

Családi/csoportos játékok

a szoros felnőtt-gyerek kapcsolatért, az érzelmi intelligencia erősítéséért, és a traumák gyógyítására

A játékokat a „Soft Skills – Empowered Parents” elnevezésű, az Európai Bizottság által az Egész életen át tartó tanulás program keretében támogatott Grundtvig Tanulási Kapcsolatok projekt részeként dolgoztuk ki nemzetközi partnereinkkel.

A játékok a Kapcsolódó nevelés (Parenting by Connection) megközelítésmód gyakorlati eszközeit és felismeréseit ülteti át olyan helyzetekbe, amikor több felnőtt és gyerek – szülők és gyerekeik, családok, nevelők és gyerekek – együtt játszanak.

Iránymutatás a játékokhoz:

- Ezek a játékok gyakran nagyon erős érzelmeket hoznak elő felnőttekből, gyerekekből egyaránt! Épp ezért tudnak gyógyítani, feszültséget oldani – ha tudjuk, hogyan érdemes kezelni ezeket az érzéseket. Akkor játszunk ezeket a játékokat, ha van valaki, (pl. egy általunk kiképzett játékvezető), aki tud ebben segíteni!
- Az alábbi játékok során ideális esetben legalább egy-egy a felnőtt-gyerek arány! Ha sokkal kevesebb felnőtt játszik együtt jóval több gyerekekkel, akkor a játékokat – a testi és érzelmi biztonság megőrzése érdekében - csak fontos változtatásokkal érdemes játszani, gyakorlott segítő vezetésével!
- Légy nyitott a kísérletezésre, az újra, akkor is, ha elsőre idegen, vagy kényelmetlen
- Nyugi! Nem kell a gyerekeket irányítani, rendszabályozni, kontrollálni! Akkor avatkozz közbe, ha
 - a testi épség, biztonság a tét
 - valaki mást bánt, másnak fájdalmat okoz
- A gyerekek jók. A szülők jók. Mind a legjobbat tesszük, ami éppen tőlünk telik – senki nem érdemel kritikát, ítéletet!
- A játékok során hagyjuk, hogy a gyerekek irányítsanak! Pont azt és úgy hozzák be a játékba, amire épp szükségük van.
- Nem kell az előre lefektetett szabályokhoz ragaszkodni, nem kell a gyerekeket mindenáron visszatéríteni a szabályokhoz! Játsszunk úgy, abban a tempóban, ahogy ők akarják, és bevezethetjük az általuk javasolt szabályokat is. Figyeljük, mi az, amin kuncognak, nevetnek, és a játékok során menjünk abba az irányba, ami még több kuncogást, nevetést hoz!
- Hagyjuk a gyerekeket győzni! Ha birkózni, dulakodni, küzdeni akarnak velünk, akkor az ő erejük 90%-val „küzdjünk” ellenük. Úgy, hogy használniuk kelljen a testüket, az erejüket, mozgósítaniuk kelljen a saját ügyességüket, de azért le tudjanak győzni minket. Ezt a szabályt úgy nevezzük, a „KILENCVENES Szabály”, és néha a közös játék során erre emlékeztetni fogunk titeket!

- Ha bármi számunkra nehéz, vagy felkavaró lesz a játék során (pl. gyerekünk csúnyán beszél, nagyon beavadul, nem tartja be a szabályokat stb.) – lépünk egyet hátra, nem kell rögtön a szokásos módon beavatkoznunk. Figyeljünk, és kérjünk segítséget egy önkéntestől. Mondjuk el neki, mi van bennünk, míg ő meghallgat. Ez segít majd újra jelen lennünk a játékban.
- Ha a játékban benne van a versengés eleme, akkor mindig a gyerekek vannak a felnőttek ellen, sosem vegyes csapatok játszanak (első körben).
- Legyünk nagy hangú, de ügyetlen és együgyű játékosok! „Ki, ha én nem!” – és aztán minden vereségen keseredjünk el, ne akarjuk elhinni, hogy ez megtörténhetett stb.

A szerepcserét és a hatalmi pozíciók megfordítását magában foglaló játékok (ahol a gyerekek azok, akik nyernek, akik kicseleznek, akik lebirkóznak stb. minket) nagyon hatékonyan segítenek a gyerekeknek felépülni a traumákból, az olyan tapasztalatokból, ahol nem volt szavuk, nem volt választásuk, ahol áldozattá váltak, mint pl. egy orvosi beavatkozás, egy dühösen kiabáló felnőtt, vagy más gyerek okozta bántás.

Azokkal az érzésekkel is segít, amik miatt a gyerekek túl versengőek lesznek, illetve nem tudják elfogadni, ha nem ők nyernek.

És akkor most következzen néhány játék, amik eddig mindig sikert arattak!

- ✓ Jégfogó – egy-két felnőtt a fogó, akit elkapnak, megdermnd abban a pózban, amiben elkapták. A társai öleléssel tudják „kiolvaszatni”, visszahozni a játékba. Emlékezzünk! Nem az a fontos, hogy mi az eredmény, elkapjuk-e őket, vagy nem, hanem a szaladgálás, üldözés, hogy kicselezhetnek minket, hogy ügyesebbek lehetnek nálunk.
Bevezethetünk különböző módokat arra, hogyan lehet a „lefagyott” játékosokat újra játékba hozni: át kell bújni a lábuk között, vagy két embernek kell egyszerre megölelni őket stb.
- ✓ Sálfogó – minden felnőtt ruhájába beletűrünk egy sálát, aminek a csücske kilóg. (Variáció: pl. minden felnőtt felhúzza a kezeire a zoknijait.) A gyerekeknek el kell lopniuk, meg kell szerezniük a sálakat. Hogy a játék tovább tartson, egy nagy kupacba sok-sok sálát összerakhatunk, amiből a felnőttek pótolni tudják az ellopott sálakat. A játéknak akkor van vége, ha mind elfogyott. (Variáció: hány sálát tudnak megszerezni pl. 3 perc alatt?)
- ✓ Sálrabló – a sálakat vagy zoknikat vagy bármi mást, amiből elég sokat tudunk összegyűjteni, egy nagy kupacba halmozzuk, majd a felnőttek körül állják. A gyerekek igyekeznek áttörni a körön, és elrabolni a kupacban lévő dolgokat.

Sálrabló folytatása – a gyerekeket a felnőttek körbeállják, úgy, hogy ne tudjanak kijönni. A gyerekek igyekeznek kiszabadulni! Cseréljünk szerepet (gyerekek állhasanak körbe), ha a azt kérik!

A Sálfogó és a Sálrabló játék is gyakran nagyon erős érzelmeket hoz elő, gyerekekből, felnőttekből egyaránt!

- ✓ Kincsrabló – Egy nagy kedvenc! Nem csoda, mert minden életkorú, személyiségű játékos megtalálhatja benne magának azt a szerepet, ami neki leginkább megfelel. Hagyjuk, hogy a gyerekek maguk válasszanak, hogy milyen szerepet töltenek be a játékban!

A játékteret osszuk két részre, és jelöljük ki, hol van a határ. Utána mind a két térfélen, az ellenféltől a legtávolabb, jelöljük ki egy „várat” (kb. 1-1,5m átmérőjű kör), aminek a közepén elhelyezzük a „kincset”. A várba senki nem léphet be a saját csapatból (azaz nem védheti a váron belülről a kincset.)

A játéktér szélén, mind a két részen, jelöljük ki egy „börtönt” (ez lehet egy fa, vagy egy másik körbehatárolt terület stb.)

A játék során minden játékos szabadon szaladgálhat a saját térfelén, de ha az ellenfél térfelén van, és ott elkapja őt a másik csapat játékosa, akkor „börtönbe” kell mennie. A „börtönből” csak úgy szabadulhat ki, ha egy csapattársa a saját csapatából érte meg (ügyelve rá, hogy őt ne kapják el), és kézen fogva visszaviszi őt a saját térfelükre. Fontos: ha valakik így kézen fogva visszatérőben vannak a saját játékterületükre, nem lehet őket elkapni, és nem lehet őket újra „börtönbe” zárni.

A játék célja, hogy az egyik csapat minél hamarabb megszerezze másik csapat „kincsét”. Ha ez túl könnyen megy, további szabály lehet, hogy azt a saját térfelére vissza is kell juttatni.

Emlékezzünk: ha nem akarunk kifejezetten a „vesztés” miatti érzéseken dolgozni a gyerekekkel, akkor a felnőttek játsszanak a gyerekek ellen, és – persze kellő küzdelem után – veszítsenek.

- ✓ Az elvarázsolt erdő - Másik nagy kedvenc!

A gyerekekkel együtt jelöljük ki a játékteret, egy kb. (a felnőttek számától függően) 10-15m hosszú, 3 m széles „folyosót”. A felnőttek szétszórva, egyenletesen elosztva álljanak fel itt, úgy, hogy mind egy irányba, a „folyosó” bejárata felé nézzenek.

- 1) A felnőttek lesznek a „rosszakaró fák”, akik nem akarják átengedni az erdőn (a kijelölt területen) a hazafelé tartó kis manókat (gyerekeket). Szerencsére a gyökereik miatt mozogni nem tudnak, legfeljebb az ágaikkal (karjaikkal) próbálják megállítani a manókat.

A gyerekek újra és újra megpróbálhatnak átjutni az erdőn, a felnőttek pedig megpróbálják megakadályozni őket ebben. Emlékezzünk a KILENCVENES szabályra! A játék során minden gyerekkel alkalmunk adódhat kapcsolódni! Bátran beszéljünk, élcelődjünk, lepődjünk meg, bosszankodjunk!

- 2) Egy tündér meglátta, mit csinálnak a „rosszakaró fák”, és nagyon begurult. Egy varázslattal mindet „jóakaró fává” varázsolta, akik segítenek átjutni a manóknak: a felnőttek kézből kézbe adják a gyerekeket, miközben ringatják őket, kedveskednek nekik, örülnek nekik.