LIBRO DE DINÁMICAS
para trabajar con adolescentes

Arrhaka SEADen Laguaen Elkartea
Asociación de Amigos y Amigas
de la RASD de Álava

INDICE

1- Dinámicas de PRESENTACIÓN 5

2- Dinámicas de DISTENSIÓN 7

3- Dinámicas de CONOCIMIENTO 9

4- Dinámicas de COMUNICACIÓN 13

5- Dinámicas de CONFIANZA 19

6- Dinámicas de COOPERACIÓN 23

7-Dinámicas de EXPRESIÓN O DRAMATIZACIÓN 27

8-Dinámicas de RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS 31

9- Dinámicas para ESPACIOS PEQUEÑOS 39

10- Dinámicas para ESPACIOS GRANDES 43

11- Herramientas para la RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS 47

1

Dinámicas de PRESENTACIÓN

Se trata de juegos muy sencillos que permiten un primer acercamiento y contacto. Fundamentalmente son juegos destinados a aprender los nombres y alguna característica mínima. Son idóneos cuando los y las participantes no se conocen.

PRIMER CONTACTO

Es una buena forma de romper el hielo y conocer algo del resto de participantes. El monitor o la monitora llevará lapiceros de colores (se puede sustituir por fichas, caramelos sin azúcar, botones de colores) y los ofrecerá a las y los participantes, siendo libres de coger la cantidad que estimen oportuna. Unas cogerán más, otras cogerán menos. El dinamizador o la dinamizadora también cogerá lapiceros. Una vez sentados, deberán decir una característica suya por cada lápiz que han cogido. También se puede asignar un tema a cada color del caramelo y hablar de sí mismo/a.

Por ejemplo:

- AMARILLO = VACACIONES
- VERDE = COMIDA FAVORITA
- AZUL = *HOBBIES*

PISTOLERO

Los participantes estarán en círculo y habrá una persona en la mitad del círculo. La persona que esté en el centro señalará a un o una compañero o compañera y dirá su nombre. Esta persona se agachará y las dos personas que estén a su lado deberán decir el nombre de la otra persona. Ganará quien averigüe el nombre antes. El perdedor se pondrá en el medio.

VARIANTE: la persona que pierda se sentará por lo que las personas que están a su lado deberán decir el nombre de la siguiente persona que esté en pie. Así, sucesivamente hasta que queden dos personas en pie, que se batirán en duelo.

NARANJA Y LIMÓN

Los participantes sentados en círculo dicen su nombre en voz alta (una ronda), el animador o animadora empieza el juego diciendo el nombre de un o una participante y le dice una secuencia, por ejemplo "naranja, naranja, limón, naranja". Se pondrá de premisa que naranja es derecha y limón izquierda.

Así pues, el o la nombrado o nombrada deberá decir de inmediato el nombre la persona a la que corresponda la secuencia recibida. El que se equivoque es el que nombra a otro u otra compañero o compañera y diciendo otra secuencia aleatoria.

ME PICA AQUÍ

Estamos sentadas y sentados en círculo. El primero dice “Me llamo «José» y me pica aquí”, rascándose la parte del cuerpo que prefiera.

El segundo dice “Él es «José» y le pica aquí”, rascándole en la parte que él haya elegido, y continúa “Y yo soy «Asunción» y me pica aquí”, rascándose la parte del cuerpo que ella prefiera. Se sigue así sucesivamente hasta completar el círculo.

¿TE GUSTAN TUS VECINOS/AS?

Todos sentados en círculo, y una persona en el centro. Éste se acercará aleatoriamente a un jugador del círculo y le preguntará “¿Te gustan tus vecinos?”. A ello responderá "Sí, me gustan mis vecinos, pero también me gustan los vecinos de <<Luis>>. En ese momento, los jugadores de ambos lados de aquel a quien han preguntado, y los jugadores de al lado del nombrado, tienen que cambiarse el sitio, momento que aprovecha el que se la quedaba para sentarse, continuando el juego quien se queda sin hueco.

****

2

Dinámicas de DISTENSIÓN

Los juegos de distensión son útiles para cualquier ocasión, aunque pueden ser utilizados con diferente finalidad: para tomar contacto entre los/as participantes, romper una situación de monotonía o tensión, paso de una actividad a otra, o como punto final de un trabajo en común, entre otras. Intentan eliminar los aspectos de la competitividad para centrarse en situaciones en las que todos/as participen.

INQUILINO

Se trata de que una persona que está sola consiga entrar a formar parte de apartamentos formados por tríos.

Todos/as se colocan por tríos formando apartamentos. Para ello una persona se coloca frente a otra agarrándose de las manos, y la tercera se meterá en medio, rodeada por los brazos de las anteriores. La que está en el interior será el inquilino y las que están a sus lados serán la pared izquierda y derecha respectivamente.

La persona que queda sin apartamento (pueden ser 1 o 2), puede decir una de estas cosas: pared derecha, pared izquierda, inquilino, casa o terremoto. En los tres primeros casos, las personas que están haciendo el rol nombrado tienen que cambiar de apartamento, momento que debe aprovechar la que no tiene sitio para ocupar uno. En el caso de que diga casa serán las dos paredes y si dice terremoto, serán todos/as los que tienen que cambiar y formarse nuevos apartamentos. Continúa el juego la o las persona/as que quedó sin sitio.

¡COMO EL GATO Y EL RATÓN!

Los jugadores forman un círculo, se cogerán de las manos o usarán pañuelos para crear "espacio" entre ellos y se sentarán en el suelo. Uno de los participantes hace de ratón y será el que mientras va dando vueltas alrededor del círculo elegirá a otra persona para convertirle en gato, poniéndole detrás un objeto (una zapatilla, un pañuelo) o bien, tocándole la cabeza. En ese momento, el gato tratará de atrapar al ratón corriendo por fuera, o bien en zigzag (entre el resto del grupo que permanecerá sentado) del círculo. El ratón deberá sentarse en el hueco que ha dejado el gato. Si lo consigue, el gato se convertirá en ratón y comenzará el juego de nuevo.

EL LOBO Y LAS OVEJAS

Se pintarán en el suelo dos círculos amplios separados uno de otro, que serán refugios para las ovejas. Todo el grupo se colocará en uno de ellos, mientras uno hará de lobo fuera del círculo. A una señal tratarán de pasar al otro círculo mientras el lobo toca a los que puede, que pasarán a ser lobos la próxima vez que crucen las ovejas.

VARIANTE: se pueden usar aros, cuerdas, telas... para hacer los refugios.

BOTE-BOTE QUE NO BOTE

El grupo estará posicionado en círculo, mientras que el o la monitor/a estará en el medio para hacer el primer "saque". Éste lanzará una pelota hacia arriba, al mismo tiempo que dice el nombre de un participante. El o la nombrado/a deberá salir de su lugar y coger la pelota antes de que caiga al suelo.

BANDOLEROS

Se formarán dos equipos. Los cuales tienen para diferenciar sus componentes pañuelos de dos colores. Irán libremente por el terreno y a una voz de la animadora (uno de los colores de los pañuelos), el equipo que sea su color, tendrá que perseguir a los/las compañeros/as del otro equipo. Se limitará el tiempo para pillar al resto. Se jugará varias veces.

OOOOOOO

3

Dinámicas de CONOCIMIENTO

Son aquellos juegos destinados a permitir a los y las participantes en una sesión o encuentro, conocerse entre sí. Se trata de lograr un grado más en la presentación, llegando poco a poco a un conocimiento más profundo.

ESPEJO

Objetivo

Estrechar vínculos, conocer al grupo

Participantes

A poder ser pares, a partir de 6 participantes

Material

No se necesita

Desarrollo

Consiste en imitar los gestos y movimientos del compañero/a.

Debe hacerse de manera progresiva, iniciando por gestos y movimientos sencillos para que pueda ir imitándolos nuestro/a compañero/a. Tendrá que intentar que los movimientos sean lo más parecidos posibles.

Por parejas, desde la posición de sentados uno hace gestos y movimientos y el otro hace de espejo. Comenzará con gestos faciales, después con las extremidades, y para finalizar, se pondrá de pie y hará con todo el cuerpo.

Se cambiarán los papeles.

SI FUERA...

Objetivo
Conocer a los demás participantes

Participantes
A partir de 5

Material
No se necesita

Desarrollo
Este juego se puede hacer una vez que el grupo se conoce mejor. Se le pide a uno de los participantes que piense en una persona del grupo. Los demás deberán adivinar de quién se trata haciéndole preguntas del tipo "si fuera animal, ¿qué sería?". Éste debe responder con lo que más identifica a la persona que ha pensado. El que acierte la persona que es piensa en otra persona del grupo y empieza de nuevo el juego.

Las preguntas pueden ser: sobre animales, objetos, colores, lugares, películas

VARIANTE: se puede hacer por equipos y quien más adivine ganará.

FRASES INCOMPLETAS

Objetivo
Profundizar en el conocimiento de las demás personas, valorar el mundo de los sentimientos

Participantes
Más de 5 participantes

Material
Folios, bolígrafos, lista de frases

Desarrollo
Se reparten las hojas y cada cual las rellena individualmente. Después se pasa a la evaluación con las siguientes frases ¿Nos ha costado rellenar las frases? ¿Cómo valoramos losa sentimientos? ¿No es fácil expresarlos? ¿Estamos atentos a los de los/as demás?...

Lista de frases:

- *Cuando estoy callado en un grupo me siento...*
- *Cuando estoy con una persona y no me habla me siento...*
- *Cuando me enfado con alguien me siento...*
- *Cuando alguien se enfada conmigo me siento...*
- *Cuando critico a alguien me siento...*
- *Cuando alguien que está conmigo llora me siento...*
- *Cuando digo un cumplido a alguien me siento...*
- *Cuando me dicen un cumplido me siento...*
- *Cuando soy injusto me siento...*
- *Cuando alguien es injusto conmigo me siento...*

MI PAÍS

Objetivo
Examinar el proceso de toma de decisiones por consenso, en pequeños grupos y analizar de qué manera decidimos nuestras prioridades y valores personales, así como conocer y entender los de otras personas.

Participantes
Más de 5 participantes

Material
Útiles para escribir, material fungible

Desarrollo
Cada jugador/a escribe en un papel las cinco cosas que llevaría al país que elijan o inventen. Una vez hecho esto, se reúnen en grupos para contrastar lo que se ha seleccionado y hacer una lista. Posteriormente habría una presentación para el resto de participantes.

EVALUACIÓN: Se hará una ronda sobre cómo se ha sentido cada cual, podemos intentar analizar si la decisión final nos representa a todas las personas, si los/as portavoces han representado bien al grupo, qué roles hemos observado durante el ejercicio, qué cosas favorecen y qué cosas dificultan el consenso...

EL DETECTIVE

Objetivo
Conocer a las/os demás del grupo, recordar características de los y las compañeros/as

Participantes
Más de 10 participantes

Material
Folios, bolígrafos

Desarrollo
Cada uno escribe en una hoja sus datos personales y algún hobby. Luego se deja un rato para que todos lean las hojas de los demás, y a continuación se hacen preguntas como: "¿A quién le gusta ir a la biblioteca?" (Contestan todos menos el o la interesado/a).

Se introduce el juego diciendo que vamos a recibir a un detective que va a buscar a alguien. Entonces, para que el detective pueda descubrir a la persona que busca, vamos a apuntar nuestro nombre, apellidos, edad, cumpleaños, lo que nos gusta, lo que no nos gusta y algún rasgo que nos defina en una hoja. A continuación, se dejan unos 10-15 minutos para que todos puedan ver las hojas de los demás. Por último, nos sentamos todos y el animador realiza preguntas como: El detective busca a alguien que nació en enero. A lo que se debe responder aquellos que recuerden. En principio es el animador el que va preguntando, pero se puede plantear como variante que quien responda el primero puede preguntar él.

#######

4

Dinámicas de COMUNICACIÓN

Estos juegos pretender favorecer la escucha activa en la comunicación verbal y por otra parte, estimular la comunicación no verbal, para favorecer nuevas alternativas de comunicación. El juego va a ofrecer un nuevo espacio con nuevos canales de expresión hacia los otros y la relación en el grupo. Los juegos rompen además los estereotipos de comunicación, favoreciendo unas relaciones más cercanas y abiertas.

FORMAR LETRAS

Objetivo

Mejorar la expresión gestual, favorecer nuevas posibilidades de comunicación, favorecer las relaciones

Participantes

A partir de 14 participantes

Material

No se necesitan

Desarrollo

Se harán grupos del mismo número de integrantes. Estarán en movimiento, ocupando el espacio de la sala. El o la educador/a dirá una letra en voz alta y los equipos deberán formar esa letra con sus cuerpos.

VARIANTE: se pueden hacer palabras e ir sacando fotos para crear frases.

CARTAS CON HISTORIA

Objetivo

Fomentar la creatividad, la comunicación y el diálogo; comprender las diferentes interpretaciones que surgen en el grupo

Participantes

A partir de 2 personas

Material

Cuartillas, cartas con dibujos

Desarrollo

Para comenzar, se pedirá a un número de participantes que se ofrezcan voluntarios para realizar el ejercicio. Éstos saldrán del aula para no escuchar la historia de los voluntarios. El dinamizador o dinamizadora entregará 5 cuartillas a los voluntarios para que vayan pensando en la historia que van a contar según las cuartillas que vean. Entrará un voluntario cada vez y contarán una historia a partir de lo que les representen los dibujos. Cuando todos/as los/as integrantes completen el ejercicio, se compararán las historias para ver coincidencias y diferencias. Por lo general, las personas que se conocen mejor se acercarán más a la historia ideada por sus compañeros/as.

INTERFERENCIAS

Objetivo

Comunicar un mensaje en una situación de comunicación difícil, fomentar conductas de cooperación, valorar la importancia de unas condiciones mínimas para que la comunicación sea posible

Participantes

Más de 12 personas

Material

Recortes de prensa o textos que se vayan a transmitir

Desarrollo

El grupo se repartirá en 1 emisor, 1 receptor y el resto, harán de interferencia. El juego consiste en que el emisor deberá pasar un mensaje, que le dará el o la dinamizador/a, a la persona receptora, mientras que el resto del grupo hará ruido, levantarán las manos, distraerán tanto al emisor como al receptor para que ese mensaje no llegue.

El emisor y el receptor se colorarán detrás de una línea que no podrán rebasar. El grupo, en cambio, podrá moverse dentro de esas dos líneas divisorias, sin poder rebasar las líneas del emisor y receptor. Es decir, no pueden tener contacto físico con esas dos personas.

Se da un tiempo determinado para que transmitir el mensaje. Al finalizar el tiempo, se leerán los mensajes para ver si se han transmitido adecuadamente. Se establecerá un pequeño debate sobre las dificultades que han tenido al transmitir los mensajes.

DIBUJOS A CIEGAS

Objetivo

Favorecer la comunicación y la escucha. Analizar las limitaciones de una comunicación unidireccional.

Participantes

Más de 8 participantes

Material

Útiles para dibujar

Desarrollo

El grupo se divide por parejas que se sitúan espalda contra espalda y sin tocar-se. El/la animador/a entrega un dibujo similar al gráfico | (ver notas).

La persona que lo está viendo tratará de dictarle a su pareja el dibujo, sin que la que no lo ve pueda hablar ni hacer ningún sonido o pregunta. Mientras que dura el ejercicio ninguno de los miembros de la pareja puede volver la cabeza.

Una vez acabado por todas las parejas (cuando quienes dictan lo consideran) y sin mirar sus respectivos dibujos, se vuelve a empezar, cambiando las reglas. Esta vez, quien dicta se da la vuelta, quedando cara a cara, y comienza a dictar, sin hacer gestos. Su pareja puede hacerle cualquier tipo de preguntas, pero no pueden verse los dibujos.

Podemos repetir todo el ejercicio cambiando los roles dentro de las parejas y con un nuevo dibujo. Para la segunda vez sería bueno utilizar algo más abstracto o figuras más irregulares (ver gráfico 2).

CONSIGNAS DE PARTIDA: Dejar muy claro, que hasta el final de TODO el ejercicio no se pueden mirar los dibujos ni de la propia pareja, ni de las otras. Precisamente la evaluación será en base a comparar los dos dibujos realizados con diferentes reglas.

EVALUACIÓN: Se comparan los dibujos realizados pudiendo hablar y sin poder hacerlo. Se puede comparar el tiempo que tomó realizarlo de una forma y de otra, así como la precisión. ¿Cómo se sintieron sólo escuchando? ¿Sólo dictando? ¿Pudiendo hablar ambos? ¿Qué tipo de "comunicación" se daba en un caso y en el otro? ¿Cómo influyen otros canales: mirada, expresión de la cara...? ¿Problemas de la comunicación verbal?...

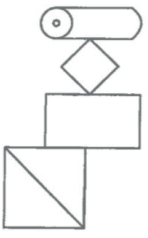


GRÁFICO 1

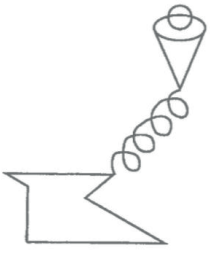


GRÁFICO 2

LIBRO MÁGICO

Objetivo
Desarrollar la expresión corporal y estimular la atención

Participantes
Más de 5 participantes

Material
Libro de dibujos, cuartillas...

Desarrollo
Todas las personas sentadas en círculo. En el centro imaginamos que se encuentra un libro mágico. Cada jugador o jugadora va hacia el libro y saca algo; en ese momento simula una actividad relacionada con el objeto que sacó. Ejemplo: saca un peine y simula que se peina.

Quien crea que ha adivinado lo que está haciendo, va al centro y le dice al oído sin que el resto le oigan. En caso de no acertar, se vuelve a su sitio y sigue intentándolo. Si acierta, se queda en el centro acompañando al primer jugador o jugadora haciendo lo mismo. El juego termina cuando todo el grupo está en el centro.

VARIANTE: se puede hacer por equipos y ganar quién más adivine.

PASEO EN LA JUNGLA

Objetivo
Potenciar la comunicación del grupo simulando situaciones difíciles. Desarrollar la toma de decisiones.

Participantes
A partir de 5 personas

Material
No es necesario

Desarrollo
Consiste en decidir la posición y el orden para atravesar una jungla imaginaria.

Todo el mundo imagina que está en la jungla. Para atravesarla, dada la dificultad y los peligros, tienen que dividirse en hileras de cuatro personas. Cada jugador/a elige una posición según sus preferencias: primera, segunda, tercera o última posición. Luego, el/la animador/a indica que cada participante tiene que ir a una de las cuatro esquinas, que se corresponden con las cuatro posiciones elegidas. Es decir, todos/as los/as que eligieron la primera posición estarán en una esquina, y así sucesivamente. En cada grupo se habla de por qué se tomó esa decisión.

EVALUACIÓN: ¿Qué argumentos se utilizaron para tomar la decisión? ¿Cómo se toma la decisión en la variante?

VARIANTE: puede ser que cada participante elija individualmente su posición. A continuación, se forman grupos espontáneamente, en los que probablemente se repitan las posiciones. Cada grupo tiene que discutir y concretar en qué posición atravesarán la jungla.

GLOBO AEROSTÁTICO

Objetivo

Potenciar la comunicación del grupo simulando situaciones difíciles. Desarrollar la toma de decisiones.

Participantes

A partir de 5 personas

Material

Se pueden hacer carteles para saber qué rol les ha tocado

Desarrollo

Consiste en decidir la posición y el orden para saltar de un globo aerostático.

Deben figurarse que viajan en un globo aerostático y que son los únicos supervivientes de un cataclismo global. En un momento dado, el globo comienza a perder aire y corre el riesgo de precipitarse. ¿Qué superviviente debe abandonar el globo?

Cada integrante del grupo tiene un rol específico (maestro/a, cuidador/a de camellos, imán, médico/a, político/a, militar...) y se debe adoptar una decisión unánime sobre quién debería saltar para salvar al resto.

EVALUACIÓN: ¿Qué argumentos se utilizaron para tomar la decisión? ¿Cómo se toma la decisión en la variante?

VARIANTE: puede ser que cada participante elija individualmente su posición. A continuación, se forman grupos espontáneamente, en los que probablemente se repitan las posiciones. Cada grupo tiene que discutir y concretar el orden de abandonar el globo.

Lógicamente, esta dinámica de grupos tiene un tiempo limitado y ningún participante puede abandonar el globo sin haber alcanzado un acuerdo.

5

Dinámicas de CONFIANZA

Construir la confianza dentro del grupo es importante, tanto para fomentar las actitudes de solidaridad y la propia dimensión del grupo. Antes de empezar a trabajar con estos juegos, el grupo tiene que conocerse. Podremos ir introduciendo diversos juegos que exijan grados crecientes de confianza, siempre teniendo en cuenta en qué momento se encuentra el grupo.

CUIDADO

Objetivo
Favorecer la confianza, aprender a orientarse mediante la escucha

Participantes
Más de 10 personas

Material
Vendas o pañuelos para tapar los ojos

Desarrollo
Se trata de seguir el sonido de tu nombre con los ojos cerrados y sin chocar con las demás personas del grupo. Se divide el grupo en dos, de forma que se hagan parejas. Una mitad ocupa el centro y se tapan los ojos. La otra mitad del grupo, fuera del circuito, serán los y las lazarillos. Tendrán que guiar a sus parejas tan solo diciendo el nombre de su pareja y sin poder tocarla.

VARIANTE: hacer un circuito fijo y que todos lo recorran con los ojos cerrados. Posibilidad de hacer evaluación.

ANIMALADA

Objetivo

Fomentar la confianza, perder el miedo escénico, respetar al grupo

Participantes

Entre 5 y 12 participantes

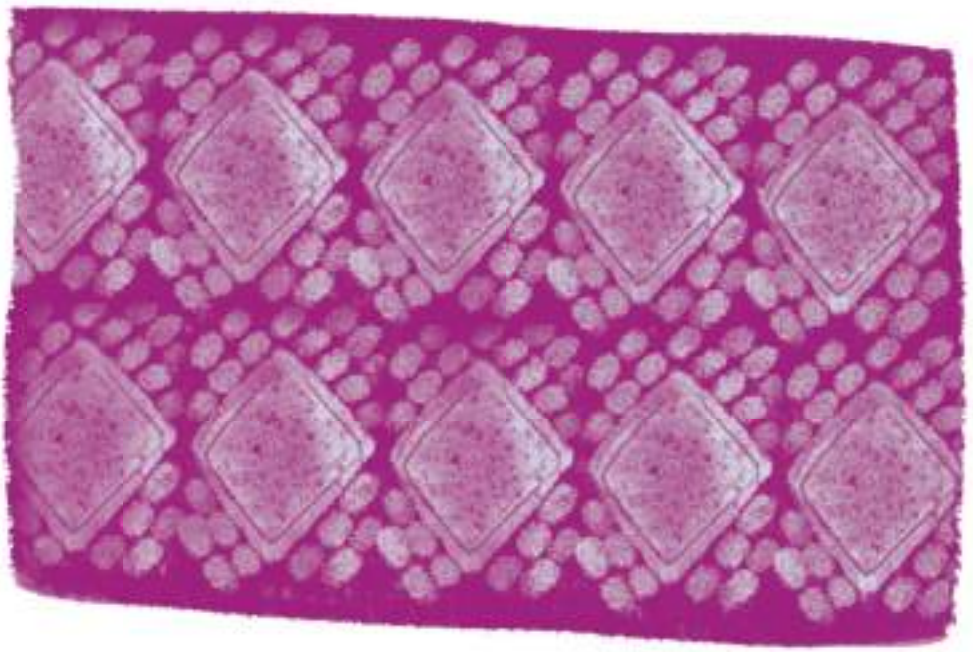
Material

Historia, cuento, relato... que contengan las palabras clave

Desarrollo

Se sientan los/as jugadores/as en círculo en la clase. Cada uno tiene que elegir el nombre de un animal. El profesor narra una historia en la que con frecuencia aparezcan estos nombres. Cada vez que se pronuncie uno de ellos, el alumno que lo haya elegido tiene que levantarse y hacer el ruido que hace su animal. Por ejemplo, si el profesor dice "gallo", el alumno que haya elegido este animal tendrá que hacer el ruido del gallo "kikiriki". Y así sucesivamente.

VARIANTE: se puede hacer con medios de transporte, con onomatopeyas, instrumentos también, se pueden meter todas las variantes (animales con instrumentos, transportes con onomatopeyas).



COLECCIÓN

Objetivo
Fomentar la confianza y la orientación espacial

Participantes
A partir de 8 y número par

Material
Objetos diversos, al menos uno por persona

Desarrollo
Se trata de intentar recoger el mayor número de objetos posibles con los ojos cerrados. Se divide el grupo en dos subgrupos, A y B. Todas las personas "A" cierran los ojos, mientras que las "B" colocan diversos objetos. Todas las "A" deben recoger el mayor número posible de objetos, siguiendo las indicaciones verbales de las "B". Una vez realizado cambiar los roles.

VARIANTES: Se puede plantear que haya que reconocer los objetos que se recogen antes de ir a por otro.

Otra posibilidad puede ser que se dividan en dos grupos y hagan el mismo circuito 2 personas, cada una de un equipo. Quien recoja más objetos ganará. Se puede poner un tiempo limitado. Posibilidad de hacer evaluación.

EL NUDO

Objetivo
Promover la interacción grupal, generar un clima grupal distendido, desarrollar soluciones creativas

Participantes
Más de 10 participantes

Material
Un pañuelo

Desarrollo
Se trata de hacer un nudo, a partir de un corro, lo más complicado posible. Un participante se aleja del grupo para no ver cómo los demás desde el corro se enredan lo máximo posible. Las personas del corro se enredan pasando por encima y debajo de las manos de los y las compañeras. Cuando vean que no pueden seguir enrollándose más, llamarán al compañero/a para que éste intente deshacer el nudo indicando al grupo qué deben hacer.

LOS ELOGIOS

Objetivo

Confianza de uno mismo y fortalecer la autoestima

Participantes

Mínimo de 6 participantes

Material

Material fungible (bolígrafos, folios), una caja

Desarrollo

Para empezar, se reparte a cada participante un papel y un lápiz y se les pide que anoten su nombre. Una vez escrito el nombre, se da la señal para que pasen el papel a la persona que está a la izquierda. Quien modera indica que cada uno deberá escribir algo positivo o algo que le guste del nombre que está escrito en el papel, aclarando que no están permitidos comentarios o palabras desubicadas o inoportunas.

Cuando todos los participantes hayan escrito algo sobre cada uno de los miembros del grupo, el moderador puede empezar a leer el papel o también solicitar a algún voluntario que lo haga. Si los participantes aceptan se puede profundizar un poco más sobre lo escrito.

VARIANTE: colocar los papeles en una caja y que cada persona saque uno al azar. A partir de ahí, se empiezan a intercambiar los papeles.

6

Dinámicas de COOPERACIÓN

Son juegos que ponen en marcha los mecanismos de los juegos competitivos, creando un clima distendido y favorable a la cooperación en el grupo. Aunque en muchas ocasiones existe el objetivo de una finalidad común en el juego, no quiere decir que solo busque ese fin, sino que ayuda a construir un espacio de cooperación creativa, en el que el juego es una experiencia lúdica.

LEVANTARSE EN GRUPO

Objetivo

Impulsar el trabajo en equipo, crear cohesión grupal

Participantes

Más de 10 participantes

Material

No se necesitan

Desarrollo

En este juego es recomendable que haya un número alto de participantes, pudiendo ser un grupo amplio con un mínimo de 10 personas.

El grupo estará sentado en círculo con la espalda hacia dentro, cogidos en jarras (por los codos). A una señal, intentan levantarse a la vez sin apoyar las manos en el suelo.

VARIANTE: se puede comenzar con grupos pequeños (2-3-4) y ver las dificultades que hay en los diferentes niveles.

CRUZAR EL RÍO

Objetivo

Estimular la imaginación y la búsqueda colectiva de soluciones, desarrollar la cooperación

Participantes

Más de 10 jugadores

Material

Trozos de cartulinas, folios, telas...

Desarrollo

Se trazan dos líneas en el suelo o se establecen una salida y una llegada, que simulan ambas orillas de un ancho río. Cada equipo dispondrá de tantos folios o cartones como número de jugadores más uno. A la señal, los equipos han de atravesar el río pisando sólo en los folios entregados, pasándolos desde atrás hacia adelante. No se puede pisar fuera de los folios.

VARIANTE: se puede hacer que busquen objetos para poder utilizar para cruzar el río, es decir, que busquen por el aula, patio objetos que puedan utilizar para no pisar el suelo y poder llegar a la otra orilla (piedras, cuerda, telas...).

LAS SERPIENTES

Objetivo
Fomentar el trabajo en equipo, crear cohesión grupal

Participantes
Más de 12 jugadores

Material
Cuerdas, pañuelos

Desarrollo
Por equipos de cuatro a seis jugadores. Cada equipo estará atado por la cintura con pañuelos o cuerdas unos detrás de otros. Cada equipo (serpiente) enfrentado con otro equipo. El primero de cada serpiente (cabeza) procura tocar al último de la otra serpiente (cola), actuando de forma que, a la vez, proteja su propia cola.

VARIANTE: se pueden convertir en cabras e intentar quitar el "rabo", que será un pañuelo enganchado al último del grupo (cola).

EL LÁPIZ EN LA BOTELLA

Objetivo
Trabajar en equipo, la coordinación, la comunicación y la toma de decisiones

Participantes
Grupos de 10 personas

Material
Cuerdas, lapiceros, botellas

Desarrollo
Se hace una circunferencia con una cuerda, a la que anudamos varios trozos del mismo material en forma de diámetros. Del centro dejamos colgamos un pedazo de unos 20 cm. donde amarramos el lápiz. El grupo se coloca alrededor de la cuerda y todos agarran una parte. En el centro se coloca la botella. A la señal, todos tiran suavemente de la cuerda con el objetivo de meter el lápiz en la botella.

VARIANTE: se puede hacer por equipos, cada equipo pondrá a un compañero o compañera en el medio, con una cuerda atada a la cintura y el lápiz anudado al final de ésta. Se le tapará los ojos y el resto tendrá que indicarle para que consiga introducir el lapicero dentro de la botella.

EL ARO

Objetivo

Desarrollar la cooperación y el trabajo en equipo; estimular la coordinación de movimientos

Participantes

Varios grupos de 5-6 personas

Material

Un aro para cada grupo

Desarrollo

Consiste en elevar un aro desde el suelo hasta la cabeza sin poder utilizar las manos.

El monitor o monitora invita a 5 o 6 jugadores a colocarse alrededor de cada aro. Se colocan muy juntos, poniendo los brazos sobre los hombros de los/as compañeros/as, de forma que el aro quede sobre sus pies. La idea es que han de subir el aro hasta la cabeza, sin ayudarse de las manos, y meter todos/as la cabeza dentro de él.

VARIANTE: formar un círculo agarrados de las manos, mirando todos/as en la misma dirección. Cada jugador/a pasa su brazo derecho por debajo de las propias piernas para tomar la mano izquierda de la persona que está detrás, al mismo tiempo que da su mano izquierda al que tiene delante. Un/a jugador/a introduce el aro y éste/a debe pasar por todo el círculo sin que los jugadores suelten las manos.

OOOOOOO

7

Dinámicas de EXPRESIÓN O DRAMATIZACIÓN

Sirven para desarrollar variados e importantes aspectos relacionados con el pensamiento, el lenguaje oral y escrito, la imaginación, la socialización, el mejor conocimiento de sí mismo y de los demás. Tiene como objetivos conocer los diversos registros de uso que sean adecuados a diferentes situaciones comunicativas, valorar las ideas e intervenciones de los demás, e identificar las funciones que tienen los elementos no lingüísticos.

MATCH DE IMPROVISACIÓN

Objetivo

Desarrollar la creatividad, estimular la expresión corporal, fomentar la improvisación, mejorar la cohesión del grupo

Participantes

A partir de 15 personas

Material

Cuartillas con títulos, estilos

Desarrollo

El *match* de improvisación es un encuentro entre dos equipos que se enfrentan en un determinado espacio, durante un tiempo definido, interpretando escenas improvisadas en el momento, bajo las directrices marcadas en unas tarjetas.

La secuencia para llevar a cabo cada improvisación es la siguiente:

1. El árbitro lee la tarjeta con las correspondientes indicaciones.
2. Los equipos cuentan con 20 segundos de preparación
3. El árbitro indicará el final de los 20 segundos y llamará a los participantes para que representen su secuencia
4. Se ejecuta la improvisación o improvisaciones con la duración indicada en la tarjeta y con las características que les haya tocado.

Las tarjetas tienen las siguientes características:

- **Tipo de la improvisación**: esta puede ser comparada, mixta o comparada continuada. En las comparadas, primero jugará un equipo y luego seguirá el otro. En las mixtas los dos equipos juegan juntos. En las comparadas continuadas, primero jugará un equipo y al toque del silbato, el otro equipo tomará los lugares y los personajes del otro equipo y continuará la historia.
- **El título:** palabra o frase corta elegida por el o la dinamizadora.
- **Cantidad de jugadores**: entre 6 y 9 personas
- **Estilo**: Puede tomarse cualquier estilo clásico o contemporáneo. Por ejemplo, cantada, sin preparación, bailando, gritando, susurrando, riendo, con acentos, en silencio, con sonidos (sin palabras)
- **Duración**: puede ser desde 30 segundos a 4 minutos.

PELÍCULAS

Objetivo
Estimular y ejercitar la imaginación, fomentar el análisis de la información

Participantes
Más de 4 personas

Material
Cuartillas con títulos de películas

Desarrollo
El o la dinamizadora hará varias tarjetas en las que escribirá diferentes títulos de películas, las amontonará según número de integrantes de las mismas. Así pues, el o los participantes saldrán en frente del resto de compañeros/as, cogerán una tarjeta y representarán dicha película. El resto, deberá adivinar de qué película se trata.

VARIANTE: se pueden hacer varios equipos y ganará quien más películas acierte.

LA HISTORIA DRAMATIZADA

Objetivo
Conocer antes de juzgar, fomentar la comunicación

Participantes
Más de 7 participantes

Material
Historia escrita

Desarrollo
El o la monitora pide tres o cuatro participantes que se ofrezcan voluntarios/as: hacemos que se vayan todos menos uno. Éste cuenta una historia al grupo (una historia sencilla, cotidiana). Podemos darle la historia escrita de antemano en un papel para hacerlo más fácil. A continuación, la representa mediante mímica delante de todo el grupo, incluidos los otros dos o tres voluntarios. Posteriormente, cada voluntario repite la historia mediante mímica. Al final cada una de las personas que ha realizado la representación, explica verbalmente lo que han creído entender de la mímica del primer voluntario. La última persona en contar su historia es el/la primer/a participante. Las diferencias y comparaciones son inevitables.

Habrá una puesta en común final, donde las personas que han estado de público darán su opinión sobre lo que han visto.

PONER CARAS

Objetivo
Conocer las emociones

Participantes
A partir de 5 participantes

Material
Llevar lista de situaciones, espacios, lugares...

Desarrollo
Comenzamos la dinámica exponiendo o representando las diferentes emociones para tenerlas recientes y poder utilizarlas en el juego.

La persona dinamizadora dará ejemplos de situaciones que generen distintas emociones. Por ejemplo, "nos compran algo que nos gusta ¿Qué gestos hacemos?" Los/as adolescentes tienen que nombrar el mayor número de expresiones alegres (saltar, levantar los brazos, aplaudir, sonreír...).

Después la persona dinamizadora dará ejemplos que evoquen otras emociones como tristeza, el enfado, la vergüenza

Una vez visto los gestos de todos, se unirán y exteriorizarán ese sentimiento al unísono habiendo acordado un gesto que para ellos represente cada emoción.

++++++

8

Dinámicas de RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Son juegos en los que se plantean situaciones de conflicto, o que utilizan algún aspecto relacionado con éstas. Aportan a las personas y al grupo en general, elementos para aprender a afrontar los conflictos de una forma creativa. Unas dinámicas se centran en el análisis de situaciones conflictivas, otras en los problemas de comunicación, en las relaciones de poder y sumisión, en los diferentes puntos de vista, etcétera.

EL SILENCIO INMÓVIL

Objetivo
Estimular la creatividad y la imaginación a la hora de resolver conflictos. Favorecer la observación y la capacidad de saber ponerse en el lugar del otro/a (empatía).

Participantes
A partir de 6 participantes

Material
No son necesarios

Desarrollo
Se trata de un juego de roles sobre un conflicto. Se dividirá el grupo en subgrupos de tres personas: una hará de observadora, otra de maestra y otra de alumna.

El escenario es una clase. El/la maestro/a llama al alumno/a a la pizarra para hacer un ejercicio o algo similar. El/la alumno/a no responde. A partir de aquí el juego continuará desde las consignas propias de cada rol (*ver notas).

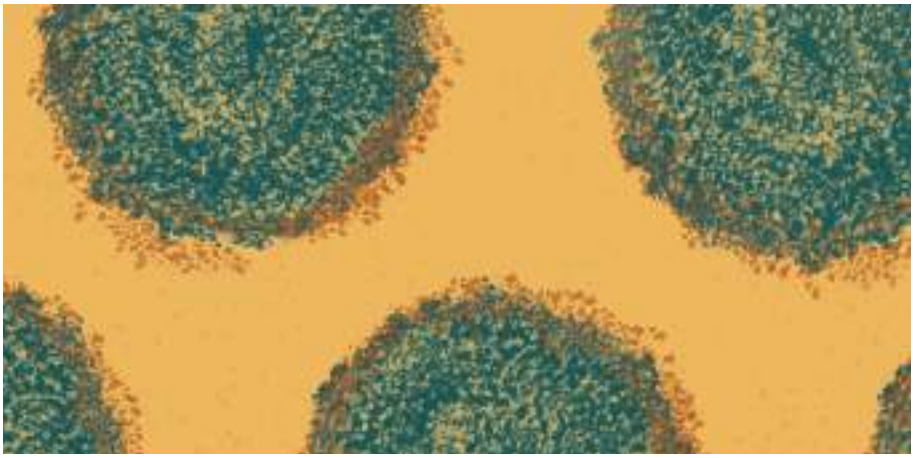
Después de unos 10 minutos se procede a la evaluación. Tras ésta se puede volver a repetir una o dos veces sólo con una pareja y el resto del grupo como observador, para intentar posibles soluciones u otras formas de enfrentar el conflicto.

EVALUACIÓN: ¿Cómo nos hemos sentido? ¿Sabes qué sentía el/la otro/a? ¿Cuál es el conflicto? ¿Qué actitudes se han dado? Lluvia de ideas sobre posibles actitudes a adoptar.

NOTAS:

Maestro/a: el alumno/a al que llama nunca ha dado "problemas". Le ha llamado tres veces y no ha habido la más mínima respuesta. Tendrá que intentar que salga o bien que le responda, ya que su situación es incómoda ante la clase.

Alumno/a: la noche anterior ha habido una fuerte disputa familiar en tu casa. La situación es muy tensa y sólo tienes ganas de llorar, pero no has tenido otro remedio que asistir a clase. Has oído tu nombre, pero sabes que si sales a la pizarra no podrás seguir aguantando las lágrimas. Sólo darás explicaciones si alguien sabe ser cercano, inspirarte confianza y llegar a ti.



ROLE PLAYING CON FINAL ALTERNATIVO

Objetivo
Reflexionar e identificar las buenas prácticas ante situaciones de conflicto

Participantes
Más de 10 participantes

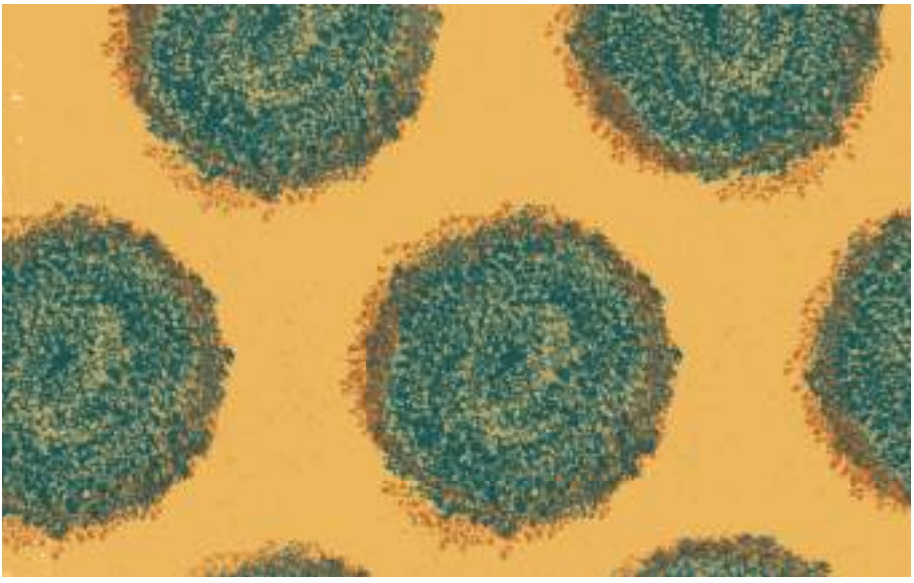
Material
Lista de situaciones

Desarrollo
Se hacen 5 grupos de tres personas. A cada grupo se le entrega una hoja con la explicación de un problema de los escritos en el panel. Se les da un tiempo para que preparen los *role playing* y se hacen uno por uno, van haciéndolos delante del resto.

VARIANTE: se pueden hacer las mismas situaciones en todos los grupos y ver cómo han resuelto cada uno el conflicto, dando así a intervenciones alternativas a una misma situación. La finalidad de la actividad es que nos preguntemos ¿Cómo has actuado ante el conflicto? ¿Cómo te hubiera gustado actuar ante ese conflicto? ¿Cómo crees que se debería actuar?

Lista de situaciones:

- Un adolescente coge sin permiso algo que no es suyo
- Nos encontramos con un grupo de menores que se están pegando
- Observamos que un menor está apartado llorando (*bullying*)
- Dos adolescentes están discutiendo enérgicamente, la situación se pone tensa, no llegan a las manos, pero hay insultos
- ...



EL RINCÓN DE LOS ACUERDOS

Objetivo

Resolver conflictos, favorecer la empatía y la escucha activa, fomentar una actitud positiva

Participantes

A partir de 2, en parejas

Material

No es necesario

Desarrollo

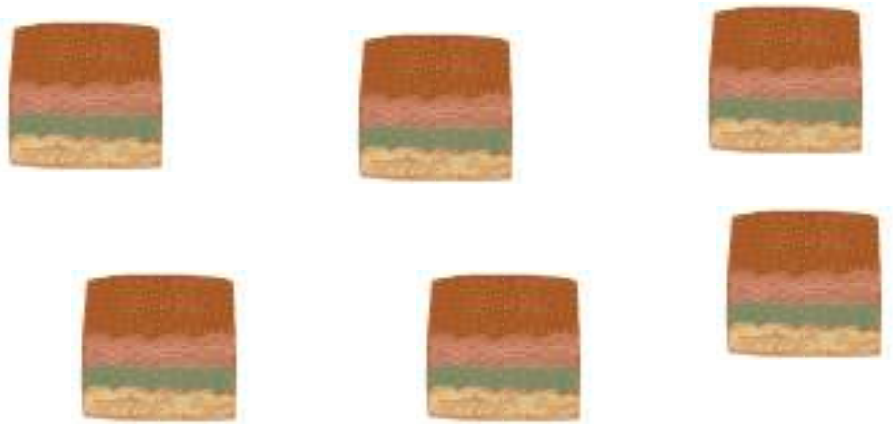
Una estrategia orientada a la resolución de conflictos interpersonales entre dos personas, que, de manera autónoma, buscan compromisos adecuados entre las partes. Estará dinamizada por un observador que actuará como mediador entre ambas partes.

En esta dinámica se deberá hablar de forma respetuosa y calmada, respetando los turnos y con una actitud positiva para resolver la situación.

Se expondrá una situación cada vez que se haga el ejercicio. En ella se reflejará un conflicto menor que les haya ocurrido recientemente o alguna situación inventada. Pueden ser los implicados/as o bien, compañeras del grupo. Se expondrá el conflicto explicando lo sucedido, por turnos, utilizando las siguientes situaciones, por ejemplo: En el patio, en clase, jugando al futbol... me ha sucedido esto... Me he sentido... Creo que tú te has sentido...

Tras exponer la situación llegará la hora de tomar acuerdos, y se utilizarán frases como: Para solucionar el problema yo ..., estamos de acuerdo en ..., lo vamos a hacer así ..., me comprometo a (gesto/rubrica) ...

Una vez alcanzados los acuerdos, se darán la mano y darán el conflicto por solucionado. En el caso de utilizarse para este fin y no solo para la interpretación, el/la dinamizador/a lo revisará periódicamente (participantes, motivo del conflicto, acuerdos adoptados...) para hacer un seguimiento de la conflictividad. Si no se alcanza una solución consensuada, se valorará otra alternativa.



EL SENDERO DE LAS MARIPOSAS

Objetivo
Fomentar la resolución de conflictos, la escucha activa y la comunicación afectiva

Participantes
A partir de 8, a poder ser en número par

Material
Tarjetas/hojas, bolígrafos

Desarrollo
Dividir el grupo en parejas y repartir una tarjeta y bolígrafo o lápiz a cada uno. En la tarjeta, cada uno, debe escribir un conflicto al que se estén enfrentando o se hayan enfrentado recientemente.

Una vez que hayan terminado, se les pedirá que intercambien sus descripciones sin leerlas en voz alta. Después, deberán escribir en la tarjeta de su compañero/a una respuesta o consejo ante el conflicto de la tarjeta ofreciendo soluciones acordes a la situación y respetuosas. Tras terminar de escribir sus respuestas, compartirán sus consejos con sus parejas. Se terminará la actividad con una reflexión grupal, donde los participantes puedan compartir sus aprendizajes, experiencias y cómo se han sentido durante la dinámica.

EL SÍ Y EL NO

Objetivo
Promover el acercamiento entre las diferentes posiciones sobre un tema

Participantes
Un grupo grande, más de 15 personas

Material
Dos cartulinas grandes (en una aparecerá un Sí y en la otra un No)

Desarrollo
Las cartulinas del "SÍ" y "NO" se colocan a distancia una en frente de la otra. Todas las personas participantes se colocan en el centro del espacio. El/la dinamizador/a dirá una afirmación y cada persona deberá dirigirse cerca de una de las cartulinas, en función de si están de acuerdo o no con la frase que se ha dicho. Cuando las personas se encuentran ya situadas deberán decir, una a una las motivaciones por las que se han ido al "Sí" o al "NO", argumentándolas.

Crearán un pequeño debate de unos 5 minutos sobre el tema y, posteriormente, si alguien cree que no se encuentra en la cartulina que le representa porque los argumentos de los otros le han hecho reflexionar, podrá cambiarse de bando.

DILEMAS

Objetivo

Crear puntos de vista diferentes, fomentar el respeto a la diversidad de opiniones, generar debate, reflexionar sobre situaciones de conflicto, resolver dilemas en función de los valores, contrastar ideas, ser tolerantes y analizar problemas.

Participantes

Más de 10 participantes

Material

Tener historias o situaciones en papel

Desarrollo

La actividad se inicia con la lectura del texto "¿Debería Juan contar lo que sabía?". A continuación, se hace una explicación de los términos y concreción del problema que se presenta; explicar vocabulario e ideas claves (*ver notas).

Se trabaja en grupo sobre las consecuencias de una y otra solución. Cada alumno/a debe definirse por una u otra opción justificándola.

Se realiza el debate a partir de cuestiones:

¿Qué debería hacer Juan? ¿Debería contarlo a sus padres o a la profesora? ¿Por qué debería decirlo, y por qué debería no decirlo? ¿Qué ventajas o inconvenientes tendría cada una de las dos decisiones? ¿Tú qué harías?, razona la respuesta ¿Qué valores o contravalores se ponen en juego en esta historia?

Para finalizar se realiza un debate en general de toda la clase. Síntesis En el debate de temas importantes se ponen en juego los valores personales y familiares. Las normas son reglas o pautas de conducta que emanan de los valores que poseemos. Las actitudes son las que nos dicen si existe congruencia o disonancia entre lo que hacemos en la práctica y los valores que decimos tener.

NOTAS:

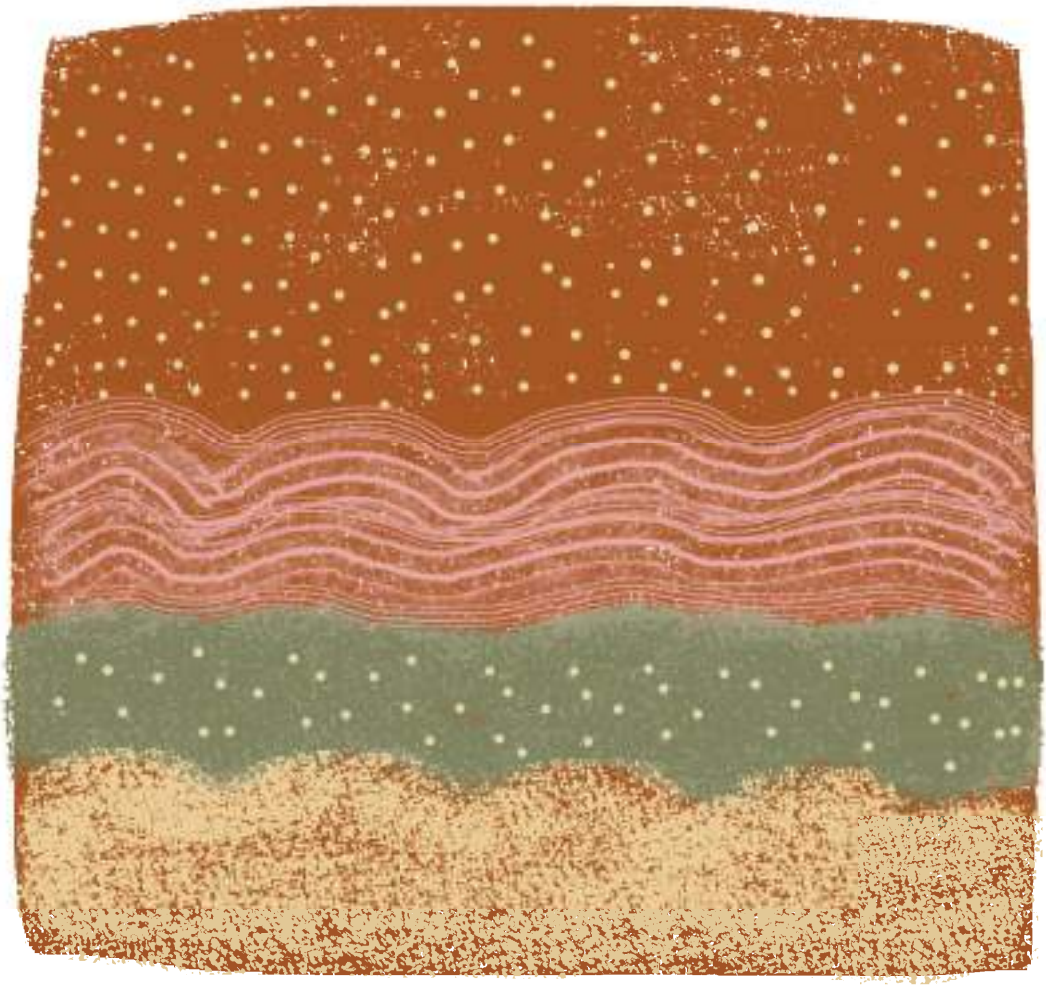
¿Debería Juan contar lo que sabía?

Carlos y Juan se conocen de toda la vida. Han ido juntos desde pequeños. Carlos es una buena persona, sin embargo, tiene la manía de coger cosas que no son suyas. Cuando eran pequeños, a veces, Carlos se guardaba en el bolsillo alguna goma de borrar de algún compañero y colores del grupo de trabajo de clase. Un día, por imitarlo Juan hizo lo mismo y se llevó a casa un sacapuntas, su padre que estaba muy pendiente de él, le preguntó por la procedencia del sacapuntas; pero no supo qué contestar y se puso muy rojo. Su madre, muy intuitiva, no necesitó preguntar más y le dijo que lo que había hecho estaba muy mal y que debía devolverlo al compañero que se lo había quitado al día siguiente; cosa que así hizo.

Cuando terminaron primaria se matricularon los dos juntos en el Instituto. Carlos continuaba con sus pequeñas manías; pero ahora con el cambio de colegio, cambió de amigos y de profesores; parece que la cosa iba a peor. Un día la profesora de Matemáticas se dejó el bolso en clase y Carlos entró durante el recreo y le quitó de la cartera 50€ y una tarjeta de crédito, porque en su Instituto las clases no se cierran ya que dejan bastante libertad.

El revuelo fue grande, era la primera vez que esto pasaba y, por lo tanto, si en el plazo de 24 horas no aparecía la cartera con todo su contenido se tomarían medidas serias: cierre de las aulas a la hora de los recreos, supresión de excursiones para esta clase en todo el año, expulsión del infractor si se le cogía, etc. Juan sospechó de su amigo, pero como la cosa era bastante gorda, no quiso preguntarle por si se ofendía. A la salida, al ir juntos para casa, lo encontró extraño y silencioso; así que abiertamente le preguntó -"Carlos, ¿tú no sabes quien ha podido robar la cartera?"- ... Se puso rojo y sin saber qué decir se encogió de hombros; después de un largo silencio contestó "vale sí, fui yo, y ¿qué pasa?, a ti no te importa"... El silencio fue, entonces total.

Se despidieron y Juan se puso a pensar, "¿qué tengo que hacer? Si se lo digo a mis padres, seguro que van y se lo dicen a los suyos; si se lo digo a la profesora, seguro que pierdo a mi amigo para siempre; además lo expulsarán, y eso yo no se lo deseo".



LOS TROTAMÚSICOS

Objetivo

Fomentar la resolución de conflictos en grupo y la escucha activa, conseguir el consenso del grupo

Participantes

Grupos de 7 participantes

Material

Tarjetas en los que estén los roles de cada participante

Desarrollo

Esta dinámica de negociación y resolución de conflictos presenta una situación hipotética: los componentes de un grupo que trabajan en una oficina con poca insonorización tienen que ponerse de acuerdo acerca del problema que representa para unos que otros pongan música en el interior del local. La primera intención de la persona dinamizadora es llegar a consenso.

El o la participante que desempeña el rol de moderador o moderadora, pone en situación al resto del grupo.

Se darán unos minutos para que conozcan el rol que van a interpretar y ponerse en el papel. Los personajes se describen abajo (*ver notas).

Se inicia el debate e interpretan su papel, ateniéndose a él. Cada personaje podrá evolucionar en el trayecto de la discusión.

Cuando ha terminado, se procede a debatir el proceso que se pueda haber dado (o que no se ha conseguido) para llegar a un acuerdo.

NOTAS:

LA MÚSICA

- **Coordinador/a**: Encargado/a de comenzar y moderar la reunión.
- **Rol A**. Sólo sabes trabajar con ruido, eres incapaz de concentrarte sin tener de fondo la radio. No quieres molestar y te pones cascos, pero ya no atiendes ni escuchas a nadie.
- **Rol B**. Eres una persona con visión reducida y tienes más desarrollado el sentido auditivo. Te molesta de manera inimaginable los sonidos altos.
- **Rol C**. No te importa si hay o no música o la radio puesta. Te gusta aprovechar cualquier oportunidad para hacer bromas (bailar, imitar a cantantes...)
- **Rol D**. Llevas varios días con una infección de oídos fuerte, no soportas ruidos altos, te molestan a niveles de empeorar y subirte la fiebre. Has hecho un gran esfuerzo viniendo a trabajar.
- **Rol E**. Pones música. Eres bastante indiferente, no defiendes tu postura, pero mientras que nadie te enfrente directamente y particularmente, aunque asientas a todo lo que se diga, continuarás poniendo la radio.
- **Rol F**. Eres de los que se concentra mejor con música, pero no te importa no tener ruido de fondo. A lo que no estás dispuesto/a a tolerar es que se pierda mucho tiempo en estas cosas. El trabajo que hay que sacar este día tiene mucha importancia y hay poco tiempo.

9

Dinámicas para ESPACIOS PEQUEÑOS

Este tipo de juegos son ideales para días en los que el tiempo no acompaña o no disponemos de instalaciones adecuadas para otro tipo de actividades.

EL TELEGRAMA

Objetivo

Favorecer la relación del grupo, crear cohesión de grupo

Participantes

Más de 8 jugadores

Material

No es necesario

Desarrollo

Todos los participantes sentados en círculo agarrados de la mano menos uno que estará de pie.

Una persona de los que está sentado dirá que quiere pasar un mensaje a otra de las que están sentadas. La forma de transmitir el mensaje es por un apretón de mano, si a ti te aprieta el compañero/a de la izquierda la mano, deberás apretar la mano del jugador/a que tiene a la derecha. El que está de pie tiene que pillar a alguien en el momento que está pasando el mensaje y ese pasará a estar de pie en la siguiente ronda, si al que iba el mensaje le llega, seguirá en medio el que estaba hasta interceptar el telegrama.

¿QUIÉN SOY?

Objetivo
Generar un buen clima grupal, crear confianza grupal

Participantes
Más de 15 participantes

Material
Una sábana

Desarrollo
El juego consiste en averiguar quién es el compañero o compañera que ha dicho una palabra. Un jugador se queda en un lado de la sábana y los demás se colocan en el otro lado de la sábana. Uno y sólo uno, dirá una palabra con la voz distorsionada. El que está solo tendrá que adivinar quién ha sido el que ha hablado. Si lo adivina, se cambian los puestos. Si no lo adivina, se intentará con otras palabras e incluso distorsionando menos la voz.

VARIANTE: Pueden intervenir los jugadores también con sonidos guturales, etc.

LOS JEROGLÍFICOS

Objetivo
Fomentar la comunicación, conocer a los y las compañeros/as

Participantes
A partir de 10 jugadores

Material
Pizarra, borrador y tizas / folios y bolígrafos

Desarrollo
Salen de la clase 5 jugadores/as. La persona dinamizadora dibuja entonces una figura cualquiera en la pizarra (objeto, paisaje, personaje, animal...).

Después hace entrar al/a primer/a jugador/a, le pide que no hable, sino que examine atentamente el dibujo, que lo borre y, en su lugar, escriba con una frase muy corta lo que cree haber visto.

Se hace entrar entonces al/a segundo/a jugador/a. La persona dinamizadora le pide que lea atentamente la frase escrita en la pizarra, que la borre y que haga un dibujo correspondiente a la misma.

Se hace entrar a su vez al/a tercer/a jugador/a y, tras observar, borra y escribe una frase para describir lo que ha visto. Así, sucesivamente. Una vez hayan participado todos/as los/as jugadores/as, hablarán sobre lo que ellos/as han percibido y cómo lo han representado. Viendo de esta manera, que somos personas que expresan y entienden de manera diferente. Tras la actividad, saldrán otros/as 5 jugadores/as.

PUEBLO DUERME

Objetivo
Fomentar un buen clima grupal, crear debates, crear estrategias

Participantes
Más de 8 personas

Material
Tarjetas con los roles del juego

Desarrollo
Se designa un director o directora de juego, se repartirán las tarjetas de roles (un asesino o asesina, un policía y gente del pueblo). Ningún jugador puede pronunciarse sobre el rol que le ha tocado.

El director o directora del juego manda a todo el pueblo a dormir (y todos los jugadores deberán cerrar los ojos), a continuación, deberá despertar al asesino diciendo (asesino despierta). Sólo el nombrado como asesino podrá abrir los ojos e indicará con el dedo qué jugador quiere que se convierta en su víctima.

El director será el único que sepa quién es la víctima y tras hacer dormir de nuevo al asesino con "asesino duerme" despertará al policía ("policía despierta"). El jugador o jugadora que sea policía deberá intentar averiguar señalando con el dedo el jugador que él cree que es el asesino. Y de nuevo volverá a dormir.

El director o directora del juego despertará entonces a todo el pueblo (“pueblo despierta") e indicará quien ha sido la víctima. En caso de que el policía acierte quien es el asesino la partida finalizará con la victoria del policía, en caso de que no acierte, el director repetirá el juego hasta que el asesino mate a todo el pueblo o mate al policía, finalizando el juego con la victoria del asesino.

10

Dinámicas para ESPACIOS GRANDES

Estos juegos no solo fomentan el trabajo en equipo, sino que también conllevan el afán por conseguir una meta en conjunto.

NO RETROCEDER

Objetivo

Hacer ejercicio, crear estrategias y unión entre los/las participantes

Participantes

Más de 15 jugadores

Material

Son ideales las escuelas que se puede correr por todo su alrededor

Desarrollo

Es un juego de persecución. Uno o una se la queda siendo el temible ogro. Intentará atrapar a otros para que se conviertan en ogros. ¿Cómo? Sencillamente alrededor de la escuela (perímetro exterior).

El ogro sólo puede correr hacia un sentido y el resto hacia el otro sentido. Así, si un jugador corre más que él/ella y le aventaja en una vuelta, no podrá capturarle, aunque esté detrás.

Pero no es todo tan fácil. Cuando el ogro pilla a alguien, éste se convierte en ogro también y los dos continúan pillando al resto.

Finaliza el juego cuando todos se convierten en ogro.

CAMPO QUEMADO

Objetivo
Trabajar en equipo, cohesión de grupo y fomentar la actividad física

Participantes
Más de 12 personas

Material
Delimitar los campos, balón (no muy duro)

Desarrollo
Se dividen en dos equipos y una cancha se divide en dos. Se ubican los equipos, uno a cada lado de la cancha. De cada equipo habrá un jugador (carcelero) situado en el campo contrario por fuera de los límites del rectángulo.

Con una pelota en juego los jugadores de uno y otro equipo tratarán de matar a los contrarios jugadores del otro equipo arrojando la pelota para que esta los golpee sin ningún pique previo y caiga al suelo. Los jugadores quemados irán al área donde se encuentra el carcelero y podrán quemar a los jugadores contrarios si la pelota llega hasta sus manos y con esa pelota le dan a alguien del equipo contrario.

REGLAS:

- Si un jugador lanza la pelota a un contrario para intentar eliminarlo, pero éste la coge en el aire, puede devolverla tratando de eliminar a otro.
- El juego durará hasta que todos los jugadores de un equipo sean eliminados.
- Si te lanzan el balón y te golpea y después toca el suelo, quedas momentáneamente eliminado y vas a la parte de la cárcel. Tendrás derecho a reiniciar el juego desde la cárcel (pudiendo salvarte).
- Si te lanzan el balón y lo coges sin que toque el suelo, quien te haya lanzado el balón, queda momentáneamente eliminado y tendrá derecho a reiniciar el juego desde su cárcel (pudiendo salvarse).
- Si alguien de alguna cárcel, golpea a alguien del equipo contrario con el balón y el balón después, toca el suelo, el golpeado se va a la cárcel (que le corresponde) y el lanzador se salva y vuelve a su campo.
- Se permite pasar el balón entre el capo de un grupo a la cárcel del mismo grupo, siempre y cuando no intercepten el balón los del equipo contrario.
- Si golpeas con el balón a alguien de tu equipo, no se elimina.
- Si el balón golpea después de botar en el suelo, no pasará nada.

PISAR LAS SOMBRAS

Objetivo
Crear un buen clima de juego, fomentar el ejercicio físico

Participantes
A partir de 15 jugadores

Material
Día soleado y delimitar los campos

Desarrollo
Para ser jugado en un día soleado. Se ha de escoger a uno de los niños o niñas para que haga de pisador. Delimitar un campo no demasiado amplio. El pisador ha de perseguir a sus compañeros de juego, tratando de pisar su sombra, por lo que a éstos les está prohibido quedarse parados ni quedarse en un lugar que les proteja. Al pisar la sombra de un perseguido, éste o queda fuera de juego o bien sustituye al pisador.

LOS TESOROS

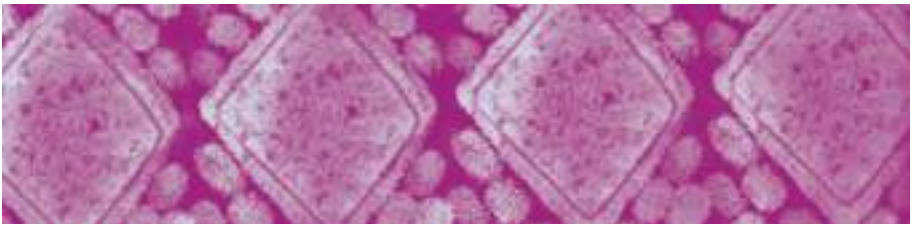
Objetivo
Crear estrategias en grupo, fomentar la comunicación y escucha activa

Participantes
Más de 15 jugadores

Material
Pañuelos para los y las participantes; cofres para los diferentes equipos, premios para cada botín

Desarrollo
Se divide a los participantes en dos bandos. En cada bando debe haber un número de niños que lleven la pañoleta en la frente (Valen 5 puntos), un número de niños que lleven la pañoleta en el cuello (vale 4 puntos), un número de niños que lleven la pañoleta en el brazo (vale 3 puntos) y todos los demás no llevarán pañoleta y valdrán un punto. (Se pueden hacer por colores y asignarles un valor).

El objetivo es conseguir el tesoro del bando contrario, que lo tienen escondido en un determinado lugar. Los jugadores solo pueden coger a otro jugador que tenga un valor inferior a él. Se pueden unir en cadenetas para sumar más puntos y coger a uno de más valor. En el recinto donde está el tesoro no se puede coger a nadie. Si se coge a alguno pasará a formar parte de equipo contrario valiendo únicamente un punto.



ATRAPA LA BANDERA

Objetivo

Coger la bandera del equipo adversario, crear estrategias, fomentar la comunicación del grupo

Participantes

Más de 8 participantes

Material

2 objetos para hacer de bandera / 2 banderas, delimitar el campo de juego

Desarrollo

El objetivo es tomar la bandera escondida del equipo enemigo y traerla a tu lado del campo.

Se divide el grupo en 2, con el mismo número de participantes. Una vez que se hayan establecido los límites del campo, cada equipo designará 1 o 2 jugadores para que escondan la bandera de forma secreta. El resto del equipo permanecerá unido, escondido y se asegurará de que nadie vea dónde se esconden las banderas. La bandera debe estar parcialmente visible y no totalmente oculta.

Se elegirán las zonas de prisión de cada equipo. Si alguien del otro equipo te da un toque mientras estás en su territorio, deberás ir a la prisión. Para liberar a los prisioneros un jugador del mismo equipo deberá acceder a la zona de prisión y tocar a su compañero.

El primer equipo que consigue la bandera del otro gana el juego.

11

Herramientas para
LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

El conflicto es aquella situación que altera la normalidad en la vida de un grupo o bien aquella situación que impide al grupo la consecución de sus propios objetivos.

Los conflictos no son malos ni buenos, son necesarios para crecer como persona y como grupo. Son una tensión evolutiva que nos provoca un cambio y hay que aprender a convivir con ellos.

Lo preocupante no debería ser la existencia del conflicto, sino la manera de resolverlos. Si nos dominan las ideas de poseer y dominar a los demás, reaccionaremos de manera agresiva, necesitando un poder violento para doblegar. Si priman en nosotras los estilos asertivos, colaboradores y que acogen la diversidad, la manera de abordar los conflictos será distinta.

Son experiencias cargadas de energía, información y emoción, en las que no sabemos el camino. Las estrategias utilizadas hasta ahora no nos sirven y nos obligan a un cambio. No siempre es fácil transformar los conflictos. Las personas quieren hacer valer sus puntos de vista, sus intereses y necesidades y cuando los ven en peligro despliegan todos los recursos ofensivos y defensivos.

ESTRATEGIAS QUE PUEDEN AYUDAR

1. Escucha activa

Es importante escuchar a todas las partes involucradas en el conflicto con atención y sin prejuicios. Esto ayuda a entender las preocupaciones y los puntos de vista de cada parte y puede ayudar a encontrar una solución que satisfaga a todas las partes involucradas.

2. Identificar el problema subyacente

El conflicto puede ser el resultado de un problema subyacente que no se ha abordado adecuadamente. Identificar este problema subyacente puede ayudar a encontrar una solución sostenible y duradera.

3. Mantener la calma

En situaciones de conflicto, es fácil dejarse llevar por las emociones. Sin embargo, mantener la calma y actuar con serenidad puede ayudar a reducir la tensión y evitar que la situación se agrave.

4. Buscar puntos en común

Identificar los puntos en común entre las partes puede ayudar a encontrar una solución que satisfaga a todas las partes involucradas.

5. Negociar

La negociación es una habilidad importante en la resolución de conflictos y la mediación. Trabajar juntos para encontrar una solución que beneficie a todas las partes involucradas puede ser una forma efectiva de resolver un conflicto.

6. Buscar la ayuda de una persona mediadora

Una persona mediadora puede ayudar a facilitar la comunicación y la negociación entre las partes y puede ayudar a encontrar una solución que satisfaga a todas las partes involucradas.

7. Aceptar responsabilidad

En algunos casos, una de las partes puede ser responsable del conflicto. En lugar de culpar a la otra parte, aceptar la responsabilidad y buscar una solución puede ser una forma efectiva de resolver el conflicto y mejorar la relación a largo plazo.

IDENTIFICAR EMOCIONES

Objetivo

Enseñar a reconocer las emociones en un mismo y en los demás. Definir lo que es un conflicto. Ofrecer recursos para gestionar un conflicto.

Definición

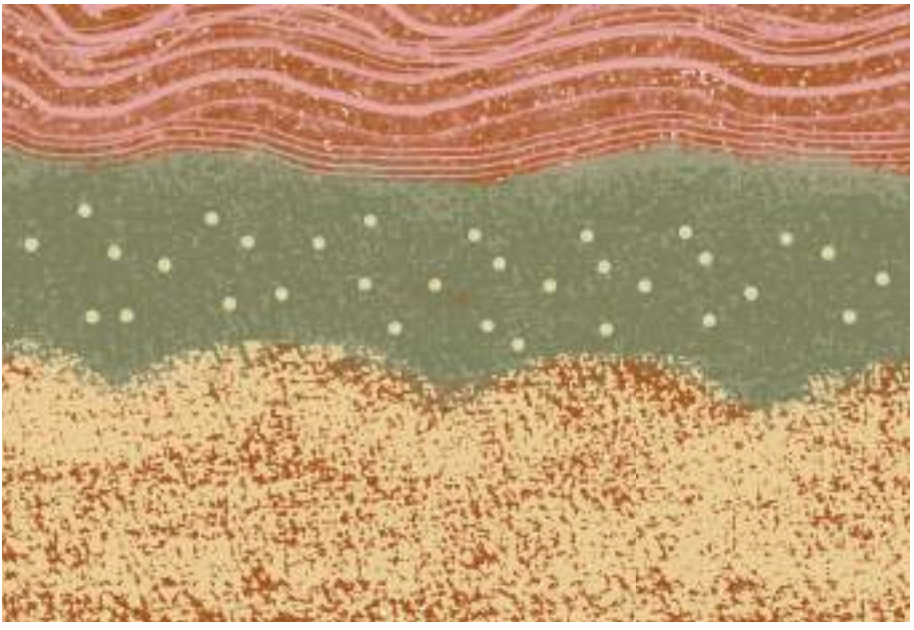
Es importante que la persona reconozca las emociones y sepa identificarlas en sí mismas, para que después pueda identificarlas en los demás (empatía). Para ello mediante imágenes de rostros que muestran emociones iremos definiéndolas con ejemplos. Después se hará un *role playing* para saber qué ha generado en ellas el conflicto propuesto y así, ser capaces de identificar y asociar las emociones. Además, también deberán tratar la dinámica como herramienta de uso en diversas situaciones que se puedan generar.

Ejemplos de situaciones:

- Un/a adolescente coge sin permiso algo que no es suyo
- Nos encontramos con un grupo de adolescentes que se están pegando
- Observamos que un/a adolescente está apartado llorando (*bullying*)
- Dos adolescentes están discutiendo enérgicamente, la situación se pone tensa, no llegan a las manos, pero hay insultos

Desarrollo

se harán varios grupos. Cada grupo tiene que elegir un problema de los escritos en el panel. Se les da un tiempo para preparen los *role playing* y se hacen uno por uno, van haciéndolos delante del resto. Al final de cada situación expuesta se hará un pequeño debate en el que se expondrán críticas constructivas de posibles alternativas de resolución.



EL SEMÁFORO

Es una herramienta que ayuda a parar y no actuar automáticamente ante una emoción. Ayuda a poder identificar la emoción o zona emocional y tomar la decisión de qué acción tomar ante esa emoción.

Para aplicarla correctamente lo primero es ser conscientes de que el objetivo de esta técnica es aprender a identificar la ira o la rabia. Hay que ayudarles a ser conscientes de que estamos experimentando esta emoción y por qué se produce. Por eso, debemos ayudarles a identificar las señales que aparecen cuando están entrando en ese proceso de rabiar o de frustración (nerviosismo, tensión muscular, respiración agitada, etc.).

Como buen semáforo hay tres colores: el rojo, amarillo y el verde. Cada color pauta una instrucción a seguir. Estas zonas pueden estar relacionadas con las áreas emocionales (desde qué luz es necesario empezar).

Lo cierto es que esta técnica del semáforo es muy eficaz y nos puede ayudar a pensar y calmarnos antes de enfadarnos y responder con un grito, por ejemplo. Pensar en esa luz roja cuando empecemos a notar que la paciencia nos está abandonando, será un buen toque de atención para ayudarnos a respirar y a mantener la calma. Todos nos ponemos nerviosos o perdemos la paciencia alguna vez, por eso, aprender a gestionar y controlar también nuestras emociones es muy necesario.

El semáforo se puede ir complejizando a medida que se va adquiriendo más conciencia sobre las emociones y la situación.

Cada color significaría que habría que dar los siguientes pasos:

Luz roja: Si nos sobrepasa esa emoción, ALTO, PÁRATE. Por ejemplo, si nos sentimos emocionalmente desbordados y no sabemos qué está pasando, paramos un momento.

Luz amarilla: Tras pararse, darse cuenta de que respiras. 2 partes:

Observa**:**

- ¿Qué estás sintiendo? (para simplificar puedes utilizar la zona emocional)
- ¿A qué situación estás reaccionando?
- (opcional) ¿qué sensaciones corporales tienes?

Ponerlo en perspectiva (más avanzado):

- ¿Cuál es la situación?
- ¿Hay otra manera de ver la situación? ¿o una explicación más razonable?
- ¿Qué te diría un amigo del que confías?
- ¿Cuán de importante es ahora el problema? (se puede relacionar con el termómetro).

Luz verde: Solucionarlo: Poner en marcha la estrategia que permita expresar y bajar de forma saludable la intensidad de la emoción.

EL PUENTE DE LA COMUNICACIÓN

La dinámica "El Puente de la Comunicación" tiene como objetivo principal fomentar la resolución de conflictos, la escucha activa y la comunicación efectiva en un grupo.

La dinámica consiste en:

- Dividir el grupo en parejas y repartir una tarjeta y bolígrafo o lápiz a cada uno. En la tarjeta, cada uno, debe escribir un conflicto al que se estén enfrentando o se hayan enfrentado recientemente.
- Una vez que ambos hayan terminado, pídeles que intercambien sus descripciones sin leerlas en voz alta.
- Después, deberán escribir en la tarjeta de su compañero/a una respuesta o consejo ante el conflicto de la tarjeta ofreciendo soluciones equilibradas y respetuosas.
- Después de que ambos hayan terminado de escribir sus respuestas, pídeles que compartan sus consejos con sus parejas.
- Termina la actividad con una reflexión grupal, donde los participantes puedan compartir sus aprendizajes, experiencias y cómo se sintieron durante la dinámica.

Esta dinámica proporciona a los/as participantes herramientas prácticas para abordar conflictos de manera constructiva y promover relaciones saludables basadas en la comprensión mutua.

LAS LLAVES PARA RESOLVER CONFLICTOS

Esta técnica es útil para ayudar a las personas a resolver los conflictos de manera pacífica y efectiva. Para llevar a cabo esta herramienta, al comienzo de la misma se expondrán diferentes conflictos que debatirán en grupo y debatirán por la estrategia (llave para el conflicto) que usarían. Esta herramienta les ayudará a cómo analizar la situación de conflicto y resolverla de una manera asertiva.

Consiste en un conjunto de llaves de colores, cada una de las cuales representa una habilidad o estrategia específica para resolver los conflictos y se utiliza para:

- **Llave de disculpa**: Reconocer y aceptar la responsabilidad de las propias acciones y expresar remordimiento.
- **Llave de hablar por turnos**: Asegurar que todos/as los/as implicados/as tengan la oportunidad de hablar y ser escuchados/as sin interrupciones.
- **Llave de dejarlo ir**: Liberar la ira o resentimiento que se tiene hacia otra persona, y enfocarse en una solución positiva.
- **Llave de usar el humor**: Relajar el ambiente y reducir la tensión en situaciones tensas.
- **Llave de esperar a estar tranquilo/a**: Tomar un tiempo y calmarse antes de abordar un conflicto.

Cada llave se puede usar en diferentes situaciones de conflicto (una vez trabajadas) y su objetivo es facilitar la comunicación efectiva entre los y las participantes, permitiendo que expresen sus sentimientos y necesidades, y encontrar soluciones constructivas que satisfagan a ambas partes.

¿QUÉ PUEDO HACER?

¿Qué puedo hacer? es un recurso para la resolución de conflictos que se puede colocar en un lugar visible y accesible. Los y las adolescentes hacer uso de ella, escogiendo una de las varias opciones que ofrece la ruleta sobre cómo pueden comportase ante situaciones conflictivas con sus compañeros/as.

Se utiliza como un ejercicio de *role-playing* para crear situaciones que nos pueden ocurrir en nuestro día a día y así, ensayar en esta actividad el uso de la ruleta, ayudándonos de ella eligiendo la manera en la que queremos resolver el conflicto.

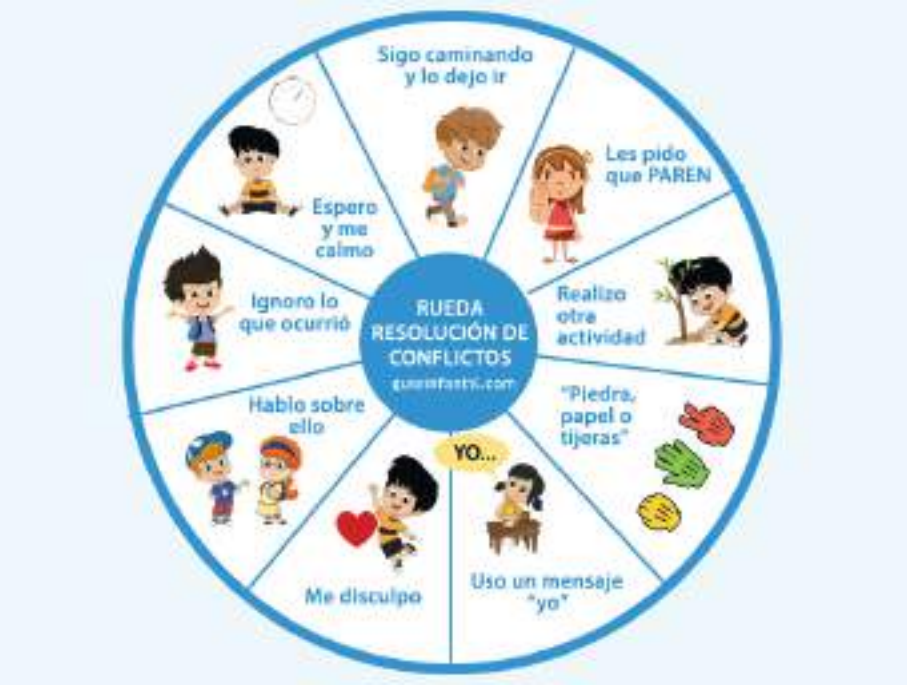
Por ejemplo: Se hacen grupos de 2 personas. Un participante tendrá el papel de crear el conflicto y el otro/a sentirse atacado/a. A cada pareja se les reparte un papelito con una situación como: te acercas a un compañero/a y le preguntas si te deja jugar y te dice que no; un compañero/ a te insulta sin motivo aparente...

Tendrán unos minutos para ensayar cómo lo van a representar delante de la clase.

A la hora de representarlo delante de toda la clase cada pareja deberá explicar qué opción han elegido de la ruleta.

Cada vez que ocurra un conflicto es aconsejable guiarles y recordarles el uso de este recurso valorando las opciones con ellos/as o preguntándoles qué opción han elegido si han sido capaces de resolver los conflictos por ellos mismos/as.

Esta ruleta es una herramienta que fomenta la participación equitativa, la toma de decisiones democrática y el desarrollo de habilidades de resolución de conflictos, ya que ayuda a las personas usuarias a aprender estrategias para abordar los conflictos de manera constructiva y contribuye a la creación de un ambiente positivo y seguro.



LA MESA DE LA PAZ

La Mesa de la Paz es un recurso que forma parte de la metodología Montessori, está diseñada para fomentar la resolución pacífica de conflictos y promover la empatía y el respeto hacia los demás. Además, este recurso se puede utilizar cuando uno una persona está agobiada, frustrada o enfadada.

Esta actividad consiste en una pequeña mesa, donde los/as adolescentes pueden sentarse de manera voluntaria y resolver sus conflictos de manera pacífica o bien como vuelta a la calma.

La mesa de la paz está compuesta por una serie de elementos que tiene como objetivo ayudar a los/as adolescentes a relajarse y sentirse bien.

- **Una plantita.** Cuidar y observar una planta ayuda a desconectar del estrés momentáneo y a concentrarse en el momento presente.
- **Un reloj de arena.** En situaciones de conflicto se puede utilizar para dar turnos de palabra. En momentos de estrés, ver caer la arena puede ayudar para la vuelta a la calma.
- **Un objeto relajante.** Puede ser un elemento de textura agradable al tacto, como una piedrecita suave, un peluche, una mantita, etc.
- **Un libro** que hable sobre emociones, historias relacionadas con la paz y el bienestar emocional.
- **Una campana.** Los/as adolescentes la pueden utilizar para anunciar, en caso de conflicto, que ya se ha resuelto y en situación de enfado o estrés, que ya se siente bien.

Cuando se crea un espacio con una mesa de la paz, es importante explicarles **cómo se utiliza y para qué sirve**, para que, posteriormente, la puedan utilizar de forma voluntaria cuanto lo necesiten.

En **situación de conflicto,** se les puede invitar a sentarse, nunca de manera obligada. Por turnos de palabra, haciendo uso del reloj de arena, deben expresar cómo se sienten y cómo les gustaría que se solucionara el problema.

Además, el o la adolescente que tiene la palabra puede **coger el objeto relajante para que le ayude** a expresarse de forma tranquila y respetuosa.

Una vez llegado a un acuerdo pueden tocar la campana de la paz anunciando que han llegado a un acuerdo.

RESPIRACIÓN

Aprender a respirar, no es sólo útil para nuestra vida diaria y salud física, sino que es necesario para **calmar la mente, reducir la ansiedad y disminuir los pensamientos y las preocupaciones negativas.**

La idea detrás de la técnica es que la mente se centre en la respiración al seguir la forma geométrica específica, lo que permite centrarse en el momento presente, concentrarse en nosotros/as mismos/as y relajar el sistema nervioso.

Se utiliza el dedo al seguir el trazo de la forma y el objetivo es **concentrarse en seguir el movimiento** de este con la mirada **mientras se respira de manera consciente.**

- **Forma de círculo**: Se sigue la forma del círculo con el dedo, inhalando en la primera vuelta y exhalando en la segunda, y así sucesivamente, de manera relajada.
- **Triángulo equilátero**: Cada lado representa una fase de la respiración: inhalar, retener y exhalar.
- **Rectángulo**: Se inicia con el dedo en el punto indicado. Pasos a seguir:
  - **Base del rectángulo**: Se inhala lentamente mientras se traza con el dedo la base.
  - **Lado derecho**: Se mantiene la respiración mientras se sigue la línea.
  - **Lado superior**: Se exhala por la nariz mientras se sigue la línea.
  - **Lado izquierdo**: Se mantienen los pulmones vacíos mientras se sigue la línea hasta llegar nuevamente al punto de inicio.

Se repiten los ciclos de respiración completos varias veces.

RINCÓN DE LA CALMA

La dinámica de "Rincón de la calma" pretende generar un **espacio para desconectar de las situaciones que nos generen emociones negativas.**

Se trata de un espacio construido de manera colaborativa para que todos/as se sientan partícipes de ello. Comprenderán **la importancia de las normas y los elementos necesarios en ese rincón de calma,** y también se les brindará la oportunidad de practicar habilidades de comunicación y colaboración mientras crean su propio espacio de relajación y tranquilidad.

- Se presenta el **concepto** del rincón de calma y su **propósito**, que es brindarles un **lugar seguro y tranquilo** donde puedan relajarse y recuperarse cuando se sientan estresados/as, ansiosos/as o abrumados/as.
- Pídeles que compartan **ejemplos de situaciones** en las que se hayan sentido así y cómo han lidiado con esas emociones.

Confecciona en grupo una **lista de normas** que deben seguirse en el rincón de calma, como mantener un tono de voz tranquilo, respetar la privacidad de los demás, no interrumpir a los demás mientras están en el rincón, entre otros. Puedes realizarlo mediante una lluvia de ideas.

التنفس

إن تعلم التنفس ليس مفيدًا لحياتنا اليومية وصحتنا الجسدية فحسب، بل إنه ضروري لتهدئة **العقل وتقليل القلق وتقليل الأفكار والمخاوف السلبية.**

الفكرة وراء هذه التقنية هي أن يركز العقل على التنفس من خلال اتباع الشكل الهندسي المحدد، مما يسمح لنا بالتركيز على اللحظة الحالية والتركيز على أنفسنا وتهدئة الجهاز العصبي.

يتم استخدام الإصبع لمتابعة الخطوط العريضة للشكل والهدف هو التركيز على متابعة **حركته** بعينيك **أثناء التنفس بوعي.**

- **شكل الدائرة**: تابع شكل الدائرة بإصبعك، وأن تستنشق هواء في الدائرة الأولى، وتخرجه في الدورة الثانية، وهكذا دواليْك، بشكل مريح.
- **مثلث متساوي الأضلاع**: يمثل كل ضلع من المثلث مرحلة من مراحل التنفس: الاستنشاق، وحبس التنفس، والاستنثار.
- **المستطيل**: ابدأ بإصبعك عند النقطة المشار إليها. الخطوات لمتابعة:
  - **قاعدة المستطيل**: استنشق ببطء مع رسم القاعدة بإصبعك.
  - **الجانب الأيمن**: يتم حبس التنفس أثناء متابعة الخط.
  - **الجانب العلوي**: الاستنثار من الأنف مع اتباع الخط.
  - **الجانب الأيسر**: تبقى الرئتان فارغتين أثناء متابعة الخط حتى الوصول إلى نقطة البداية مرة أخرى.

تتكرر دورات التنفس الكاملة عدة مرات.

ركن الهدوء

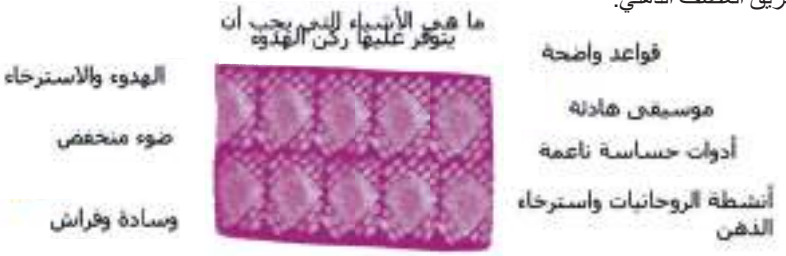
.ةيلسر عاشمانيفدلوتيتلا فـقاوملا نعل اصفلالة حاسمق لخىلإ "ءودهلا نكر" تايكيمانيد فـدهت

إنها مساحة تم بناؤها بشكل تعاوني بحيث يشعر الجميع وكأنهم المشاركون فيها.

سوف يفهمون مدى أهمية القواعد والعناصر الضرورية في ذلك الركن، كما سيتم منحهم الفرصة لممارسة مهارات التواصل والتعاون مع خلق مساحة خاصة بهم من الاسترخاء والهدوء.

- يتم عرض مفهوم ركن الهدوء والغرض منه وهو توفير مكان آمن وهادئ لهم حيث يمكنهم الاسترخاء والتعافي عندما يشعرون بالتوتر أو القلق أو الإرهاق.
- اطلب منهم مشاركة أمثلة عن المواقف التي شعروا فيها بهذه الطريقة وكيف تعاملوا مع تلك المشاعر.

نضع كمجموعة قائمة بالقواعد التي يجب اتباعها في الزاوية الهادئة، مثل الحفاظ على نبرة الصوت الهادئة، واحترام خصوصية الآخرين، وعدم مقاطعة الآخرين أثناء تواجدهم في الزاوية، وغيرها. يمكنك القيام بذلك عن طريق العصف الذهني.



طاولة السلام

تعد طاولة السلام أحد الموارد التي تقوم عليها منهجية مونتيسوري للتعليم، وهي مصممة لتشجيع الحل السلمي للنزاعات وتعزيز التعاطف واحترام الآخرين. بالإضافة إلى ذلك، يمكن استخدام هذا المورد عندما يكون الشخص مرهقًا أو محبطًا أو غاضبًا.

يتكون هذا النشاط من طاولة صغيرة، حيث يمكن للمراهقين الجلوس طوعاً وحل نزاعاتهم سلمياً أو كوسيلة للتهدئة.

تضمّ طاولة السلام سلسلة من العناصر التي تهدف إلى مساعدة المراهقين على الاسترخاء والشعور بالارتياح.

- **نبتة صغيرة**. تساعدك العناية بالنبات ومراقبته على الانفصال عن التوتر اللحظي والتركيز على اللحظة الحالية.
- **ساعة رملية**. في حالات الصراع يمكن استخدامها لتبادل الأدوار في التحدث. في أوقات التوتر، رؤية الرمال تتساقط يمكن أن تساعدك على العودة إلى الهدوء.
- **قطعة تساعد على الاسترخاء**. يمكن أن يكون أي شيء لطيف الملمس، مثل حجرة ناعمة، أو لعبة على شكل حيوان، أو بطانية، وما إلى ذلك.
- **كتاب** يتحدث عن العواطف، قصص تتعلق بالسلام والرفاهية العاطفية.
- **جرس**. يمكن للمراهقين استخدامه للإعلان، في حالة حدوث نزاع، أنه قد تم حله بالفعل، وفي حالة الغضب أو التوتر، فإنهم يشعرون في تلك اللحظة بحالة جيدة.

عندما تقوم بإنشاء مساحة بطاولة السلام، من المهم أن تشرح لهم **كيفية استخدامها والغرض** منها، حتى يتمكنوا لاحقًا من استخدامها طوعًا بقدر ما يحتاجون إليه.

وفي **حالة الصراع**، يمكن دعوتهم للجلوس، دون إجبارهم أبدًا. بالتناوب في التحدث، باستخدام الساعة الرملية، يجب عليهم التعبير عمّا يشعرون به وكيف يرغبون في حل المشكلة.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن للمراهق الذي لديه الكلمة **أن يأخذ الشيء الذي يساعده على الاسترخاء لمساعدته على** التعبير عن نفسه بطريقة هادئة ومحترمة.

بعد التوصل إلى اتفاق، يمكنهم قرع جرس السلام للإعلان عن توصلهم إلى اتفاق.

ما الذي أستطيع فعله؟

ما الذي أستطيع فعله؟ إنّها لعبة تطرح سؤال لحل النزاعات يمكن وضعها في مكان مرئي وسهل المنال. يستفيد المراهقون من لعبها، ويختارون أحد الخيارات العديدة التي تقدمها حول كيفية التصرف في مواقف الصراع مع أقرانهم.

يتم استخدامها كتمارين في لعبة الأدوار لخلق مواقف يمكن أن تحدث لنا في حياتنا اليومية، وبالتالي، تسمح لنا بالتمرّن عليها باستخدام لعبة الروليت، مما يساعدنا من خلال اختيار الطريقة التي نريد حل النزاع بها.

على سبيل المثال: يتم إنشاء مجموعات من شخصين. سيكون لأحد المشاركين دور خلق الصراع وسيشعر الآخر بأنّه الضحية. يتم إعطاء كل زوجين قطعة من الورق تحتوي على موقف مثل ما يلي: "تقترب من شريكك وتسأله عما إذا كان سيسمح لك باللعب، لكنّه يرفض اللعب معك"؛ "هناك زميل يهينك دون سبب واضح..."

نخصص بضعة دقائق للتدرّب على كيفية أداء الأدوار أمام المشاركين في القسم.

عند القيام بذلك أمام القسم بأكمله، يجب على كل زوج أن يشرح الخيار الذي اختاره من عجلة الروليت.

في كل مرة يحدث فيها صراع، يُنصح بإرشادهم وتذكيرهم باستخدام هذا المورد من خلال تقييم الخيارات معهم أو سؤالهم عن الخيار الذي اختاروه إذا كانوا قادرين على حل النزاعات بأنفسهم.

تعتبر هذه الروليت أداة تشجع المشاركة العادلة وصنع القرار بشكل الديمقراطي وتطوير مهارات حل النزاعات، حيث تساعد المستخدمين على تعلم استراتيجيات معالجة النزاعات بشكل بناء وتساهم في خلق بيئة إيجابية وآمنة.

جسر التواصل

الهدف الرئيسي لـتقنية "جسر التواصل" الديناميكي هو تعزيز حل النزاعات والاستماع النشط والتواصل الفعال في المجموعة.

تتطلب هذه الديناميكية:

- تقسيم المجموعة إلى أزواج وتوزيع بطاقة وقلم الحبر الجاف أو قلم رصاص على كل منهم. ويجب على كل شخص أن يكتب على البطاقة الصراع الذي يواجهه أو واجهه مؤخرًا.
- بعد الانتهاء من ذلك، يُطلب منهم تبادل الأوصاف دون قراءتها بصوت عالٍ.
- وبعد ذلك، يجب عليهم أن يكتبوا على بطاقة شريكهم ردًا أو نصيحة للخلاف الموجود على البطاقة، مع تقديم حلول متوازنة ومحترمة.
- بعد الانتهاء من كتابة الإجابات والمقترحات، يُطلب منهم مشاركة نصائحهم مع المشاركين الآخرين.
- يُختتم النشاط بتأمل جماعي، حيث يمكن للمشاركين مشاركة ما تعلموه وتجاربهم وما شعروا به أثناء الديناميكية.

توفر هذه الديناميكية للمشاركين أدوات عملية لمعالجة النزاعات بشكل بناء وتعزيز العلاقات الصحية القائمة على التفاهم المتبادل.

مفاتيح حل النزاعات

هذه التقنية مفيدة في مساعدة الأشخاص على حل النزاعات سلمياً وبشكل فعّالا. لتنفيذ هذه الأداة، في البداية سيتم الكشف عن صراعات مختلفة سيناقشونها في مجموعات ويناقشون الإستراتيجية (مفتاح الصراع) التي سوف يستخدمونها. وتساعدك هذه الأداة على كيفية تحليل حالة الصراع وحلها بطريقة حازمة.

تتكون من مجموعة من المفاتيح الملونة يمثل كل منها مهارة أو استراتيجية محددة لحل النزاعات والغاية من استخدامها:

- **مفتاح الاعتذار**: الاعتراف بالمسؤولية وتقبلها عن أفعال الفرد والتعبير عن الندم.
- **مفتاح تبادل الأدوار في الكلام**: التأكد من أن جميع المشاركين لديهم الفرصة للتحدث والاستماع إليهم دون تقاطع.
- **مفتاح ترك الأمور تجري مجراها**: التخلص من الغضب أو الاستياء الذي يشعر به الشخص تجاه شخص آخر، والتركيز على الحل الإيجابي.
- **مفتاح استخدام الفُكاهة**: استرخاء الأجواء وتقليل التوتر في المواقف المتوترة.
- **مفتاح انتظار الهدوء**: أخذ بعض الوقت للهدوء قبل معالجة النزاع.

يمكن استخدام كل مفتاح في حالات الصراع المختلفة (بعد العمل عليها واتقانها)، والهدف منه هو تسهيل التواصل الفعّال بين المشاركين، مما يسمح لهم بالتعبير عن مشاعرهم واحتياجاتهم، وإيجاد حلول بناءة ترضي الطرفين.

ضوء إشارة المرور

إنها أداة تساعدك على التوقف وعدم التصرف تلقائيًا عندما تواجه مشاعر ما، فهو يساعد على تحديد العاطفة أو المنطقة العاطفية واتخاذ القرار بشأن الإجراء الذي يجب اتخاذه عند مواجهة تلك المشاعر.

لتطبيق هذه الاستراتيجية بشكل صحيح، أول شيء يتعين القيام به هو أن تدرك أن الهدف من هذه التقنية هو تعلم كيفية التعرف على الغضب أو السخط. يجب أن نساعد المراهقين على إدراك حدوث هذه المشاعر ولماذا تحدث. لذلك يجب أن نساعدهم على التعرف على العلامات التي تظهر عند دخولهم في عملية الغضب أو الإحباط (العصبية، التوتر العضلي، صعوبة التنفس، وغيرها).

وفي ضوء إشارة المرور، هناك ثلاثة ألوان: الأحمر والأصفر والأخضر. يوفر كل لون تعليمات للسائقين. يمكن أن ترتبط هذه التعليمات بالمناطق العاطفية (أي ما لون الضوء الذي يعطي لنا الإشارة لحدوث عاطفة ما).

الحقيقة هي أن تقنية ضوء إشارة المرور هذه فعّالة جدًا ويمكن أن تساعدنا على التفكير والهدوء قبل الغضب والرد بالصراخ، على سبيل المثال. إن التفكير في ذلك الضوء الأحمر عندما نبدأ في ملاحظة أن الصبر بدأ ينفد سيكون بمثابة دعوة جيدة للاستيقاظ لمساعدتنا على التنفس والبقاء هادئين. نشعر جميعًا بالتوتر أو نفقد الصبر من وقت لآخر، لذا فإن تعلم كيفية إدارة عواطفنا والتحكم فيها أمر ضروري للغاية.

قد يصبح ضوء إشارة المرور أكثر تعقيدًا عندما تصبح أكثر وعيًا بمشاعرك وبالمواقف المختلفة.

كل لون يعني أنه يجب اتخاذ الخطوات التالية:

الضوء الأحمر: إذا تغلبت علينا هذه المشاعر، فعلينا أن نتوقف، مثل إشارة "قِف". على سبيل المثال، إذا شعرنا بالإرهاق العاطفي ولا نعرف ما الذي يحدث، فإننا نتوقف للحظة.

الضوء الأصفر: بعد التوقف، أدركت أنك تتنفس. هناك جزءان:

أن تراقب:

- ما هو شعورك؟ (للتبسيط يمكنك استخدام المنطقة العاطفية)
- ما هو الوضع الذي تتفاعل معه؟
- (اختياري) ما هي أحاسيس الجسم التي تشعر بها؟

أن تضع الأشياء في سياقها (وهذا الجانب يعتبر من المستوى المتقدم):

- ما هو الوضع الحالي؟
- هل هناك طريقة أخرى للنظر إلى هذا الوضع؟ أو هناك تفسير أكثر منطقية؟
- ماذا سيقول لك صديق تثق به حول هذا الوضع؟
- ما مدى أهمية المشكلة الآن؟ (يمكن أن تكون ذات صلة بمقياس الحرارة).

الضوء الأخضر: حل المشكلة: قم بتنفيذ الإستراتيجية التي تسمح لك بالتعبير عن المشاعر وخفض حدتها بطريقة صحية.

تحديد العواطف ومعرفتها

الهدف

تعليم كيفية التعرف على العواطف الخاصة بالشخص وعواطف الآخرين، وتحديد خصائص الصراع، وتقديم الموارد لإدارة الصراع.

التعريف

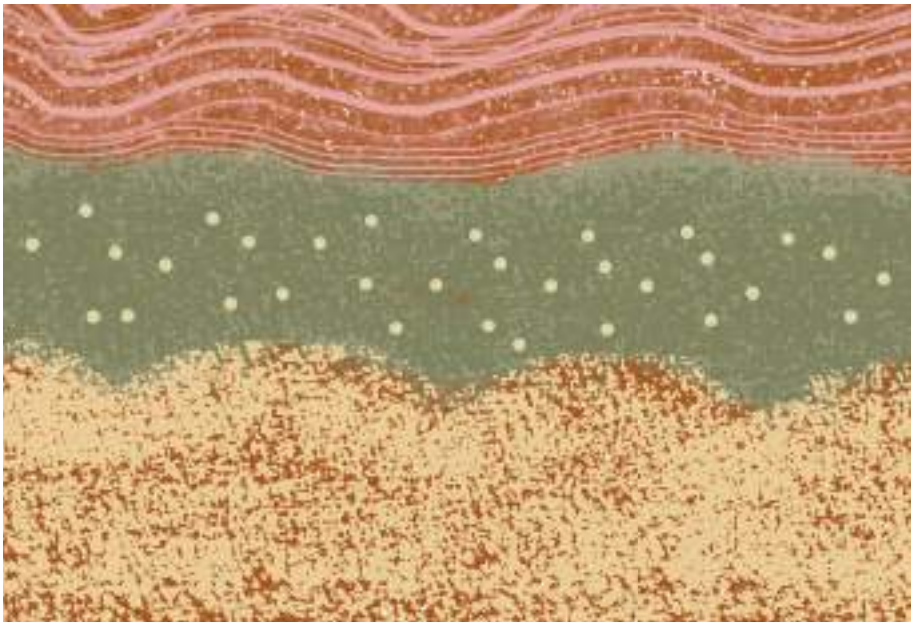
من المهم بما كان أن يكون الشخص قادراً على معرفة مشاعره وأن يعرف كيف يميّز بين المشاعر الخاصة به، حتى يتمكن لاحقًا من معرفة مشاعر الآخرين (قدرة التعاطف معهم). للقيام بذلك، سنعمل على تحديد تلك المشاعر انطلاقاً من أمثلة وباستخدام صور الوجوه التي تظهر العواطف. بعد ذلك، سيتم لعب الأدوار لمعرفة السبب الذي أدى إلى الصراع المقترح، وبالتالي أعطى لنا القدرة على تحديد المشاعر وربطها. بالإضافة إلى ذلك، يجب أيضًا التعامل مع الديناميكيات كأداة يمكن استخدامها في المواقف المختلفة التي قد تنشأ.

أمثلة على الحالات الممكنة:

- يأخذ المراهق شيئًا ليس له دون إذن
- نجد مجموعة من المراهقين يضربون بعضهم البعض
- نلاحظ أن المراهق ينعزل ويبكي (بسبب التنمر)
- مراهقان يتجادلان بقوة، يتوتر الوضع، لا يتشاجران، لكن هناك شتائم

التنشيط

نقسم المشاركين إلى عدة مجموعات. يجب على كل مجموعة أن تختار مشكلة من تلك المكتوبة على السبورة. يتم منحهم الوقت للتحضير للعب الأدوار ويقومون بذلك واحدًا تلو الآخر، ويفعلونه أمام البقية. في نهاية كل موقف معروض، سيكون هناك نقاش قصير يتم فيه تقديم النقد البناء حول بدائل الحل الممكنة.



الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعدنا

1. الاستماع الفعال

ومن المهم الاستماع إلى جميع الأطراف المشاركة في النزاع بعناية ودون تحيز. وهذا يساعد على فهم اهتمامات كل طرف ووجهات نظره ويمكن أن يساعد في إيجاد حل يرضي جميع الأطراف المعنية.

2. تحديد المشكلة الأساسية

قد يكون الصراع نتيجة لمشكلة أساسية لم تتم معالجتها بشكل كاف. إن تحديد هذه المشكلة الأساسية يمكن أن يساعد في إيجاد حل مستدام وطويل الأمد.

3. الحفاظ على الهدوء

في حالات الصراع، من السهل أن تنجرف الأمور إلى الجانب العاطفي. ومع ذلك، فإن التزام الهدوء والتصرف بهدوء يمكن أن يساعد في تقليل التوتر ومنع تصعيد الموقف.

4. إيجاد أرضية مشتركة

إن تحديد القواسم المشتركة بين الأطراف يمكن أن يساعد في إيجاد حل يرضي جميع الأطراف المعنية.

5. التفاوض

التفاوض هو مهارة مهمة في حل النزاعات والوساطة. إن العمل معًا لإيجاد حل يفيد جميع الأطراف المعنية يمكن أن يكون وسيلة فعالة لحل النزاع.

6. الاستعانة بالوسيط

يمكن للوسيط أن يساعد في تسهيل التواصل والتفاوض بين الأطراف ويمكن أن يساعد في إيجاد حل يرضي جميع الأطراف المعنية.

7. تقبل المسؤولية

وفي بعض الحالات، قد يكون أحد الأطراف مسؤولاً عن النزاع. وبدلاً من إلقاء اللوم على الطرف الآخر، فإن تقبل المسؤولية والبحث عن حل قد يكون وسيلة فعالة لحل النزاع وتحسين العلاقة على المدى الطويل.

١١

أدوات
حل النزاعات

إنّ الصراع هو ذلك الموقف الذي يغير الحياة الطبيعية لمجموعة ما أو ذلك الموقف الذي يمنع المجموعة من تحقيق أهدافها الخاصة.

الصراعات ليست سيئة ولا جيدة، فهي ضرورية للنمو كشخص وكمجموعة. إنها توتر تطوري يجعلنا نتغير وعلينا أن نتعلم كيف نتعايش معها.

وما يثير القلق لا ينبغي أن يكون وجود الصراع، بل كيفية حله. إذا هيمنت علينا أفكار امتلاك الآخرين والسيطرة عليهم، فسوف نتفاعل بعدوانية، ونحتاج إلى قوة عنيفة لإخضاعهم. إذا سادت فينا الأساليب الحازمة والتعاونية التي تحتضن التنوع، فإن الطريقة التي نتعامل بها مع الصراعات ستكون مختلفة.

إنّها تجارب محملة بالطاقة والمعلومات والعاطفة، لا نعرف الطريق إليها. إنّ الاستراتيجيات المستخدمة حتى الآن لا تخدمنا وتجبرنا على التغيير. ليس من السهل دائمًا تحويل الصراعات. يريد الناس تأكيد وجهات نظرهم ومصالحهم واحتياجاتهم، وعندما يرون ذلك في خطر يستغلون كل الموارد الهجومية والدفاعية.

أمسك بالعلم

الهدف

أخذ علم الفريق المنافس، وإنشاء إستراتيجيات، وتعزيز التواصل الجماعي

المشاركون

أكثر من 8 مشاركين

المادة

منديلان يستعملان كعلم / علمين، وتحديد مساحة الملعب

التنشيط

الهدف هو أخذ العلم المخفي لفريق العدو وإحضاره إلى جانبك من الملعب.

تنقسم المجموعة إلى مجموعتين، بنفس العدد من المشاركين. بعد تحديد حدود الملعب، سيقوم كل فريق بتعيين لاعب أو لاعبين لإخفاء العلم سرًا. سيبقى باقي أعضاء الفريق معًا ويختبئون ويتأكدون من عدم رؤية أي شخص لمكان إخفاء علمهم. يجب أن يكون العلم مرئيًا جزئيًا وليس مخفيًا تمامًا.

سيتم اختيار مناطق السجن لكل فريق. إذا قام شخص من الفريق الآخر بوضع علامة عليك أثناء تواجدك في أراضيه، فيتعين عليك الذهاب إلى السجن. لتحرير السجناء، يجب على لاعب من نفس الفريق الدخول إلى منطقة السجن ولمس شريكه.

الفريق الأول الذي يحصل على علم الفريق الآخر يفوز باللعبة.

دهس الظلال

الهدف

خلق بيئة لعب جيدة، وتشجيع ممارسة الرياضة البدنية

المشاركون

انطلاقاً من 15 لاعبا

المادة

يوم مشمس وتحديد مساحة الملعب

التنشيط

تناسب هذه اللعب اليوم المشمس. يجب اختيار أحد الأطفال أو البنات ليقوم بدور الدهاس. حدد حقلًا غير واسع جدًا. يتعين على الدهاس مطاردة رفاقه في اللعب، محاولًا دهس ظلالهم، فيمنعهم من الوقوف ساكنين أو البقاء في مكان يحميهم. عند دهس ظل شخص مطارد، فإنه يخرج عن اللعب أو يستبدل مكان الدهاس.

الكنوز

الهدف

إنشاء استراتيجيات جماعية، وتشجيع التواصل والاستماع النشط

المشاركون

أكثر من 15 لاعبا

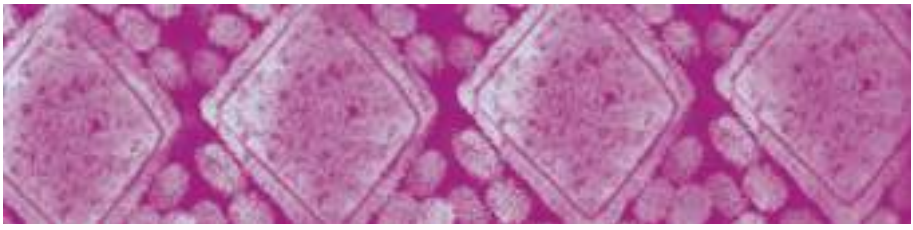
المادة

مناديل للمشاركين، وصناديق لفرق مختلفة، وجوائز للغنائم

التنشيط

يتم تقسيم المشاركين إلى فريقين. يجب أن يكون في كل فريق عدد من الأطفال الذين يرتدون المناديل على جبينهم (بقيمة 5 نقاط)، وعدد من الأطفال الذين يرتدون المناديل على رقبتهم (بقيمة 4 نقاط)، وعدد من الأطفال الذين يرتدون المناديل على ذراعهم (بقيمة 3 نقاط) ولن يرتدي أي شخص آخر منديلاً وقيمة الشخص بدون منديل تساوي نقطة واحدة. (يمكن إجراء اللعبة حسب اللون وتعيين قيمة لكل لون).

الهدف هو الحصول على كنز الجانب المنافس، الذي قام بإخفائه في مكان معين. لا يحق للاعبين إلقاء القبض إلاّ على اللاعبين الذين تقلّ قيمتهم عنهم. يمكن الانضمام إليهم في سلاسل لتسجيل المزيد من النقاط والحصول على نقطة ذات قيمة أكبر. في المنطقة التي يوجد بها الكنز، لا يمكنك الإمساك بأي شخص. إذا تم القبض على أي شخص، فسوف يصبح جزءًا من الفريق المنافس، ويستحق نقطة واحدة فقط.



ملعب محترقة

الهدف

العمل كفريق والتماسك الجماعي وتعزيز النشاط البدني

المشاركون

أكثر من 12 شخصا

المادة

تحديد الإطار الخارجي للمزرعة، وكرة (ليست سميكة للغاية)

التنشيط

يُقسّم المشاركون إلى فريقين وتُقسّم المساحة إلى قسمين. يتمركز الفرقان، على كل جانب من جوانب الملعب. سيكون من كل فريق لاعب واحد (سجان) متواجد في الملعب المقابل خارج مستطيل فريقه.

سيحاول لاعبو الفريقين قتل لاعبي الفريق الآخر المنافس عن طريق رمي الكرة بحيث تضربهم دون أي تأثير مسبق وتسقطهم على الأرض. ويذهب اللاعبون المحترقون إلى المنطقة التي يوجد بها الحارس وسيكونون قادرين على حرق لاعبي الخصم إذا وصلت الكرة إلى أيديهم وبهذه الكرة يضربون شخصًا من الفريق المنافس.

القواعد:

- إذا قام لاعب برمي الكرة إلى الخصم لمحاولة القضاء عليه، لكنه أمسكها في الهواء، فيمكنه إعادتها محاولاً القضاء على لاعب آخر.
- ستستمر اللعبة حتى يتم القضاء على جميع اللاعبين في الفريق.
- إذا ألقيت الكرة إليك وضربتك ثم اصطدمت بالأرض، فسيتم القضاء عليك مؤقتاً وتذهب إلى حلبة السجن. سيكون لديك الحق في العودة إلى اللعبة من السجن (ويمكنك إنقاذ نفسك).
- إذا تم رمي الكرة إليك وقمت بالتقاطها دون أن تلمس الأرض، فسيتم استبعاد من رمى الكرة إليك مؤقتًا وسيكون له الحق في استئناف اللعبة من سجنه (وربما ينقذ نفسه).
- إذا ضرب شخص من السجن شخصًا من الفريق المنافس بالكرة ثم اصطدمت الكرة بالأرض، يذهب الشخص المضروب إلى السجن (المناسب له) ويتم إنقاذ الرامي ويعود إلى ملعبه.
- يُسمح بتمرير الكرة بين رئيس المجموعة وأسير نفس المجموعة، طالما لم يعترض الفريق المنافس الكرة.
- إذا ضربتَ أحد أعضاء فريقك بالكرة، فلن يتم القضاء عليه.
- إذا اصطدمت الكرة بعد ارتدادها بالأرض، فلن يحدث شيء.

10

ديناميكيات
للمساحات الكبيرة

لا تشجع هذه الألعاب العمل الجماعي فحسب، بل تتضمن أيضًا الرغبة في تحقيق هدف مشترك.

لا تراجع

الهدف

ممارسة تمارين اللياقة البدنية وإنشاء الاستراتيجيات والوحدة بين المشاركين

المشاركون

أكثر من 15 لاعبا

المادة

المدارس التي يمكنك الركض حولها هي المكان المناسب.

التنشيط

إنها لعبة مطاردة. يتم ترك واحد أو واحدة ليلعب دور الغول المخيف. سيحاول إلقاء القبض على الآخرين حتى يصبحوا أغوالاً مثله. كيف؟ ببساطة، سوف يطاردهم حول المدرسة (المحيط الخارجي).

لا يمكن للغول أن يركض إلا في اتجاه واحد والباقي في الاتجاه الآخر. وبالتالي، إذا تجاوزه اللاعب وكان أمامه في اللفة، فلن يتمكن من اللحاق به، حتى لو كان في الخلف.

لكن الأمر ليس بهذه السهولة. عندما يمسك الغول بشخص ما، يصبح غولًا أيضًا ويستمر الاثنان في اصطياد الباقي.

تنتهي اللعبة عندما يتحول الجميع إلى أغوال.

الشعب ينام

الهدف

تعزيز مناخ جماعي جيد، وخلق المناقشات، وإنشاء الاستراتيجيات

المشاركون

أكثر من 8 أشخاص

المادة

بطاقات بأدوار اللعبة

التنشيط

يتم تعيين مدير اللعبة، ويتم توزيع بطاقات الأدوار (قاتل أو قاتلة وضابط شرطة وسكان البلدة). لا يمكن لأي لاعب التعليق على الدور الذي تم منحه له.

ويأمر مدير اللعبة سكان البلدة بأكملها بالنوم (ويجب على جميع اللاعبين أن يغمضوا أعينهم)، ثم يجب على المدير أن يوقظ القاتل أو القاتلة بقوله (أيها القاتل استيقظ!). حينها يمكن لصاحب دور القاتل فقط أن يفتح عينيه والإشارة بإصبعه إلى اللاعب الذي يريد أن يصبح ضحيته.

سيكون المدير هو الوحيد الذي يعرف من هو الضحية وبعد إعادة القاتل إلى النوم بقوله "نم يا قاتل!" سوف يوقظ ضابط الشرطة بقوله ("استيقظي يا شرطة!"). يجب على اللاعب الذي هو ضابط شرطة أن يحاول معرفة ذلك من خلال الإشارة بإصبعه إلى اللاعب الذي يعتقد أنه القاتل. وسوف ينام مرة أخرى.

سيقوم مدير اللعبة بعد ذلك بإيقاظ المدينة بأكملها ("يا أيتها المدينة استيقظي!") والإشارة إلى هوية الضحية. إذا كان الشرطي قد عرف مَن هو القاتل، ستنتهي اللعبة بانتصار الشرطي، وإذا كان قد أخطأ، فسيكرر المدير اللعبة حتى يقتل القاتل البلدة بأكملها أو يقتل الشرطي، وتنتهي اللعبة بانتصار القاتل.

مَن أنا؟

الهدف

خلق مناخ جماعي جيد، وخلق الثقة بين أفراد المجموعة

المشاركون

أكثر من 15 مشاركا

المادة

غطاء اللحاف

التنشيط

تقوم هذه اللعبة على معرفة مَن هو الشريك الذي قال كلمة ما. يبقى أحد اللاعبين على جانب من الغطاء ويقف الآخرون على الجانب الآخر منه. واحد فقط سوف يقول كلمة بصوت مشوه. ويتعين على الشخص الوحيد أن يعرف من تحدث. إذا كان تخمينه صحيحا وعرف المتحدث، يتم تغيير المواقف. إذا لم يعرفه، فسوف تُقال كلمات أخرى ويتم تشويه الصوت بشكل أقل.

طريقة بديلة: يمكن للاعبين أيضًا التدخل بأصوات حلقية، وما إلى ذلك.

الكتابة الهيروغليفية

الهدف

تعزيز التواصل، والتعرف على زملائك

المشاركون

انطلاقاً من 10 لاعبين

المادة

سبورة وممحاة وطباشير/ورق وأقلام

التنشيط

يغادر 5 لاعبين الفصل. يقوم المنشط بعد ذلك برسم أي شكل على السبورة (جسم، منظر طبيعي، شخصية، حيوان...).

ثم يدعو اللاعب الأول ويطلب منه ألا يتكلم، بل أن يفحص الرسم بعناية ويمحوه، وبدلاً من ذلك يكتب في جملة قصيرة جدًا ما يعتقد أنه رآه.

ثم يتم إجبار اللاعب الثاني على الدخول. ويطلب منه المنشط قراءة العبارة المكتوبة على السبورة بعناية ومسحها ورسم رسم مطابق لها.

يُطلب من اللاعب الثالث الدخول بدوره، وبعد الملاحظة، يقوم بمسح وكتابة جملة لوصف ما شاهده. وهكذا على التوالي. بعد مشاركة جميع اللاعبين، سيتحدثون عما تصوروه وكيف قاموا بتمثيله. بهذه الطريقة، نفهم أننا أشخاص نعبر ونفهم بشكل مختلف. بعد النشاط، سيخرج 5 لاعبين آخري.

9

ديناميكيات
للمساحات الصغيرة

تعتبر هذه الأنواع من الألعاب مثالية للأيام التي يكون فيها الطقس سيئًا أو عندما لا تكون لدينا مرافق كافية لأنواع أخرى من الأنشطة.

البرقية

الهدف

تعزيز العلاقات الجماعية، وخلق تماسك المجموعة

المشاركون

أكثر من 8 لاعبين

المادة

ليس هناك حاجة

التنشيط

يجلس جميع المشاركين في دائرة ممسكين بأيديهم باستثناء واحد سيقف.

سيقول أحد الأشخاص الجالسين إنه يريد تمرير رسالة إلى شخص آخر جالس. طريقة نقل الرسالة هي عن طريق المصافحة، إذا قام الشريك الموجود على اليسار بمصافحة يدك، فيجب عليك مصافحة اللاعب الموجود على اليمين. يجب على الشخص الواقف أن يمسك بشخص ما في اللحظة التي يتم فيها تمرير الرسالة وسيظل هذا الشخص واقفاً في الجولة التالية. إذا وصلت الرسالة إلى مستلمها الأخير، فإن الشخص الذي كان هناك سيبقى في المنتصف حتى يعترض البرقية.

الموسيقيون المتجولون

الهدف

تعزيز حل النزاعات الجماعية والاستماع النشط، وتحقيق إجماع المجموعة

المشاركون

مجموعات من 7 مشاركين

المادة

بطاقات بأدوار كل مشارك

التنشيط

تقدم ديناميكية التفاوض وحل النزاعات هذه موقفًا افتراضيًا: وهو أنّ هناك أعضاء مجموعة يعملون في مكتب لا يتمتع بعزل صوتي وعليهم أن يتفقوا حول المشكلة التي يمثلها بالنسبة للبعض إذا قام الآخرون بتشغيل الموسيقى داخل المبنى. والهدف الأول للمنشط هو التوصل إلى توافق في الآراء.

على المشارك الذي يلعب دور المسيّر أن يضع بقية المجموعة في السياق.

سيتم منحهم بضعة دقائق حتى يعرفوا الدور الذي سيلعبونه ويضعون أنفسهم فيه. يتم وصف الشخصيات أدناه (*راجع الملاحظات).

يبدأ النقاش ويلعب كل مشارك دوره ويتمسك به. ستكون كل شخصية قادرة على التطور على مدار المناقشة.

عند الانتهاء، ننتقل إلى مناقشة العملية التي حدثت (أو التي لم يتم تحقيقها) للتوصل إلى اتفاق.

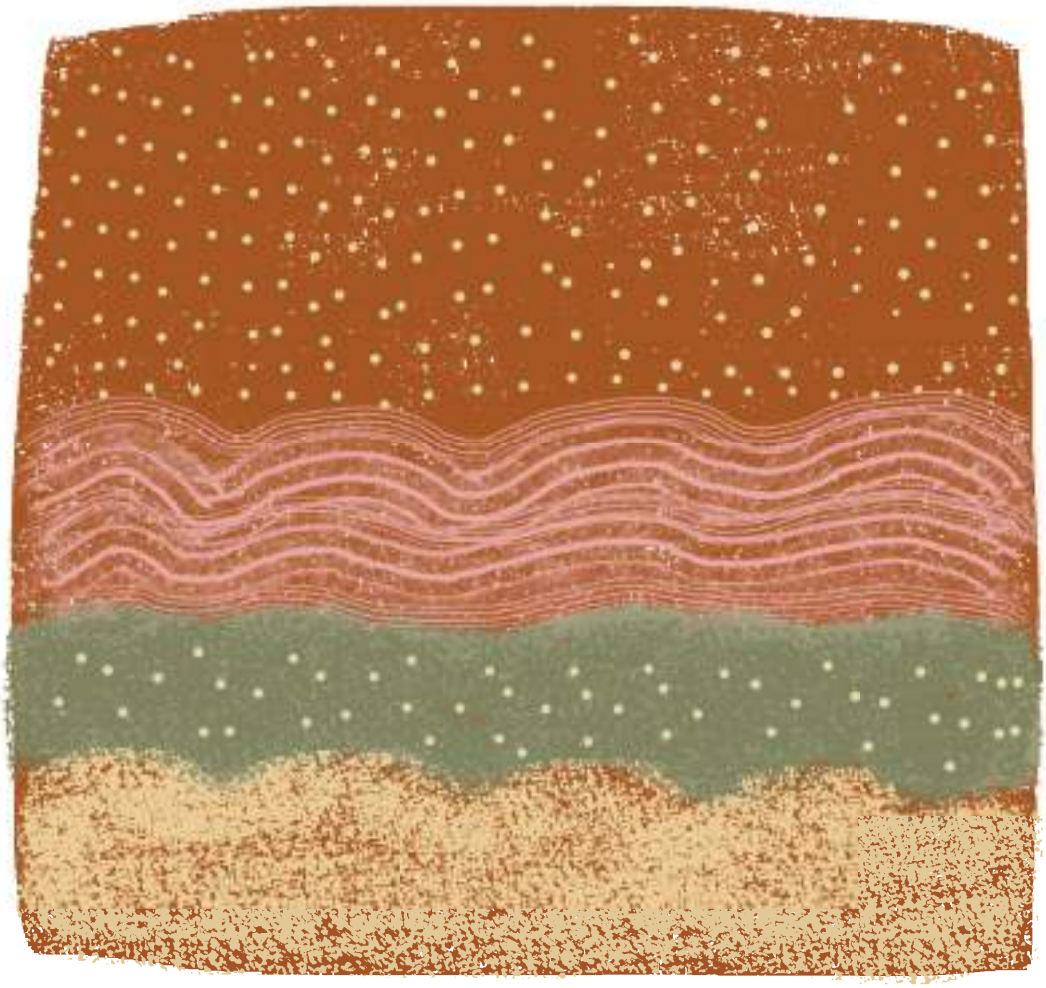
*الملاحظات:

الموسيقى

- المنسق/ـة: المسؤول عن بدء الاجتماع وإدارته.
- الدور أ: أنت تعرف العمل فقط بوجود ضوضاء، ولا يمكنك التركيز دون وجود صوت الراديو في الخلفية. لا تريد أن تزعج نفسك وتضع سماعات، لكنك لم تعد تجيب أو تستمع إلى أي شخص.
- الدور ب. أنت شخص يعاني من ضعف في الرؤية ولكن حاسة السمع لديك أكثر تطوراً. أنت تنزعج بشكل لا يمكن تصوره من الأصوات العالية.
- الدور ج: لا يهمك ما إذا كانت هناك موسيقى أو راديو قيد التشغيل أم لا. تحب استغلال أي فرصة سرد نكتة والرقص، وتقليد المطربين...
- الدور د: لقد كنت تعاني من التهاب حاد في الأذن لعدة أيام، ولا يمكنك تحمل الضوضاء العالية، فهي تزعجك إلى حد أنها تزداد سوءًا وترتفع درجة حرارتك. لقد بذلت مجهودًا كبيرًا في القدوم إلى العمل.
- الدور ه: أنت تعزف الموسيقى. أنت غير ميال تماما، ولا تدافع عن موقفك، ولكن طالما لا أحد يواجهك بشكل مباشر وخاص. بالرغم من أنك توافق على كل ما يقال عادةً، سوف تستمر في تشغيل الراديو.
- الدور و: أنت أحد الأشخاص الذين يركزون بشكل أفضل مع الموسيقى، لكن لا تمانع في عدم وجود ضوضاء في الخلفية. ما لا ترغب في تحمله هو أن يضيع الكثير من الوقت في مناقشة هذه الأمور. العمل الذي يجب القيام به هذا اليوم مهم جدًا وليس هناك سوى القليل من الوقت.

وأحدث ذلك ضجة كبيرة، وكانت هذه هي المرة الأولى التي يحدث فيها هذا، وبالتالي، إذا لم تظهر المحفظة بكل محتوياتها خلال 24 ساعة، فسيتم اتخاذ إجراءات صارمة: إغلاق الفصول الدراسية في وقت الاستراحة، وإلغاء الرحلات الاستكشافية لذلك القسم طوال العام، وطرد الجاني إذا تم القبض عليه، إلخ. اشتبه أحمد في صديقه، لكن بما أن الأمر كان خطيرًا للغاية، لم يرغب في سؤاله خشية أن يشعر بالإهانة. وعند الخروج من المدرسة، وبينما كانا عائدين معاً إلى المنزل، وجد أحمد أن صديقه متغير وساكت أكثر من العادة؛ فسأله مباشرة - "عُمر، ألا تعرف مَن سرق محفظة المعلمة؟" -... احمر وجه عُمر، ولم يعرف ماذا يقول، هز كتفيه؛ وبعد صمت طويل أجاب "حسنًا، نعم، لقد كنت أنا، وما المشكلة؟ الأمر لا يعنيك"... خيّم حينها صمت مطبق عليهما.

ثم توادعا وبدأ أحمد في التفكير، "ماذا عليّ أن أفعل؟ إذا أخبرت والدي، فسوف يذهبون بالتأكيد ويخبرون والدي عمر؛ وإذا أخبرت المعلمة، فسوف أفقد صديقي بالتأكيد إلى الأبد؛ وسوف يطردونه أيضًا، ولا أتمنى ذلك له"



معضلات

الهدف

تهدف إلى خلق وجهات نظر مختلفة، وتشجيع احترام تنوع الآراء، وإثارة النقاش، والتفكير في حالات الصراع، وحل المعضلات على أساس القيم، والأفكار المتناقضة، والتسامح وتحليل المشاكل.

المشاركون

أكثر من 10 مشاركين

المادة

إحضار قصص أو مواقف مكتوبة على الورق

التنشيط

يبدأ النشاط بقراءة النص "هل يجب على أحمد أن يقول ما يعرفه؟"، ثمّ يلي ذلك شرح لمصطلحات ومواصفات المشكلة التي تنشأ؛ شرح المفردات والأفكار الرئيسية (*انظر الملاحظات في الأسفل).

يعمل المشاركون في مجموعات على عواقب كل حل. يجب على كل طالب أن يختار أحد المواقف، وتبريره.

وتدور المناقشة حول الأسئلة التالية:

ما الذي يجب على أحمد أن يفعله؟ فهل يخبر والديه أو المعلم؟ لماذا يجب أن يحكي ذلك، ولماذا لا؟ ما هي المزايا والعيوب لكل من القرارين؟ وماذا ستفعل لو كنت مكانه؟ علّل إجابتك... وما هي القيم أو القيم المضادة على المحك في هذه القصة؟

وفي النهاية، يتم إجراء مناقشة عامة مع طلاب الفصل بأكمله. الخلاصة: في مناقشة المواضيع المهمة، تلعب القيم الشخصية والعائلية دورًا مهماً. المعايير هي قواعد أو إرشادات للسلوك المنبثق من القيم التي نمتلكها. المواقف هي التي تخبرنا ما إذا كان هناك تطابق أو تنافر بين ما نقوم به عمليا والقيم التي نقول إننا نمتلكها.

* الملاحظات:

هل يجب على أحمد أن يقول ما يعرفه؟

عُمر وأحمد يعرفان بعضهما منذ نعومة أَظْفَارِهما. لم يفارق أحدهما الآخر منذ صغرهما. عُمر شخص جيد، لكنه معتاد على أخذ الأشياء التي ليست ملكه. عندما كانا صغيرين، كان عُمر يحتفظ في جيبه أحيانًا بممحاة وألوان أحد زملائه في الفصل الدراسي. وفي أحد الأيام، لتقليده، فعل أحمد الشيء نفسه وأخذ مِنجار أقلام إلى بيته، وسأله والده، الذي كان منتبهًا جدًا له، من أين جاء بذلك المنجار؛ لكنه لم يعرف ماذا يجيب وتحول لون وجهه إلى الأحمر الشديد. كانت والدته شديدة البديهة ولم تحتاج إلى أن تسأله مرة أخرى، وأخبرته أن ما فعله خطأ كبير وأنه يجب عليه إعادته إلى الزميل الذي أخذه منه في اليوم التالي؛ وهكذا فعل أحمد وأعاد المنجار إلى صاحبه.

عندما أنهيا المدرسة الابتدائية، التحقوا بالمدرسة الثانوية معًا. واصل عُمر هوسه الصغير. ولكن الآن مع تغيير المدرسة، تغير الأصدقاء والمعلمين؛ ويبدو أن الأمور كانت تزداد سوءا. في أحد الأيام، تركت معلمة الرياضيات حقيبتها في القسم، وجاء عُمر أثناء الاستراحة وأخذ 50 يورو وبطاقة ائتمان من محفظتها، لأن الفصول الدراسية في معهده ليست مغلقة، فهم يتركون الكثير من الحرية للطلاب.

طريق الفراشات

الهدف
تعزيز حل النزاعات والاستماع النشط والتواصل العاطفي

المشاركون
انطلاقاً من 8 مشاركين والعدد يجب أن يكون زوجي

المادة
بطاقات أو أوراق، وأقلام

التنشيط
نقسم المجموعة إلى أزواج ونوزع بطاقة وقلم حبر جاف أو قلم رصاص على كل منهم. يجب على كل فرد أن يكتب على البطاقة الصراع الذي يواجهه حالاً أو واجهه مؤخرًا.

بعد الانتهاء من ذلك، يُطلب منهم تبادل الأوصاف دون قراءتها بصوت عالٍ. وبعد ذلك يجب عليهم أن يكتبوا على بطاقة الشريك رداً أو نصيحة لحل النزاع الموجود على البطاقة، مع تقديم الحلول المناسبة والمحترمة للموقف. وبعد الانتهاء من كتابة إجاباتهم، سيشاركون نصائحهم مع شركائهم. سينتهي النشاط بتأمل جماعي، حيث يمكن للمشاركين مشاركة ما تعلموه وتجاربهم وما شعروا به أثناء الديناميكية.

نعم ولا

الهدف
تعزيز التقارب بين المواقف المختلفة حول موضوع ما

المشاركون
مجموعة كبيرة، أكثر من 15 شخصا

المادة
بطاقتان كبيرتان (في إحداهما نكتب "نعم" وعلى الأخرى "لا")

التنشيط
يتم وضع بطاقتي "نعم" و"لا" بشكل متقابل وعلى مسافة محددة. يتم وضع جميع الأشخاص المشاركين في وسط الفضاء. سيقول المنشط عبارة ويجب على كل شخص أن يذهب إلى إحدى البطاقتين، اعتمادًا على ما إذا كان يوافق على العبارة التي قيلت أم لا. بعد اختيار جميع المشاركين الجواب المناسب والوقوف بجانبه، عليهم أن يقولوا، واحدًا تلو الآخر، الدوافع التي دفعتهم إلى الذهاب إلى "نعم" أو "لا"، مع تبيين الأسباب.

سوف يقومون بإجراء مناقشة قصيرة مدتها حوالي **5** دقائق حول هذا الموضوع، وبعد ذلك، إذا اعتقد شخص ما أنه ليس على البطاقة التي تمثله لأن حجج الآخرين جعلته يغيّر رأيه، فيمكنه تغيير موقفه.

ركن الاتفاقيات

الهدف

حل النزاعات وتعزيز التعاطف والاستماع النشط وتعزيز الموقف الإيجابي

المشاركون

من 2، في أزواج

المادة

ليس هناك حاجة

التنشيط

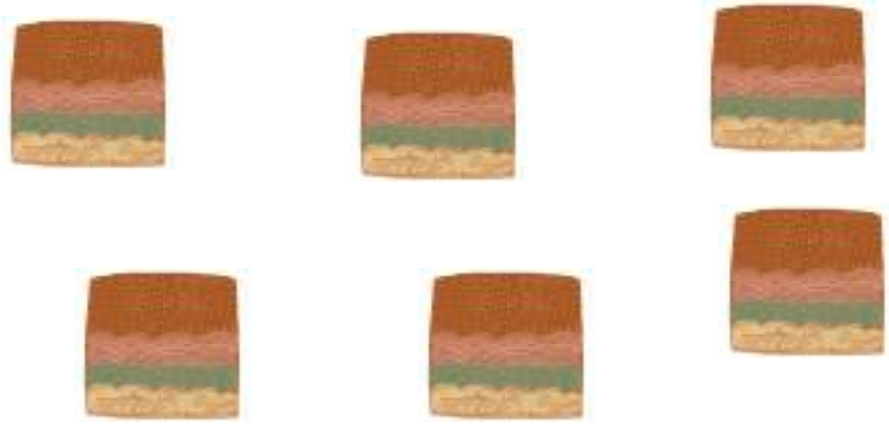
تهدف هذه الاستراتيجية إلى حل النزاعات الشخصية بين شخصين، الذين يسعون بشكل مستقل إلى التوصل إلى حلول والتزامات مناسبة بين الطرفين. وسيتم تيسيرها بواسطة مراقب يعمل كوسيط بين الطرفين.

في هذه الديناميكية، يجب عليك التحدث بطريقة محترمة وهادئة، واحترام دور كل واحد في الكلام وبروح إيجابية لحل الموقف.

سيتم عرض الموقف في كل مرة يتم فيها التمرين. ويعكس الموقف صراعًا بسيطًا حدث مؤخرًا أو بعض المواقف المبتدعة. قد يكون المشاركون منخرطين في تلك الأحداث أو زملاء في المجموعة. سيتم تفسير الصراع من خلال شرح ما حدث، بالتناوب، باستخدام المواقف التالية، على سبيل المثال: في ساحة المدرسة، أو في القسم، أو في ملعب كرة القدم... لقد حدث هذا معي... لقد شعرت بـ... وأعتقد أنكَ شعرتَ بـ...

بعد شرح الموقف، يأتي دور عقد اتفاقيات، وعبارات مثل: لحل المشكلة أنا...، نتفق على...، سنفعل ذلك هكذا...، ألتزم بـ (لفتة / عنوان) ...

بعد التوصل إلى اتفاقات، سوف يتصافحون بالأيدي ويعتبرون أن النزاع قد تم حله. إذا أُستُخدمت هذه الديناميكية لحل النزاع وليس فقط لغرض تعليمي، فسيقوم المنشط بمراجعتها بشكل دوري (المشاركين، سبب النزاع، الاتفاقيات المعتمدة...) لمراقبة النزاع. وإذا لم يتم التوصل إلى حل متفق عليه، فسيتم النظر في بديل آخر.



لعب الأدوار بنهاية بديلة

الهدف

التفكير في الممارسات الجيدة وتحديدها في حالات الصراع

المشاركون

أكثر من 10 مشاركين

المادة

قائمة الحالات

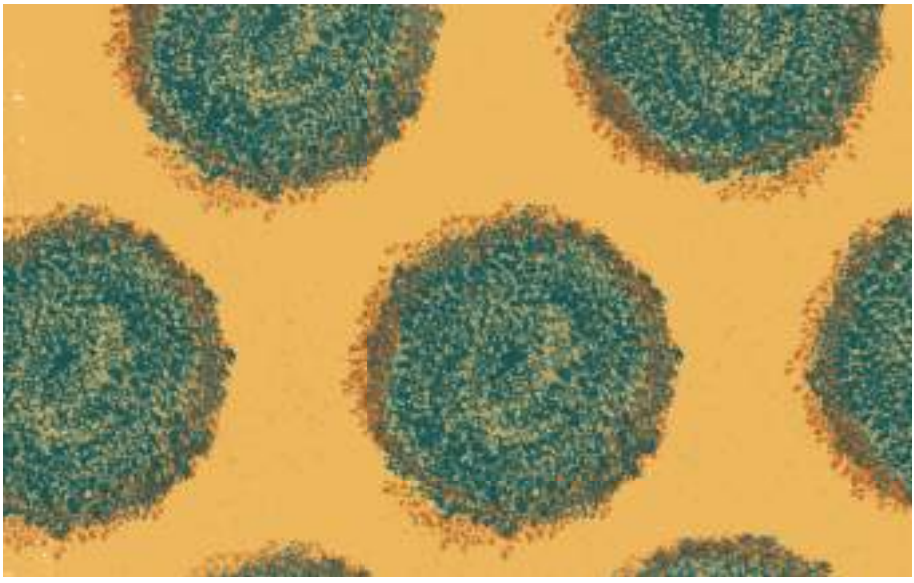
التنشيط

هناك 5 مجموعات تتكون من ثلاثة أشخاص. يتم إعطاء كل مجموعة ورقة تحتوي على شرح للمشكلة المكتوبة على اللوحة. يتم منحهم الوقت لإعداد الأدوار ويقومون بها واحدًا تلو الآخر، ويؤدونها أمام الحاضرين.

الطريقة البديلة: يمكنك القيام بنفس المواقف في جميع المجموعات ورؤية كيف قامت كل مجموعة بحل النزاع، وبالتالي تقديم تدخلات بديلة لنفس الموقف. الغرض من هذا النشاط هو أن نسأل أنفسنا: كيف نتصرف في مواجهة الصراع؟ كيف كنّا نودّ التصرف في هذا الصراع؟ وكيف نعتقد أنه يجب علينا أن نتصرف؟

قائمة الحالات:

- يأخذ المراهق شيئا ليس له دون إذن
- نجد مجموعة من القُصّر يقومون بضرب بعضهم البعض
- نرى طفلاً منعزلاً عن الآخرين يبكي بسبب التنمر واعتداء زملائه عليه
- مراهقين يتجادلان بقوة، يتوتر الوضع، لا يضرب أحدهما الآخر، لكن هناك شتائم
- إلخ.



الصمت الساكن

الهدف

تحفيز الإبداع والخيال عند حل النزاعات، وتعزيز الملاحظة والقدرة على معرفة كيفية وضع نفسك مكان الشخص الآخر (التعاطف).

المشاركون

انطلاقاً من 6 مشاركين

المادة

ليست هناك حاجة لذلك

التنشيط

إنها لعبة لعب الأدوار حول صراع ما. سيتم تقسيم المشاركين إلى مجموعات فرعية من ثلاثة أشخاص: أحدهم سيعمل كمراقب، والآخر كمعلم، والآخر كطالب.

يحاكي المكان الذي تدور فيه الأحداث قسم في المدرسة. يدعو المعلم الطالب إلى السبورة ليقوم بتمرين أو شيء مشابه. إلاّ أنّ الطالب لا يستجيب، ومن هنا ستستمر اللعبة حسب تعليمات كل دور (*راجع الملاحظات).

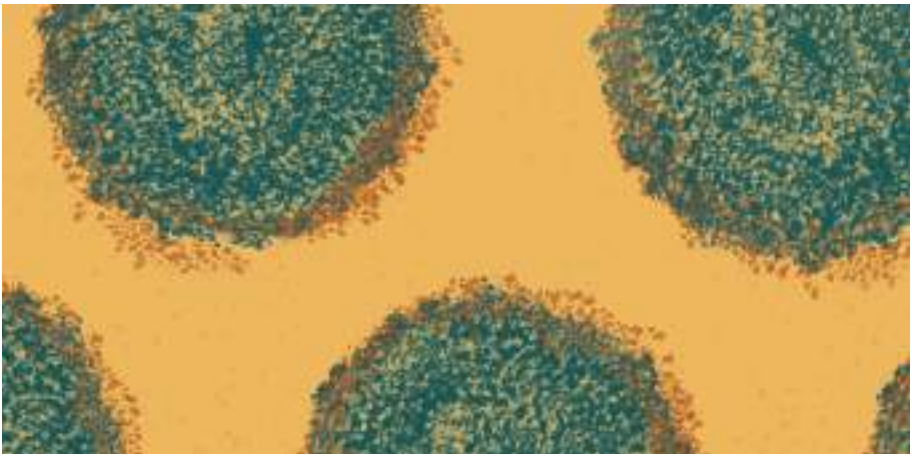
بعد حوالي 10 دقائق، ننتقل إلى التقييم. بعد ذلك، يمكن تكرار الأمر مرة أو مرتين مع شريك واحد فقط وبقية المجموعة كمراقبين، لتجربة الحلول الممكنة أو طرق أخرى لمواجهة الصراع.

التقييم: كيف كان شعورنا؟ هل تعرف ما شعر به الشخص الآخر؟ ما هو الصراع؟ ما هي المواقف التي حصلت بينكم؟ يمكن القيام بالعصف الذهني حول المواقف التي يمكن تبنيها.

*الملاحظات:

المعلم: إنّ الطالب الذي يناديه المعلم للخروج إلى السبورة لم يسبب أي "مشكلة" أبدًا. لقد ناداه ثلاث مرات ولم يكن هناك أدنى رد. ويتعين عليك محاولة إقناعه بالخروج إلى السبورة أو الرد عليك، لأن وضعه غير مريح أمام القسم.

الطالب: في الليلة السابقة كان هناك نزاع عائلي قوي في منزلك. الوضع متوتر للغاية وتريد فقط البكاء، ولكن لم يكن لديك خيار سوى حضور الدرس. لقد سمعت اسمك، لكنك تعلم أنك إذا ذهبت إلى السبورة فلن تتمكن من حبس دموعك بعد الآن. لن تقدم توضيحات إلا إذا كان شخص ما يعرف كيف يكون قريبًا منك ويغرس الثقة فيك ويتواصل معك.



8

ديناميكيات

حل النزاعات

هي الألعاب التي تنشأ فيها مواقف الصراع، أو التي تستخدم بعض الجوانب المتعلقة بها. فهي تزود الأفراد والجماعة بشكل عام بالعناصر اللازمة لتعلم مواجهة الصراعات بطريقة إبداعية. تركز بعض الديناميكيات على تحليل المواقف الصراعية، والبعض الآخر على مشاكل التواصل، وعلى علاقات القوة والخضوع، وعلى وجهات نظر مختلفة، وما إلى ذلك.

تعابير الوجه

الهدف

التعرف على العواطف

المشاركون

من 5 مشاركين

المادة

تقديم قائمة من المواقف، والمساحات، والأماكن...

التنشيط

تبدأ الديناميكية من خلال الكشف عن المشاعر المختلفة أو تمثيلها حتى تكون جديدة ونكون قادرين على استخدامها في اللعبة.

سيقدم المنشط أمثلة على المواقف التي تولد مشاعر مختلفة. على سبيل المثال، "عندما يهدي لنا شخصٌ شيئًا نحبه، ما هي الإيماءات التي نقوم بها والتعابير التي ترتسم على وجهنا؟" يجب على المراهقين تسمية أكبر عدد من التعبيرات السعيدة (القفز، رفع الذراعين، التصفيق، الابتسامة...).

ثم سيعطي المنشط أمثلة تثير مشاعر أخرى مثل الحزن والغضب والعار...

بعد أن يروا إيماءات الجميع، سينضمون معًا ويعبرون عن هذا الشعور في انسجام تام، بعد أن اتفقوا على إيماءة تمثل كل عاطفة بالنسبة لهم.

++++++

أفلام

الهدف

تحفيز وممارسة الخيال، وتشجيع تحليل المعلومات

المشاركون

أكثر من 4 أشخاص

المادة

أوراق تحتوي على عناوين الأفلام

التنشيط

سيقوم المنشط بصنع عدة بطاقات يكتبون عليها عناوين أفلام مختلفة، وسيقومون بتجميعها حسب عدد أعضائها. وهكذا يخرج المشارك أو المشاركين أمام بقية زملائهم ويأخذون بطاقة ويمثلون الفيلم المذكور. ويتعين على الباقي تخمين الفيلم الذي يمثلونه.

الطريقة البديلة: يمكن تشكيل عدة فرق ومَن يعرف أكبر عدد من الأفلام بشكل صحيح هو الفائز.

قصة درامية

الهدف

المعرفة قبل الحكم المسبق، وتشجيع التواصل

المشاركون

أكثر من 7 مشاركين

المادة

قصة مكتوبة

التنشيط

يطلب المنشط أو المنشطة من ثلاثة أو أربعة مشاركين التطوع: نجعلهم جميعًا يغادرون باستثناء واحد، ويروي هذا الأخير قصة على المجموعة (قصة يومية بسيطة). يمكننا أن نعطيه قصة مكتوبة مسبقًا على الورق لتسهيل الأمر. ثم يقوم بتقليدها بالتعبير الجسدي الصامت أمام المجموعة بأكملها، بما في ذلك المتطوعين أو الثلاثة الآخرين. بعد ذلك، يقوم كل متطوع بتكرار القصة من خلال التمثيل الصامت. في النهاية، يشرح كل من الأشخاص الذين قاموا بالأداء شفهيًا ما اعتقدوا أنهم فهموه حول التمثيل الصامت للمتطوع الأول. آخر شخص يروي قصته هو المشارك الأول. الاختلافات والمقارنات أمر لا مفر منه.

ستكون هناك مشاركة نهائية، حيث سيقدم الأشخاص الذين كانوا من بين الجمهور رأيهم حول ما رأوه.

مباراة ارتجالية

الهدف

تنمية الإبداع، وتحفيز التعبير الجسدي، وتشجيع الارتجال، وتحسين التماسك الجماعي

المشاركون

انطلاقاً من 15 شخصا

المادة

بطاقات تحتوي على عناوين وأنماط...

التنشيط

المباراة الارتجالية هي لقاء بين فريقين يواجهان بعضهما البعض في مكان معين، لمدة محددة، ويؤديان مشاهد ارتجالية في الوقت الحي، وفق الإرشادات الموضحة في البطاقات.

تسلسل تنفيذ كل ارتجال هو كما يلي:

1.يقرأ الحكم البطاقة مع التعليمات المقابلة

2.الفرق لديها 20 ثانية للتحضير

3.سيشير الحكم إلى نهاية الـ 20 ثانية ويدعو المشاركين لتمثيل تسلسلهم

4.يتم تنفيذ الارتجال أو الارتجالات في المدة المحددة على البطاقة وبالخصائص المخصصة لها.

تتميز البطاقات بالخصائص التالية:

- نوع الارتجال: يمكن أن يكون مقارنا أو مختلطا أو مستمرا. في المقارنات، سيلعب فريق واحد أولاً ثم يتبعه الآخر. وإذا كان مختلطا فيلعب الفريقان معًا. وفي المقارنات المستمرة، يلعب أحد الفريقين أولاً، وعند إطلاق الصافرة، يأخذ الفريق الآخر أماكن وشخصيات الفريق الآخر ويكمل القصة.
- العنوان: كلمة أو عبارة قصيرة يختارها الحكم المنشط.
- عدد اللاعبين: بين 6 و 9 أشخاص.
- النمط: يمكن اتباع أي نمط كلاسيكي أو معاصر. على سبيل المثال، الغناء بدون تحضير، الرقص، الصراخ، الهمس، الضحك، الحديث بلكنات مختلفة، أو في صمت، أو بالأصوات (بدون كلمات)...
- المدة: يمكن أن تكون من 30 ثانية إلى 4 دقائق.

7

ديناميكيات

التعبير أو التمثيل المسرحي

إنها تعمل على تطوير جوانب متنوعة ومهمة تتعلق بالتفكير واللغة الشفهية والمكتوبة والخيال والتنشئة الاجتماعية ومعرفة أفضل للذات وللآخرين. وتتمثل أهدافها في معرفة سجلات الاستخدام المختلفة المناسبة لمواقف التواصل المختلفة، وتقييم أفكار الآخرين وتدخلاتهم، وتحديد الوظائف التي تتمتع بها العناصر غير اللغوية.

الحلقة

الهدف

تطوير التعاون والعمل الجماعي؛ وتحفيز تنسيق الحركات

المشاركون

مجموعات مختلفة من 5-6 أشخاص

المادة

حلقة لكل مجموعة

التنشيط

تتطلب هذه اللعبة رفع الحلقة من الأرض إلى الرأس دون استخدام الأيدي.

يدعو المنشطة 5 أو 6 لاعبين للوقوف حول كل حلقة. عليهم أن يقفوا بالقرب من بعضهم البعض، ويضعون أذرعهم على أكتاف شركائهم، بحيث تكون الحلقات على أقدامهم. الفكرة هي أن عليهم رفع الحلقة إلى رؤوسهم، دون استخدام أيديهم، وعلى الجميع أن يضع رأسه داخلها.

الطريقة البديلة: على المشاركين أن يشكلوا دائرة ممسكين بأيدي بعضهم، بحيث يواجه الجميع نفس الاتجاه. يقوم كل لاعب بتمرير ذراعه اليمنى تحت ساقيه ليأخذ اليد اليسرى للشخص الذي خلفه، وفي نفس الوقت يعطي يده اليسرى للشخص الذي أمامه. يقوم اللاعب بإدخال الحلقة ويجب أن يمر عبر الدائرة بأكملها دون أن يترك اللاعبون أيديهم.

0000000

الأفاعي

الهدف

تعزيز العمل الجماعي، وخلق التماسك الجماعي

المشاركون

أكثر من 12 لاعبا

المادة

الحبال والمناديل

التنشيط

يتم تشكيل فرق مكونة من أربعة إلى ستة لاعبين، ثم يتم ربط كل فريق عند الخصر بالأوشحة أو الحبال الواحد خلف الآخر. يجب أن يواجه كل فريق (على شكل ثعبان) الفريق الآخر. يحاول أول من في الثعبان (رأسه) لمس آخر الثعبان (ذيله)، ويعمل بطريقة تحمي ذيله في نفس الوقت.

الطريقة البديلة: يمكن تحويل اللعبة إلى ماعز ومحاولة إزالة "الذيل"، والذي سيكون عبارة عن قطعة قماش متصل بآخر المجموعة (الذيل).

القلم في الزجاجة

الهدف

العمل الجماعي والتنسيق والتواصل واتخاذ القرار

المشاركون

مجموعات من 10 أشخاص

المادة

الخيوط، والأقلام، والزجاجات

التنشيط

تصنع دائرة بحبل نربط بها عدة قطع من نفس المادة على شكل أقطار. من الوسط نترك قطعة معلقة حوالي ٢٠ سم. حيث نربط قلم الرصاص. تقف المجموعة حول الحبل ويأخذ الجميع جزءًا. يتم وضع الزجاجة في المركز. عند الإشارة، يقوم الجميع بسحب الحبل بلطف بهدف وضع القلم الرصاص في الزجاجة.

الطريقة البديلة: يمكن القيام بذلك على شكل فرق، حيث سيضع كل فريق شريكًا في المنتصف، مع ربط حبل حول خصرهم وقلم رصاص معقود في نهايته. سيتم تغطية عينيه ويتعين على الباقي إخباره حتى يتمكن من إدخال القلم في الزجاجة.

عبور النهر

الهدف

تحفيز الخيال والبحث الجماعي عن الحلول وتطوير التعاون

المشاركون

أكثر من 10 لاعبين

المادة

قطع من الورق المقوى، وأوراق بيضاء، وقطع من النسيج...

التنشيط

يتم رسم خطين على الأرض أو يتم إنشاء نقطة انطلاق ووصول، مما يحاكي ضفتي نهر واسع. سيكون لكل فريق عدد من الصفحات أو البطاقات يساوي عدد اللاعبين زائد واحد. عند الإشارة، يتعين على الفرق عبور النهر بالسير فقط على الصفحات التي تم توزيعها، وتمريرها من الخلف إلى الأمام. لا يمكنك الخروج من الصفحات.

الطريقة البديلة: يمكنك جعلهم يبحثون عن الأشياء التي يمكنهم استخدامها لعبور النهر، أي أنه يمكنهم البحث حول الفصل الدراسي والفناء... الأشياء التي يمكنهم استخدامها لتجنب الوقوف على الأرض والقدرة على الوصول إلى الضفة الأخرى من النهر (الحجارة والحبال والأقمشة ...).

6

ديناميكيات التعاون

وهي ألعاب تطلق آليات الألعاب التنافسية، مما يخلق مناخاً مريحاً ملائماً للتعاون داخل المجموعة. على الرغم من وجود هدف مشترك في اللعبة في العديد من المناسبات، إلا أن هذا لا يعني أنها تسعى إلى تحقيق هذا الهدف فقط، بل تساعد في بناء مساحة للتعاون الإبداعي، حيث تكون اللعبة تجربة مرحة.

النهوض الجماع

الهدف

تعزيز العمل الجماعي، وخلق التماسك الجماعي

المشاركون

أكثر من 10 مشاركين

المادة

ليست هناك حاجة إليها

التنشيط

من المستحسن في هذه اللعبة أن يكون هناك عدد كبير من المشاركين، والذي يمكن أن يكون مجموعة كبيرة تضم ما لا يقل عن 10 أشخاص.

ستجلس المجموعة في دائرة بحيث تكون ظهورهم متجهة إلى الداخل، ممسكين بأردافهم (بالقرب من المرفقين). عند الإشارة، يحاولون النهوض في نفس الوقت دون وضع أيديهم على الأرض.

الطريقة البديلة: يمكنك البدء بمجموعات صغيرة (2-3-4...) ورؤية الصعوبات الموجودة على المستويات المختلفة.

المدح

الهدف

الثقة بالنفس وتعزيز احترام الذات

المشاركون

الحد الأدنى 6 مشاركين

المادة

لوازم دراسية من أقلام، أوراق، وعلبة

التنشيط

للبدء في اللعبة، يتم إعطاء كل مشارك قطعة من الورق وقلم رصاص ويطلب منه كتابة اسمه. بعد كتابة الاسم، يتم إعطاء الإشارة لتمرير الورقة إلى الشخص الموجود على اليسار. ويشير المشرف إلى أنه يجب على كل شخص أن يكتب شيئا إيجابيا أو شيئا يحبه عن الاسم المكتوب على الورقة، موضحا أنه غير مسموح بالتعليقات أو الكلمات غير اللائقة أو غير المحترمة.

عندما يكتب جميع المشاركين شيئًا ما عن كل عضو في المجموعة، يمكن للمشرف أن يبدأ في قراءة الورقة أو أن يطلب من أحد المتطوعين القيام بذلك. إذا وافق المشاركون، يمكن الخوض في مزيد من التفاصيل حول ما تمت كتابته.

الطريقة البديلة: يجب وضع الأوراق في علبة أو صندوق وأو يُطلب من كل شخص أن يأخذ واحدة بشكل عشوائي. ومن هنا يبدأ تبادل الأدوار.

سلسلة

الهدف

بناء الثقة والتوجه المكاني

المشاركون

من 8 والرقم يجب أن يكون زوجياً

المادة

أشياء متنوعة، واحدة على الأقل لكل شخص

التنشيط

يتعلق الأمر بمحاولة التقاط أكبر عدد ممكن من الأشياء وعينيك مغمضتين. تنقسم المجموعة إلى مجموعتين فرعيتين، أ وب. جميع الأشخاص "أ" يغلقون أعينهم، بينما يرتب الأشخاص في "ب" أشياء مختلفة. يجب على المشاركين في "أ" جمع أكبر عدد ممكن من الأشياء، باتباع التعليمات اللفظية التي قدمها لهم المشاركون في "ب". بعد الانتهاء من ذلك، نقوم بتغيير الأدوار.

الطريقة البديلة: يمكن اقتراح ضرورة معرفة الأشياء التي تم جمعها وأن يقال ما هي قبل الانتقال إلى أشياء أخرى.

والخيار الآخر هو أن يتم تقسيمهم إلى مجموعتين ويقوم شخصان، كل منهما من فريق، بنفس الجولة، ومَن يجمع أكبر عدد من العناصر سيفوز. يمكنك ضبط وقت محدود وأن تقوم بالتقييم بعد ذلك.

العُقدة

الهدف

تعزيز التفاعل الجماعي، وتوليد مناخ جماعي مريح، وتطوير الحلول الإبداعية

المشاركون

أكثر من 10 مشاركين

المادة

منديل

التنشيط

يجب وضع المشاركين على شكل دائري ويتم الربط بينهم بعقدة معقدة جدا. ويبتعد أحد المشاركين عن المجموعة حتى لا يرى كيف يتشابك الآخرون في الدائرة. يتشابك الأشخاص الموجودون في الدائرة بتمرير أيديهم بين أيدي رفاقهم. عندما يرون أنهم لا يستطيعون الالتفاف أكثر من ذلك، سينادون شريكهم حتى يتمكن هو أو هي من محاولة فك العقدة، وذلك بإعطاء الأوامر للمجموعة بما يجب عليهم فعله

حيوانات

الهدف

تعزيز الثقة، والتخلص من رهبة المسرح، واحترام المجموعة

المشاركون

بين 5 و 12 مشاركا

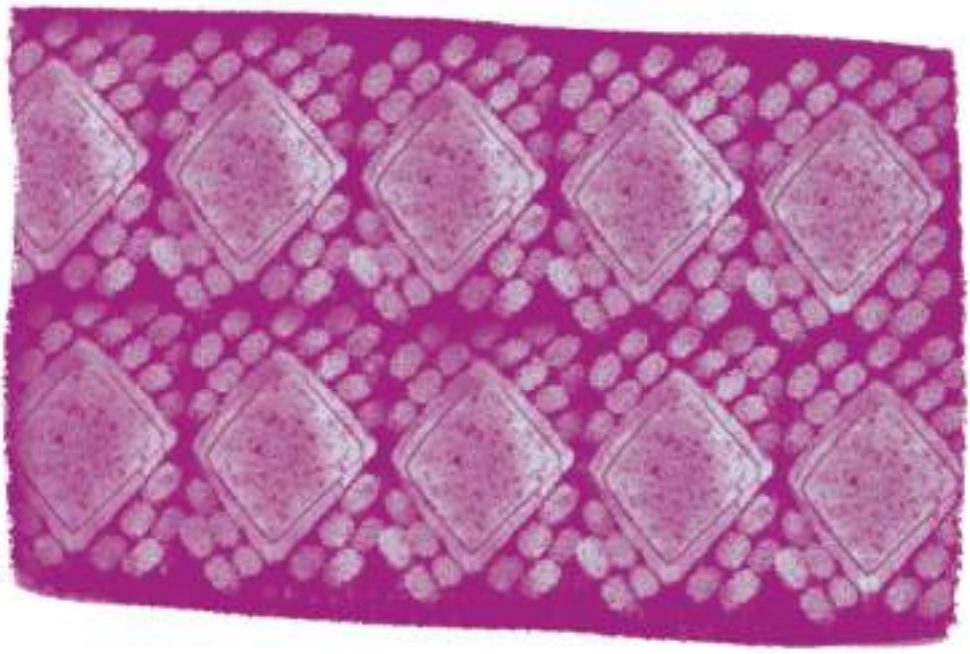
المادة

رواية أو قصة.. تحتوي على الكلمات الرئيسية

التنشيط

يجلس اللاعبون على شكل دائرة في فسمهم. وعلى كل واحد أن يختار اسم حيوان. يروي المعلم قصة يذكر فيها هذه الأسماء بشكل متكرر. في كل مرة يتم نطق إحداها، يجب على الطالب الذي اختارها أن ينهض ويصدر الصوت الذي يصدره حيوانه. على سبيل المثال، إذا قال المعلم "ديك"، فيتعين على الطالب الذي اختار هذا الحيوان أن يصدر صوت الديك "كوكوكووو" وهلمّ جراً.

الطريقة البديلة: يمكن إجراء هذه اللعبة باستخدام وسائل النقل، وباستخدام المحاكاة الصوتية، والآلات... كما يمكن تضمين جميع المتغيرات (الحيوانات مع الآلات، والنقل باستخدام المحاكاة الصوتية...).



5

ديناميكيات الثقة

يعد بناء الثقة داخل المجموعة أمرًا مهمًا، سواء لتعزيز مواقف التضامن أو بُعد المجموعة نفسها. قبل البدء في العمل بهذه الألعاب، يجب على المجموعة أن تتعرّف على بعضها البعض. يمكننا تقديم العديد من الألعاب التي تتطلب درجات متزايدة من الثقة، مع الأخذ في الاعتبار دائمًا مكان تواجد المجموعة.

حَذر

الهدف

تعزيز الثقة، وتعلم كيفية توجيه نفسك من خلال الاستماع

المشاركون

أكثر من 10 أشخاص

المادة

ضمادات أو مناديل لتغطية العينين

التنشيط

يتعلق الأمر بمتابعة صوت اسمك بعينيك مغمضتين ودون الاصطدام بالأشخاص الآخرين في المجموعة. تنقسم المجموعة إلى قسمين، بحيث يصبحون أزواجًا. النصف يحتل المركز ويغطي أعينهم. النصف الآخر من المجموعة، يظل خارج الحلبة، وسيقومون بدور المرشدين الذين يقودون زملائهم. يتعين عليهم توجيه شركائهم فقط من خلال قول اسم الشريك فقط ودون أن يلمسه.

الطريقة البديلة: اصنع دائرة ثابتة واطلب من الجميع السير فيها وأعينهم مغمضة. يمكن إجراء التقييم فيما بعد.

منطاد

الهدف

تعزيز التواصل الجماعي من خلال محاكاة المواقف الصعبة، وتطوير عملية صنع القرار.

المشاركون

انطلاقاً من 5 أشخاص

المادة

يمكنك صنع ملصقات لمعرفة الدور الذي سيلعبه المشاركون.

التنشيط

ينبغي تحديد الموقع وترتيب القفز من منطاد الهواء الساخن.

يجب أن يتخيلوا أنهم يسافرون في منطاد وأنهم الناجون الوحيدون من كارثة عالمية. عند نقطة معينة، يبدأ البالون في فقدان الهواء ويتعرض لخطر السقوط. مَن هو الناجي الذي يجب أن يترك البالون؟

ولكل عضو في المجموعة دور محدد (معلم، راعي الجمال، إمام، طبيب، سياسي، جندي...) ويجب اتخاذ قرار بالإجماع بشأن من يجب أن يقفز لإنقاذ الباقي.

التقييم: ما هي الحجج التي استخدمت لاتخاذ القرار؟ كيف يتم اتخاذ القرار في الطريقة البديلة؟

الطريقة البديلة: يمكن لكل مشارك أن يختار موقفه بشكل فردي. يتم بعد ذلك تشكيل المجموعات بشكل عفوي، ومن المحتمل أن تتكرر فيها المواقف. يجب على كل مجموعة مناقشة وتحديد ترتيب مغادرة البالون.

ومن الناحية المنطقية، فإن ديناميكية المجموعة هذه لها وقت محدود ولا يمكن لأي مشارك مغادرة البالون دون التوصل إلى اتفاق.

الكتاب الساحر

الهدف

تطوير تعبيرات الجسم وتحفيز الانتباه

المشاركون

أكثر من 5 مشاركين

المادة

دفتر للرسم والأوراق البيضاء، إلخ.

التنشيط

يجلس الجميع في شكل دائرة. وفي وسطها نتخيل أن هناك كتابًا ساحراً. يذهب كل لاعب إلى الكتاب ويأخذ شيئًا ما؛ في تلك اللحظة يقوم بمحاكاة نشاط يتعلق بالشيء الذي أخرجه. مثال: أخرجي مشطًا وتظاهري بتمشيط شعرك.

ومن يظن أنه يعرف ما يفعله يذهب إلى وسط الدائرة ويهمس في أذن ذلك الشخص دون أن يسمعه الآخرون. إذا كان جوابه غير صحيح، فعليه أن يعود إلى مكانه ويستمر في المحاولة. إذا كان الجواب صحيحا، فعليه أن يبقى في الوسط برفقة اللاعب الأول وأن يقوم بنفس الحركات التي يقوم بها. تنتهي اللعبة عندما تكون المجموعة بأكملها في وسط الدائرة.

طريقة بديلة: يمكن تقسيم المشاركين إلى مجموعات ومن يعرف أكبر عدد من الأجوبة يفوز.

فُسحة في الغابة

الهدف

تعزيز التواصل الجماعي من خلال محاكاة المواقف الصعبة، وتطوير عملية صنع القرار.

المشاركون

انطلاقاً من 5 أشخاص

المادة

ليس هناك حاجة

التنشيط

ينبغي تحديد الموقع والنظام لعبور غابة خيالية.

الجميع يتخيل أنهم في الغابة. نظراً للصعوبة والمخاطر، لعبورها عليهم أن ينقسموا إلى صفوف من أربعة أشخاص. يختار كل لاعب المركز وفقًا لتفضيلاته: المركز الأول أو الثاني أو الثالث أو الأخير. بعد ذلك، يشير المنشط أو المنشطة إلى أن على كل مشارك أن يذهب إلى إحدى الزوايا الأربع، والتي تتوافق مع المواقع الأربعة المختارة. أي أن كل من اختار المركز الأول سيكون في زاوية، وهكذا على التوالي. يتحدثون في كل مجموعة عن سبب اتخاذ هذا القرار.

التقييم: ما هي الحجج التي استخدمت لاتخاذ القرار؟ كيف يتم اتخاذ القرار في الطريقة البديلة؟

الطريقة البديلة: يمكن لكل مشارك أن يختار موقفه بشكل فردي. يتم بعد ذلك تشكيل المجموعات بشكل عفوي، ومن المحتمل أن تتكرر فيها المواقف. يجب على كل مجموعة أن تناقش وتحدد الموقع الذي سيعبرون فيه الغابة..

رسومات عمياء

الهدف

تعزيز التواصل والاستماع، وتحليل القيود المفروضة على الاتصال في اتجاه واحد.

المشاركون

أكثر من 8 مشاركين

المادة

أدوات للرسم

التنشيط

تنقسم المجموعة إلى أزواج تقف ظهرًا لظهر ودون لمس. يقدم المنشط أو المنشطة رسمًا مشابهًا للرسم البياني | (انظر إلى الملاحظات).

سيحاول الشخص الذي يراه إملاء الرسم على شريكه، دون أن يتمكن الشخص الذي لا يراه من التحدث أو إصدار أي صوت أو سؤال. بينما يستمر التمرين، لا يستطيع أي من الزوجين أن يدير رأسه.

بعد انتهاء جميع الأزواج (عندما يرى مَن يملي ذلك مناسبا) ودون النظر إلى رسوماتهم، يبدؤون من جديد بتغيير القواعد. هذه المرة، يستدير الشخص الذي كان يملي، ليصبحا الشخصان وجها لوجه، ويبدأ في الإملاء، دون القيام بأي إشارات. يمكن لشريكه أن يطرح عليه الأسئلة التي يراها مناسبة، لكنه لا يستطيع رؤية الرسومات.

يمكننا تكرار التمرين بأكمله مع تغيير الأدوار داخل الأزواج وبرسم جديد. للمرة الثانية سيكون من الجيد استخدام شيء أكثر تجريدًا أو أشكالًا غير منتظمة (انظر الرسم البياني 2).

تعليمات قبل البدء: يجب أن يكون واضحاً أنه يُمنع النظر إلى رسومات الشريك أو الآخرين إلى غاية نهاية التمرين بأكمله، وذلك لأنّ التقييم يقوم على وجه التحديد على مقارنة الرسميْن المصنوعين بقواعد مختلفة.

التقييم: تتم مقارنة الرسومات التي تم رسمها حينما لم يكن بإمكان الشريك الأول التحدث لزميله مع تلك التي رسمها الشريك الذي كان بإمكانه طرح الأسئلة. يمكنك مقارنة الوقت المستغرق للقيام بذلك بطريقة أو بأخرى، بالإضافة إلى الدقة. كيف كان شعورك وأنت تستمع فقط دون القدرة على طرح الأسئلة؟ وكيف كان شعورك وأنت تملي فقط؟ وكيف كان شعوركما عندما كان بإمكانكما التحدث؟ ما نوع "التواصل" الذي حدث في كل حالة من الحالتين؟ كيف أثرت القنوات الأخرى: النظرة، تعبيرات الوجه...؟ ما هي مشاكل التواصل اللفظي إن وجدت؟ إلخ.

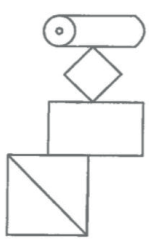


GRÁFICO 1

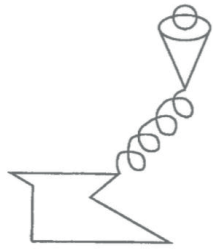


GRÁFICO 2

بطاقات تحمل قصة

الهدف

تعزيز الإبداع والتواصل والحوار؛ فهم التفسيرات المختلفة التي تنشأ في المجموعة

المشاركون

انطلاقاً من شخصين إثنين

المادة

أوراق وبطاقات بها رسومات

التنشيط

للبدء، سيُطلب من عدد من المشاركين التطوع لأداء التمرين. سيغادرون الفصل الدراسي حتى لا يستمعوا إلى قصص المتطوعين. سيعطي المنشط 5 أوراق للمتطوعين حتى يتمكنوا من التفكير في القصة التي سيسردونها وفقًا للصفحات التي يرونها. سيدخل أحد المتطوعين في كل مرة وسيروي قصة بناءً على ما تمثله الرسومات. عندما يكمل جميع الأعضاء التمرين، سيتم مقارنة القصص لمعرفة المصادفات والاختلافات. بشكل عام، الأشخاص الذين يعرفون بعضهم البعض بشكل أفضل سيكونون أقرب إلى القصة التي أنشأها أقرانهم.

التشويش

الهدف

توصيل رسالة في موقف تواصل صعب، وتشجيع السلوكيات التعاونية، وتقدير أهمية الحد الأدنى من الشروط اللازمة لتحقيق التواصل

المشاركون

أكثر من 12 شخصا

المادة

قصاصات صحفية أو نصوص ليتم نقلها

التنشيط

سيتم تقسيم المجموعة إلى مُرسل واحد ومستقبل واحد وسيقوم الباقي بدور التداخل والتشويش. تبدأ اللعبة بقيام المرسل بتمرير رسالة، والتي سيتم تسليمها من قبل المنشط إلى الشخص المستقبل، بينما يقوم باقي المجموعة بإصدار أصوات، ويرفعون أيديهم، وذلك لتشتيت انتباه كل من المرسل والمستقبل وألاّ تصل الرسالة.

يتمركز المرسل والمستقبل خلف خط لا يمكنهم تجاوزه. أمّا المجموعة فيمكنها التحرّك ضمن هذين الخطين الفاصلين، دون أن تتمكن من تجاوز خطي المرسل والمستقبل. أي أنه لا يمكنهم التواصل الجسدي مع هذين الشخصين.

يتم إعطاء وقت معين لنقل الرسالة. وبعد نهاية الوقت، سيتم قراءة الرسائل لمعرفة ما إذا تم إرسالها بشكل صحيح. ثم يتم إجراء نقاش صغير حول الصعوبات التي واجهوها في نقل الرسائل.

4

ديناميكيات التواصل

تهدف هذه الألعاب إلى تعزيز الاستماع النشط في التواصل اللفظي، ومن ناحية أخرى، إلى تحفيز التواصل غير اللفظي، لتعزيز بدائل التواصل الجديدة. ستوفر اللعبة مساحة جديدة بقنوات جديدة للتعبير تجاه الآخرين والعلاقة داخل المجموعة. تعمل الألعاب أيضًا على كسر الصور النمطية للتواصل، وتعزز العلاقات الوثيقة والأكثر انفتاحًا.

تشكيل الأحرف

الهدف

تحسين التعبير بلغة الجسد، وتعزيز إمكانيات التواصل الجديدة، وتعزيز العلاقات

المشاركون

انطلاقاً من 14 مشاركا

المادة

ليست هناك حاجة إليها

التنشيط

تُشكل مجموعات بنفس العدد من الأعضاء. سيكون الجميع في حالة تحرك ويحتلون مساحة في القاعة. ثمّ يقول المشرف أو المشرفة بصوت عالٍ حرفاً ويجب على المجموعات تشكيل ذلك الحرف بأجسادهم.

طريقة بديلة: يمكن تكوين كلمات والتقاط صور لإنشاء جُمل.

بلدي

الهدف

دراسة عملية صنع القرار بالإجماع، في مجموعات صغيرة وتحليل كيفية تحديد أولوياتنا وقيمنا الشخصية، وكذلك معرفة وفهم تلك الخاصة بالأشخاص الآخرين.

المشاركون

أكثر من 5 مشاركين

المادة

لوازم وأدوات الكتابة

التنشيط

يكتب كل لاعب على قطعة من الورق الأشياء الخمسة التي سيأخذها إلى البلد الذي يختاره أو يخترعه. بمجرد الانتهاء من ذلك، يجتمع المشاركون في مجموعات لمقارنة ما تم اختياره وإنشاء قائمة. وبعد ذلك سيكون هناك عرض لبقية المشاركين.

التقييم: ستكون هناك مناقشة حول ما يشعر به كل شخص، ويمكننا أن نحاول تحليل ما إذا كان القرار النهائي يمثلنا جميعًا، وما إذا كان المتحدثون قد مثلوا المجموعة جيدًا، وما هي الأدوار التي لاحظناها أثناء التمرين، وما هي الأشياء التي تعزز الإجماع وما هي الأشياء التي تعيقه؟.

المحقق

الهدف

تعرف على المشاركين الآخرين في المجموعة، تذكر خصائص الزملاء

المشاركون

أكثر من 10 مشاركين

المادة

الأوراق والأقلام

التنشيط

كل واحد يكتب معلوماته الشخصية وهوايته على قطعة من الورق. ثم هناك وقت ليقرأ الجميع أوراق بعضهم البعض، ومن ثم يتم طرح أسئلة مثل: "من يحب الذهاب إلى المكتبة؟" (الجميع يجيب ما عدا الطرف المعني).

يتم تقديم اللعبة بالقول إننا سنستقبل محققًا سيبحث عن شخص ما. لذا، حتى يتمكن المحقق من اكتشاف الشخص الذي يبحث عنه، سنقوم بتدوين اسمائنا وألقابنا وأعمارنا وتاريخ ميلادنا وما نحبه وما لا نحبه وبعض السمات التي تحدد هويتنا على قطعة من ورق. ثم يتم ترك حوالي ١٠-١٥ دقيقة حتى يتمكن الجميع من رؤية أوراق بعضهم البعض. أخيرًا، نجلس جميعًا ويطرح المنشط أسئلة مثل: "المحقق يبحث عن شخص ولد في يناير"، ويجيب على ذلك من يتذكر المعلومة.

من حيث المبدأ، فإن المنشط هو مَن يطرح الأسئلة، ولكن يمكن اقتراح طريقة بديلة وهي أنّ مَن يجيب أولاً يمكنه طرح السؤال الموالي.

#######

لو كان...

الهدف

التعرف على المشاركين الآخرين

المشاركون

انطلاقا من 5 مشاركين

المادة

لا حاجة لذلك

التنشيط

يمكن تنفيذ هذه اللعبة بعد تعرّف المجموعة على بعضها البعض بشكل أفضل. يُطلب من أحد المشاركين أن يفكر في شخص ما في المجموعة. ويجب على الآخرين تخمين هويته من خلال طرح أسئلة مثل "لو كان حيوانًا، فماذا سيكون؟" يجب أن يستجيب هذا الشخص بما يميز الشخص الذي فكر فيه. مَن يجيب بشكل صحيح، عليه أن يفكر في شخص آخر من المجموعة ويبدأ اللعبة مرة أخرى.

يمكن أن تكون الأسئلة: عن الحيوانات، الأشياء، الألوان، الأماكن، الأفلام...

طريقة بديلة: يمكن تنشيط هذه اللعبة على شكل فِرق ومَن يقدم أكثر إجابات صحيح، يفوز.

جُمَل غير مكتملة

الهدف

تعميق المعرفة بالأشخاص الآخرين، وتقدير المشاعر

المشاركون

أكثر من 5 مشاركين

المادة

الورق، الأقلام، قائمة العبارات

التنشيط

يتم توزيع الأوراق ويقوم كل شخص بملئها بشكل فردي. ثم يُجرى التقييم المشترك بالجمل التالية: هل وجدنا صعوبة في ملء اكتمال الجمل؟ كيف نقدر المشاعر؟ أليس من السهل التعبير عنها؟ هل ننتبه إلى الآخرين؟...

قائمة الجمل:

- عندما أكون هادئا وسط مجموعة أشعر بـ...
- عندما أكون مع شخص ولا يتحدث معي أشعر بـ...
- عندما أغضب من شخص ما أشعر بـ...
- عندما يغضب منيّ شخص ما أشعر بـ...
- عندما أنتقد شخص ما أشعر بأنني...
- عندما يبكي من معي أشعر بـ...
- عندما أقول عبارة مجاملة لشخص ما أشعر بـ...
- عندما يقول لي أحدٌ عبارة مجاملة أشعر بـ...
- عندما أكون غير عادل أشعر بـ...
- عندما يظلمني شخص ما أشعر بأنني...

3

ديناميكيات المعرفة

إنها تلك الألعاب التي تهدف إلى السماح للمشاركين في الجلسة أو الاجتماع بالتعرف على بعضهم البعض. يتعلق الأمر بتحقيق درجة أعلى في التعريف عن النفس، والوصول تدريجيًا إلى معرفة أعمق.

مرآة

الهدف

تعزيز العلاقات، والتعرف على المجموعة

المشاركون

إذا أمكن، يجب أن يكون العدد زوجي انطلاقاً من 6 مشاركين

المادة

لا حاجة لذلك

التنشيط

إن هذا النشاط هو عبارة عن تقليد إيماءات وحركات الشريك.

وينبغي أن يتم ذلك بشكل تدريجي، بدءاً بالإيماءات والحركات البسيطة حتى يتمكن شريكنا من تقليدها. يتعين عليك محاولة جعل الحركات متشابهة قدر الإمكان.

على شكل أزواج، في وضعية الجلوس، يقوم أحدهما بالإيماءات والحركات ويعمل الآخر كمرآة. ستبدأ بإيماءات الوجه، ثم بالأطراف، وأخيرًا ستقف وتفعل ذلك بجسمك بالكامل.

سيتم تغيير الأدوار.

مثل القط والفأر!

يشكل اللاعبون دائرة، ويمسكون بأيديهم أو يستخدمون مناديل لخلق "مساحة" بينهم، ويجلسون على الأرض. يقوم أحد المشاركين بدور الفأر وهو الذي، أثناء التجول في الدائرة، سيختار شخصًا آخر ليتحول إلى قِط، ويضع شيئًا خلفه (حذاء، منديل...) أو يلمس رأسه. في تلك اللحظة، سوف يحاول القط الإمساك بالفأر عن طريق الركض حول الدائرة من الخارج، أو في نمط متعرج (بين بقية المجموعة التي ستبقى جالسة). يجب أن يجلس الفأر في المساحة التي تركتها القط. في حالة النجاح، سيتحول القط إلى فأر وستبدأ اللعبة مرة أخرى.

الذئب والأغنام

سيتم رسم دائرتين واسعتين مفصولتين عن بعضهما البعض على الأرض، لتكونا ملاجئ للأغنام. سيتم وضع المجموعة بأكملها في واحدة منها، بينما سيعمل أحدهم كذئب خارج الدائرة. عند الإشارة، سيحاولون الانتقال إلى الدائرة الأخرى بينما يلمس الذئب من يستطيع لمسهم، وهم الذين سيصبحون ذئابًا في المرة التالية التي تحاول فيها الأغنام العبور إلى الدائرة الفارغة.

طريقة بديلة: يمكنك استخدام الأطواق والحبال والأقمشة، إلخ. لصنع الملاجئ الدائرية.

ارتدت الكرة ولكنها لم تسقط

سيتم وضع المجموعة في دائرة، بينما سيكون جهاز المراقبة في المنتصف لتنفيذ "الإرسال" الأول. سوف يرمي الكرة إلى الأعلى في نفس الوقت الذي يقول فيه اسم أحد المشاركين. يجب على الشخص المسمى أن يترك مكانه ويمسك الكرة قبل أن تسقط على الأرض.

قطاع الطرق

سيتم تشكيل فريقين ويكون لكل فريق منديل بلون مختلف تتميز به أعضاؤه. سوف يتجولون بحرية حول الملعب وعندما يصرخ المنشط بأحد ألوان المناديل، يتعين على الفريق الذي يحمل هذا اللون أن يطارد زملاءه من الفريق الآخر. سيكون الوقت محدودا للقبض على الباقي من المشاركين. سيتم لعبها عدة مرات.

0000000

2

ديناميكيات
التمهيد

تعتبر ألعاب التمهيد الاسترخاء مفيدة في أي مناسبة، على الرغم من إمكانية استخدامها لأغراض مختلفة: للتواصل بين المشاركين، أو كسر حالة من الملل أو التوتر، أو الانتقال من نشاط إلى آخر، أو كنقطة نهاية للعمل في التقدم المشترك، من بين أمور أخرى. تهدف هذه الألعاب إلى التخلص من الجوانب التنافسية للتركيز على المواقف التي يشاركها الجميع.

المُستأجر

يتعلق الأمر بشخص يتمكن بمفرده من الانضمام إلى شقق مكونة من ثلاثة أفراد.

يتم وضع الجميع في شقق ثلاثية. للقيام بذلك، يقف شخص أمام الآخر ممسكًا بيديه، والثالث سيقف في المنتصف، محاطًا بأذرع الأشخاص السابقين. الشخص الموجود بالداخل نسميه المُستأجر، وعلى جانبيه سيكون الجدار الأيمن والأيسر على التوالي.

يمكن للشخص الذي بقي بدون شقة (يمكن أن يكون 1 أو 2) أن يقول أحد هذه الكلمات: "الجدار الأيمن"، "الجدار الأيسر"، "المستأجر"، "المنزل" أو "الزلزال". في الحالات الثلاث الأولى، يتعين على الأشخاص الذين يلعبون الدور المذكور أن يغيروا الشقق، وهي لحظة يجب أن يستغلها أولئك الذين ليس لديهم مكان للدخول إلى واحدة من تلك الشقق. إذا قال المُستأجر "منزل" سوف يقع الجداران وإذا قال "زلزال" يجب على الجميع أن يُغيّر مكانه وأن يصنع شقق جديدة. الشخص أو الأشخاص الذين تركوا بدون مكان يواصلون اللعبة.

ديناميكية الشخص المُسلّح

سيكون المشاركون في دائرة وسيكون هناك شخص واحد في منتصف الدائرة. سيشير الشخص الموجود في المنتصف إلى مشارك أو مشاركة ويقول اسمه أو اسمها. سوف ينحني هذا الشخص ويجب على الشخصين المجاورين له أن يقولا اسم الشخص الآخر. من يعرف الاسم أولا سيفوز. الخاسر سيقف في المنتصف بدل الشخص الذي كان.

طريقة بديلة: الشخص الذي يخسر سيجلس لذا يجب على الشخصين الذين بجانبه أن يقولا اسم الشخص التالي الذي يقف. هكذا، على التوالي حتى يبقى شخصان واقفين، ويخوضان في منافسة فيما بينهما.

البرتقال والليمون

يقول المشاركون الجالسين في دائرة أسمائهم بصوت عالٍ (جولة واحدة)، ثم يبدأ المنشط اللعبة بقول اسم أحد المشاركين ويقول له تسلسل من الكلمات، على سبيل المثال "برتقالي، برتقالي، ليموني، برتقالي". وسيتم الاتفاق على أن البرتقالة هي الطرف الأيمن والليمون هو الأيسر.

وبالتالي، يجب على الشخص المسمى أن يقول على الفور اسم الشخص الذي يتوافق معه التسلسل الذي قاله المسير. الشخص الذي يرتكب الخطأ هو الذي يسمي شريكًا آخر ويقول تسلسلًا عشوائيًا آخر.

أشعر بالحكة هنا..

بينما نجلس في دائرة، يقول أول شخص "اسمي محمد" وأشعر بالحكة هنا.."، وهو يحكّ الجزء الذي يفضله من جسمه.

ويقول الشخص الثاني "اسمه محمد وهو يشعر بالحكة هنا..."، بينما يحكّ الجزء الذي اختاره زميله من جسمه، ثمّ يواصل بالتعريف عن نفسه (مثلاً) "وأنا اسمي فاطمة" وأشعر بالحكة هنا.."، وهي تحكّ الجزء الذي تفضله من جسمها. ويستمر هذا حتى اكتمال الدائرة.

هل يعجبك جيرانك؟

يجلس الجميع في دائرة، وشخص واحد في الوسط. سوف يقترب بشكل عشوائي من أحد اللاعبين في الدائرة ويسأله "هل يعجبك جيرانك؟"، ثم يجيب الشخص الذي سُئِل "نعم، يعجبني جيراني، ولكني يعجبني أيضًا جيران <<محمد>>. في تلك اللحظة، يتعين على اللاعبين الموجودين على جانبي الشخص الذي سُئِل، واللاعبين المجاورين للشخص المذكور، تغيير أماكنهم، وهي اللحظة التي يستغلها الشخص الذي كان في الوسط للجلوس في مكان أحدهما، على الشخص الذي بقي بلا مكان مواصلة اللعبة من وسط الدائرة.

******

1

ديناميكيات
تقديم النفس

إنها ألعاب بسيطة جدًا تتيح لك الاقتراب الأول والدخول في تواصل. إنها أساساً ألعاب مصممة لتعلّم أسماء الأشخاص وبعض الخصائص البسيطة. تعتبر هذه الديناميكية مثالية عندما لا يكون المشاركون يعرفون بعضهم البعض من قبل.

التواصل الأول

إنها طريقة جيدة لكسر الجليد والتعرف بعض خصائص بقية المشاركين. سوف يقوم المشرف أو المشرفة بإحضار أقلام ملونة (يمكن استبدالها فِيشَة ملونة، حلوى خالية من السكر، أزرار ملونة...) وسيقدمها للمشاركين، الذين سيكون لهم الحرية في أخذ الكمية التي يرونها مناسبة. البعض سيأخذ أكثر، والبعض الآخر سيأخذ أقل. وسوف يأخذ المشرف المنشط أيضًا أقلام ملونة. وبعد الجلوس، يجب على المشاركين أن يصفوا كل قلم ملون التقطوه. كما يمكنك أيضًا تعيين موضوع لكل لون من ألوان الحلوى والتحدث عن نفسك. على سبيل المثال:

- الأصفر = العطلة.
- اللون الأخضر= الطعام المفضل.
- الأزرق = الهوايات.

فِهرِس

1- ديناميكيات **التقديم** 5

2- ديناميكيات **التمهيد** 7

3- ديناميكيات **المعرفة** 9

4- ديناميكيات **التواصل** 13

5- ديناميكيات **الثقة** 19

6- ديناميكيات **التعاون** 23

7- ديناميكيات **التعبير أو التمثيل الدرام** 27

8- ديناميكيات **حل الصراعات** 31

9- ديناميكيات **للمساحات الصغيرة** 39

10- ديناميكيات **للمساحات الكبيرة** 43

11- أدوات لحل **الصراعات** 47

كتاب ديناميكيات العمل مع المراهقين

Arabuko SEADen Laguaren Elkartea
Asociación de Amigos y Amigas
de la RASD de Álava