

Sabina Manes
(coordonator)

POLIROM

83 DE JOCURI PSIHOLOGICE PENTRU ANIMAREA GRUPURILOR



Științele educației
Structuri, conținuturi, tehnici

Cuprins

Introducere (<i>Giancarlo Santoni</i>)	11
1. Grupul și psihologia umană	11
2. Jocurile psihologice în grup	12
3. Aspecte tehnice ale lucrului cu grupurile	13

Jocuri pentru dezvoltarea comunicării și conștiinței de sine

1. Autoprezentare (<i>Sabina Manes</i>)	29
2. Autoportret (<i>Sabina Manes</i>)	31
3. Aș vrea ca tu... (<i>Sabina Manes</i>)	33
4. Întâlnirea (<i>Anna Maria Becattini</i>)	35
5. Cum ne văd ceilalți și... cum ne vedem noi înșine (<i>Anna Maria Becattini</i>)	37
6. Scena (<i>Sabina Manes</i>)	39
7. Miriapodul (<i>Daniela Merli</i>)	41
8. Ochiul lui Polifem (<i>Daniela Merli</i>)	43
9. Jocul împreună (<i>Anna Maria Becattini</i>)	45
10. Portretul meu (<i>Anna Maria Becattini</i>)	47

11. Variațiuni colorate (<i>Daniela Merli</i>)	49
12. Tu ce animal ești? (<i>Sabina Manes</i>)	51
13. Cucerirea centrului (<i>Daniela Merli</i>)	53
14. Relaxarea (<i>Laura Taradel</i>)	55
15. A fost odată... (<i>Daniela Merli</i>)	57
16. Revelație în familie (<i>Daniela Merli</i>)	59
17. Animale în pădure (<i>Sabina Manes</i>)	61
18. Să căutăm un loc de muncă (<i>Sabina Manes</i>)	63
19. Ciclul vieții (<i>Sabina Manes</i>)	66
20. Desenează-ți un vis (<i>Sabina Manes</i>)	69
21. Personajul din desene animate (<i>Daniela Merli</i>)	71
22. Cadoul de Crăciun (<i>Daniela Merli</i>)	73
23. Partea din umbră (<i>Anna Maria Becattini</i>)	75
24. Romanul vieții mele (<i>Sabina Manes</i>)	77
25. Scrisoare de dragoste (<i>Daniela Merli</i>)	79
26. O problemă spinoasă (<i>Anna Maria Becattini</i>)	81
27. Mâna dragostei (<i>Daniela Merli</i>)	82
28. Acum îți spun! (<i>Sabina Manes</i>)	84
29. Partidele politice (<i>Daniela Merli</i>)	86
30. Desenează cuvinte (<i>Corrado Lombardo</i>)	88
31. Vreau să-mi schimb viața (<i>Corrado Lombardo</i>)	90

Jocuri pentru dezvoltarea
percepției și creativității

32. Pete (<i>Massimo Crescimbene</i>)	95
33. Delfinul curios (<i>Massimo Crescimbene</i>)	98

34. Ziua norului (<i>Massimo Crescimbene</i>)	100
35. Punctul (<i>Massimo Crescimbene</i>)	102
36. Numele meu (<i>Massimo Crescimbene</i>)	104
37. Amar și dulce (<i>Massimo Crescimbene</i>)	105
38. Prepoziții și adverbe (<i>Massimo Crescimbene</i>)	106
39. Camera mirosului (<i>Massimo Crescimbene</i>)	107
40. Călătoria mea cu... (<i>Massimo Crescimbene</i>)	109
41. Inventează o poveste (<i>Massimo Crescimbene</i>)	111
42. Pipăitul (<i>Massimo Crescimbene</i>)	113

Jocuri pentru dezvoltarea capacității de afirmare

43. Exprimă-te cu ajutorul ochilor (<i>Palmira Sette</i>)	117
44. Stări sufletești exprimate cu ajutorul corpului (<i>Clorinda Cantarini</i>)	119
45. Recunoașterea emoțiilor momentului (<i>Palmira Sette</i>)	121
46. Recunoaște cum te exprimi în ansamblu (<i>Clorinda Cantarini</i>)	123
47. Modalitatea de a-i respecta pe ceilalți (<i>Palmira Sette</i>) ..	125
48. Modalitatea de a te exprima și de a asculta (<i>Clorinda Cantarini</i>)	127
49. Ceea ce îți dorești cu adevărat (<i>Palmira Sette</i>)	129
50. Transformarea negației în afirmație (<i>Clorinda Cantarini</i>)	131
51. Exprimă-te în situații de disconfort (<i>Palmira Sette</i>)	133
52. Participă la o conversație (<i>Clorinda Cantarini</i>)	135
53. Blocarea „invaziei celuilalt” (<i>Palmira Sette</i>)	137

54. Exprimă-ți neîncrederea (<i>Clorinda Cantarini</i>)	139
55. Reacția la critici (<i>Palmira Sette</i>)	141
56. Opune-te puterii (<i>Clorinda Cantarini</i>)	143

Jocuri pentru dezvoltarea mişcării și expresiei corporale

57. Respirația (<i>Laura Taradel</i>)	147
58. Aruncă și... lasă să cadă (<i>Tiziana Zappi</i>)	150
59. Dialogul prin gesturi (<i>Laura Taradel</i>)	152
60. Bate palmele cu mine (<i>Laura Taradel</i>)	153
61. Gestică (<i>Laura Taradel</i>)	155
62. Urmează-ți șeful (<i>Tiziana Zappi</i>)	157
63. Corpul și muzica (<i>Laura Taradel</i>)	159
64. Stăpânii locului (<i>Tiziana Zappi</i>)	161
65. Jocul de-a baba oarba (<i>Tiziana Zappi</i>)	163
66. Statuile (<i>Tiziana Zappi</i>)	165
67. Stabilitatea (<i>Emanuela Canton</i>)	167
68. Titirezul (<i>Tiziana Zappi</i>)	169
69. E rândul tău (<i>Tiziana Zappi</i>)	171
70. Orbul și ghidul (<i>Laura Taradel</i>)	173
71. Leagănul (<i>Emanuela Canton</i>)	175
72. Activ-pasiv (<i>Laura Taradel</i>)	177
73. Mișcă-te cu ochii închiși și... vino cu mine (<i>Tiziana Zappi</i>)	179
74. Căderea și prinderea (<i>Laura Taradel</i>)	181
75. Luptă cu încredere (<i>Tiziana Zappi</i>)	183

76. Strigătul de război (<i>Laura Taradel</i>)	185
77. Triburile (<i>Laura Taradel</i>)	186
78. Grimasa (<i>Laura Taradel</i>)	188
79. Dacă aş fi apă... (<i>Laura Taradel</i>)	190
80. Contactul vizual (<i>Laura Taradel</i>)	192
81. Suprafaţa pielii (<i>Laura Taradel</i>)	194
82. În pielea ta (<i>Laura Taradel</i>)	196
83. Schiţa raporturilor (<i>Laura Taradel</i>)	198
<i>Bibliografie</i>	201

1. Autoprezentare

Sabina Manes

Obiectivul : a face cunoștință cu ceilalți și a te prezenta la prima întâlnire a grupului	Dimensiunea grupului : oricare
Gradul de dificultate : scăzut	Durata : cel puțin 15 minute, în funcție de dimensiunea grupului
Faza grupului : inițială	Locul desfășurării : oriunde
Vârsta : toate vârstele	Materialele : -

Desfășurare. Toți participanții grupului sunt așezați în cerc. Conducătorul se va prezenta primul și îi va invita pe ceilalți să facă același lucru. Va trebui ca aceștia să-și spună adevăratul nume și ceea ce vor despre ei: vârstă, locul de muncă, starea civilă, semnul zodiacal, activitățile preferate...

Odată terminată autoprezentarea, vor rămâne de văzut ce așteptări are fiecare în legătură cu activitatea ce urmează să înceapă și eventual ce idei, gânduri sau preocupări a avut înainte de a ajunge la prima întâlnire.

Variantă. Conducătorul, prin urmare, îi va întreba pe participanți dacă poziția scaunelor așezate în cerc le provoacă vreo amintire sau emoție anume.

Sugestii pentru conducător. Autoprezentarea este o fază indispensabilă pentru începutul oricărui grup. Va fi interesant pentru

conducător să-și noteze ce a spus fiecare, încercând să observe așteptările grupului.

Verbalizarea gândurilor ce precedă prima întâlnire înlătură tensiunea și anxietatea și predispozează participanții la o colaborare fructuoasă.

De la amintirile stârnite de dispoziția în cerc se poate ajunge la bucurie sau la preocuparea participanților în legătură cu faptul că se găsesc alături de ceilalți într-o poziție egală și „descoperită”. Se poate folosi o povestire sau o amintire ca punct de plecare pentru o psihodramă.

2. Autoportret

Sabina Manes

Obiectivul : a face cunoștință cu ceilalți și a te prezenta	Durata : cel puțin o oră, în funcție de numărul participanților
Gradul de dificultate : scăzut	Locul desfășurării : o cameră în care membrii stau așezați în cerc
Faza grupului : inițială	Materialele : creioane și foi de hârtie
Vârsta : de la 10 ani la adulți	
Dimensiunea grupului : 5-20 de participanți	

Desfășurare. Conducătorul distribuie fiecărui participant o foaie (tuturor de aceeași dimensiune) și un creion. Cerința este crearea unui desen sau scrierea unei fraze care, într-un fel, va folosi la reprezentarea fiecăruia, va descrie modul propriu de a fi sau de a simți. Textul scris poate fi chiar și titlul unui film, unei poezii, unui roman, o strofă dintr-un cântec sau orice alt lucru care exprimă cum se percepe fiecare în momentul respectiv.

Elaborarea va fi anonimă și reală: conducătorul va aduna toate lucrările, care vor trece, pe rând, pe la fiecare participant. Fiecare își va spune părerea în privința caracterului și personalității autorului.

După ce toate lucrările au fost comentate, fiecare va trebui să spună care text îi aparține și ce a vrut să exprime. Discuție finală liberă.

Sugestii pentru conducător. Ar fi mai bine să se evite comentariile inițiale referitoare la texte, pentru a nu influența interpretările grupului. Observarea celor care au participat mai mult și a celor care au participat mai puțin, acordând mare atenție și contribuției la interpretările materialelor produse. Notarea capacității de acceptare și elaborare a observațiilor făcute de alții la propria muncă.