEGYZETEK