



DEBATE NOT ARGUE

AKTYWNOŚCI I GRY POBUDZAJĄCE

W tym materiale edukacyjnym chcielibyśmy przedstawić różne aktywności oraz gry, które możecie wykorzystać podczas prowadzenia warsztatów. Poniższy materiał przedstawia różne formy aktywności, wyjaśnia dlaczego warto z nich korzystać oraz przedstawia kilka przykładów szczególnie efektywnych gier. Znajdziecie tu wskazówki, kiedy i jak z nich korzystać z przedstawionych aktywności oraz, co najważniejsze, jak dostosować je do swoich potrzeb. Zachęcamy was do myślenia o poniższych grach jako integralnej części organizowanego przez was spotkania. Niezależnie czy jest to spotkanie warsztatowe, integracyjne, czy część dłuższego wydarzenia, możecie dostosowywać je w taki sposób, by najlepiej spełniały wasze indywidualne cele.

Czym są aktywności pobudzające?

Aktywności pobudzające to szybkie, nieskomplikowane czynności wykonywane pomiędzy bardziej wymagającymi częściami zajęć w celu pobudzenia grupy, gdy poziom koncentracji lub zaangażowania zaczyna się obniżać. Dzięki aktywnościom pobudzającym grupa może działać znacznie więcej.

Ustalmy kilka podstawowych kryteriów cechujących aktywności pobudzające:

- Krótki czas trwania
- Prowokujące dynamiczny ruch
- Przyjemne i relaksujące a zarazem angażujące
- Radosne i przywracające energię

Kryteria te nie są regułami i mają służyć jako wskazówki pozwalające zrozumieć, czego się spodziewać.

Dlaczego warto korzystać z aktywności pobudzających

Czy kiedykolwiek znaleźliście się w sytuacji, w której wszyscy uczestnicy zajęć/spotkania wyrwali się by samemu rozpocząć dyskusję lub wykonywanie zadania? A może częściej spotykaliście się z odbiorcami, którzy bez przerwy spoglądali na zegar i pijąc kolejne kawy czekali na koniec spotkania? Czasami warsztaty są znacznie dłuższe niż pozwala nam na to nasza uwaga i po prostu nie jesteśmy w stanie utrzymać tego samego poziomu koncentracji przez całość ich trwania. Naszym pragnieniem jest jednak, aby uczestnicy pozostawali skoncentrowani tak długo, jak to możliwe, a jednocześnie czerpali przyjemność z uczestnictwa w zajęciach i wiele się nauczyli. Na szczęście aktywności pobudzające są prostym, niezbyt czasochłonnym i zabawnym sposobem na osiągnięcie tych celów.

Umiejętność skupiania uwagi odbiorców to przydatna cecha, jednak czasem możemy chcieć, aby wchodzili oni również w interakcje z innymi uczestnikami zajęć. W takich sytuacjach możemy skorzystać z aktywności pobudzających i poprosić uczestników, by porozmawiali na temat czegoś, co sprawi im przyjemność a zarazem nie będzie sprawiało kłopotu. Znacznie łatwiej jest rozpocząć rozmowę neutralnym tematem, a następnie, gdy grupa już zacznie rozmawiać, płynnie przejść do rozmowy na tematy bardziej poważne.



Co-funded by
the European Union



DEBATE
NOT
ARGUE



DEBATE NOT ARGUE

Innym powodem do skorzystania z aktywności pobudzających może być fakt, że wszyscy rodzimy się z różnymi zdolnościami i niektórzy z nas nie mają predyspozycji do utrzymania uwagi przez bardzo długi czas. Niektórzy z nas, by utrzymać uwagę, potrzebują od czasu do czasu się poruszać. Aktywności pobudzające to świetny sposób na zarządzanie tymi potrzebami.

Jeśli pracujecie z grupą osób z niepełnosprawnościami lub grupą o szczególnych potrzebach, zastosowanie aktywności pobudzających może być równie dobry pomysłem, dobrze jednak dostosować ich liczbę, długość lub intensywność do potrzeb grupy.

Wszystkie niżej wymienione działania można dostosować do tematu, potrzeb i stylu pracy.

Stworzyliśmy własne przykłady aktywności i wybraliśmy te, które nie wymagają specjalnego sprzętu, aby nic nie stało na przeszkodzie w ich realizacji.

Kiedy stosować aktywności pobudzające?

Nasuującą się odpowiedzią jest, gdy odczuwacie, że poziom energii w grupie spada. Aktywnościami pobudzającymi można się jednak bawić, modyfikować je i nadawać im nowe zastosowania. Możecie je przykładowo zastosować aktywność pobudzającą, gdy:

- Musicie podzielić zajęcia na bloki lub obszary tematyczne.
- Musicie utrzymać uwagę grupy.
- Macie trochę wolnego czasu i macie ochotę wykonać krótką i przyjemną aktywność.
- Chcecie pogłębić więzi między członkami grupy.
- Musicie przygotować grupę na zadanie wymagające większego skupienia.

Istnieje jeszcze wiele innych dobrych powodów do zastosowania aktywności pobudzających. Najlepiej jeśli podejźcie do nich w zdystansowany sposób i zaplanujecie ich przeprowadzenie przed zajęciami. Dzięki temu zajęcia przebiegną w miłej i pozytywnej atmosferze.

Jednakże istnieje jeszcze jedna odpowiedź na powyższe pytanie. "Gdy wszyscy uczestnicy będą mogli zrezygnować z udziału." Jeśli sprawicie, że zabawa stanie się obowiązkowa, magia zniknie.

Aktywności pobudzające są również świetnym narzędziem do pracy z młodzieżą lub osobami ze szczególnymi potrzebami. Na przykład, grupa złożona z osób z ADHD będzie w stanie utrzymać koncentrację przez znacznie krótszy czas niż moglibyście się spodziewać. Dodając aktywności pobudzające do programu zdobędziecie narzędzie do wyładowania nadmiernej energii i ponownego zdobycia uwagi.





DEBATE NOT ARGUE

Aktywności i gry

1. Dwa kłamstwa i prawda

To prosta gra, która doda uczestnikom energii i pozwoli im lepiej się poznać. Oprócz tego, że jest to idealne ćwiczenie na sesje wprowadzające, zaskoczy was, jak dobrze gra działa w środowiskach, w których uczestnicy znają się od lat. Grupa będzie znacznie lepiej współpracować jeśli jej członkowie nawiążą ze sobą więzi i stworzą poczucie wspólnoty.

Czego będziecie potrzebować:

Kartkę papieru oraz długopis dla każdego z uczestników

Na czym polega aktywność

Poproście każdego z uczestników, by zapisał na kartce trzy zdania na swój temat. Jedno zdanie niech będzie prawdziwe, a dwa niech będą wymyślone. Mogą one wyglądać w ten sposób:

- gram na akordeonie;
- lubię tworzyć rzeczy na drutach;
- interesuję się pielęgnowaniem domowych roślin.

W przypadku takich zdań nawet długo znający się koledzy/koleżanki z klasy mogą mieć problem z wytypowaniem poprawnej odpowiedzi.

Inne zdania mogą wyglądać tak:

- Za dnia jestem księgową ale nocą zakładam strój super-bohaterki i walczę z przestępczością.
- Lubię wkładać kaktusy do skarpetek.
- Kocham swojego psa Pedro ponad wszystko, moja ulubiona forma spędzania z nim czasu to chodzenie na spacer i rzucanie mu piłki do aportowania.

W tym wypadku poprawna odpowiedź wydaje się prostsza, ale może się zaskoczyćcie :)

Pozwólcie uczestnikom samym zdecydować, jak chcą by wyglądały ich zdania oraz czym chcą się podzielić z innymi. Gdy wszyscy będą już gotowi, niech przespacerują się po sali, zadając sobie wzajemnie zagadki.

Jeśli chcecie zmotywować swoją grupę jeszcze bardziej, możecie urządzić zawody i obiecać kawę lub jakieś słodczyce osobie, która zgadnie najwięcej zdań.





DEBATE NOT ARGUE

2. Co sądzą o....?

Ta aktywność stanowi doskonały pretekst, by zachęcić grupę do poruszenia tematu, któremu poświęcone są nasze zajęcia, a nawet przeprowadzić ankietę, aby dowiedzieć się więcej o doświadczeniu uczestników z przedmiotem warsztatów! Użyjmy Fake News jako przykładu. Należy jednak uważać na tematy wrażliwe. W tej aktywności uczestnicy będą ujawniać przed resztą grupy swoje poglądy na temat określonych zjawisk, więc lepiej nie zadawać delikatnych pytań. Jeśli jednak chcielibyście poruszyć kontrowersyjny temat, powinniście umożliwić uczestnikom zrezygnowanie z udzielania odpowiedzi.

Czego będziecie potrzebować?

Trochę przestrzeni oraz przygotowanych wcześniej pytań..

Na czym polega aktywność?

Na początek pomyśl o rzeczach, które mogą być wspólne dla całej grupy. Poinstruj uczestników, aby przemieszczali się po pokoju w sposób reprezentujący ich opinie - oznacz wcześniej jeden koniec pokoju jako "pozytywny", tj. "zgadzam się", "całkowicie się zgadzam" itp., a drugi koniec jako "negatywny", tj. "nie zgadzam się", "nie utożsamiam się", "w ogóle się nie zgadzam". Jeśli połączymy te dwa bieguny w skalę, środek będzie neutralny, a im bliżej konkretnego bieguna ustawią się uczestnicy, tym bardziej zgadzają się z danym stanowiskiem. Gra ta bazuje na subiektywnych opiniach uczestników i nie chodzi w niej o odnalezienie obiektywnej prawdy. Możecie zacząć od pytania takiego jak: "Jak się masz?" i pozwólcie uczestnikom ustawić się na miejscach reprezentujących ich zdanie - jeśli są na biegunie "negatywnym", oznacza to, że mają kiepski dzień, i odwrotnie, jeśli stanęli na biegunie "pozytywnym", oznacza to, że przeżywają najlepszy czas swojego życia.

Po paru pytaniach rozgrzewkowych możecie przejść do zagadnień bezpośrednio odnoszących się do tematu zajęć. Upewnijcie się jednak, że można na nie odpowiedzieć na dwa sposoby: negatywny/pozytywny. Oto kilka przykładów:

Czy któryś z członków twojej rodziny lub znajomych regularnie szerzy fake news?

- *biegun pozytywny - tak, wielu.*
- *środek - nie wydaje mi się.*
- *biegun negatywny - żaden z członków mojej rodziny bądź moich przyjaciół nie szerzy fake news.*

Czy sądzisz, że materiały publikowane na największych stronach internetowych nie powinny podlegać weryfikacji pod względem fake news?

- *biegun pozytywny = tak, nie poddawałbym ich weryfikacji.*
- *środek = nie mam zdania, zależy od przypadku.*
- *biegun negatywny = nie, weryfikowałbym wszystkie treści.*

Dzięki pytaniom tego typu możecie przeprowadzić ankietę w grupie, dotyczącą poruszanego tematu, a nawet pogłębić dyskusję poprzez prośbę o uzasadnienie swoich wyborów. Możecie również pozwolić uczestnikom zadawać własne pytania. Poziom powagi pytań zależy od was, a zasadami możecie manipulować tak, by najlepiej odpowiadały formatowi waszego spotkania.



Co-funded by
the European Union



DEBATE
NOT
ARGUE



3. Galeria posągów

Jeżeli poziom energii grupy spada, sprawcie by uczestnicy spotkania trochę się poruszali. Dzięki tej aktywności pozwolicie uczestnikom dać wyraz swojej kreatywności. Zaletą tej aktywności jest fakt, że w przeciwieństwie do wielu innych gier pobudzających, ta jest dostosowana do uczestników z niepełnosprawnościami, gdyż to od nich zależy jaką figurę przyjmą.

Czego będziecie potrzebować?

Przestrzeni oraz muzyki.

Na czym polega aktywność?

Odtwórzcie muzykę i poinstruuje uczestników, aby poruszali się swobodnie po pokoju. Muzyka powinna być przyjemna, ale nie usypiająca, pobudzająca, ale nie agresywna. Poinformujcie uczestników, że w pewnym momencie zatrzymacie muzykę i wypowiedzie słowo klucz. Słowo to jest motywem przewodnim galerii i jak tylko muzyka się zatrzyma, uczestnicy powinni stać się posągami w galerii, odpowiadającymi wyznaczonemu tematowi (oczywiście dostaną trochę czasu na przygotowanie).

Na przykład: wszyscy uczestnicy swobodnie się poruszają, zatrzymujemy muzykę i wołamy słowo "miłość", a wszyscy ustawiają się w szeregu aby stać się posągami, które pasują do tematu "miłości". Ktoś po prostu staje tworząc serce z palców, inna osoba naśladuje uścisk i pocałunek, a dwoje przyjaciół położyło się na podłodze i utworzyło serce ze swoich ciał. Cóż za piękna galeria pełna miłości! Po zakończeniu zwiedzania galerii, puść ponownie muzykę i powtórz proces z innymi motywami.

Ponieważ jest to aktywność fizyczna, uczestnictwo powinno być dobrowolne i powinniśmy wziąć pod uwagę możliwości i potrzeby uczestników. Jeśli ktoś zdecyduje się nie brać udziału, to w porządku; po prostu upewnijcie się, że nie macie pięciu osób tworzących posągi i dwudziestu patrzących na nie! To może sprawić, że uczestnicy poczują się nieswojo.

Pamiętajcie żeby nie ograniczać uczestników w swojej ekspresji! Zaprosicie ich do współtworzenia galerii w taki sposób, w jaki im się podoba.

Jeśli chcielibyście urozmaicić motyw i zachęcić uczestników do współpracy grupowej, stwórzcie wyjątkową galerię z zespołowymi posągami. W ten sposób uczestnicy będą wspólnie pracować nad stworzeniem prawdziwego arcydzieła. Upewnijcie się, że wykonują akrobatyczne pozy tylko wtedy, gdy mają na to ochotę oraz odpowiednie umiejętności.

Warto również wspomnieć, iż dobrze żebyście wybrali jakiś odpowiedni temat przewodni. Niezależnie od tego, czy jest to temat prowadzonych zajęć, czy motyw wymyślony na potrzebę aktywności, niektóre tematy są po prostu nieodpowiednie dla galerii i mogą powodować wśród uczestników niepotrzebny dyskomfort.





4. Co nas łączy?

Czasami łatwiej jest skupić się na naszych różnicach niż podobieństwach. Dzięki temu ćwiczeniu możecie jednak ożywić swoją grupę i zintegrować ją poprzez podkreślenie cech, które was łączą. Ta krótka i zabawna gra może pogłębić relacje w grupie lub służyć jako wprowadzenie do aktywności grupowej.

Czego będziecie potrzebować?

Wystarczającej przestrzeni, by uformować okrąg oraz kilka wcześniej przygotowanych pytań

Na czym polega aktywność?

Poproście wszystkich uczestników, by postarali się uformować idealny krąg; jeżeli ktoś potrzebuje więcej miejsca, nie ma w tym nic złego.

Po utworzeniu kręgu, powiedzcie uczestnikom, że będziecie wygłaszać oświadczenia, a jeśli się z nimi zgadzają, niech zrobią krok do środka kręgu. Następnie uczestnicy będą mogli się rozejrzeć, aby zobaczyć, kto jest z nimi w kręgu wewnętrznym. Po chwili uczestnicy wrócą do kręgu i zadane będzie kolejne pytanie. Najprawdopodobniej okaże się, że uczestnicy spotkania posiadają więcej wspólnych cech niż można by przypuszczać, czego uświadomienie może jeszcze głębiej zintegrować grupę.

Do aktywności możecie wprowadzić zmiany. Wszystko zależy od tego, jakie tematy pragniecie poruszyć. Jeśli są to niewinne stwierdzenia, takie jak "Jestem w bardzo dobrym nastroju" lub "kocham mojego psa", możecie wykonać to ćwiczenie zgodnie z opisem. Jeśli macie ochotę, możecie poprosić uczestników o sformułowanie własnych stwierdzeń, które rozważycie w grupie.

Jeśli chcecie, by wygłaszane stwierdzenia nawiązywały do tematu spotkania, dobrze jest pomyśleć o swoim temacie i odpowiednio do niego dostosować formę ćwiczenia. Gdy wykorzystaliśmy to ćwiczenie podczas warsztatów na temat edukacji seksualnej, nie czuliśmy się komfortowo dzieląc się swoimi przemyśleniami przy jednoczesnym patrzeniu na siebie. Wszyscy więc zamknęli oczy, zrobili krok lub nie, a dopiero potem otworzyli oczy. Rezultatem był moment budowania więzi bez zażenowania, który pokazał, że mamy ze sobą znacznie więcej wspólnego, niż początkowo sądziliśmy. Nawet jeśli temat waszych zajęć nie jest w ogóle wrażliwy i chcecie porozmawiać wyłącznie o zwierzętach domowych i roślinach doniczkowych, upewnijcie się, że uczestnicy biorą udział dobrowolnie. Jeśli ktoś nie chce wyrażać swojego stanowiska, nie ma w tym nic złego (może jego ukochany zwierzak lub roślina zmarła i nie jest gotowy, aby o tym mówić). Nikt też nie powinien ujawniać żadnych informacji o innych uczestnikach - jeśli przyjaciel, który dobrze mnie zna, przypomni mi na forum, że mam roślinę domową, a ja byłbym zawstydzony, że mam ich o wiele za dużo i nie chciałbym zrobić kroku, postawiłoby mnie to w trudnej sytuacji.





5. Nie odpowiadaj!

To ćwiczenie może wydawać się dziecinnie proste, ale to świetny sposób na zaangażowanie uczestników. Możecie powiązać je z tematem przewodnim spotkania lub uczynić je tak kreatywnym i pomysłowym, wybór należy do was!

Czego będziecie potrzebować?

Trochę przestrzeni, by uformować krąg

Na czym polega aktywność?

Poproście uczestników o utworzenie kręgu. Wyznaczona osoba zaczyna podchodząc do kogoś i zadając pytanie, np. "Jaka jest twoja najlepsza cecha?", jednak osoba, do której kierowane jest pytanie nie może odpowiedzieć. Zamiast tego osoba po jej lewej stronie odpowiada na pytanie w jej imieniu. Nie odnosząc się do siebie, ale do tego, co myśli, że osoba pytana by odpowiedziała. Następnie osoba, do której skierowane zostało pytanie, mówi grupie, jaka byłaby jej odpowiedź. Po chwili uczestnicy zamieniają się miejscami; jeśli odpowiedź była poprawna, osoba po lewej stronie zadaje nowe pytanie; jeśli nie, nowe pytanie zadaje osoba, do której skierowane było pytanie. Brzmi trochę chaotycznie? Nie martwcie się, gdy uczestnicy zrozumieją system, gra wyzwala wiele pozytywnych emocji.

Rozgrywka może wyglądać na przykład następująco:

Ania zadaje pytanie Szymonowi: "Co najbardziej denerwuje cię w pracy w grupie?". Szymon milczy, a Basia, siedząca po jego lewej stronie, zastanawia się i po kilku sekundach odpowiada: "Kiedy praca nie jest dzielona równo". Szymon śmieje się ponieważ jest to właściwa odpowiedź i mówi wszystkim: "Tak, to prawda; nienawidzę, gdy ktoś nic nie robi, a inni muszą przez to więcej pracować". Ania, która zadała pytanie, zamienia się z Basią miejscami i teraz jest kolej Basi ponieważ udzieliła prawidłowej odpowiedzi.

Rozgrywka może wyglądać również tak....

Basia zadaje pytanie, ponieważ podała prawidłową odpowiedź w ostatniej rundzie. Pyta Kubę: "Jaki masz talent, który wykorzystujesz przy pracy w grupie?". Kuba milczy, podczas gdy Staś, stojący po jego lewej stronie, odpowiada z powątpiewaniem: "Myślę, że twoim największym talentem jest bycie kreatywnym duchem grupy?". Kuba wybucha śmiechem i mówi: "Przykro mi Stasiu, ale to nie jest prawda, w ogóle nie jestem kreatywny. Jednak to, co potrafię i uważam, że jest moim talentem, to zarządzanie pracą i upewnianie się, że wszystko działa płynnie i jest skrupulatnie wykonane". Basia i Kuba zamieniają się miejscami, a Kuba zadaje nowe pytanie, ponieważ Staś nie odpowiedział poprawnie.

Jak widać, nie jest to takie trudne, gdy już wejdzie się w rytm. Możecie posłużyć się pytaniami związanymi z tematem zajęć, ale również poświęconym innym zagadnieniom np. tego, co najbardziej podobało się uczestnikom itp. Wybór tematu zależy od was, jednak upewnijcie uczestników, że nie muszą odpowiadać na pytania, które ich dotyczą. Możemy sobie z tego nie zdawać sprawy, ale bardzo łatwo jest poruszyć czyjś wrażliwy punkt, nawet zadając niewinne pytania





DEBATE NOT ARGUE

Źródła

Wymienione aktywności i gry są używane przez NESEHNUTÍ podczas warsztatów oraz wydarzeń i są modyfikowane w zależności od tematu. Ich różne wersje możecie znaleźć w Internecie lub podręcznikach. Ten tekst jest oryginałem stworzonym na potrzeby projektu Debate not Argue.

Zachęcamy do modyfikowania go zgodnie z własnymi potrzebami i nadania mu nowego charakteru!

Gdzie można znaleźć więcej informacji i aktywności?

- 100 sposobów na ożywienie grup: gry do wykorzystania podczas warsztatów, spotkań i w społeczności autorstwa International HIV/AIDS Alliance.

Dostępne na: <https://www.ndi.org/sites/default/files/Energisers.pdf>

Jeśli potrzebujesz setek aktywności pobudzających, oto dokładnie 100 z krótkim opisem! Stanowią one świetną inspirację, gdy trzeba szybko coś wymyślić.

- Gry i aktywności na warsztaty od Change Agency

dostępne na: <https://commonslibrary.org/games-and-energisers/>

Dzięki tym grom uczynicie swój warsztat nieco bardziej interaktywnym. Znajdziecie tu aktywności odpowiednie do otwarcia warsztatu, gry ułatwiające zapamiętywanie imion lub zabawne sposoby na podzielenie uczestników na grupy. Wszystkie ćwiczenia są obszernie wyjaśnione.

- Zestaw narzędzi szkoleniowych od SALTO

Dostępny na: <https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/>

Przydatne narzędzie, jeśli szukasz różnorodnych aktywności. Zestaw od SALTO służy jako baza danych, w której można sortować, pobierać i inspirować się aktywnościami, metodami oraz zestawami narzędzi!



Co-funded by
the European Union



DEBATE
NOT
ARGUE