



Terre des hommes

Helping children worldwide. tdh.ch

СМІЄМОСЯ, БІГАЄМО, РУХАЄМОСЯ, щоб краще рости разом

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ІГРИ





СМІЄМОСЯ, БІГАЄМО, РУХАЄМОСЯ, ЩОБ КРАЩЕ РОСТИ РАЗОМ

«Terre des hommes» (Тер дез ом, в перекладі з французької «Земля людей») — це провідна швейцарська організація, що опікується питаннями допомоги дітям. «Terre des hommes» допомагає побудувати краще майбутнє знедоленим дітям та громадам, у яких вони проживають, застосовуючи інноваційні підходи та практичні, комплексні рішення. Працюючи у 33 країнах світу, «Terre des hommes» розробляє та впроваджує проекти на місцях, які дозволяють покращити щоденне життя понад 2,1 мільйонів дітей та їх близьким, зокрема, надаючи їм медичну допомогу і захист. Ці проекти фінансуються за рахунок підтримки приватних осіб та організацій, при цьому 85% коштів використовуються безпосередньо для програм «Terre des hommes».

На території України «Terre des hommes» діє з початку 2015 року. Організація будує та розвиває інфраструктуру захисту дітей у більш ніж 140 міських та сільських районах Луганської та Донецької областей. З метою надання допомоги дітям та їх сім'ям, «Terre des hommes» проводить різноманітні тренінги для місцевих фахівців у галузі освіти та надає матеріали для проведення заходів, спрямованих на психосоціальну підтримку населення. «Terre des hommes» доставляє гуманітарну допомогу найбільш вразливим категоріям, що постарждали унаслідок конфлікту, націлену на поліпшення умов їх проживання та покращення їх забезпеченості продовольчими товарами та медикаментами.



З М І С Т

ВСТУП

- I. Знайомство і контакт
- II. Довіра і спілкування
- III. Співпраця

БІБЛІОГРАФІЯ



1. ВСТУП

а) ІСТОРІЯ СТВОРЕННЯ ПОСІБНИКА

Цей посібник було створено в результаті здійснення експериментального проекту «Рух, ігри та спорт у психосоціальному розвитку дітей», розпочатого в 2005 році фондом «*Terre des hommes*». Цей проект був реалізований у рамках міжнародного року Організації Об'єднаних Націй, присвяченого спорту та фізичному вихованню. Метою цього проекту стала підтримка програм, які використовують спорт як інструмент виховання, розвитку та сприяння миру.

Фонд «*Terre des hommes*» ініціював експериментальний проект, інтегрований у регіональні психосоціальні програми, з метою підготовки аніматорів і викладачів фізкультури в рамках «Руху, ігор та спорту» як психосоціального інструменту. Цей проект було реалізовано протягом двох триместрів спочатку в Ірані — в умовах надзвичайної ситуації (стихійне лихо), потім у Колумбії — в умовах збройного конфлікту й масової міграції населення.

Проект було здійснено у три етапи:

- Етап формування для створення і випробування загальної моделі дій. Одночасно протягом двох тижнів велася психосоціальна робота за методологією спортивних заходів та ігор. Специфічні теми були пов'язані з основними потребами людей і стражданнями, які вони можуть відчувати, управлінням емоціями, теорією прив'язаності й горя, сприйняттям і спілкуванням, управлінням конфліктом, плануванням і методологією спортивних заходів та ігор, а також із роллю аніматора.
- Етап coaching (тренування) та індивідуального спостереження на місцях для підтримки учасників у застосуванні ними набутих знань у дитячих заходах.
- Реплікація підготовки, що включає створення ресурсів і підготовку деяких викладачів з метою інтеграції й передачі знань своїм колегам-аніматорам і вихователям.

Мета цього проекту полягала в розвитку професійних, соціальних, методологічних і технічних навичок викладачів для підвищення якості їхньої роботи з дітьми. Протягом усього періоду підготовки ми використовували короткі ігри як основу та інструмент для розвитку професійних і соціальних навичок дітей.

Цей посібник, який описує двадцять ігор, не має на меті стати одним із багатьох подібних, що перелічують і описують спортивні ігри з дітьми в розважальних цілях. Ідея полягає в тому, щоб надати особам, які працюють із дітьми, ігровий інструмент, заснований на психосоціальному підході, що використовуватиме етапи навчання на досвіді.

б) ПСИХОСОЦІАЛЬНИЙ ПІДХІД

Під *психосоціальним підходом* мається на увазі тісний зв'язок між психологічним і соціальним компонентами в постійній їх взаємодії. Зокрема, кожна особистість формується за допомогою інтеграції двох складових:

1. Психологічна складова: дух, мислення, емоції, почуття й поведінка;

2. Соціальна складова: соціальне середовище, в якому ми живемо, оточення, культура, традиції, духовність, міжособистісні стосунки в родині у вузькому і широкому сенсі, спільнота, навчальна і професійна діяльність. Ми розділили основні потреби психосоціального добробуту дитини на три специфічні ділянки, взаємопов'язані, але все-таки різні у способі їх задоволення:

- у психологічному полі — індивідуальні потреби: особистий розвиток, самоствердження особистості, визнання особистості;
- у соціологічному полі — соціальні потреби: приналежність до груп, соціальне визнання;
- у духовному полі — екзистенційні потреби: релігія, віра, сенс життя.

Психосоціальний розвиток дитини реалізується за допомогою стимулювання можливості самореалізації, враховуючи три основні групи потреб: індивідуальні, соціальні та екзистенційні. Ці потреби, звані «невидимими», необхідно постійно задовольняти, як і матеріальні потреби в їжі та житлі.

Важливо не забувати про них, особливо у скрутних умовах, які можуть перешкодити особистості розвивати свої можливості протягом довгого або короткого часу (стихійні лиха, бідність, голод, війна, травма тощо).

Отже, психосоціальне втручання стимулює розвиток дитини, а саме:



- прагнення **бути** (усвідомлення себе як особистості) для задоволення індивідуальної потреби в любові, визнанні, вдячності, ніжності, безпеці, захисті. Стимулювання цієї емоційної осі (не умовної) сприяє зростанню впевненості в собі й самоповаги.
- прагнення **діяти** для задоволення своїх соціальних потреб, пов'язаних із соціальною природою кожної особистості. Це потреба в рамках, правилах, вимогах, порядку, авторитеті тощо. Стимулювання нормативної осі (умовної) сприяє появі соціальних навичок, таких як інтеріоризація закону, співпраця з іншими, отримання певних навичок, здатність стримувати своє розчарування, навчання ремеслу, яке вимагає певних рис.
- прагнення **жити** для задоволення своїх екзистенціальних потреб, пов'язаних із потребою легітимації життєвого проекту, розуміння сенсу життя, своєї ролі у світі. Стимулювання цієї смыслові осі (віра) сприяє розвитку почуття приналежності до людства і відповідальності за передачу загальнолюдських цінностей.

Ці три складові є необхідним психосоціальним джерелом зростання і розвитку добробуту дітей для того, щоб вони побудували гідне життя. Отже, наші проекти мають бути розроблені на основі цих фундаментальних потреб, які потрібно закріпити, щоб розвиток дитини став можливим і в умовах надзвичайної ситуації. Йдеться про відновлення в дитини прагнення бути, діяти і жити, попри всі пережиті кризові ситуації!

Погоджуючись із гуманістичним підходом А. Маслоу, який розглядає кожну людину як виконавця свого власного життя, здатного до вибору й ініціативи залежно від займаного місця в суспільстві, ми вважаємо, що кожна дитина здатна розвинути власні ресурси і, як наслідок, свій добробут за умови, що її обов'язково супроводжуватимуть дорослі, здатні надати адекватну психосоціальну підтримку. Забезпечення психосоціального добробуту дітей є ключовою інвестицією в людський капітал, яка зміцнює решту процесів розвитку і стабільності суспільства.

в) ІГРОВИЙ ПІДХІД

Ігри є складовою частиною світу дітей і необхідні для їхнього фізичного і психічного розвитку. Очевидно й те, що вони є цінним інструментом в управлінні емоціями та соціальними стосунками, а також у чисто розважальних цілях.

Існують різні класифікації ігор. Ми вибрали класифікацію на основі генетичної психології, перевагою якої є універсальність з погляду культури. Вона включає чотири категорії¹:

- ігри-вправи: прості сенсомоторні ігри, ігри простих маніпуляцій (іграшки...)
- символічні ігри: ігри, які дозволяють дитині наслідувати, уявляти, керувати, рольові ігри (ляльки...)
- ігри-конструктори: проміжний етап перед іграми за правилами, під час яких діти збирають у ціле різні елементи, іграшки-конструктори: пазли, Лего тощо.
- ігри за правилами: ігри, де діти знайомляться з правилами, повинні дотримуватися порядку, логічно мислити, розробляти стратегії.

Усі ці ігри можуть бути вільними, тобто діти самі вибирають цікаву для них категорію ігор і час (момент) гри без присутності дорослих. Ними також може керувати дорослий (аніматор, вихователь, викладач тощо). У центрі розважальних заходів для дітей було б ідеально знайти рівновагу між цими двома можливостями.

Цей посібник приділяє основну увагу останній категорії ігор (ігри за правилами), які вимагають від дітей виконання певних вказівок, дотримання правил, створення стратегії гри. Всі запропоновані ігри спрямовані на розвиток тіла (рух у позначеному просторі) і почуттів.

¹ Ніколь Дагніно, Філіп Вальс: «Діти-біженці планети; Інтернаціональна скринька з іграшками: відновлення ігрових занять із дітьми в умовах надзвичайних ситуацій», Практичний збірник, Французький Фонд, 2004.



Для практичного застосування ці ігри вимагають присутності дорослого, який керуватиме дітьми. Наш посібник адресований особам, які займаються з дітьми, незалежно від ситуації, в якій вони знаходяться. Ми використовуємо ці ігри й заходи з дітьми, котрі перенесли травму внаслідок стихійних лих, насильства в сім'ї, конфліктів або інших проблем, щоб вони могли задовольнити свої психосоціальні потреби. Але очевидно, що ці ігри будуть корисними для будь-якої дитини, в будь-якій ситуації, допомагаючи їй розвивати психосоціальні навички.

Ці заходи і фізичні ігри є потужним інструментом розвитку, оскільки займають дитину цілком:

- а. Голова сприймає команди, оскільки необхідно знаходити стратегії і приймати швидкі й адекватні рішення;
- б. Тіло в русі, почуття напруги;
- в. Серце грає важливу роль в управлінні емоціями щодо себе та інших, а також у сприйнятті деяких фундаментальних цінностей.

Після тестування на місцях було відібрано 20 ігор і заходів, що дають можливість розвитку трьох вищевказаних елементів: психічного, фізичного і емоційного.

- а. Кожен захід або гра займає розум дитини, яка розвиватиме свої інтелектуальні здібності:
 - Здатність зосередитися, спостерігати, передбачати;
 - Здатність міркувати, розробляти стратегію, приймати рішення.

Часто фізичні та спортивні заходи розглядають лише у фізичному аспекті. При цьому забувають, що розумові здібності необхідні для будь-якої фізичної вправи, від простої гри до складних командних видів спорту. Ми хотіли б, таким чином, підкреслити значення розвитку пізнання в іграх.

- б. Будь-який захід або гра відбуваються в русі й розвивають фізичні здібності²:
 - Фізичні: спритність/сила/витримка/витривалість/швидкість;
 - Координація: орієнтування/реакція/диференціація/ритм/рівновага.

Ці категорії були запропоновані фахівцями в галузі руху, які в результаті досліджень визначили п'ять основних фізичних якостей, з одного боку, а з іншого боку — п'ять якостей координації. Справді, з фізичного погляду загальний збалансований розвиток дитини вимагає і максимально можливої розмаїтості тренування руху, включаючи координацію (яка є основою будь-якого виду спорту), і більш специфічних фізичних якостей, не надаючи переваги тій чи іншій.

- в. Кожен захід (гра) призначена для розвитку психосоціальних якостей. Це може призвести до кращого управління емоціями та соціальними взаєминами, і, отже, до більш ефективної співпраці між дітьми:
 - Особисті якості: самоповага, ентузіазм, творчість, відповідальність, чесність, рішучість тощо.
 - Соціальні навички: віра в інших, повага, співчуття, товарицькість, обов'язковість, співпраця тощо.

Ці навички можуть бути розвинені в рамках ігор, заснованих або на змаганні, або на співпраці: їх протиставлення марне, вони доповнюють одна одну. Однак треба сказати, що наш світ зосереджений на конкуренції, й діти мимоволі опиняються в ситуації порівняння, здорової чи нездорової конкуренції. Загальновідомо, однак, що діти набагато краще вчаться в умовах співпраці з іншими, ніж індивідуально.

Наше переконання, яке ми представляємо в цьому невеликому посібнику, полягає в тому, що дорослі, відповідальні за організацію заходів із дітьми, повинні підтримувати співпрацю між дітьми, щоб вони вчилися взаємоповазі та спільній роботі. Це наш обов'язок дорослих — відновити баланс конкуренції та співпраці.

² Федеральне відомство спорту в Маглінгені, Посібник «Молодь і спорт», Швейцарія, 1999.



Захід чи гра в дусі співпраці полягає в наступних принципах:

- Усі розважаються;
- У заході або гри є обґрунтоване та чітко сформульоване завдання;
- Усі учасники потрібні одне одному для вирішення цього завдання;
- Кожного приймають, його здібності оціняють;
- Немає ні критики, ні осуду;
- Усі беруть активну участь;
- Усі переживають відчуття успіху;
- Нікого не виключають з гри;
- Ніхто не порівнює учасників гри одне з одним;
- Кожен відповідає і за себе, й за групу в цілому тощо.

Уміння співпрацювати потребує, перш за все, гарного пізнання самого себе й інших, упевненості в собі та інших, а також хорошої товариськості (спостережливості, вміння слухати й висловлювати свої думки). Тому поняття знайомства, контакту, довіри, спілкування і співпраці винесені в назви розділів цього посібника.

Увага! Саме по собі застосування цих ігор автоматично не розвиватиме в дитини всіх згаданих рис. Це вимагає від аніматора високої компетентності на особистому й соціальному рівнях, а також специфічної методології.

2. НАВИЧКИ АНІМАТОРА

а). ОСОБИСТІ НАВИЧКИ

- Розпізнавання, розуміння і здатність контролювати свої емоції та їх вплив на інших.
- Впевненість у собі, вміння стверджуватися перед іншими й бути гідним довіри.
- Уміння адаптуватися до мінливих і складних ситуацій, бути готовим зрозуміти (прийняти) іншу думку, позицію, поведінку тощо.
- Уміння проводити оцінку своєї діяльності та вчитися на власному досвіді.

б). СОЦІАЛЬНІ Й ПЕДАГОГІЧНІ НАВИЧКИ

- Володіння лідерськими якостями, здатність вести групу до мети, ентузіазм і товариськість, здатність мотивувати дітей, забезпечуючи конструктивний зворотний зв'язок.
- Уміння підтримувати емоційний контакт з дітьми, встановлювати правила та чіткі межі, щоб дозволити їм засвоїти невід'ємні соціальні норми життя в колективі.
- Уміння співпереживати, розпізнавати й задовольняти потреби всіх дітей.
- Уміння управляти конфліктами позитивним чином (без того, щоб виключати когось або застосовувати неконструктивне покарання), викликаючи у дітей почуття відповідальності при вирішенні проблем.

в). МЕТОДИЧНІ НАВИЧКИ

- Планування заходу, враховуючи криву інтенсивності, час і необхідні матеріали.
- Чітке визначення завдань, адаптованих до цільової аудиторії, які розвивають розумові, фізичні та психосоціальні здібності.
- Поступальне ведення дітей до наміченої мети (заклучна форма гри, матчу, змагання, забігу тощо) за допомогою структурованих вправ.
- Організація заходів, які дозволять дітям брати участь із новими ідеями та бути постійно активними (без очікування).
- Чергування моментів експериментування, обговорення та внесення коректив з метою здійснення практичного заходу.
- Різноманітність вправ і завдань, щоб діти могли залишатися мотивованими: не надто тривалі вправи (виснажливі), не надто короткі (нездійсненні на практиці).
- Стимулювання співпраці для побудови хороших стосунків між дітьми.
- Створення безпечних умов за будь-яких обставин, щоб уникнути травм і насильства.

г). ТЕХНІЧНІ НАВИЧКИ

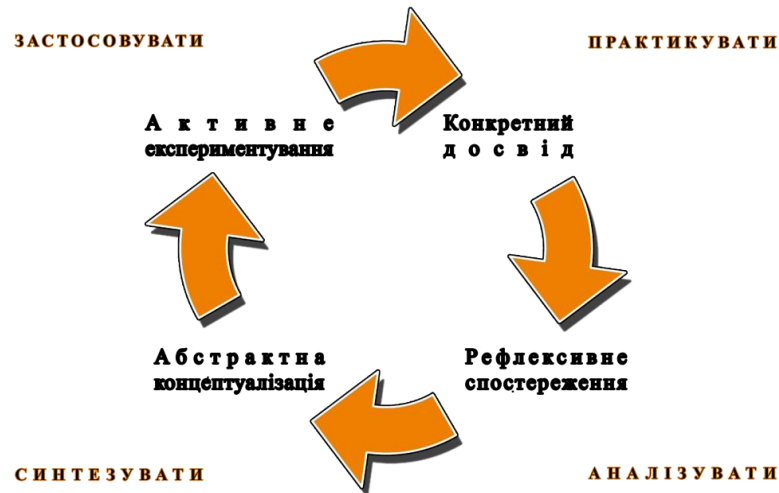
- Хороша фізична форма і реальне оцінювання своїх сил і фізичних можливостей.



- Знання правил великих і малих ігор, уміння пояснити їх дітям з метою їхньої відповідальності на рівні суддівства.
- Знання й володіння достатньою кількістю ігор і спортивних вправ, адаптованих до цільової аудиторії.

3. МЕТОДОЛОГІЯ

Пропонована методологія заснована на теорії експериментальної практики. Ціла низка теоретиків і практиків³ замислювалися над процесами практики. Нижчевикладена концепція чотирьох етапів була розроблена Колбом (Kolb):



Ми переконані в тому, що практика може здійснюватися тільки за допомогою досвіду, за яким відбувається відображення. Якщо мета аніматора зробити наголос на ігровій, розважальній стороні гри, він керуватиме нею в класичній манері, тобто даючи вказівки, а потім надаючи дітям можливість зіграти ще раз самим собі на втіху. Якщо ж метою аніматора є наголос на конкретній практиці, він використовуватиме методику, яка включає й поєднує три рівні: розумовий (голова), фізичний (тіло) та емоційний (серце).

Для існування практики необхідний конкретний досвід, за яким настає момент обговорення і внесення коректив. Фактично гра складається з чотирьох ключових етапів, які відображають вищевказану концепцію в рамках безперервного циклу:

- Перший досвід гри (практика);
 - Перерва для обговорення та внесення коректив (аналіз того, що сталося, і прийняття рішення (синтез) про необхідність удосконалень);
 - Другий досвід (застосування і вдосконалення);
 - Перерва для підбиття підсумків (feedback) і обговорення (констатація вдосконалень);
- Перший досвід: після роз'яснень (коротких і зрозумілих) діти знайомляться з грою і грають.
 - Обговорення та внесення коректив: після достатнього для гри часу аніматор зупиняє гру, збирає дітей і запитує, чи мали вони які-небудь труднощі та як вони можуть поліпшити якість гри. Конкретні пропозиції внесення коректив і вдосконалення. Аніматор фокусує увагу дітей на одному або двох основних пунктах (відповідно до своїх психосоціальних цілей, наприклад, чесності, тіснішому спілкуванні тощо).
 - Другий досвід: діти повторно грають, цього разу усвідомлено, оскільки дорослі звернули їхню увагу на важливі елементи. Тепер реалізується власне практика, а якість гри поліпшується.
 - Обговорення і зворотний зв'язок — feedback: діти озвучують цей другий досвід і закріплюють свої навички. Аніматор уважний до того, що відбувається під час гри, і

³ Dewey, Piaget, Lewin et K.



Terre des hommes

Helping children worldwide. tdh.ch

повертається до зазначених елементів за допомогою питань. Ці перерви для обговорення — feedback — можуть відбуватися як завгодно часто, протягом декількох днів, аж до досягнення наміченої мети й відповідної поведінки. Повторення однієї й тієї ж вправи або однієї й тієї ж гри ніколи не здається дітям виснажливим. Навпаки, воно є одним із принципів практики, щоб запропоновані цілі були чіткими, а гра адаптованою до їхнього рівня. Ця методологія вимагає від аніматора залишатися поза грою, для збереження дистанції, необхідної для спостереження за ходом гри і дитячими навичками та здійснення доречного і цілеспрямованого зворотного зв'язку — feedback.



4. ВИКОРИСТАННЯ ПОСІБНИКА

а). ВИДИ ІГОР

Запропоновані в цьому посібнику двадцять вправ та ігор згруповані у три основні розділи. Їх порядок всередині розділів має випадковий характер і не становить собою ідеального розпорядку, якого необхідно дотримуватися під час заходу. Більшість найдинамічніших ігор розміщені в першому розділі.

I. Знайомство і контакт

1. Вирази ім'я жестом
2. Передай ім'я
3. Листоноша (і варіант)
4. Чаклуни
5. Змія
6. Ланцюгове полювання
7. Двоє, третій зайвий

II. Довіра і спілкування

8. Сліпий і собака-поводир
9. Дошка
10. Сліпий паровозик
11. Один до одного
12. Дзеркало (і варіант)
13. Стій — іди

III. Співпраця

14. Коло (стоячи/сидячи)
15. Чарівний обруч
16. Шикуйтеся
17. Імітація тварин
18. Божевільна машина
19. Острів акул
20. М'яч у п'ять передач (і варіант)

б). РОЗ'ЯСНЕННЯ ОПИСУ ІГОР

Загальна інформація

Ми вирішили не вказувати для кожної гри число гравців, час і необхідний інвентар, оскільки все це незначно варіює в різних іграх. В ідеалі у всіх цих іграх число гравців близько 20 (мінімум 6, максимум 30). Аніматор спостерігає, тестує й адаптує гру до конкретної ситуації. У деяких випадках, наприклад, особливо для ігор, де наявний фізичний контакт, аніматор може прийняти рішення розділити дівчаток і хлопчиків.

Більшість цих ігор не вимагає ніякого інвентарю, за винятком чітко визначеного місця. Коли інвентар необхідний для гри, ми згадуємо його в описі гри.

Тривалість цих ігор варіює, як правило, від 5 до 20–30 хвилин або більше, включаючи чотири етапи, а саме роз'яснення гри, її хід, обговорення і зворотний зв'язок — feedback.

Єдина вказівка, яка дається в кожному описі гри, це вік гравців, яких ми розділили на три категорії: старше 6 років, старше 9 років і старше 12 років. Аніматор сам оцінюватиме можливості своєї групи.

Опис гри

Ігри описані у простій формі й можуть бути проведені навіть без попереднього експериментування. Однак усе-таки краще провести попереднє тестування з невеликою групою перед проведенням гри з більшою групою. Так чи інакше, що краще аніматор знає ці ігри, то простіше й ефективніше він зможе ними керувати.

Завдання



Завдання завжди є подвійними: вони підкреслюють психосоціальні та фізичні навички, які розвиває гра. Це дозволяє аніматору вибрати вправу або гру залежно від цілей, які повинні бути досягнуті групою до певного моменту.

Поради

Практичні поради адресовані аніматору й описують моменти, на які потрібно звернути особливу увагу під час гри. Поради ґрунтуються на досвіді численних експериментів, проведених на місцях у різних умовах.

Обговорення

Для будь-якого обговорення або внесення коректив під час або в кінці гри дуже важливо зібрати дітей у коло, досить тісне, бажано в тіні й на відстані від будь-якого відволікаючого чинника. Навіть якщо діти спочатку роблять це неохоче, цей момент, коли можна поділитися, скоро стане для них необхідним ритуалом, особливим простором для озвучування думок і вираження емоцій.

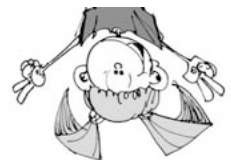
Деякі питання мають загальний характер і повинні бути поставлені після кожної гри. Наприклад, аніматор повинен щоразу починати з питань до гравців:

- Чи були важкі моменти у грі? Опишіть їх.
- Що сприяло досягненню мети? Що не сприяло?
- Які стосунки сприяли доброму ходу гри, а що заважало? Поясніть.
- Що ви дізналися про себе або про інших?
- Як ви почувалися в цій грі? Розкажіть.

Більш специфічні питання, які стосуються тієї чи іншої гри, запропоновані в кінці кожної гри. Проте, «тут і зараз» завжди існуватимуть несподівані ситуації, які аніматор повинен уміти тактовно й доречно вирішити.



**БАЖАЄМО ВАМ ПРИЄМНО ПРОВЕСТИ
ЧАС,
ЗАСТОСОВУЮЧИ ЦІ 20 ІГОР!**



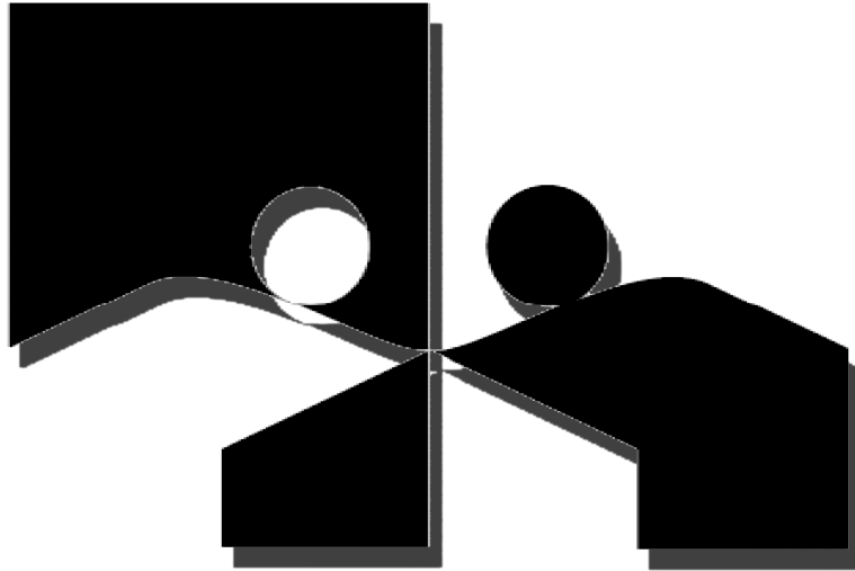


Terre des hommes

Helping children worldwide. tdh.ch

ЗНАЙОМСТВО І КОНТАКТ

(1-7)





1. ВИРАЗИ ІМ'Я ЖЕСТОМ

3 6 років

Ідеальна вправа для встановлення контакту в групі дітей, незнайомих одне з одним, або як ритуал для початку вправ для консолідації зв'язку в рамках групи у творчій формі за допомогою імен та жестів.

ОПИС ГРИ

Діти стають у коло. Аніматор починає: вимовляє голосно і чітко своє ім'я, роблячи певний жест, який його ідентифікує. Діти уважно спостерігають за ним і після того, як аніматор закінчив, усі одночасно відтворюють цей жест, повторюючи ім'я з тією ж інтонацією. Наступний учасник гри представляється, у свою чергу використовуючи жест, що відрізняється від першого, а решта імітують його. І так далі до моменту, поки кожен не вимовить своє ім'я, супроводжуючи його жестом.

ЗАВДАННЯ

З психосоціального погляду, розвивається тілесне вираження і **творчість**, для вираження індивідуальності кожного за допомогою специфічного жесту. Кожна особистість може, таким чином, утвердитися й позначити свою відмінність від інших. **Упевненість** у собі є важливим моментом у цій грі, оскільки кожен індивідуально самовиражається. Іншим аспектом цієї вправи є розвиток здатності до **спостереження** та імітації інших членів групи.

З фізичного погляду — нічого особливого, лише точне відтворення руху.

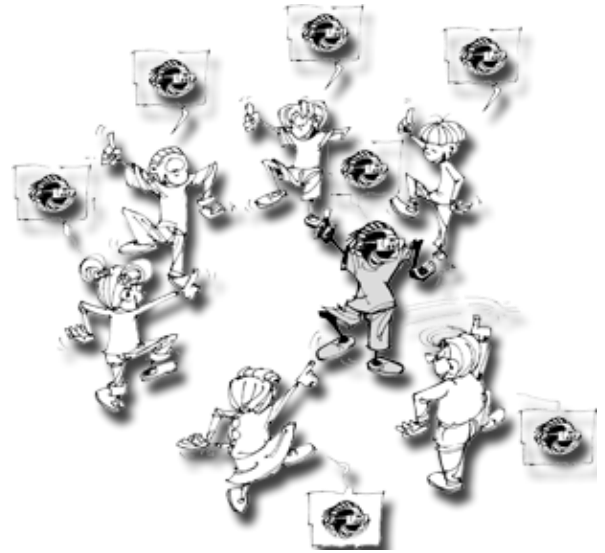
ПОРАДИ

Цілком можливо, що діти, які вперше беруть участь у цій грі, соромитимуться тілесного вираження й гучного проголошення свого імені. Роль аніматора полягає в заохоченні їх для того, аби вони подолали сором'язливість. Крім того, діти схильні повторювати жест попереднього гравця. Потрібно наполягати на своєрідності кожної особистості й, отже, на особливому жесті для кожного учасника гри.

Частенько доводиться провести другий тур, наполягаючи на творчому підході кожного й на якості виконання жесту під час імітації. Ця вправа може виконуватися кілька разів, на різних етапах із тією ж групою дітей. Можна (і доцільно) визначити критерій вибору жестів: тварини, ремесла тощо. З дітьми старше 9 років можна підвищити вимоги до відтворення жесту, імітації, тощо.

ОБГОВОРЕННЯ

- Чи важко знайти специфічний жест, що відрізняється від інших? Чому?
- Як ви почувалися, коли всі відтворили ваш жест і сказали хором ваше ім'я?
- Чи складно точно імітувати те, що роблять інші? Чому?
- Чи можна дізнатися щось нове про товаришів під час цієї гри? Як?
- Чи можна уявити собі інші жести, інші критерії, ніж особистість? Які?
- Як можна покращити гру на знайомство? Як можна ускладнити?
- Тощо.





2. ПЕРЕДАЙ ІМ'Я

3 9 років

Ідеальна гра для того, щоб вивчити імена членів групи в русі. Рекомендована також як ритуал початку занять для відтворення зв'язку всередині групи, а також для розминки перед виконанням складніших, з фізичного погляду, вправ.

ОПИС ГРИ

Для цієї гри потрібно декілька м'ячів (за можливості, різних: волейбольний, баскетбольний, гумовий тощо). Діти (мінімум 6) стають у коло на відстані метра одне від одного. Гравець **А** вимовляє ім'я гравця **Б** й кидає йому м'яч. **Б** називає когось іншого і пасує йому м'яч і т.д. Як тільки установка зрозуміла й імена відомі, можна додати один або два м'ячі, залежно від чисельності групи.

Ускладнення: з додаванням пересування гра ускладнюється, стає більш динамічною й мотиваційною. Після того як **А** назвав гравця **Б** і дав пас, він біжить за м'ячем, щоб зайняти місце **Б**. **Б** робить так само, після чого називає **В** й кидає йому м'яч, і т.д. При збільшенні кола й кількості гравців гра ставить все більше завдань.

ЗАВДАННЯ

З психосоціального погляду, розвивається здатність **концентруватися** та **спілкуватися** (спостерігати, слухати) і **співпрацювати** в рамках групи.

З фізичного погляду, тренується **реакція, диференціація** (різні дії: викликати, кинути, впіймати, побігти) і **точні паси**. Що більше коло, то краще відпрацьовуються і відшліфовуються ці фізичні навички.

ПОРАДИ

Ця гра потребує одночасного використання багатьох навичок, і аніматор повинен зосередитися на деяких із них. Для початку потрібно просто нагадати послідовність дій. Часто діти спочатку кидають м'яч і лише потім вимовляють ім'я. Аніматор повинен у цьому випадку наполягати на трьох передбачених етапах (назвати, кинути, впіймати), і зробити це до додавання м'ячів або введення пересування. Також, варто наголосити на встановленні контакту очей з учасником, якому буде передаватися м'яч.



Потім потрібно підкреслити важливість і складність спілкування, яке передбачає волю й відповідальність обох особистостей. Якщо м'яч падає, кожен несе відповідальність на 50%: той, хто, можливо, зробив неправильний кидок, і той, хто, можливо, погано впіймав... Діти часто схильні звинувачувати іншого, забувши про власну відповідальність. Якщо **А** назвав **Б**, який зосередився для прийому м'яча, і якщо **А** правильно робить кидок, усе має вийти. Часто буває, що деяких дітей жодного разу не називають, або називають досить рідко, тому вони мало беруть участь в грі. Щоб додати грі більше колективного характеру, можна ввести таке правило: аніматор дає групове завдання — гра закінчується тоді, коли кожен гравець доторкнувся **Х** разів до м'яча. Це змушує гравців знаходити стратегії і співпрацювати, залучаючи у гру всю групу.

ОБГОВОРЕННЯ

- Що потрібно, щоб гра була динамічною і проходила добре?
- Чи корисна паралель зі спілкуванням? Чому?
- Чи було легко запам'ятати тих, хто отримав м'яч?
- Чи було складно знайти стратегію для колективного завдання? Чому?
- У якій групі вам більше сподобалося грати: у великій чи маленькій? Чому?
- Тощо.



Terre des hommes

Helping children worldwide. tdh.ch



Варіант: Назви м'яч/мітлу

3-9 років

Ця гра схожа на попередню: також підкреслює значення імені, розвиває реакцію, швидкість пересування й колективні дії.

Гравці стають у коло. Гравець **А** стоїть у центрі кола з м'ячем у руках. Він підкидає м'яч угору, називаючи гравця **Б** на ім'я, одночасно відходячи. **Б** повинен поквапитися стати в центр, щоб упіймати м'яч до того, як той підскочить **Х** разів (можна ускладнювати або спрощувати вправу, забороняючи підскоки м'яча чи збільшуючи їх допустиму кількість).

Грати можна й за допомогою довгої палиці, мітли або якого-небудь іншого відповідного предмета. **А** тримає мітлу, стоячи в центрі кола, називає **Б** й відступає, відпускаючи мітлу, а **Б** в цей час біжить до центру кола, щоб встигнути впіймати мітлу.

Поради: гравці можуть регулювати складність гри: що вище підкидають м'яч, то легше, а що коло більше, то складніше. Мета полягає у знаходженні оптимального варіанту підкидання м'яча/мітли між занадто складним (неможливо впіймати) і занадто легким варіантами, які можуть призвести до втрати динамізму й інтересу дітей до гри. І в цьому випадку можливо додати групове завдання: гра закінчується, коли групі вдалося **Х** разів упіймати м'яч/мітлу.



3. ЛИСТОНОША

3 9 років

Ідеальна гра для групи, в якій діти знайомляться один з одним або хочуть представитися в динамічній ігровій формі.

ОПИС ГРИ

Для цієї гри треба позначити невеликий простір для кожного гравця, крім листоноші: це може бути стілець для кожного учасника (або щось інше, на що можна присісти), або обруч, скакалка чи просто намальоване крейдою на землі або на піску коло.

Гравці сидять на стільцях у колі (або стають у коло, намальоване крейдою тощо). Один із гравців, листоноша, стоїть у центрі кола. Він вимовляє голосно й виразно: «Прийшла пошта». Решта питають: «Для кого?». Листоноша відповідає: «Для всіх тих, хто...» і придумує щось: «...тих, у кого є брат, тих, хто їздив у певне місце, тих, хто короткозорий, тих, хто носить щось зеленого кольору, тих, хто любить літо чи будь-ящо, і т.д.». Одержувачі «листів» повинні встати і якомога швидше помінятися місцями. В цей момент листоноша намагається зайняти якесь місце. Той, хто залишився без стільця (місця), стає листоношею й у свою чергу приносить листи «для всіх тих, хто...»

Правила:

- Не можна мінятися стільцем (місцем) із сусідом;
- Треба бігати, щоб змінити місце (швидкість і реакція);
- Ті, кому адресований «лист», повинні неодмінно встати (чесність);
- Не можна торкатися (штовхати) інших гравців (повага — відсутність насильства);
- Не можна двічі «приносити» один і той самий лист (концентрація і творче мислення).

Ускладнення: для максимального ускладнення гри (без стільців) можна придумати будь-яке вихідне положення. Наприклад, гравці стають у коло (або сидять навприсядки) спиною до центру. Це сприяє концентрації та швидкості реакції.

ЗАВДАННЯ

З психосоціального погляду ця гра розвиває концентрацію (слух), **творче мислення**, **взаємоповагу** (відсутність насильства) й **чесність**.

З фізичного погляду розвиваються **реакція**, **швидкість** бігу та **спритність**.

ПОРАДИ

Перший раз аніматор може зіграти роль листоноші, щоб допомогти дітям зрозуміти принцип гри. Потрібно адаптувати «листи» до віку дітей. Вони можуть базуватися на поверхневих умовах, таких як зовнішній вигляд, для молодших, або на більш глибоких умовах, таких як віра, особистість, уподобання — для дітей старшого віку.

Аніматор повинен наполягати на динаміці гри й на дотриманні правил. Він стежитиме за тим, щоб листоношею не залишалися одні й ті ж самі гравці (можна ввести таке правило: листоношею можна бути не більше трьох разів), і щоб кожна дитина побула листоношею принаймні один раз. Потрібно нагадувати про правила безпеки: часто діти кидаються до стільців, не звертаючи уваги на інших. Ризик штовханини і падінь.

ОБГОВОРЕННЯ

- Чи дізналися ви щось нове про своїх товаришів? Що саме?
- Чи сподобалося вам бути листоношею? Чому?
- Чи складно було знайти ідеї для листів?
- Чи були вам неприємні якісь питання? Чому?
- Чи були ви завжди чесні? Чому?
- Тощо.





Terre des hommes

Helping children worldwide. tdh.ch

Варіант: Кошик з фруктами

3 6 років

Принцип гри той самий, що й у грі «Листоноша». «Кошик з фруктами» — це спрощена версія для дітей молодшого віку. Кількість стільців дорівнює числу гравців, аніматор стоїть у центрі кола.

Учасники гри сідають у коло, отримавши назву фрукта, яку тримають у секреті. Аніматор знає, які це фрукти — чотири або більше видів, залежно від числа учасників. Він стоїть у центрі, на уявному базарі, і просить: кілограм яблук/ апельсинів/ манго тощо, а названі «фрукти» повинні якомога швидше поміняти місце. Аніматор може також попросити фруктовий салат, і в цьому випадку всі гравці повинні помінятися місцями!

Замість фруктів діти можуть придумати все що завгодно: звірів, кольори, елементи природи тощо.



4. ЧАКЛУНИ

3 9 років

Ідеальна гра для прогресивної мобілізації в ігровій формі. Особливий вид квачів — у повній тиші й не бігом, а кроком. Передбачає фізичний контакт (дотики) і вимагає певної довіри між гравцями.

ОПИС ГРИ

Для цієї гри потрібний досить великий позначений і знайомий гравцям простір. На початку гри учасники (мінімум 8) стають у коло. Аніматор дає вказівки: у грі є «чаклуни» і «чесні громадяни». Мета «чаклунів» — зачарувати всіх «громадян» простим дотиком. Зачаровані «громадяни» повинні завмерти. Їхня мета — врятуватися від «чаклунів» і звільнити зачарованих, обійнявши їх. Гра зупиняється, коли всі «громадяни» зачаровані.

Правила: не можна бігати, розмовляти, все відбувається без слів. Гравці заплющують очі. Аніматор обходить дітей, які стоять у колі, й вибирає «чаклунів» (приблизно одного на 5 гравців), торкаючись до їхніх спин. Усі розплющують очі, і гра може починатися.

ЗАВДАННЯ

З психосоціального погляду, ця коротка гра досить комплексна. Аспекти **поваги** й **довіри** (оскільки передбачений фізичний контакт), а також **чесність** і **відповідальність** дуже важливі. Але особливо розвивається **співпраця** і **стратегічне мислення** на двох рівнях: між «чаклунами» і «громадянами».

У фізичному аспекті все розвивається в темпі швидкої ходьби, що вимагає реакції та швидкої зміни напрямку.

ПОРАДИ

Аніматор повинен стежити за дотриманням умов гри, а точніше, меж визначеного майданчика, та нагадувати правила: не бігати, не розмовляти. Діти схильні звинувачувати інших у тому, що вони бігають або розмовляють, замість того щоб відповідати за власні дії під час гри. Аніматор нагадує, що кожен особисто відповідає за дотримання правил. Наприклад, той, до кого доторкнувся «чаклун», повинен завмерти, а той, хто вийшов за межі майданчика або почав бігати, автоматично стає зачарованим і, отже, завмирає без нагадувань.



Дітям нелегко втриматися від бігу, але це додає грі іншої динаміки, на відміну від звичайних квачів: ходьба дає більше часу для спостереження і створення групових стратегій («чаклуни» або «громадяни»), за допомогою невербального спілкування. Потрібно швидко зупинити гру для того щоб запитати в дітей, які стратегії вони використовують: індивідуальну (не дають доторкнутися до себе) чи групову (звільняють своїх товаришів). Для хорошого розвитку гри необхідна співпраця.

Увага! Фізичні контакти можуть виявитися складними для деяких дітей (обійняти не завжди легко, особливо для підлітків). У цьому випадку можна запропонувати дітям знайти інший спосіб (творчо) для звільнення «жертв» (перестрибнути через них тощо). Але ідея обіймів лежить в основі установки зв'язків і довіри. Звільнена «жертва» може також віддячити тому, хто її обійняв (звільнив), повернувши його у гру.

ОБГОВОРЕННЯ

- Чи важко було не бігати й не розмовляти? Чому?
- Чи легко було залишатися чесними увесь час? Чому?
- Які стратегії були в «чаклунів»? А у «громадян»?
- Чи було важко обіймати товаришів, щоб звільнити їх? Чи був цей фізичний контакт для вас приємним, чи ні? Чому?
- Чи вибирали ви тих, кого збиралися звільнити? Чому?
- Тощо.



5. ЗМІЯ

3-9 років

Коротка і швидка гра, ідеальна для розвантаження й розваги, але водночас вона навчає не втрачати зв'язку з групою.

ОПИС ГРИ

Гравці стають один за одним, по групах (спочатку по 5 дітей). Вони тримають одне одного за плечі або за талію, шикуючись у формі змії. Перший учасник — це голова змії, а останній — хвіст. Голова повинна спробувати впіймати хвіст, бігаючи, а хвіст — ухилятися в різні боки. Змія при цьому не повинна розірватися на частини.

Після того, як голові вдалося впіймати хвіст, ролі міняються. Гравці, які стояли на чолі, стають у хвіст, і так далі, поки всі члени групи не зіграють у кожній позиції.

ЗАВДАННЯ

У психосоціальному плані ця гра передбачає розвиток гармонійної взаємодії у групі. Гравці повинні **співпрацювати**, щоб зберегти фізичну і психологічну єдність, при цьому швидко пересуваючись. Фізичний контакт сприяє ненав'язливому вихованню **поваги** до тіла іншого.

У **фізичному** плані діти здатні координувати свої рухи, збільшуючи **швидкість** і **реакцію** (зміна напрямків).

ПОРАДИ

Ця коротка гра дуже подобається дітям, але може швидко дійти до безладу, якщо аніматор не забезпечить мирну обстановку. Справді, в поспіху діти чіпляються одне за одного, намагаються швидко відпустити одне одного й легко падають. У цьому випадку мета гри не досягнута. Роль аніматора — нагадати цю мету: гармонія і співпраця у рамках групи. Нагадати, що зовсім не обов'язково тягнути за одяг, досить тримати одне одного за плечі й рухатися плавніше.



«Голова змії» відповідає за те, щоб не втратити «тіло», й, отже, повинна адаптувати свої рухи до інших, тоді як «хвіст» повинен тікати від «головы», не відпускаючи «тіло». Роль тих, хто всередині — довіряти своїм товаришам.

Дуже важливо, щоб гравці мінялися місцями, щоб кожен міг випробувати різні види відповідальності.

Не рекомендується починати цю гру з великими групами (понад 5 гравців), оскільки завдання ускладнюється. Але якщо діти зрозуміли принцип гри, що довша змія, то більше ця гра мотивує.

ОБГОВОРЕННЯ

- Яка позиція вам сподобалася найбільше? Чому?
- Що сприяло досягненню мети? Що заважало?
- Фізичний контакт важкий? Грубий? Приємний?
- Чи легше бути довгою змією? Чому?
- Тощо.



6. ЛАНЦЮГОВЕ ПОЛЮВАННЯ

3 9 років

Класична гра в квача, з аспектом співпраці. Ідеальна для обміну ідеями та розвантаження.

ОПИС ГРИ

Один або кілька гравців призначаються мисливцями (приблизно 1 на 5 гравців). Їхнє завдання — впіймати якомога більшу кількість гравців на чітко позначеному майданчику. Як тільки мисливець торкається гравця, той, у свою чергу, стає мисливцем. Новоутворена пара мисливців тримається за руки або під руку й не повинна розділятися. Як тільки спійманий третій гравець, полювання продовжують утрюх. Усі продовжують триматися за руки. Після того як спійманий четвертий, гравці розбиваються на дві пари і продовжують полювання. Коли мисливці знайшли стратегію й гармонію у своєму полюванні, можна збільшити число мисливців до шести гравців, які розділятимуться на дві трійки, або до восьми чи більше.

Таким чином можна продовжувати ускладнювати завдання, поки всі гравці не утворюють єдиний ланцюжок. Якщо ланцюжок розірвався, аніматор може призначити штраф, наприклад, пострибати 30 секунд на одній нозі, але нікого не виключає.

ЗАВДАННЯ

У психосоціальному плані діти розвивають стратегії **співпраці**. Вони вчаться поважати інших у рамках не надто тісного фізичного контакту.

У фізичному плані діти покращують координацію рухів, а також **реакцію** (зміна напрямку) і **швидкість**.

ПОРАДИ

Ця гра дуже легка й динамічна та невимушено вводить поняття співпраці. Необхідність бігати, тримаючись за руки по двоє або троє, вимагає від дітей переходу від індивідуальної стадії до стадії роботи у групі. Для досягнення мети мисливці повинні виробити загальну стратегію. Вони повинні спілкуватися.

Часто мисливці з одного ланцюжка намічають різні жертви й тягнуть товаришів у протилежні сторони. Розрив у цьому випадку неминучий. Аніматор повинен нагадати дітям завдання гри, а саме необхідність рахуватися з іншими й залишатися постійно єдиними. Він може дати їм час для того, щоб вибрати кращу стратегію (триматися за руку, під руку, за талію тощо).

Потрібно також нагадати дітям про чесність: ті, кого торкнулися, повинні перейти в ланцюжок мисливців.

ОБГОВОРЕННЯ

- Вам сподобалося бігати, тримаючись одне за одного? Чому?
- Чи було складно, чи легко? Чому?
- Які стратегії для співпраці ви знайшли?
- Чи існувала загальна стратегія у «жертв», щоб утекти від «мисливців»?
- Тощо.





7. ДВОЄ, ТРЕТІЙ ЗАЙВИЙ

3-9 років

Коротка гра у квача. Може бути простою і складною, індивідуальною чи стратегічною, залишаючись захоплюючою.

ОПИС ГРИ

Гравці стоять парами на позначеному майданчику. Двоє гравців призначені кішкою й мишкою. Кішка повинна впіймати мишку, яка, щоб не бути спійманою, повинна стати ліворуч або праворуч від однієї з пар, за вибором. Гравець, навпроти якого став утікач, стає мишкою й повинен тікати, поки не стане біля однієї з пар, передаючи таким чином роль мишки іншому гравцеві, і так далі. Якщо група дітей велика, то для того щоб могли взяти участь усі діти, краще поділити групу й організувати дві самостійні гри. Це краще, ніж грати з двома парами кішок і мишок, що може призвести до плутанини.

Ускладнення: як тільки принцип гри стає зрозумілим, її можна ускладнити, змінивши положення пар гравців, які чекають: сидячи, лежачи на спині, на животі тощо. Можна також змінити правила: коли мишка зупиняється біля однієї з пар, ролі міняються — гравець, навпроти якого зупинилася мишка, стає кішкою, а кішка стає мишкою. Можна також додати другу пару кішки-мишки, упевнившись, що кожна кішка переслідуватиме свою мишку, щоб уникнути плутанини.

ЗАВДАННЯ

У психосоціальному плані діти розвивають стратегічні якості, такі як **спостереження, передбачення** і здатність приймати рішення, а також **співпраця**.

З фізичного погляду діти покращують координацію рухів, а також **реакцію** (зміна напрямку) і **швидкість**.

ПОРАДИ

Ця гра досить динамічна й мотиваційна. Аніматор повинен нагадувати про необхідність участі в ній усіх без винятку. Часто мишки надміру активні й бігають довго, «егоїстично» забуваючи про інших гравців. Особливий інтерес цієї гри полягає саме у створенні динаміки, яка дозволить усім залишатися активними. Тому співпраця максимальна, коли мишки швидко змінюються.

У разі, коли кішка повільніша, ніж мишка, аніматор пропонує інше правило: наприклад, мишка повинна тікати на одній нозі, що дає перевагу кішці, або навпаки. Аніматор повинен підкреслювати колективний характер цієї гри, наприклад, нагадуючи, що мишки створюють групу, яка діє «проти» кішки. Важливо, щоб мишка, стаючи біля однієї з пар, думала не тільки про порятунок власної шкури, а й передбачила шанси для порятунку наступної мишки.

Потрібно також нагадувати дітям поняття групи, щоб вони не зупинялися постійно біля одних і тих самих пар. Це важливе зауваження, оскільки в усіх повинні бути рівні шанси на участь.

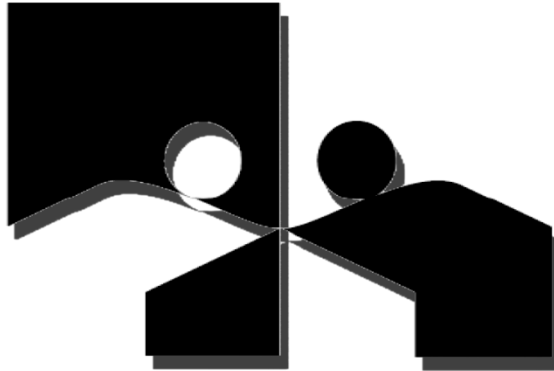
ОБГОВОРЕННЯ

- Скільки разів ви були кішкою або мишкою?
- Яка роль вам більше сподобалася? Чому?
- Ви грали індивідуально чи співпрацювали? Як?
- Яку стратегію взаємовиручки для мишок ви знайшли?
- Тощо.



II. Довіра і спілкування

(8-13)





8. СЛІПИЙ І СОБАКА-ПОВОДИР

3-9 років

Спокійна гра, ідеальна для групи, в якій діти знайомляться одне з одним і хочуть побудувати довірчі стосунки, або для групи, де відсутня згуртованість і взаємна повага.

ОПИС ГРИ

Аніматор обмежує маленьку або велику територію (більш-менш складну) і показує її гравцям. Гра проходить без слів. Група розбивається на пари за вибором гравців. У кожній парі гравець **А** заплющує очі і грає роль «сліпого», в той час як другий — **Б** — з розплющеними очима грає роль собаки-поводиря. Завдання останнього — знайти найкращий спосіб, щоб вести (наприклад, узявши за руку або за талію...) свого сліпого господаря в межах позначеного простору, зберігаючи мовчання й забезпечуючи безпеку (уникаючи зіткнень з іншими парами). Мета полягає в пересуванні з максимальною довірою й відповідальністю. Зміна ролей.

Ускладнення: як тільки в пари виробилася взаємна довіра, аніматор може вжити заходів на різних рівнях: додати перешкоди, зменшити позначену територію, поміняти пари тощо.

ЗАВДАННЯ

У психосоціальному плані діти встановлюють зв'язки — міжособистісні й у рамках групи, вони розвивають почуття взаємної довіри й відповідальності. **Повага** й уміння концентруватися також дуже важливі.

З фізичного погляду ця гра носить спокійний характер. Єдиний рух — це ходьба в обмеженому просторі. «Сліпий» повинен розвивати інші почуття, що компенсують «відсутність» зору.

ПОРАДИ

Гравцям потрібно нагадувати, що ця гра проходить без слів і що важливо бути обережними. Пари не повинні стикатися. Метою гри не є провокаційні ситуації (перешкоди). Треба повторювати цю гру кілька разів, на різних етапах, оскільки довіра встановлюється поступово.

Буває, що діти збуджені і збентежені, граючи в цю гру вперше. Потрібно нагадати їм мету гри: для «сліпого» — довіра до іншого, для «собаки-поводиря» — відповідальність за іншого, завоювання довіри.

ОБГОВОРЕННЯ

- Що зробив «собака-поводир», щоб завоювати довіру «сліпого»?
- Яка роль здалася вам легкою? Складною? Чому?
- Який спосіб супроводу є найкращим? Чому?
- Чи було складно зосередитися на партнері й решті членів групи? Чому?





9. Дошка

3-12 років

Спокійна гра, ідеальна для зміцнення довіри і взаємної поваги після гри «Сліпий і собака-поводир».

ОПИС ГРИ



У цієї гри кілька етапів, порядку яких треба дотримуватися. В цілому вони займають 30–50 хвилин, залежно від чисельності групи. Можна залишити останній етап для наступного заняття. Бажано, щоб земля була м'якою, щоб лежати на ній було приємно (це може бути пісок, килим, трава...). Можна використовувати шарф (або шматки тканини), щоб зав'язати «сліпим» очі.

1. а. Група ділиться на пари. **А** лягає, напружуючи всі м'язи, як дошка, а **Б** перевіряє ступінь напруженості його тіла, піднімаючи по черзі руку, ногу, обидві ноги тощо. Якщо тіло **А** справді напружене, разом з рукою (ногою) піднімається все тіло, як дошка. Зміна ролей.

б. Так само в парах: цього разу **А** повністю розслаблений. **Б** перевіряє це, легко струшуючи кожен частину його тіла. Ролі змінюються. Дуже важливо відчувати різницю між напруженим і розслабленим тілом.

2. а. Утворюються групи по троє учасників. **Б** стоїть, його тіло напружене, руки схрещені на грудях для захисту, очі закриті (не обов'язково). Він

дозволяє нахилити себе вперед, у бік **А**, не відриваючи ніг від землі, або назад у бік **В**, які підтримують його за плечі при русі. Зміна ролей.

б. Та ж сама справа в групах по шість учасників. Гравці стають у коло, один із них стоїть посеред кола. Це ускладнює завдання, оскільки додається бокове положення, а відповідальність ділиться між п'ятьма учасниками замість двох. Ролі змінюються. Той, хто не хоче ставати в центр кола, не зобов'язаний цього робити.

3. Складніший етап у групах по вісім учасників — перетягування дошки. Один з учасників погоджується зіграти цю роль, а товариші його переносять, підтримуючи по троє з кожного боку. Попереду знаходиться лідер, який дає команди групі: підняти, просуватися, повернути «дошку» на лівий бік тощо. Координація, взаємна довіра й безпека в цій грі є першорядними.

ЗАВДАННЯ

У психосоціальному плані в дітей розвивається почуття довіри, **поваги й відповідальності**. В основі — стосунки, вираження почуттів і спілкування.

У фізичному плані гра переважно сприяє розвитку **постави**.

ПОРАДИ

Оскільки ці вправи спрямовані на зміцнення довіри, аніматор повинен зуміти створити атмосферу поваги на всіх етапах цього заходу, ризикуючи іноді бути дуже суворим. Цілком природно, що діти, граючи вперше, будуть дещо збуджені й розсіяні. Саме тому треба провести цю гру кілька разів, на різних етапах, щоб діти справді зрозуміли, що значить бути гідними довіри (бути відповідальним) й довіряти іншим (бути веденим).

Важливо продемонструвати можливість підтримувати (за плечі), а також можливість утримуватися нерухомо (зі схрещеними на грудях руками), для забезпечення безпеки й максимальної поваги. Якщо гравець упаде, то він утратить довіру до товаришів.

Нагадати про необхідність розділяти відповідальність, і що гравець, який стоїть у центрі, повинен повідомляти, як почувається, чи подобаються йому дії товаришів, чи не занадто швидко розвивається гра, чи не страшно йому, тощо. Решта учасників також можуть і повинні вчитися спілкуванню, питаючи гравця в центрі про самопочуття і т.д.

Ускладнення: коли в одній із груп встановилася довіра, в наступній грі можна поміняти склади груп, щоб усі учасники звикли одне до одного.

ОБГОВОРЕННЯ

- Чи важко було помітити різницю між напруженим і розслабленим тілом? Чому?
- Чи допомогла це вправа перейти до наступних етапів? Чому?
- Що викликає довіру або, навпаки, недовіру?
- Яка роль складніша: підтримувати чи бути підтримуваним?
- Чи було складно розповісти, як ви почувалися в ролі дошки? Чому?



- У чому відмінність між групами по три і по шість учасників? Чому?



10. СЛІПІЙ ПАРОВОЗИК

3 9 років

Невербальна, дуже комплексна гра, яка розвиває численні якості. Ідеальна для початку або завершення заходу в тиші, для реорганізації розрізненої групи.

ОПИС ГРИ

Гравці стають паровозиком групами по чотири або п'ять учасників, тримаючись за плечі. Учасники — вагончики — заплющують очі (можна зав'язати очі шарфом або хусткою), крім останнього — він грає роль локомотива.

Останній гравець повинен направляти поїзд, подаючи невербальні сигнали, дотиком:

- Для руху вперед він натискає обома руками на плечі гравця попереду, який передає отриманий сигнал далі. Коли сигнал доходить до переднього, той починає рух;
- Для повороту праворуч потрібно натиснути на праве плече;
- Для повороту ліворуч — на ліве;
- Для зупинки треба зняти руки з плечей (відсутність контакту).

Метою гри є пересування паровозиків у обмеженому просторі без зіткнень.

Ускладнення: щоб ускладнити завдання, можна створити ряд перешкод, які кожен паровозик повинен обійти. Можна запропонувати гравцям пересуватися стрибками або подовжити паровозик за рахунок більшого числа учасників.

ЗАВДАННЯ

У психосоціальному плані діти одночасно вчаться довірі й невербальному спілкуванню. Гравці, в яких очі закриті, повинні зосередитися й довіряти тому, в кого очі відкриті, й на кому лежить **відповідальність** за групу. Чесність також дуже важлива для тих, у кого очі закриті (їх не можна відкривати).

З фізичного погляду, нічого особливого, але дуже важливе положення тіла у просторі, оскільки гра відбувається з закритими очима. Повага до інших при торканні також важлива.

ПОРАДИ

Аніматор повинен наполягати на зосередженості, на точності сигналів і часом на м'якості в контактах. З закритими очима діти схильні до більш різких дотиків.

Увага! Гравці не натискають на плечі переднього товариша безперервно: сигнал швидко передається від останнього до першого учасника, який оголошує про початок руху. Складність полягає в розриві між командою та її виконанням — початком руху. Важливо сприйняти і зрозуміти сигнал до його виконання.

Часто на початку гри паровозики навмисне стикаються, хоча завдання полягає в тому, щоб уникнути зіткнення. Потрібно нагадувати, що ця гра вчить довіряти (вагончики) і завойовувати довіру (локомотив). Слід наполягати на необхідності передбачати зміни напрямку (локомотив). Ролі сильно відрізняються (посередині, попереду, ззаду), саме тому важливо мінятися ролями, щоб усі змогли зіграти кожену роль.

ОБГОВОРЕННЯ

- Яку роль ви вибрали? Чому?
- Яка позиція була для вас найпростішою? Чому?
- Чи складно було довіряти із закритими очима?
- Чи були одні «локомотиви» надійнішими за інших? Чому?
- Якою була стратегія уникнення зіткнення з іншими паровозиками?
- Тощо.





11. ОДИН ДО ОДНОГО

3 9 років

Коротка гра, в якій фізичний контакт наявний у ігровій формі. Цікава для початку заняття, щоб «розтопити лід» або для консолідації стосунків.

ОПИС ГРИ

Гравці стають у коло парами (А і Б). Спочатку аніматор, а потім гравці по черзі віддають команди, які пари повинні в точності виконувати. Наприклад: «покласти праву руку на ліве коліно». Кожен учасник (А і Б) кладе праву руку на ліве коліно товариша. Потім «ліву ногу на праве стегно» і так далі, поки гравці не зможуть більше рухати ні ногами, ні руками. В цей момент аніматор вимовляє «один до одного», і гравці змінюють партнера. Гра поновлюється з новоствореними парами.

ЗАВДАННЯ

У психосоціальному плані гра розвиває **довіру** до інших у рамках фізичних контактів, **співпрацю**, а також уміння зосередитися, щоб правильно зрозуміти вказівки.

У пізнавальному плані вона стимулює симетричні рухи завдяки ефекту дзеркального відображення.

У плані фізичного розвитку діти особливо укріплюють **рівновагу**.

ПОРАДИ

Аніматор починає з легких команд, щоб гравці зрозуміли принцип гри, легко могли стати в потрібну позицію й не соромилися близького фізичного контакту. Під час гри позиції ускладнюватимуться, щоб збільшувати мотивацію. З простих позицій потрібно починати також і тому, що це гра, й позиції можуть бути кумедними, не будучи складними: руку на ніс, вухо до вуха тощо.

На другому етапі рекомендується замінити аніматора гравцем, щоб усі могли розвивати свої творчі якості та швидкість реакції.

Потрібно стежити за тим, щоб команди не носили занадто інтимного характеру (залежить від ситуації та складу групи). Якщо учасники гри не хочуть грати разом, їх не треба змушувати. Якщо група сформована, ця гра сприятиме розвитку довіри та співпраці між усіма учасниками.

ОБГОВОРЕННЯ

- Чи соромилися ви торкатися одне до одного? Чому?
- Що ви зробили, щоб зменшити напругу?
- Чи легше було грати з одними учасниками, ніж з іншими? Чому?
- Чи було вам складно виконувати команди? Чому?
- Чи здалося вам, що давати вказівки легко й цікаво? Чому?
- Чи було вам важко фізично? Чому?
- Тощо.





12. ДЗЕРКАЛО

З 12 років

Ідеальний захід для розвитку гармонії між двома учасниками під час роботи над синхронізацією рухів і невербального спілкування.

ОПИС ГРИ

Гра без слів. Гравці стають у дві лінії одне навпроти одного. **А** — модель, а **Б** — дзеркало. **А** робить повільний і точний жест, а **Б** відразу ж його імітує. **Б** повинен бути дуже зосередженим, щоб спробувати вгадати жести **А** і стати справжнім, а не «кривим» дзеркалом. Що стосується **А**, то він мав впевнитися, що **Б** вдається повторювати його рухи. Тому спочатку його жести будуть не надто складними. Важливо налагодити хорошу невербальну комунікацію. Потім ролі міняються.

ЗАВДАННЯ

У психосоціальному плані діти вчаться фокусувати увагу, спостерігати й залишатися зосередженими, розвиваючи **творчий** підхід і вміння виражати своє тіло. Для успішного проведення цього заходу потрібна співпраця всередині кожної пари учасників. На розумовому рівні вона стимулює симетричні рухи завдяки ефекту дзеркального відображення.

У плані фізичного розвитку нічого особливого, крім рухів і їх точності.

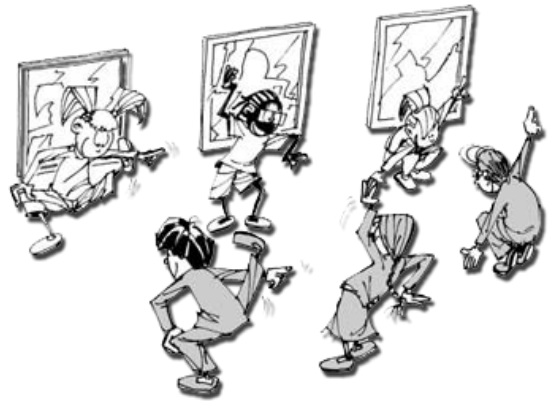
ПОРАДИ

Важливо нагадувати гравцям про необхідність співпраці. Пари учасників повинні співпрацювати, щоб гра була цікавою і привабливою. Що більше гармонії між учасниками, то складнішими можуть бути жести.

Аніматор може дати додаткове завдання: наприклад, розповісти за допомогою жестів якусь історію. Якщо доводиться наполягати на співпраці й адаптації, рекомендується поміняти пару.

ОБГОВОРЕННЯ

- Яка роль вам сподобалася більше: моделі, яка керує, чи дзеркала, яке за нею повторює? Чому? Це якось пов'язано з вашим звичним способом життя?
- Чи складно знаходити жести, придумувати історії? Чому?
- Чи було легше виконувати цю вправу з певними учасниками? Чому?
- Як можна використовувати цю гру?
- Тощо.





Варіант: Паличка-танцюристка

Принцип невербальної гри той самий, але додається більше руху. Дуже цікава динаміка, що наближається до танцювальної форми.

У кожній парі учасників **А** і **Б** є паличка (20–50 см). Обидва учасники підтримують її вказівними пальцями (не можна «чіплятися» за паличку двома пальцями). Ідея полягає в тому, щоб рухатися й навіть танцювати разом, не впустивши паличку.

Це мовчазний діалог, який потребує хорошого взаєморозуміння в парі. Паличка грає роль показника гармонії: що частіше вона падає, то більше треба працювати над поліпшенням гармонії та злагоди. Зміна пар сприяє кращій співпраці у групі.

Такий варіант вдається краще після проведення першого етапу «дзеркала», який розвиває необхідні навички. Діти вчаться легкості руху, вмінню рухатися у просторі. Іноді пари починають «танцювати» разом, що створює дивовижну групову динаміку.

Важливо поставити в кінці гри питання, що стосуються лідерства: хто керував, хто підкорявся, чи гравці діяли нарівні.



13. СТІЙ — ІДИ

З 12 років

Спокійна невербальна гра, зручна для початку або закінчення заняття, оскільки проводиться без слів, у темпі кроку. Ідеальна для спостереження за синхронізацією гравців і динамікою групи.

ОПИС ГРИ

Гра проводиться в кілька етапів на обмеженому майданчику. Діти діляться на дві команди А і Б чисельністю 6–10 осіб.

а. Група **А** йде, а група **Б** стоїть. Аніматор плескає в долоні, й ролі міняються: група **А** зупиняється, а група **Б** починає рух.

б. Те ж саме (група **А** йде, а група **Б** стоїть), але ролі міняються з ініціативи одного з членів групи **А**.

в. Те ж саме, але з ініціативи одного з членів групи **Б**.

г. Те ж саме, але ініціатива може походити або з групи **А**, або з групи **Б**.

Ускладнення краще вводити під час наступного заняття. Коли гравці зрозуміли принцип, можна надати більше динамічності й мотивації грі, замінивши ходьбу бігом або навіть веденням баскетбольного чи футбольного м'яча і т.д.

ЗАВДАННЯ

У психосоціальному плані діти розвивають здатність до **невербальної комунікації**, спостережливості, **стратегічне мислення** і **співпрацю**.

З фізичного погляду нічого особливого; при ускладненні біг розвиває витривалість.

ПОРАДИ

Важливо уважно спостерігати за динамікою створеної групи, за роллю кожного гравця, чи виділяються лідери, яка стратегія використовується для хорошого розвитку гри.

Аніматор має дати час гравцям, щоб вони визначилися зі складами груп, і перервати гру досить швидко, щоб побачити, яку вони виберуть стратегію: триматися разом? Мати призначеного лідера?

Що більша територія, то складніше. Справді, гравці часто розбігаються по майданчику, хоча їм було б простіше, якби вони залишалися разом.

ОБГОВОРЕННЯ

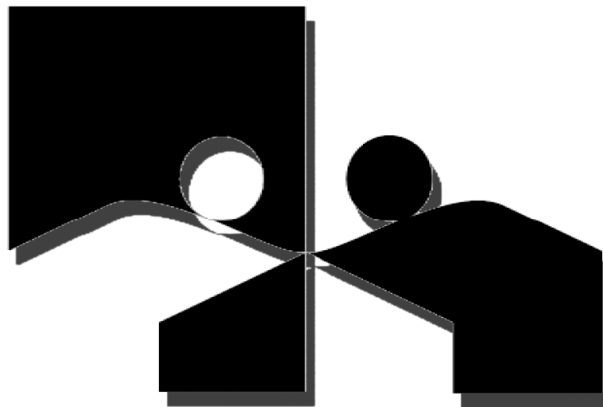
- Чи були у групі лідери, може, один лідер? Чому?
- Як почувалися ті, хто не керував, а виконував команди?
- Чи було складно зберігати зв'язок із учасниками вашої групи?
- Яка стратегія була використана?
- Чи були ви уважні одне до одного? Чи була співпраця?
- Тощо.





Співпраця

(14-20)





14. КОЛО (стоячи/сидячи)

3-9 років

Ці дві короткі гри добре проводити на початку заняття для розминки. Учасники під час гри постійно перебувають у тісному фізичному контакті, вирішуючи спільні завдання. В ігровій формі нагадуємо дітям, що всі ми потрібні одне одному.

ОПИС ГРИ

Граємо стоячи:

Група з 6–8 дітей (для початку не більше) стає в коло плечем до плеча, після чого гравці повертаються праворуч на 90° і в результаті стоять один за одним. Кожен учасник кладе праву руку на плече переднього товариша, а лівою рукою підтримує за коліно підняту ліву (внутрішню) ногу гравця, який стоїть позаду. Завдання групи — рухатися вперед, зберігаючи рівновагу, при цьому ніхто не повинен опускати ліву ногу.

Варіант: можна виконати те ж саме, піднявши праву, тобто зовнішню ногу. На якій нозі важче стрибати: на внутрішній чи на зовнішній? Для ускладнення гри можна, за бажанням, рухатися назад.

Граємо сидячи:

Початкове положення те ж саме: гравці стають у коло один за одним. Аніматор пропонує всім зробити крок у коло. Коло звужується, тому учасники торкаються одне одного лівою (внутрішньою) ногою. За командою всі гравці сідають на коліна товариша, який стоїть позаду. Завдання — рухатися вперед у цьому положенні — сидячи — послідовно переставляючи ноги.

ЗАВДАННЯ

У психосоціальному плані постійний фізичний контакт сприяє розвитку **взаємоповаги** та **довіри** одне до одного, а також стратегічної співпраці. В основі цих коротких ігор — взаємозалежність і цінність навичок кожного учасника. Ігри прищеплюють також поняття **відповідальності** та обов'язків у групі.

У фізичному плані обидва різновиди гри вимагають від дитини відмінної **рівноваги** і **спритності**. Гра в положенні стоячи тренує **стійкість**, тоді як при грі в положенні сидячи учасники розвивають переважно **силу**.



ПОРАДИ

Буде простіше почати з гри в положенні стоячи, щоб гравці звикли до близькості одне до одного і фізичних контактів, а також зрозуміли стратегії успішного проведення гри. Важливо, щоб аніматор помічав, чи виділяється серед гравців лідер, чи робить кожен, що хоче, чи неприємний комусь фізичний контакт тощо. Під час гри в положенні сидячи аніматор повинен забезпечувати безпеку, тому що діти від надлишку ентузіазму легко падають одне на одного. В результаті можливі травми, що саме по собі погано, а крім того, це підриває взаємну довіру, яка є невід'ємною умовою цієї гри. Аніматор повинен мотивувати дітей для вирішення завдання, роблячи гру досить привабливою: наприклад, зробити три кроки вперед і один назад, не падаючи, або крокувати в ритмі пісні тощо. Варіант гри стоячи дає значне фізичне навантаження. Для підключення мислення доцільно урізноманітнити гру, наприклад, виконанням команд: зробити коло вперед, потім коло назад, або п'ять кроків уперед, чотири назад, три кроки вперед, два назад тощо.

ОБГОВОРЕННЯ

- Що ви думаєте про фізичний контакт із товаришами?
- Якою була атмосфера у групі?
- Чи виділявся лідер? Як він упорався з цією роллю?
- Яку стратегію застосувала група?
- Чи були ви уважні одне до одного? Чи була співпраця?
- Тощо.



15. ЧАРІВНИЙ ОБРУЧ

3-9 років

Коротка гра, ідеальна як розминка — фізична та емоційна — в ігровій формі. Підкреслює значення взаємодопомоги у групі.

ОПИС ГРИ

Для цієї гри потрібно 2–4 обручі, залежно від чисельності групи. Гравці стають у коло, тримаючись за руки. Аніматор пропонує двом дітям відпустити руки, надягає обруч на вільну руку, після чого коло замикається, а обруч повисає між гравцями. Другий обруч таким же чином надягається на руки між двома іншими учасниками. Завдання полягає в тому, щоб просувати обруч від одного гравця до іншого, не розриваючи рук. Це вимагає вироблення стратегії для вибору способу спритно пролізти крізь обруч і передати його наступному гравцеві швидко і гладко.

Ускладнення: Після того, як діти зрозуміють принцип гри, чисельність групи можна збільшити. Можна додати зав'язані скакалки для розвитку диференціації та адаптації. Для підвищення інтересу можна дати завдання передавати обручі в одному напрямку, а скакалки в іншому. Вітається будь-яка творча пропозиція!

ЗАВДАННЯ

У психосоціальному плані гра сприяє розвитку **співпраці й поваги** до тіла товаришів, викликає **ентузіазм**.

У фізичному плані в дітей розвивається **координація, спритність і швидкість** рухів.

ПОРАДИ

Аніматор повинен стежити за тим, щоб гра не втратила динамізму, й у потрібний момент додавати обручі і скакалки і/або об'єднувати групи для ускладнення завдання. Не можна забувати стимулювати гравців допомагати одне одному знайти стратегію для вибору оптимального способу швидко пролізти крізь обруч (з ніг або з голови). Мотивацію підтримають додаткові завдання групі, наприклад, обруч повинен обійти коло **X** разів за певний проміжок часу.



ОБГОВОРЕННЯ

- Яким вам здався тісний фізичний контакт із іншими дітьми?
- Яку стратегію ви вибрали, щоб обручі і скакалки просувалися швидше?
- Чи допомагали ви сусідам? Як?
- Тощо.



16. ШИКУЙТЕСЯ

3-12 років

Дуже цікава гра з погляду динаміки групи й досягнення колективної мети. При цьому, є можливість познайомитися.

ОПИС ГРИ

Для цієї гри кожному учаснику потрібен стілець, ящик або інший предмет, на який можна встати. Поставте стільці в коло досить близько один до одного, щоб діти могли переходити зі стільця на стілець, не ступаючи на землю, при цьому досить далеко для того, щоб перехід вимагав від гравців спритності та взаємодопомоги. Завдання полягає в тому, щоб діти розташувалися в певному порядку за будь-якою ознакою, наприклад, за зростом, за обмежений час (близько 10 хвилин залежно від чисельності групи). Гравцям потрібно переходити зі стільця на стілець, не наступаючи на землю, поки вони не розташуються за зростом. Ще одне нескладне завдання — розташуватися в алфавітному порядку імен. В цьому випадку дітям, незнайомим одне з одним, надається додаткова можливість познайомитися й запам'ятати імена товаришів.

Ускладнення: можна запропонувати дітям розташуватися за датою народження, враховуючи тільки рік (простіше), тільки місяць або дату повністю. Можна грати в цю гру без слів, що спонукає учасників шукати невербальні способи спілкування.

ЗАВДАННЯ

У психосоціальному плані діти виробляють стратегії **спілкування** та **співпраці**. Фізичний контакт і взаємодопомога зміцнюють **довіру**.

У плані фізичному, гра сприяє розвитку **спритності** й **рівноваги** залежно від відстані між стільцями.

Поради

Аніматор повинен звернути увагу на два моменти: динаміку й безпеку. Найчастіше на початку гри між гравцями немає згоди у плані колективної стратегії, й це позначається на всіх діях і відсутності реального спілкування. Важливо помітити кожну деталь, щоб потім мати можливість прокоментувати гру. Як група спілкується? Чи існує розуміння? Хто керує переходами? Чи є один або кілька лідерів? Чи є співпраця, чи кожен грає окремо або у складі невеликих груп? Чи гравці із задоволенням допомагають одне одному? Як відбувався перехід з одного стільця на інший у плані фізичного контакту? Краще почати з легкого критерію (наприклад, хлопчики — дівчатка), щоб гравці зрозуміли принцип. Потім завдання можна ускладнити, допомагаючи групі знайти спосіб спілкування, який дозволить розв'язати цю проблему якомога швидше. Процес у цьому випадку важливіший за результат.

ОБГОВОРЕННЯ

- Яку стратегію ви використовували для досягнення мети?
- Як ви спілкувалися? Розкажіть.
- Чи був один або декілька лідерів?
- Опишіть фізичний контакт між учасниками. Що ви про це думаєте?
- Кому було легше в цій грі? (Першому чи останньому? Молодшому чи старшому?)
- Тощо.





17. ІМІТАЦІЯ ТВАРИН

3-9 років (6 років)

Гра одночасно проста і складна, цікава і творча. Ідеальна для розвитку стратегії співпраці у групі.

ОПИС ГРИ

Аніматор повинен підготувати список тварин різного розміру. Він може написати назви тварин на картках, які діти тягнуть наосліп, або намалювати тварин (якщо діти не вміють читати), або сказати назву на вухо кожній дитині. Цю гру краще проводити в групах по 8–10 дітей. Кілька груп можуть грати одночасно, досить скласти кілька списків (однакових або різних). Кожна дитина зберігає в секреті отриману назву тварини. Мета полягає в тому, щоб учасники кожної групи вишикувалися в порядку зростання розміру тварин. Дозволяється тільки невербальне спілкування гравців, тобто вони повинні зобразити тварину пантомімою. Коли група повідомляє, що завдання виконано, аніматор повинен перевірити правильність порядку: останній гравець повинен назвати тварину сусіда і т.д.

Правила:

- Граємо без слів
- Кожен учасник групи повинен знати всіх тварин до кінця гри

Варіант: з дітьми 6 років можна грати наосліп, при цьому діти видають властиві певним тваринам звуки. Можна також представляти види спорту або що-небудь інше, а потім вишикуватися в алфавітному порядку.

ЗАВДАННЯ

У психосоціальному плані гра сприяє розвитку **самоповаги** дітей у процесі **творчості** і **стратегічному мисленню**. Гравці повинні почуватися досить вільно для того, щоб висловитися за допомогою тіла й виконати групове завдання. Їм треба також проявити **чесність**, виконуючи вказівки.

У фізичному плані гра розвиває **тілесне самовираження**, здатність рухатися в певному просторі й виконувати рухи досить точні, щоб зрозуміло зобразити що-небудь.



ПОРАДИ

Потрібно вибрати справді різних за розміром тварин, щоб не виникло непорозумінь, коли гравці повинні будуть шикуватися за їхнім розміром. Тут важливий не результат, а сам процес гри. Аніматор має підкреслювати невербальний характер гри для розвитку творчого підходу дітей до спілкування незвичним для них способом. Аніматору потрібно уважно спостерігати за стратегіями, якими користуються групи, щоб обговорити їх із дітьми. Чи володіють діти своїм тілом, коли зображують тварин, чи соромиться хтось із них, які стратегії використовують гравці? Чи зображують діти тварин по черзі, чи всі одночасно? Може, один гравець керує всім процесом? Чи конструктивне спілкування, чи існують нерозуміння або навіть розбіжності?

ОБГОВОРЕННЯ

- Чи було важко вгадати тварину, яку ви зобразили? А вгадати тварин, яких показали інші учасники? Чому?
- Як ви почувалися, граючи без слів? Чому?
- Чи були у групі один або кілька лідерів?
- Як проходило невербальне спілкування між вами?
- Тощо.



18. БОЖЕВІЛЬНА МАШИНА

3 12 років

Гра захоплює самовираженням за допомогою жестів і звуків. Діти грають з ентузіазмом, розвиваючи творчий підхід і взаємодію у групі.

ОПИС ГРИ

Гравці стають у велике коло. Перший учасник виходить на середину кола й показує який-небудь рух, супроводжуючи його звуком. Наприклад, лягає на спину і дригає ногами в повітрі, видаючи при цьому який-небудь звук. До нього приєднується другий гравець, що видає інший звук і робить інший рух, який має щось спільне з рухом першого гравця, наприклад, так само рухає ногою. У гру по черзі вступають інші гравці, поки всі не включаться в божевільну машину, своєрідний какофонічний танець.

ЗАВДАННЯ

У психосоціальному плані за допомогою жестів і звуків у дітей розвивається тілесне самовираження і **творчий** підхід. Суть у тому, щоб знайти рухи, які підійдуть, щоб бути в гармонії з усією групою. Що ефективніша співпраця, то цікавіший і продуктивніший результат у плані зв'язків.

У фізичному плані тренується точність і **координація** рухів, їх відповідність рухам інших. Виконуючи обраний рух, який може вимагати певних зусиль, діти розвивають **витривалість**.

ПОРАДИ

Аніматор може показати приклад для привнесення у гру бажаної динаміки і щоб підбадьорити сором'язливих гравців, які не зважуються виконувати різні вільні рухи в присутності інших.

Серед дітей, які вперше грають у цю гру, часто можна спостерігати два види поведінки. Деякі діти в точності копіюють рух попереднього гравця. Інші вступають у гру, не перейнявшись по-справжньому її суттю. В результаті замість скоординованого ансамблю виходить просто група зібраних разом людей.

Аніматор повинен звернути увагу на таких дітей і своєчасно внести необхідні корективи для того, щоб машина була справді координованою. Якщо група велика, то для того, щоб перший гравець надмірно не втомлювався, він може в певний момент вийти зі складу машини, а потім вступити з новим рухом і новим звуком. Такий кругообіг учасників надає машині динамізму.



ОБГОВОРЕННЯ

- Чи було легко, чи важко знайти оригінальний рух? Чому?
- Чи було легко, чи важко знайти рух, який би доповнив інші? Чому?
- Чи почувалися ви складовою частиною машини? Чому?
- Що ви думаєте про кінцевий результат? Чому?
- Тощо.



19. ОСТРІВ АКУЛ

3 6 років

У цю метафоричну гру можуть грати як маленькі, так і великі діти. Гра цікава дітям, і при цьому розвиває почуття солідарності за допомогою контактів.

ОПИС ГРИ

Для гри потрібні обмежений майданчик і килимок або інший предмет (скакалка, шматок пластику тощо), розмір якого можна змінювати. Якщо група велика, її треба розділити на дві (або більше) по 6–10 гравців у кожній, і проводити гру одночасно в декількох групах. У кожній групі буде свій килимок (інший предмет). Аніматор розповідає: уявімо, що ми на морі, плаваємо і граємося у воді (діти бігають, імітуючи плавання). Коли з'являються уявні акули, охоронець пляжу (аніматор) свистить (або плескає в долоні) один раз. Гравці повинні рятуватися на острові (килимок або інший предмет) так, щоб ноги не залишалися у воді. Коли небезпека минула, охоронець свистить двічі, й діти можуть повернутися в воду. Але вода прибуває, і площа острова скорочується (аніматор складає килимок удвічі, зменшуючи його площу). Коли охоронець знову свистить, діти знову повинні рятуватися на острові так, щоб ніхто не залишився у воді. Якщо хтось залишився у воді (навіть однією ногою), значить, його з'їла акула, й уся група отримує штраф: наприклад, пробігти три кола навколо майданчика тощо. Тому діти повинні виробити стратегію взаємодопомоги, щоб усі помістилися на поверхні килимка.

ЗАВДАННЯ

У психосоціальному плані діти вчаться виробляти стратегію **співпраці, взаємоповагу** і **довіру** за допомогою фізичного контакту. У цій грі дуже важливо мислити альтруїстично, а не індивідуалістично.

У плані фізичного розвитку розвиваються сила, **рівновага** й **витривалість**, оскільки діти бігають під час гри.

ПОРАДИ

Складність гри залежить від числа дітей у групі й від площі килимка. Аніматор повинен направляти гравців і оцінювати їхні навички. Йому потрібно дуже чітко сформулювати завдання: жодна нога не може залишитися за межами килимка або торкнутися землі. Цікаво спостерігати еволюцію стратегії групи. Часто діти думають тільки про себе: наприклад, деякі діти сідають на килимок, не залишаючи місця для інших. Егоїстичну поведінку треба обговорити. Важливо нагадати гравцям поставлене завдання і стимулювати переговори учасників гри одне з одним для творчого вироблення стратегії (наприклад, триматися за лікті, стоячи на «внутрішній» нозі і тримаючи «зовнішню» ногу піднятою; утворити піраміду тощо). Гравці повинні прийняти необхідність торкатися до іншого й допускати дотик до себе. Тут дуже важливі взаємоповага та довіра, й аніматор повинен нагадати дітям про це.

ОБГОВОРЕННЯ

- Чи був для вас важким фізичний контакт із іншими учасниками? Чому?
- Якими були стосунки у групі? В дусі взаємодопомоги чи егоїстичні?
- Що ви думаєте про колективні штрафи? Чому?
- Тощо.





20. М'ЯЧ У П'ЯТЬ ПЕРЕДАЧ

39 років

Гра призначена для розвитку основних навичок спортивних ігор — баскетболу, футболу тощо: передачі, вихід на передачу, захист тощо.

ОПИС ГРИ

Для цієї гри потрібен один м'яч на дві команди з 4–6 гравців кожна. Для того, щоб заробити очко, треба зробити не менше п'яти послідовних передач між гравцями однієї команди, при цьому м'яч не повинен потрапити до суперників чи впасти. Після того, як очко зараховане, м'яч вводить у гру команда суперників. Якщо команда впускає м'яч, передачі не зараховуються, а м'яч переходить до суперників. Якщо команда А перехоплює м'яч, рахунок передач для команди Б припиняється й починається для команди А.

Правила:

- Забороняється пересуватися з м'ячем;
- Забороняється торкатися одне одного або завдавати ударів іншим гравцям: фізичний контакт не дозволяється
- Забороняється двічі передавати м'яч одному й тому ж гравцеві.

Ускладнення: для підвищення ролі співпраці у грі можна додати такі правила: очко не зараховується (або навпаки — зараховуються два очка), якщо всі гравці команди торкнулися м'яча. Можна зв'язати гравців попарно (за талію, коліно або щиколотку — з урахуванням безпеки) і проводити гру за тими ж правилами, але парами.

ЗАВДАННЯ

У психосоціальному плані гра розвиває вміння **спілкуватися** та **співпрацювати**, **чесність**, миролюбність і повагу до товаришів. Якість гри підвищується, якщо діти перемовляються і співпрацюють.

Гра розвиває численні фізичні навички: **витривалість**, **точність** передач, уміння правильно вибрати позицію, периферичний зір тощо.

ПОРАДИ

На початку гри аніматор виступає в ролі арбітра, а згодом передає ці обов'язки самим гравцям. Таким чином стимулюється чесність і особиста відповідальність. На перших порах аніматор повинен бути досить активним, щоб виправляти за необхідності основні рухи: передачі, захист тощо. Важливо вимагати від гравців правильного спілкування в команді (назвати ім'я гравця, перш ніж передавати йому м'яч, і т.д.)

Ця гра передбачає проведення достатнього числа тренувань для того, щоб гравці закріпили основні навички, що дозволить їм у подальшому освоїти спортивні ігри.

За наявності чотирьох команд із 4–6 гравців краще зменшити майданчики, щоб усі учасники грали одночасно, змінюючи склади команд приблизно через кожні п'ять хвилин.

Для ускладнення завдання можна збільшити розмір майданчика або число передач, необхідних для отримання очка.

ОБГОВОРЕННЯ

- Якою була стратегія вашої команди для того, щоб заробити очки й перешкодити суперникам зробити це?
- Чи всі дотримувалися правил? Чому?
- Що ви думаєте про правило не зараховувати очко, якщо не всі гравці команди торкнулися м'яча?
- Які правила можна ввести, щоб підвищити рівень співпраці в команді?
- Чи важко гравцям виконувати також обов'язки арбітра? Чому?
- Як ця гра допомагає в підготовці великих гравців?





ВАРІАНТ: М'ЯЧ ЗА ЛІНІЄЮ

3 12 років

Для гри потрібні дві скакалки й один м'яч на дві команди.

Ця гра наближається до баскетболу. За допомогою натягнутої мотузки (скакалки) або накресленої на землі чи піску лінії позначаються «очкові зони» по краях майданчика.

Принцип гри аналогічний попередньому, з тими ж правилами, з тією різницею, що число передач неважливе, а очко зараховується при приземленні м'яча за лінією.

Увага! Гол не зараховується, якщо м'яч був забитий по землі або якщо мав місце стрибок чи фізичний контакт. Захист не може заступати за лінію.



БІБЛІОГРАФІЯ

Представлені ігри зібрані з різних збірок, книжок та інших джерел. У деяких випадках джерело невідоме, оскільки ігри були описані усно, в неформальній обстановці. Важливо, щоб їх використання було можливим в усьому світі, людьми з різних культур.

REINERS Annette, *Praktische Erlebnispädagogik I und II: neue Sammlung motivierende Interaktionsspiele*, Ziel (Zentrum für interdisziplinäres Erfahrungsorientierte Lernen) / Augsburg, 2003-2005

BOAL Augusto, *Jeux pour acteurs et non-acteurs: pratique du théâtre de l'opprimé*, Editions La Découverte, Paris, 2004

Enfants Réfugiés du Monde, *Malle de jeux internationale : restaurer l'activité ludique des enfants en situation de crise*, Collection Pratiques, Fondation de France, 2004

Mercy Corpse, *Teaching life skills through games*, Bam, Iran, 2004

BOURRASSA Bruno, SERRE Fernand, ROSS Denis, *Apprendre de son expérience*, Presses de l'Université du Québec, 2003

Enfants Réfugiés du Monde, *Le jeu et la règle ou la règle du jeu*, publication trimestrielle no 35, France, 2002

RENTSCH Bernard ; HOTZ Arturo, *Jeunesse & Sport, Manuel clé*, Office fédéral du sport de Macolin, Octobre 2000

Manuel d'Education Physique à l'école – jeux, Lausanne, Suisse, 1997

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

SCHWEIZER, K. ; ZAHNER, L., *L'enfant et le sport*, tiré de la Revue MACOLIN, Macolin, 1992



Terre des hommes
Helping children worldwide. tdh.ch

ПРО ПРОЕКТ

Автори:

Мішель Моулі / Жан-П'єр Гайнігер (*Michèle Meuwly / Jean-Pierre Heiniger*)

Графіка та ілюстрації:

Паскаль Феслер (*Pascal Fessler*)

Головний офіс «Terre des hommes»
Avenue de Montchoisi 15,
1006 Lausanne, Switzerland
(Лозанна, Швейцарія)
Тел. + 41 58 611 06 66
Факс + 41 58 611 06 77
Е-mail: info@tdh.ch
Website: www.tdh.ch

Центральний офіс “Terre des hommes”
в Україні
вул. Січових Стрільців 13, офіс 31
Київ, Україна 04053
Тел. +380 67 826 13 59
Веб-сайт: www.tdh.ch/ukraine