**Játék ötletek bizalom témában:**

LIFTEZÉS

*Idő: 5 perc*

*Eszköz: -*

*Létszám: 8-10 fő*

Bizalomjáték! Egy, lehetőleg kis súlyú csoporttársunk lefekszik a földre kinyújtott testtel, hanyatt, karjai a combja mellett, szeme becsukva. Valaki a fejéhez áll, a többiek kétoldalt a vállától a lábfejéig. Leguggolnak, majd egyszerre felemelik, olyan magasra, amennyire csak tudják. Vezényszóra leeresztik, középen hintáztathatják is egy kicsit. A liftező utána számoljon be az érzéseiről!

Három tárgy

Idői keretek: 15-20 perc

Eszközigény: nincs

A játék leírása: Mindenki kiválaszt otthon három tárgyat és ezt a tréningre magával hozza. A cél az, hogy ezen a három tárgyon keresztül mutassa be magát a többieknek. A tárgyak szimbolizálhatják őt, vagy a számára fontos történéseket, élete kulcsszemélyeit stb. a tagok körben ülnek, és sorban megnézik mindenki tárgyait. Ezután a csoport megbeszéli az élményeiket, kinek sikerült a legjobban szimbolizálni magát a tárgyakkal (Bagdy, Telkes, 1990).

LEVITÁCIÓ

*Idő: 5 perc*

*Eszköz: -*

*Létszám: 1 levitáló + 2 emelő + szemlélődők*

Ketten megtartjuk becsukott szemű társunkat a lábánál fogva. (Pl. Egy-egy lábát összekulcsolt kezünkbe helyezi.) A cél, hogy azt az érzést keltsük benne, hogy folyamatosan emelkedik. Folyamatosan közvetítsük, hogy jelenleg milyen magasságban jár! Miután ily módon előkészítettük a terepet, a delikvenst lerakjuk a földre, neki azonban azt mondjuk, hogy felraktuk egy asztalra/székre, és arra kérjük, ugorjon le úgy, hogy mi közben vigyázunk rá (pl. fogjuk a karját). Elég vicces mozgásokra képesek ilyenkor az emberek...

DÜLÖNGÉLŐS BIZALOMJÁTÉKOK

*Idő: 5-10 perc*

*Eszköz: -*

*Létszám: 3 ill. 2 fő csoportonként*

**a.** Hárman játsszák. Ketten, egymás felé fordulva, támaszban állva várják a csukott szemmel feléjük dőlő társukat. A két "fogó" egymás között "adogatja" a harmadikat. A játék a háromfős csoporton belüli cserével folytatódik.

**b.** Páronként játsszuk. A pár egyik tagja kezeit oldalsó középtartásban tartva áll, csukott szemmel. Társa mögötte áll, támaszban. Jelzésre (pl. a társ megérinti a vállát) hanyatt dől, merev testtel. Társa a hóna alatt alkarjával felfogva elkapja, s visszaállítja függőleges helyzetbe. Az előzőnél is nagyobb fegyelmet, bizalmat kívánó feladat. Páron belüli szerepcserével folytatjuk.

Közös mese

Idői keretek: 20-30 perc

Eszközigény: rongylabda

A játék leírása: A játékosok körben ülnek. Az a feladat, hogy együtt, közösen írjanak egy mesét. A csoportvezető elkezdi, a csoporttagoknak kell folytatnia. Akinek a labdát dobják, annak kell folytatnia, így mindenkinek mindig figyelnie kell, hiszen sosem tudhatja, hogy mikor kerül hozzá a labda. Épp ezért érdemes előre leszögezni, egy ember többször is megkaphatja a labdát. Mindenki azt, és annyit mond, amit és amennyit akar, de természetesen a már elkezdett történetet kell folytatnia. A történetet a csoportvezető kezdi, ő dobja el a labdát is először. A kezdés legyen semleges, és ne adjon különösebb támpontot arra, hogy hogyan folytatódjon a történet. Érdemes ismert mesekezdéseket használni, például „hol volt, hol nem volt, volt egyszer…” Ha kész a mese, érdemes megbeszélni, ki milyennek látja, ki hogy módosított volna rajta, kinek mit jelentett (Benedek, 1992).

Harangjáték

*Idő: 5-10 perc*

*Eszköz: -*

*Létszám: 15-20 fő*

Szorosan záró kört alkotunk. A kör közepére beáll valaki, akinek bekötjük a szemét, majd megkérjük, dőljön el valamilyen irányba. Biztosítsuk róla, hogy bármerre dől, megtartjuk. Miután eldőlt, akik eddig tartották, tovább passzolják a mellettük állónak, és így halad egészen körbe. A végén kérdezzük meg, milyen érzés volt középen lenni, és mikor érezte leginkább biztonságban magát. (Akkor érzi nagyobb biztonságban magát, ha minél nagyobb felülettel támasztják meg.)

VAKON A KÖRBEN

*Idő: 10-15 perc*

*Eszköz: -*

*Létszám: 15-30 fő*

A terem mérete által megengedett legnagyobb körben állunk. A kör közepén csukott szemmel álló játékostársunk megindul (egyenletes tempóban) valamelyik irányba. A körben állók feladata, hogy a hozzájuk érkező, vakon járó társukat könnyeden megfogják és visszafordítják egy nekik tetsző irányba. A körben "közlekedő" játékos ily módon cikk-cakkban halad. Cserével folytatjuk. A játék végén kérdezzük meg, mit éreztek a vakok bolyongásuk közben.

Ajándék

Fejlesztő hatás: csoport befejezésekor a tagok visszajelzést adnak és kapnak a segítségével.

Idői keretek: 20-30 perc

Eszközigény: a csoport létszámának megfelelő számú A/5 vagy A/4 méretű papírlap, valamint íróeszközök.

A játék leírása: A csoportvezető közli, hogy mivel eljött az utolsó gyakorlat ideje és a csoport feloszlik, szeretné, ha mindenki valamilyen szimbolikus ajándékot vinne haza. Ezért arra kér mindenkit, hogy valamennyi csoporttársának küldjön egy – egy papírlapon valami személyre szabott, csak neki szóló ajándékot, amiről azt feltételezi, hogy a megajándékozott örülni fog neki. Ezután a kiosztott papírlapokra mindenki felírja egy-egy csoporttársának szóló szimbolikus ajándékát és aláírja, összehajtja a papírt és a tetejére ráírja a címzett nevét. Majd amikor mindenki készen van, mindenkinek a székére rakják a neki szóló ajándékokat.

Egyéb megjegyzések: Megkérhetjük a csoporttagokat, hogy adjanak visszajelzést a kapott ajándékokról, számoljanak be érzéseikről, benyomásaikról, de mindenkinek személyes joga, hogy annyit tegyen közzé, amennyit akar (Rudas, 2001).

VAK KÍGYÓ

*Idő: 5-15 perc*

*Eszköz: -*

*Létszám: 8-10 fő / kígyó*

*Megjegyzés: A játék nagy figyelmet igényel!*

A kiscsoportok tagjai egymás mögé egy sorba beállnak, mindenkinek a keze az előtte lévő vállán nyugszik. Csak az első ember nézhet, (ő vállalja a csoportért a teljes felelősséget), a többiek becsukják a szemeiket. Az elöl álló vezetésével keresztülmennek a termen, áthaladnak a felállított akadályokon, átmennek egy másik terembe vagy kimennek a szabadba. Eközben a vezető nem verbális jelzéseket adhat a mögötte állónak. (Ha szükségesnek látja, meg is tapogattathatja vele az általa látottakat.) A jelzéseket tovább kell adni hátrafelé. A kígyót nem szabad becsapni - pl. ha földi akadály, gödör van, a fejet be kell húzni. A vezető ne menjen gyorsan! Egy idő elteltével az első leghátulra megy, és az addigi második lesz az új vezető. FIGYELEM! A játék elég nagy idegfeszültséget ébreszthet! Senki ne kösse be a szemét kendővel, azért, hogy szükség esetén gyorsan kinyithassa a szemeit!

VAK VEZET VILÁGTALANT

*Idő: 5 perc*

*Eszköz: -*

*Létszám: 10-12 fő*

Miután mindenki választott magának egy párt, az egyikük behunyja a szemét, és a párjára bízza magát. Ő a "vak" kezén tartott ujjaival vezeti, lehetőleg minél nehezebb terepen. Beszéljük meg, ki mit érzett! Egy "vakot" egymás után két ember is vezethet. Mondja el, érzett-e különbséget!

**Változat:** Bekötött szemű társunknak a haladási irányát egy hang adja meg, akinek tulajdonosa tőle körülbelül 2 méter távolságban halad. A “vak”-nak követni kell az irányt, és fel kell ismerni a hang tulajdonosát is.

GUGGOLÓS

*Idő: 10 perc*

*Eszköz: -*

*Létszám: 15-25 fő*

A csoport tagjai behunyt szemmel körbe-körbe járnak a termen. Úgy kell ezt tenniük, hogy ne érjenek hozzá a többiekhez. Akihez hozzáért egy másik társa, leguggol és a játék végéig úgy is marad. Eztán már a guggolók is akadályt jelentenek. A játéknak akkor van vége, ha elfogytak az álló emberek.

Emóciók

Fejlesztő hatás: Az érzelmek nem verbális kifejezése, és ezek felismerése

Idői keretek: 15-20 perc

Eszközigény: papírkártyák

A játék leírása A tagok körben ülnek. Minden tagnak egy-egy érzést, egy – egy emóciót, érzelmet kell életre keltenie, szavak nélkül, pusztán nem verbális jelzésekkel megjelenítenie. A többieknek kell kitalálnia, mi lenne az adott érzelem. A játék úgy is játszható, hogy a csoportvezető előre, cetlikre felír érzelmeket és minden csoporttag húz egyet, de úgyis, hogy mindenki keres magának egy olyan érzelmet, amit jellemzőnek érez az adott pillanatban saját magára (Benedek, 1992).

Ki volt, aki elbánt veled?

*Idő: 10 perc*

*Eszköz: kendő*

*Létszám: 10-20 fő*

Bekötött szemű társunkat a terem közepére fektetjük. Ezután közülünk valaki odamegy hozzá és azt csinálhat vele , amit akar (megütögetheti, stb., de ne legyünk durvák). Miután befejezte, visszamegy a helyére, és a játékvezető megkérdezi, hogy "ki volt, aki elbánt veled?". Erre a szenvedő fél megpróbálja kitalálni, hogy ki ment oda előzőleg hozzá.

Fekete-fehér, igen-nem

Idői keretek: 20-30 perc

Eszközigény: nincs

A játék leírása: ismert gyerekjátékról van szó. A játékosok körben ülnek. Egy játékos lesz a kérdező, aki bármit kérdezhet, és a többieknek gyorsan válaszolniuk kell rá, de úgy, hogy a fekete, fehér, igen, nem szavakat nem használhatják. A játékosok, csak igazat válaszolhatnak. Aki hibázik vagy tétovázik kiesik. Az nyer, aki legtovább benn marad, így ő lesz a következő kérdező.

Egyéb megjegyzések: Általában nagyon vidám, oldott hangulatú játék, nagy nevetések kísérik (Grätzer,1977).