

Exerciții de spargere a gheții

Exercițiul 1: „Eu sunt ... și-mi place să mănânc .../ să citesc .../ să mă îmbrac cu ... /”

Scop: Optimizarea cunoașterii de sine și / sau a celorlalți

Obiective:

- O1. Să exprime în fața grupului propriile preferințe în ceea ce privește mâncarea, îmbrăcămintea, interesele;
- O2. Să asculte preferințele celorlalți.

Materiale: - nu sunt necesare

Timp: 10 min

Descrierea activității:

Participanții stau pe scaune în cerc și fiecare trebuie să-și spună numele și mâncarea sau cartea preferată etc.

Se poate crește gradul de complexitate al activității, cerându-se participanților să explice cât mai pe larg preferința (De ce îți place?; Când ai mâncat / îmbrăcat / citit prima oară această mâncare / îmbrăcăminte / carte?; Povestește o întâmplare hazlie care are legătură cu această preferință! Etc.)

Variantă exercitiul 1: „Dacă aș fi un animal aș fi ... pentru că ...”

Exercițiul 2: „Nume-adjectiv”

Scop: Optimizarea cunoașterii de sine și / sau a celorlalți

Obiective:

- O1. Să identifice propriile trăsături de personalitate;
- O2. Să asculte părerile celorlalți.

Materiale: nu sunt necesare.

Timp: 10 min

Descrierea activității:

Participanții stau pe scaune în cerc și fiecare trebuie să-și spună numele și un adjectiv care îi reprezintă și începe cu aceeași literă ca și numele lor – Cristi cel Credincios.

Variantă exercitiul 2 : Se poate solicita participanților să –și spună numele și 3 calități si, ca și la exemplul anterior, li se poate cere să explice pe larg alegerea.

Exercițiul 3: “Jocul numelor”

Scop: Optimizarea cunoașterii de sine și / sau a celorlalți

Obiective:

- O1. Să memoreze numele tuturor participantilor grupului;
- O2. Să relateze pozitiv în cadrul grupului.

Materiale: nu sunt necesare.

Timp: 5-10 min

Descrierea activității:

Fiecare jucător va sta în cerc. Unul din jucători va începe prin a spune “Numele meu este...”. Jucătorul de lângă el continua prin a spune “Salut! Numele meu este ... iar persoana care sta lângă mine este...”.

Acțiunea va continua de-a lungul cercului până când ultimul jucător se prezintă și va trebui să prezinte întreg grupul.

Exercițiul nr. 4: ADUC O SCRISOARE PENTRU ...

Scop: dinamizarea grupului

Obiective:

- O1. Să relateze pozitiv în cadrul grupului
- O2. Să se implice activ în cadrul grupului

Materiale: Scaune cu unul mai puțin decât numărul participanților

Timp: 5-10 min

Descrierea activității:

1. Se aranjează scaunele în forma de cerc.
2. Participanții vor sta pe scaune, cu excepția unui participant care, neavând scaun, va sta în mijloc.
3. Persoana din mijloc va trebui să spună ceva de genul: "Aduc o scrisoare pentru cei care... poartă ochelari" ("au făcut un dus în dimineața aceea", "poartă pantaloni", "poarta ceas", sau orice, în funcție de imaginația lor.)
4. Toți cei care poartă ochelari trebuie să schimbe scaunele, în timp ce, persoana din mijloc folosește această oportunitate pentru a se așeza pe un scaun eliberat de unul din participanții care poartă ochelari.
5. Persoana care rămâne în mijloc, va formula o altă scrisoare imaginară
6. Se oprește jocul după 5-10 min sau când toată lumea a vorbit sau când toată lumea a schimbat locul.

Exercițiul nr. 5 : CINE A ÎNCEPUT?

Scop: dinamizarea grupului

Obiective:

- O1. Să relateze pozitiv în cadrul grupului
- O2. Să se implice activ în cadrul grupului

Materiale: ceas sau un cronometru

Timp: 10-15 min

Descrierea activității:

1. Se cere unui voluntar să părăsească camera.
2. Li se spune celorlalți participanți să stea în cerc.
3. Se alege din rândul participanților un conducător care, în momentul în care va începe să facă o acțiune (să-și scarpine burta, să facă din mână, să-și miste capul, să simuleze cântatul la un instrument etc.) ceilalți îl vor urma și vor să facă exact la fel.
(*I se spune conducătorului să schimbe acțiunea des și toată lumea să îl urmeze la fel de rapid*).
4. Este chemat înapoi voluntarul și i se solicită să stea în mijlocul cercului și să ghicească cine e conducătorul. Are la dispoziție 3 minute și 3 încercări. Dacă nu reușește, primește o poruncă distractivă.
5. Dacă voluntarul ghicește, persoana care a fost conducătorul părăsește camera și grupul caută un nou conducător. Și tot așa până la sfârșitul jocului.

(Indicii pentru facilitator: din moment ce timpul e un factor presant, e important să fie folosit pentru a grăbi dinamica jocului, spunând lucruri precum: “A trecut deja un minut si prietenul nostru e confuz”, “va reusi să ghicească?”)

Exercitiul nr. 6 : AJUTATI-MA SA GHICICESC... CINE SUNT

Scop: dinamizarea grupului

Obiective:

- O1. Să relationeze pozitiv in cadrul grupului
- O2. Să se implice activ in cadrul grupului

Materiale: bucăTi de hârtie cu nume pe ele, scotch

Timp: 10-15 min

1. Fiecare jucător trebuie să aibă **un nume** lipit pe spate.
(Jocul este mai atractiv când o temă este adăugată jocului. Ex: desene animate, personaje din cărți).
2. Toata lumea se plimba si pune celorlalti întrebări.
(Jucătorii pot răspunde numai cu „da” sau „nu” și au voie să întrebe numai o singura data. Deci, pentru a afla numele scris pe spatele lor, participantii trebuie sa intrebe cat mai multe persoane)