

30 jógyakorlat

Művészetalapú módszerek az érzelmi intelligencia fejlesztésére

1. Egyszámjáték

Kellék: papír, toll

Minden résztvevő felírja egy cetlire a nevét, és 1-10-ig egy számot. Ezek után a játékvezető összegyűjti a cetliket, és felolvassa a számokat, összesíti azokat. Az a játékos nyer, aki a legkisebb olyan számot írta, amit senki más nem írt. A játék különböző számkörökbe továbbvíthető, illetve lehet a legkisebb/legnagyobb/legtöbb osztójú...szám a győztes.

2. Noé bárkája - párosító játék

Kellék: papírok

A játékvezető annyi papírt készít elő, ahány résztvevő lesz, ráírva egy-egy állat nevét úgy, hogy minden állat két papíron szerepeljen. Minden játékos kap egy-egy papírt, a rajta lévő állat hangját/mozgását utánozva igyekszik megkeresni minél hamarabb a párját. Akinek ez sikerült, fölmennek a bárkára, és megkeresik ahelyüket/kört lakítanak ki (attól függően, mi a következő játék, mi volt a célja a párok kialakításának)

3. Betűkereső - másképp

Kellék: papír, ceruza

A játék célja úgy berakni egy négyzetrácsba betűket, hogy minél több értelmes szót tartalmazzon. Minden játékos saját táblát készít magának (rendelkezésre álló idő/ igény szerint 6x6-12x12-ig előre meghatározott méretűt). A játékosok felváltva mondanak egy-egy betűt, a betű elhangzását követően minden játékos beírja azt a saját táblájának egy tetszőleges mezőjébe. Addig tart a játék, míg mindenkinek minden mezője tartalmaz betűt (ez egyszerre történik meg). A játék pontozása a következő képpen zajlik: mindenki kiírja az értelmes szavakat a táblázat alá (ha egy szó több helyen is szerepel, akár többször is). Ezek után megszámlolja, hány betűből állnak összesen ezek a szavak, ehhez hozzáadja a szvaak számát, illetve a 4 betűs szavakért szavanként 1-1, az 5 betűsökhöz 2-2, a hatbetűsökhöz 3-3 (és így tovább) pontot. Az nyer, akinek a legtöbb pontja lett.

4. Számfuttatás/versfuttatás

A játékosok egytől számlolnak el 10-ig úgy, hogy a játékvezető mondja az 1-et, utána valaki más a 2-est, és így tovább, két számot egymás után nem mondhat ugyanaz, illetve minden másodikat sem. Ha egy számot ketten mondanak egyszerrel, előlről kezdődik a számolás. Nem szabad előre taktikát megbeszélni, illetve körbe menni. A játékot lehet nehezíteni magasabb számig való számolással, illetve lehet játszani tanult vers soraival, egyéb memorizálni való sorrendekkel (pl. hónapok).

5. **Ablakok**

4 fős csoport. Egyik tag téglalapot rajzol a papír közepére. A következő összeköti a téglalap egyik sarkát a papír legközelebbi sarkával és így tovább. Az így kialakult trapézokat megszámozzák. Ezután egyenként sorban haladva állításokat mondanak. Ahány csoporttagra igaz az állítás, abba a számú trapézba írják. Így hamarosan kiderül, hogy mik azok a közös jellemzők, amik a csoport minden tagjára igazak. Ez alapján választanak nevet a csapatuknak.

6. **ABCD**

Négytagú csoportokban A, B, C, D jelet kapnak a tagok. A mesél B-nek, B mesél A-nak, C D-nek, D C-nek. Ezután A elmeséli B történetét D-nek, B elmeséli A történetét C-nek és így tovább.

7. **Varázslatos 11**

4 fős csapat, adott jelre mindenki mutatja valahány ujját, a lényeg, hogy összeadva 11 legyen. Hányszori próbálkozásból sikerül?

8. **Találd meg azt, aki**

Feladatlap, aminek a kérdéseivel fel kell keresnem adott idő alatt a legtöbb csoporttársam és megtalálni közöttük azt, akire igaz az állítás. Pl.: legkülönösebb hobbija van.

9. **Vándorbotok**

Önismeret fejlesztésére, érzékenyítésre alkalmas szabadterén, kiránduláson optimális tevékenység. Mindeki kap vagy választ egy botot, amelyre egyedül elvonulva apró, természetben található tárgyak, termékek rögzítésével jellemzi/megjeleníti az életét, az aktuális állapotát vagy a személyiségét. Az egyéni elvonulást a csoport előtti beszámoló, beszélgetés követi. Ez a játék sok tapintatot, biztonságos légkört kíván.

10. **Legó az órán**

A legó sokkal több tanórai tapasztalatszerzésre alkalmas, mint eddig gondoltuk volna. Láttunk példát a víz körforgásának szemléltetésére, matematikai sorozatok szemléltetésére, az érzelmi intelligencia fejlesztésére is. Kiscsoportos munkaformában zajlott az ötletelés. Továbbképzésre, módszertani napokra inspiráló téma lehet.

11. **Időutazás**

Nagyapám mondja. Ez a játék arra alkalmas, hogy szembesüljenek a tanulók azzal, hogy a kultúra a távolabbi térben és időben mennyire eltérő/változó lehet, Segíti az elfogadást, megértést. Különböző szokások, ünnepek, életesemények elmesélése a feladat, úgy, mintha saját nagyapánk vagy nagyanyánk mesélné.

12. **Language Portrait / Nyelv portré**

Egy ember figura -gyömbéremberke- "testébe" jelöljük be a nyelveket, az adott nyelvhez való kapcsolatunk tükrében. Színekkel, zászlókkal, mintákkal jelölhetünk. Ennek példáján, sokmindent helyezhetünk el "magunkon", térképszerűen, pl. érzelmeket, ételeket, sportot, nyelvtani szabályokat, stb. Természetesen, a célnyelven hasznos alkalmazni.

13. **Breathe as... / Lélegezz úgy, mintha...**

Körben állva, vagy ülve lélegzünk, de viselkedjünk a kapott szerepünk szerint. Pl.: "lélegezz úgy, mint a 3 évesek, vagy mintha 80 éves lennél", stb. Sokféle cselekvéssel kipróbálható, célnyelven.

14. **Improvizációs feladatok:**

1. Do the opposite / Csináld az ellenkezőjét!

2. Remember when... / "Emlékszel, amikor...?"

1. A cselekvésre felszólítás ellenkezőjét kell eljátszani, egymásnak adjuk a vezényszavakat, célnyelven. 2. Kitalált beszélgetést kell kezdeményezni, követni egymást bármilyen témában. Lényeg, a párbeszéd, folyékony fogalmazás.

15. **Scarf activities / Sál gyakorlatok**

1. Egy lehetőleg egyszínű sálát használjuk úgy, mint egy tárgyat. Pl.: tűz, tó, baba, stb. A kitalálónak dobjuk a sálát, ő mutat valamit, vagy lehet kérni is. 2. Később, ugyanez az improvizációs feladat, csak mondatot fűzünk hozzá célnyelven. Pl. felkiáltást. 3. Később, csoportokban jelenetet állíthatunk össze, párbeszédekkel.

16. **Processing drama**

1. Kép - Ki ő? Mit gondolhat? Mi lehet a története? 2. Nagy papírra írjuk a karakter jellemzőit, a rajzolt figurába. 3. Kívülre írjuk össze az érzéseit, vagy a környezet hatásait. 4. Hangot állítunk a képhez, vagyis "megzenésítjük". 5. tablóképet készítünk a jelenetről, fotóval. 6. Eljátszuk a jelenetet, zenével, hangokkal együtt, némán. 7. A "tanár" is szerepbe helyezkedik, lehet kérdezni tőle. 8. Csoportokban összeállított jelenet, beszéddel, célnyelven. 9. "Hot seating"- az egyik szereplő, 10 évvel későbbi "énje" elmeséli, hogy hogyan alakult az élete. Lehet kérdezni tőle.

17. **Story cubes**

4 fős csoportokban dolgozunk. Csoportonként dobunk 4-4 story kockával. A csoport tagjai történetet fűznek a kidobott képek történetbe ágyazásával. Tablettel fényképet is lehet készíteni róla, hogy biztosan megmaradjon. Végül lerajzolják a jelenetet. A kész rajzok összehasonlíthatók: ki mit emelt ki a közös történetből?

18. **Mire jó ez a tárgy?**

Csoportokban, de egyénileg is játszható. A résztvevők választanak egy tárgyat a teremből, aminek különböző funkciókat találnak ki. Például a kiválasztott tárgy egy repohár. Ezt lehet használni lámpaburának, festékor vizesedénynek, ritmushangszernek, ceruzatartónak stb. Bármilyen funkciót ki lehet találni, amiket meg is osztunk a többi játékosal. Egyedül az eredeti funkció (inni lehet belőle) nem mondható ki. A többieknek ki kell találniuk, mi a gondolt tárgy.

19. **Mi van a dobozban?**

Körbe állunk. A játékvezető látványos mozdulatokkal letesz a kör közepére egy képzeletbeli dobozt. Elmondja, hogy ez egy varázsdoboz, amiből mindenki azt tud kivenni, amire éppen aktuálisan szüksége van. A játékosok ezek után egyesével odalépnek a "dobozhoz", és kihúznak belőle valami számukra szükségeset, és eljátsszák mi az. A többiek megpróbálják kitalálni, mi a kihúzott tárgy.

20. **Mutasd a természetes oldalad!**

Ehhez az alkotó folyamathoz sok-sok természetes anyagra van szükség. 3-5 fős csoportokat alkotunk. A csoport tagjai titokban megállapodnak, melyikükről készítenek portrét a termések felhasználásával. Ha elkészült, a csoportok kitalálják, kik melyik csoporttagról készítették a portrét.

21. **A közösség szolgálatában**

Mindenki kiválaszt egy szakmát, melynek képviselői valamilyen formán a közösségért dolgoznak (pl. kukás, tűzoltó, takarító stb.), és jelképesen beöltözik. Egymás jelmezének megfejtése és egy rövid beszélgetés után csoportokat alakítunk. A csoportok feladata kitalálni egy-egy Közösségi Szuperhőst, aki a számukra legfontosabb képességeket és funkciókat ötvözve társadalmi/közösségi problémákat old meg (pl.: a környezetvédelemért tesz, hátrányos helyzetű tanulóknak segít a tanulásban, küzd az élelmiszerpazarlás ellen stb.).

22. **Problémás helyzetek**

3-4 fős csoportokban jelenetet találunk ki, mely több ponton is igazságtalanságot, nem megfelelő viselkedést tartalmaz. (Ezeket a játékvezető előre is leírhatja.) A csoport elkezdni játszani a jelenetet. A közönség, ha igazságtalanságot észlel, tapssal jelez. A betapsoló játékos átveszi a szerinte igazságtalanul viselkedő szerepét, és "kiköszörüli a csorbát", azaz eljátssza, hogyan lehetett volna helyesen viselkedni az adott szituációban. Majd eredeti szereposztásban folytatódik a játék, és ha ismét igazságtalanságot vél fölfedezni valaki, tapssal jelzi azt az előbb leírt módon.

23. **Vak hernyó**

4-5 fős csoportokban dolgozunk szabadterén, akár erdőben, de lehet épületben is. Egy kivételével mindenkinek bekötjük a szemét. A résztvevők egymás vállába kapaszkodva sort alkotnak. Elöl áll a "látó" sorvezető, aki óvatosan irányítja, vezeti csapattársait egy előre kijelölt célíg. Bizalomépítő, szokatlan érzékelési csatornákat erősítő módszer.

24. **Az én fám**

Parkban, erdőben játszható tevékenység. A résztvevők párba állnak, egyiküknek bekötik a szemét. A pár látó tagja odavezeti egy fához a társát, aki tapintással feltérképezi azt. Majd továbbmennek, távolabb leveszik a "szemellenzőt". Az eddig csukott szemű játékosnak meg kell keresnie a kiválasztott fát. Bizalomépítő, a különböző érzékelési csatornákat erősítő módszer.

25. A természet festőpalettája

Parkban, erdőben játszható tevékenység. Egyéni feladat. Egy öntapadós papírdarabbal indulunk sétálni egy parkban, erdőben. Olyan apró növényi részeket ragasztunk a papírra, amelyek már nem élnek, amivel nem teszünk kárt az élőlényekben. Például szirmokat, kis levéltörmeléket, fűszálat, tobozpikkelyt... A foglalkozás végén mindenki megmutatja a társainak az alkotását, és esetleg mond pár szót az alkotási folyamatáról.

26. Négy kis sarok

A történetmesélés módszertana elősegíti az empátia érzését.

27. Spagettitorony

Csoportos együttműködést fejlesztő játék. Cél, a legmagasabb spagettitorony felépítése.

28. Fejezd ki másképp! / 4-99 korosztály

Kellék: papír, zsírkréta

A hat alapérzés (szomorúság, meglepődés, utálat, félelem, harag, boldogság) lerajzolása válogatott zeneművek hallgatása közben. Utána megbeszélés, összehasonlítás, azonos motívumok kiemelése.

29. Milyen a társad?

Önbizalomerősítő, kreativitást fejlesztő gyakorlat. A csoport tagjai egymásról írnak a másokra jellemző mellékneveket, amelyek társuk keresztnévének betűivel kezdődnek. (pl. játékos, udvarias, dinamikus, intelligens, tevékeny) Mindenki előtt felolvassák.

30. Színzuhany

Kellék: papír, vízfesték, ecset

Művészetterápiás hatású, lecsendesítő, meditativ gyakorlat. Imaginációval kezdődik, a gyerekek csukott szemmel, csendben hallgatják a mesét. A mesélő végigvezeti őket egy folyosón, melyből az egyik szimpatikus ajtó egy fürdőbe nyílik. Itt elképzelik, ahogy megfürdenek egy először áttetsző, majd színes vizet eresztő zuhanyban. Mindenki olyan színt és olyan környezetet képzel ehhez, ami éppen akkor jól esik. A mese után megbeszéljük, ki milyen folyosón járt, és milyen színekben fürdött meg, majd az elképzelt világot megfestjük, illusztráljuk, mindenki az adott színvilággal, akár absztrakt, akár figuratív módon.

Gombos Kata, Magyar Kinga, Málnási Csizmadia Anna, Menyhért Júlia, Raffay Dávidné Czakó Judit, Ruzsa Ágnes, Sagát Anna, Venczel Mónika Erasmus+ tanártovábbképzések keretében gyűjtötték össze, majd adaptálták hazai iskolai helyzetre a gyakorlatokat.



Az Európai Unió
támogatásával