



# NONFORMÁLIS EDUKÁCIÓS GYAKORLATOK GYŰJTEMÉNYE

## JELNYELVI ALAPÚ, SIKET ÉS INTEGRÁLT CSOPORTOKNAK AJÁNLOTT ÉLMÉNYALAPÚ FEJLESZTŐ GYAKORLATOK ÉS JÁTÉKOK



GYAKORLAT NEVE	HURRIKÁN			TÍPUS	HOSSZÚ FORMÁTUM
GYAKORLAT FUNKCIÓJA	Formális tanulással elsajátítható fogalmak elmélyítése és alkalmazása nonformális játékon és kreativitáson keresztül, változó és egyre csökkenő elemszámú eszköztárral.				
LEÍRÁSA	<p>A gyakorlatban 4-5 fős csapatokat alkotunk, ahány csapatunk van, annyi fogalommal / meghatározással dolgozunk. A fogalmakat annak alapján választjuk ki, amilyen témakörrel dolgozunk a résztvevőkkel (pl. emberi jogi, fogyatékoságügyi, környezetvédelmi alapfogalmak). A fogalmakat külön cetlin, valamint a fogalmakhoz tartozó, kb. 1 bekezdés hosszúságú definíciókat a gyakorlat előtt kinyomtatjuk 1-1 példányban. A csapatok egy kalapból húzzák ki a fogalmakat. Az <b>1. körben</b> formális módon megtörténik a fogalom értelmezése, megbeszélése, kapcsolódó saját élmények felidézése a csapaton belül (nyomtatott meghatározások kiosztása, max. 10 perc munka), majd csapatonként egy szószóló 30 másodpercben összefoglalja a meghatározás lényegét a többi csapatnak. A fogalomcetlik visszakérülnek a kalapba. A <b>2. körben</b> minden csapatból egy ember húz egy fogalmat a kalapból (ne legyen ugyanaz, mint az 1. körben). Ez a játékos a saját csapatának mondja el a fogalmat egy rövid mondatban, akiknek az előző körben szerzett tudásuk alapján ki kell találniuk, 1 percen belül. Ha ez sikerül, szereztek egy pontot. 1 perc leteltével, ha nem sikerül kitalálnia a játékos csapatának a megoldást, a többi csapat rabolhat, és nyerhet 1 pontot.</p> <p>3. kör: újabb húzás a kalapból (ne legyen ugyanaz), egy új játékos a csapatból elmutogatja / elpantomimezi a fogalmat a csapatának. 1 perc után rablás</p> <p>4. kör: újabb húzás a kalapból (ne legyen ugyanaz), egy új játékos a csapatból lerajzolja a fogalmat a csapatának. 1 perc után rablás</p> <p>5. kör: újabb húzás a kalapból (ne legyen ugyanaz), egy új játékos előkészített tárgyakkal mutatja meg a fogalmat a csapatának. 1 perc után rablás</p> <p>6. kör: újabb húzás a kalapból (ne legyen ugyanaz), egy új játékos a csapatból egy mozdulattal mutatja meg a fogalmat a csapatának. 1 perc után rablás</p> <p>7. kör: újabb húzás a kalapból (ne legyen ugyanaz), egy új játékos a csapatból egy arckifejezéssel fejezi ki a fogalmat a csapatának. 1 perc után rablás</p> <p>8. kör: újabb húzás a kalapból (ne legyen ugyanaz), egy új játékos a csapatból egy hanggal fejezi ki a fogalmat a csapatának. 1 perc után rablás</p> <p>A körök száma tetszőleges, és a résztvevőktől függően változtatható (pl. siket résztvevők esetén a hang kör nem működtethető). A legtöbb pontot összegyűjtő csapat nyer.</p>				
ELSAJÁTÍTHATÓ KÉSZSÉGEK, KOMPETENCIÁK, ATTITŰDÖK	Atmoszféra-teremtés   Aktív jelenlét   Figyelem   Eszköztelen játék   Fantázia   Stratégiaváltás   Testi kifejezés   A jelenlét ereje   Ne félj hibázni!   Önkifejezés   Térhasználat   Nonverbalitás				
KAPCSOLÓDÓ VAGY ELŐZMÉNYJÁTÉK	A hosszú formátumú, magas nehézségi fokú nonformális gyakorlat egy felépített folyamat csúcán játszható; javasoljuk, hogy a gyakorlatot előzzék meg rövid és más hosszú nonformális gyakorlatok, valamint a résztvevők közötti kapcsolat és csoporttudat erősítése.				
MUNKAFORMA	JÁTÉKIDŐ	KOROSZTÁLY	ESZKÖZ / KIINDULÓPONT	NEHÉZSÉGI FOK (1-5)	EGYÉB
Csoportos játék, 4-5 fős csoportok Nagy létszámú csoporttal (30-40 fő) is játszható	Kb. 150-180 perc	14 év fölött	Fogalmak előzetes kiválasztása és kinyomtatása a játékvezetők által, a tanulási folyamathoz tartozó témakörből. Rajzeszközök és tetszőleges tárgyak előkészítése a 4-5. körhöz.	5	Táborozáshoz vagy többnapos tréningfolyamathoz javasolt gyakorlat, ahol fontos, hogy a gyakorlatvezetők ismerjék a résztvevők kompetenciáit.

GYAKORLAT NEVE	LIMIT 20			TÍPUS	HOSSZÚ FORMÁTUM
GYAKORLAT FUNKCIÓJA	A diszkrimináció természetének megértetése a résztvevőkkel, saját átélésen keresztül, vezetett módon.				
LEÍRÁSA	A gyakorlatban 4-5 fős csapatokat alkotunk a résztvevőkből: minimum 3 csapatot kell alakítanunk. Ezek a csapatok 10 körön keresztül versengenek a pontokért. A 10 körben egyszerű feladatokat kell együttműködve megoldaniuk (pl. csapatnév választása, logo rajzolása, csapatmottó megalkotása, közös tánc, szembekötős fogócska lufifújás, stb). Minden feladat után egy előzetesen felállított, minimum 3 tagú zsűri (akik közül legalább egy gyakorlatvezető kell hogy legyen) értékeli és pontozza a csapatok munkáját. A zsűri a gyakorlat kezdete előtt titkos instrukciókat kap a másik gyakorlatvezetőtől: véletlenszerűen kiválasztva az egyik csapatot minden esetben fel-, egy másik csapatot pedig minden esetben le kell pontozniuk, valamilyen hihető indokkal (pl. nem volt elég erős az összhang). A gyakorlat lényege, hogy az ilyen módon tudatosan manipulált játékmenetben hogyan reagálnak a résztvevők a rejtett diszkriminációra – mind a pozitívra, mind a negatívra. Hogyan reagálnak egyenként és csapatként; változtatnak-e a stratégiájukon? A játékmenet végén mindenképpen kell maradjon idő a titok felfedésére és a feszültség feloldására. A résztvevők negatív tapasztalásait fel kell oldani és megbeszélni, hogy mire milyen hatással voltak az átéltek; ki mit visz haza a gyakorlatból és hogyan változott a véleménye a diszkriminációról.				
ELSAJÁTÍTHATÓ KÉSZSÉGEK, KOMPETENCIÁK, ATTITÚDOK	Aktív jelenlét   Figyelem   Stratégiaváltás   Spontán reakció   Elmélyülés   Aktív bevonódás   Csapatmunka és csoportdinamika   Együttműködés   Sztereotípiák leküzdése   Pozitív viszonyulás az újhoz és a változáshoz				
KAPCSOLÓDÓ VAGY ELŐZMÉNYJÁTÉK	A hosszú formátumú, magas nehézségi fokú nonformális gyakorlat egy felépített folyamat csúcsán játszható; javasoljuk, hogy a gyakorlatot előzzék meg rövid és más hosszú nonformális gyakorlatok, valamint a résztvevők közötti kapcsolat és csoporttudat erősítése.				
MUNKAFORMA	JÁTÉKIDŐ	KOROSZTÁLY	ESZKÖZ / KIINDULÓPONT	NEHÉZSÉGI FOK (1-5)	EGYÉB
Csoportos játék, 4-5 fős csoportok. Nagy létszámú csoporttal (30-40 fő) is játszható	Kb. 150-180 perc	16 év fölött	Rajzeszközök, részfeladatok eszközei	5	Táborozáshoz vagy többnapos tréningfolyamathoz javasolt gyakorlat, ahol fontos, hogy a gyakorlatvezetők ismerjék a résztvevők kompetenciáit és terhelhetőségét.

GYAKORLAT NEVE	A TUDÁS TŐZSDÉJE			TÍPUS	HOSSZÚ FORMÁTUM
GYAKORLAT FUNKCIÓJA	Együttműködés   Nonformális tanulás   Döntés és tervezés   Nyereség és kockázat felmérése   Siket kultúra megismerése				
LEÍRÁSA	<p>A résztvevők csoportokra osztjuk, egy csoportban maximum 8 fő lehet. Ha a résztvevők különböző országokból jöttek, akkor a legjobb, ha a csoportok vegyesen állnak össze. Kezdetben a csoportok 250 €-t kapnak. A foglalkozásvezető bemutatja a feladatokat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Minden csoportnak minél nagyobb összeget kell összegyűjtenie a közös cél érdekében.</li> <li>Három állomás van a játéktéren, a vezető bemutatja és elmagyarázza a szabályokat, hogyan lehet pénzt szerezni az állomásokon. <ol style="list-style-type: none"> <li>állomás - "Léggömbök". Rengeteg lufit kell felfújni 3 színben. Mindegyik lufiban papírcetlik vannak kérdésekkel, különböző ismeretekkel kapcsolatban (szólhatnak ezek az Európai Unióról vagy a siket közösségről). A léggömb színe a kérdés nehézségi szintjét jelenti. A résztvevők kérdést vásárolhatnak, de a lufi ára a szintől függ: <p>A legegyszerűbb kérdések ára 50 €; A közepes kérdések ára 200 €; A legnehezebb kérdések 300 €-ba kerülnek. A választott kérdés megválaszolásáért pénz jár a csapatnak: helyes válasz esetén a dupláját kapják annak, amit fizettek a kérdésért. Ha nem jól válaszolnak, elvesztették a befizetett pénzt.</p> </li> <li>állomás – „Kaszinó”. A csoport választhat, hogy kockával vagy kártyával játszik. Felajánlhatnak annyi pénzt, amennyit akarnak. Az állomásvezető ugyanennyit tesz le az asztalra, majd kockával dob, vagy kiválaszt egyet a kártyák közül. A csoport ugyanezt teszi, a nagyobb szám nyer. A győztes az összes pénzt megkapja.</li> <li>állomás - "Projekt". A résztvevők hat kérdéssort láthatnak az asztalon letakart feladatokkal, kiválaszthatják, melyik feladatot szeretnék elkészíteni. A feladat együttműködést, kreativitást és siketkultúra vagy Európai Unió ismereteit igénylik (a projekt céljától függ). Példák a feladatokra: történet előadása vagy pantomim bemutatása adott témában. Minden feladatnak megvan a maga ára, amely a feladat véglegesítésével megduplázható. Az állomásvezető dönti el, mennyi pénzt kap a csoport a teljesítménye által. A feladatok ára 350-500€ között mozog.</li> </ol> </li> </ol> <p>A játék során minden állomáson növekszik a nyerhető pénzösszeg. A résztvevők több pénzt is betehetnek, így a feladatok költsége megduplázódik vagy háromszorosára nő. A megadott idő letelte után - általában körülbelül 2,5 óra, a résztvevő csoportok megszámolják a pénzüket. Ez az a pillanat, amikor a csoportok versenyezni kezdenek, ezért a vezetőnek emlékeztetnie kell őket, hogy a pénzt a közös cél érdekében keresték.</p>				
ELSAJÁTÍTHATÓ KÉSZSÉGEK, KOMPETENCIÁK, ATTITŰDŐK	Együttműködés a közös cél érdekében   Versengés vs. együttműködés				
KAPCSOLÓDÓ VAGY ELŐZMÉNYJÁTÉK	Nem ajánlott a tréningfolyamat elején játszani.				
MUNKAFORMA	JÁTÉKIDŐ	KOROSZTÁLY	ESZKÖZ / KIINDULÓPONT	NEHÉZSÉGI FOK (1-5)	EGYÉB
Teljes csoport, 3-5 fős kis csoportokra osztva	150 – 180 perc	10 év fölött	sok színes lufi, papír, ceruza, kinyomtatott feladatsorok, kártya, dobókocka, játékpénz	3	Siket-halló vegyes csoportoknál figyeljünk arra, hogy legyen megfelelő létszámú elérhető tolmács

GYAKORLAT NEVE	TAPS ADOK-KAPOK			TÍPUSA	RÖVID FORMÁTUM
FUNKCIÓJA	<p>A csoport bemelegítése, témára hangolása   Az "itt és most" érzés kialakulása   Csoportképzés   Koncentráció megteremtése   Bevezetés a szavak nélküli kommunikációba   Témára hangolódás   Önérzékelés és partnerérezlés</p> <p>Alapvető kezdő gyakorlat az atmoszféra és az egymásra való figyelem megteremtésére. Siket vagy integrált csoportokban nagyon jó lehetőség annak a beszélgetésnek az elkezdésére, hogy egy vizualitáson alapuló világban, ahol a hangok kiesnek az érzékelésből, miért nagyon fontos a szemkontaktus. Ezt játékos módon lehet begyakorolni és egyúttal kapcsolódni egymáshoz a tréning kezdeteként.</p>				
LEÍRÁSA	<p>Egyszerű csoportképző gyakorlat. Körben állnak a résztvevők. A kiinduló két mozdulatot kezdésként együtt gyakoroljuk: taps, de olyan módon, hogy „kifelé” irányul. Ezzel tudom küldeni a tapsot. A mozdulat párja: taps „befelé”, azaz mintha elkapnék valamit a tapssal. Ezzel tudom fogadni a tapsot. Valaki elkezd a kört egy másik résztvevőnek küldött tapssal (miután felvette vele a szemkontaktust). Az illető fogadja a tapsot a 2. mozdulattal, majd ugyanúgy továbbküldi valaki másnak, akit kiválasztott. Ha mindenki kellőképp figyel a többiekre, akkor nagyon gyors tempót fel tud venni a csoport a taps-adok-kapokban, mert folyamatos a szemkontaktus a résztvevők között, és nagy eséllyel mindenki között lesz interakció. Ha valaki nem figyel, akkor elvész a taps, megtörik a játék.</p>				
ELSAJÁTÍTHATÓ KÉSZSÉGEK, KOMPETENCIÁK, ATTITÚDOK	egymásra figyelés   együttműködés   figyelem   nonverbális kifejezőeszközök				
KAPCSOLÓDÓ VAGY ELŐZMÉNYJÁTÉK	-				
MUNKAFORMA	JÁTÉKIDŐ	KOROSZTÁLY	ESZKÖZ / KIINDULÓPONT	NEHÉZSÉGI FOK (1-5)	EGYÉB
Teljes csoport	6-8 perc	Összes korosztály	-	1	Kezdő gyakorlatként javasolt
JELKINCS	JELNYELVÉSZET			SIKET KULTÚRA / TUDATOSÍTÁS / MEGBESZÉLÉS	
-	-			<p>Szemkontaktus fontossága Egymásra figyelés Kommunikáció és együttműködés szavak nélkül</p>	

GYAKORLAT NEVE	MOZDULAT-PASSZ (VUSS!)			TÍPUSA	RÖVID FORMÁTUM
FUNKCIÓJA	A csoport bemelegítése, témára hangolása   Az "itt és most" érzés kialakulása   Csoportképzés   Koncentráció megteremtése   Bevezetés a szavak nélküli kommunikációba   Témára hangolódás   Önérzékelés és partnerészlelés				
LEÍRÁSA	<p>A TAPS-ADOK-KAPOK GYAKORLAT folytatása.</p> <p>Körben áll a csoport. A foglalkozásvezető elkezdi egy egyszerű mozdulatot: kezét maga előtt lendítve mintegy átpasszol egy „energiagömböt” a tőle balra állónak, egy VUSS! kiáltás kíséretében. Ő szintén gyorsan továbblendíti a tőle balra állónak (VUSS!), és így tovább, mindenki a körben. Ha mindenki odafigyel, akkor a hullámváz mintájára egy nagyon gyors kör-mozgást lehet létrehozni. Pár körön át begyakoroljuk. A körben menő mozdulat visszafordítható a másik irányba, ha valaki a hozzá érkező VUSS-ra felemeli a két kezét, és azt mondja: ÁÁÁ! Ezzel visszafordul a kör és a VUSS a másik irányba halad tovább. Bárki megfordíthatja az irányt. Ha már jól megy, belekombinálhatjuk a Taps-adok-kapok mozdulatát is: az érkező VUSS-t nem adom tovább, hanem kiválasztok valakit szemkontaktussal, és neki adom tovább a mozdulatot taps formájában. Ő fogadja tapsal, és eldöntheti, hogy folytatja-e a VUSS-t oldalirányban, vagy valakit szemből választ és tapsot küld neki, vagy visszapasszolja a mozdulatot ÁÁÁ-val (itt már 3 lehetőség közül lehet választani, és közben folyamatosan egymásra is kell figyelni).</p> <p>További lehetőségek: a WOOSH körben ha azt mondom: RÁMPA és a fejem fölött a kezemmel egy rámpát mutatok, akkor a mellettem lévő ember kimarad és úgy megy tovább a kör. Ha azt mondom: ALAGÚT - a soron következő 2. ember a WOOSH körben elfordul 90 fokkal, terpeszbe áll, és a soron következő embernek át kell bújnia a lába között, majd tőle folytatódik a mintázat.</p>				
ELSAJÁTÍTHATÓ KÉSZSÉGEK, KOMPETENCIÁK, ATTITÚDOK	egymásra figyelés   gyors reakció   koncentrált figyelem   nonverbális kifejezőeszközök				
KAPCSOLÓDÓ VAGY ELŐZMÉNYJÁTÉK	TAPS ADOK-KAPOK GYAKORLAT				
MUNKAFORMA	JÁTÉKIDŐ	KOROSZTÁLY	ESZKÖZ / KIINDULÓPONT	NEHÉZSÉGI FOK (1-5)	EGYÉB
Teljes csoport	10-12 perc	Összes korosztály	Körben állunk, szemkontaktus és koncentrált figyelem	2	Minden szabály hanggal és kézmozdulattal is mutatandó, így a siket résztvevők számára is egyértelmű, hogy mi történik.

JÁTÉK / GYAKORLAT NEVE	TITKOS KAPU			TÍPUSA	RÖVID FORMÁTUM
FUNKCIÓJA	Fókuszáló játék   Belehelyezkedés a szituációba   Figyelem-összpontosítás megteremtése   Aktív közreműködés és jelenlét   Megfigyelés   Elmélyülés   Impulzusátadás és -átvétel				
LEÍRÁSA	Egy résztvevő kimegy. A többiek körben állnak, ők a varázserdő fái. Megállapodnak abban, hogy hol lesz a varázserdő kijárata, hol van a kapu – két résztvevő között. Ahol a kapu van, ott a két egymás mellett álló játékos lesz a két kapuőr. Bejön a kiküldött résztvevő és lassan körbejár, mindenki szemébe belenéz. Beszélni tilos, fejet rázni, bólogatni tilos, csak a tekintet beszél. Aki nem kapu, az azt jelzi a testbeszédével, tekintetével, hogy ott nincs kijárat, kár próbálkozni. Elutasítóan, ridegen kell néznie. A két „kapuőrnek” bizalmat sugározva kell néznie, hívogatnia. A feladat: kitalálni a tekintetekből, hogy hol a kapu. 3-5 résztvevő legyen kitaláló.				
ELSAJÁTÍTHATÓ KÉSZSÉGEK, KOMPETENCIÁK, ATTITŰDÖK	együttműködés   megfigyelés pontossága   koncentráció   üzenetek szavak nélkül   cselekvő jelenlét				
KAPCSOLÓDÓ VAGY ELŐZMÉNYJÁTÉK	-				
MUNKAFORMA	JÁTÉKIDŐ	KOROSZTÁLY	ESZKÖZ / KIINDULÓPONT	NEHÉZSÉGI FOK (1-5)	EGYÉB
Teljes csoport	12-15 perc	12 éves kor fölött		4	A játék elején kell tisztázni, hogy hány játékos fog kimenni összesen; sorsolás útján választjuk ki
JELKINCS	JELNYELVÉSZET		SIKET KULTÚRA / TUDATOSÍTÁS / MEGBESZÉLÉS		
			Egymásra figyelés Kommunikáció és együttműködés szavak nélkül Szemkontaktus fontossága		

JÁTÉK / GYAKORLAT NEVE	DELFIN 1. (PÁROS)			TÍPUSA	RÖVID FORMÁTUM
FUNKCIÓJA	Bevezetés a jelkommunikációba   Együttműködés partnerrel   Belehelyezkedés a szituációba   Aktív közreműködés és jelenlét   Megfigyelés   Impulzusátadás és -átvétel   Kreativitás   Partnercsere   Pozitív visszajelzés				
LEÍRÁSA	<p>A résztvevők párokra oszlanak. A gyakorlatvezető és a co-trainer ketten mutatják be a feladatot. Egyikőjük kitalál a másiknak egy feladatot (ez valami elérhető tárggyal történő egyszerű tevékenység legyen pl. vegyen fel a teremben lévő asztalról egy tollat, vagy üljön le egy székre). Ezt nem mondja el neki, hanem csak pozitív visszajelzéssel értékeli társa tevékenységét. Társának, azaz a Delfinnek ki kell találnia, hogy mi a feladata. Bármilyen tevékenységbe kezdhet a teremben, közeli figyelni „idomítóját”, hogy mikor kap tőle pozitív visszajelzést (ez lehet hang, vagy siket résztvevők esetén vizuális jelzés, pl. jeltaps). Ha abba az irányba halad, ahol a tennivalója várja, kap visszajelzést. Ha nem jó irányba indul, akkor nincs visszajelzés (a hideg-meleg játéktól ennyiben különbözik a játék, hogy nincs „hideg”, hanem csak „meleg” van). A Delfinnek kreatívnak kel lennie és folyamatosan próbálkoznia mindenféle irányokkal és tevékenységekkel, ameddig csak meg nem kapja a megerősítést és a végén ki nem találja a feladatát. A bemutatás után a résztvevők párokra oszolva próbálják ki a szavak nélküli delfin-idomítást (a pár mindkét tagja mindkét szerepben).</p> <p>Kezdő vagy fiatal csoportoknál a foglalkozásvezető irányítja a folyamatot és segítheti a párokat, ha nem elég kreatívak a tevékenységek kitalálásában vagy ha nem tiszta a megerősítés.</p>				
ELSAJÁTÍTHATÓ KÉSZSÉGEK, KOMPETENCIÁK, ATTITÚDÖK	Pozitív visszajelzés fontossága   Páros munka   Együttműködés egy komplex feladatban   Együttműködés olyan párral, aki más mint te   Szavak nélküli kommunikáció				
KAPCSOLÓDÓ VAGY ELŐZMÉNYJÁTÉK	Nem bevezető játék, már kell egy bizalmi szint a résztvevők között				
MUNKAFORMA	JÁTÉKIDŐ	KOROSZTÁLY	ESZKÖZ / KIINDULÓPONT	NEHÉZSÉGI FOK (1-5)	EGYÉB
Teljes csoport, párok	20 perc	12 éves kor fölött	-	3	Ha jól működik a gyakorlat: párcsere. Próbáld ki új partnerrel! Integrált csoportokban siket-halló párosokkal nagyon jó érzékenyítési folyamat indulhat el

JÁTÉK / GYAKORLAT NEVE	DELFIN 2. (CSOPORTOS)			TÍPUSA	RÖVID FORMÁTUM
FUNKCIÓJA	Bevezetés a jelkommunikációba   Együttműködés a csoporttal   Belehelyezkedés a szituációba   Aktív közreműködés és jelenlét   Megfigyelés   Impulzusátadás és -átvétel   Kreativitás   Perspektíva-váltás   Pozitív visszajelzés				
LEÍRÁSA	<p>A páros Delfinben megtanult szabályok, csoportra alkalmazva. Körben ül a csoport. Egy résztvevő kimegy, ő lesz a Delfin, addig a csoport kitalálja, hogy mire kell "rájönnie" a Delfinnek, mit kell csinálnia, mi a feladata (pl. kösse ki valakinek a cipőfűzőjét, vagy vegyen fel egy sapkát a fogasról). Mivel a résztvevők már ismerik a játékot, ezért lehet komplexebb feladat is, amire be kell tanítani a delfint. A Delfin visszajön. A csoport előzetesen megbeszélte jelzéssel (jeltaps) ad pozitív visszajelzést és jelzi, ha a delfin közeledik a cél felé. Ha távolodik, akkor elnémul a jeltaps (azaz nincs negatív visszajelzés, csak megszűnik a pozitív). A Delfin addig próbálkozik, amíg a csoport segítségével meg tudja csinálni a pontos feladatot. Fontos, hogy a csoport egységes visszajelzést adjon a Delfinnek!</p> <p>3-5 kör javasolt. Ha magas az energiaszint, egy Delfin-párt is ki lehet küldeni, ebben az esetben mindig olyan feladatot adjunk nekik, ahol együtt kell létrehozniuk egy mozdulatot vagy tevékenységet (pl. tenisz, tánc, ölelés, leánykérés, stb.)</p> <p>Ha elakadás van („kreatív blokk”) és a Delfin nem tud továbblépni, a foglalkozásvezető tud segíteni, továbbvezető mozdulatok javaslatával.</p>				
ELSAJÁTÍTHATÓ KÉSZSÉGEK, KOMPETENCIÁK, ATTITÚDOK	Pozitív visszajelzés fontossága   Együttműködés egy komplex feladatban   Szavak nélküli kommunikáció				
KAPCSOLÓDÓ VAGY ELŐZMÉNYJÁTÉK	Delfin 1. (páros) után játszható gyakorlat, egyfajta magasabb szintre emelése és egyben levezetése a páros aktivitásnak.				
MUNKAFORMA	JÁTÉKIDŐ	KOROSZTÁLY	ESZKÖZ / KIINDULÓPONT	NEHÉZSÉGI FOK (1-5)	EGYÉB
Teljes csoport	25-30 perc	12 éves kor fölött	-	3	3-5 kör javasolt Integrált vagy vegyes csoportoknál az instrukciókhoz szükséges a jelnyelv vagy a tolmács. Az aktivitás közben nem, mert egységes a nyelvészet (mindössze egy visszajelző jelet használ mindenki).



JÁTÉK / GYAKORLAT NEVE	ÜL – ÁLL – FEKSZIK			TÍPUSA	RÖVID FORMÁTUM
FUNKCIÓJA	Belehelyezkedés a szituációba   Aktív közreműködés és jelenlét   Megfigyelés   Impulzusátadás és –átvétel   Csoportmunka				
LEÍRÁSA	Valamely csoportalkotó stratégiával hármasokat alakítunk; ezek a hármasok a játéktérben egymástól elkülönülve helyezkednek el, úgy, hogy lássák a középben lévő foglalkozásvezetőt. A feladat, hogy egy csoporton belül megbeszélés nélkül meg kell egyezni abban (egymásra figyeléssel), hogy ki ül, ki áll, ki fekszik - mindhármat csinálnia kell valakinek a trióból. Nem lehet jelezni vagy beszélni, csak egymást szabad nézni, és így mozdulni. A játékvezető jelére (ami lehet taps / gong / cintányér) a trió tagjainak nagyon gyorsan pozíciót kell váltania - senki nem maradhat az előző pozícióban, de ugyanúgy él a szabály, hogy a trióból 1 tag ül, 1 áll, 1 fekszik! Ha a csapat elrontja, vagy utolsóként alakítja ki a formát, akkor hibapontot kap. A csapatok versenyeznek egymással, 3 hibapont után kiesés.				
ELSAJÁTÍTHATÓ KÉSZSÉGEK, KOMPETENCIÁK, ATTITÚDOK	megfigyelés   együttműködés egy komplex feladatban   gyorsaság				
KAPCSOLÓDÓ VAGY ELŐZMÉNYJÁTÉK	-				
MUNKAFORMA	JÁTÉKIDŐ	KOROSZTÁLY	ESZKÖZ / KIINDULÓPONT	NEHÉZSÉGI FOK (1-5)	EGYÉB
Teljes csoport; hármas csoportok	15 perc	8 éves kor fölött	Cintányér vagy gong	2	Nagy helyigényű játék!
JELKINCS		JELNYELVÉSZET		SIKET KULTÚRA / TUDATOSÍTÁS / MEGBESZÉLÉS	
				Egymásra figyelés Szemkontaktus Kommunikáció és együttműködés szavak nélkül	

JÁTÉK / GYAKORLAT NEVE	SZÁMKÓD			TÍPUSA	RÖVID FORMÁTUM
FUNKCIÓJA	Fókuszáló játék   Belehelyezkedés a szituációba   Figyelem-összpontosítás megteremtése   Aktív közreműködés és jelenlét   Elmélyítés				
LEÍRÁSA	<p>A résztvevők két sorban állnak egymással szemben.</p> <p>A foglalkozásvezető a csoport összetételétől függően 3-5 mozdulatot vagy jelet tanít meg a csoportnak, amik számokhoz vannak kötve: pl. 1 - taps, 2 – dobbantás. 3 – I LOVE YOU jel, 4 – bármi egyéb ismert jel, mozdulatsor, minitánc, stb. A csoport együtt begyakorolja, hogy egyes számok mutatására milyen mozdulatot hajtanak végre, változatos sorrendben. Egy résztvevő kimegy, addig a csoporttal megbeszélünk egy számkódot és az ezzel együtt járó mozdulat-sorrendet (pl. 1-4-5-3), begyakoroljuk. Ez után visszajön a kiküldött résztvevő, a csoport (párok egymással szemben), megmutatják neki a mozdulatsort, lehetőleg egyszerre, a gyakorlatvezető irányítása nélkül. A résztvevőnek a mozgások sorrendje alapján meg kell mondania a számkódot és bekapcsolódnia a mintába. Ha a csoportnak sikerül felvennie egy azonos tempót, dinamikát, akkor a kitaláló résztvevő nagyon könnyen be tud kapcsolódni.</p>				
ELSAJÁTÍTHATÓ KÉSZSÉGEK, KOMPETENCIÁK, ATTITÚDÖK	kooperáció   összhang   csoportos és páros feladatmegoldás   figyelem   A csoport előtti magabiztos megszólalás vagy szereplés Ne félj hibázni!   Használd fel a hibából eredő lehetőségeket!				
KAPCSOLÓDÓ VAGY ELŐZMÉNYJÁTÉK	-				
MUNKAFORMA	JÁTÉKIDŐ	KOROSZTÁLY	ESZKÖZ / KIINDULÓPONT	NEHÉZSÉGI FOK (1-5)	EGYÉB
Teljes csoport; párok (10-12 fő, vagy nagyobb létszám)	12-15 perc	8 éves kor fölött	-	3	3 játékos menjen ki, sorshúzással eldöntve

JÁTÉK / GYAKORLAT NEVE	NÉVJELEK			TÍPUSA	RÖVID FORMÁTUM
FUNKCIÓJA	A csoport bemelegítése, témára hangolása   Az "itt és most" érzés kialakulása   Feloldódás, megérkezés, jégtörés   Csoportszerveződés				
LEÍRÁSA	Körben ül vagy áll a csoport. A csoport összetétele alapján kell a foglalkozásvezetőknek vezetnie a játékot: siket / siket családból érkező / halló résztvevők. A foglalkozásvezetők eljелеlik / elmondják, hogy mi a névjel, mi a funkciója, elmondják a sajátjukat és annak történetét. Ha a csoportban van olyan résztvevő, akinek van névjele, akkor ő is bemutatja és elmondja, miért kapta. Akinek nincs névjele, annak a csoport együtt megalkot egy névjelet, valamilyen külső tulajdonsága vagy a neve kezdőbetűje alapján. Ez után körben sorban együtt eljелеljük mindenkinek a nevét.				
ELSAJÁTÍTHATÓ KÉSZSÉGEK, KOMPETENCIÁK, ATTITÚDÖK	megfigyelés   koncentráció   kivitelezés pontossága   kreativitás				
KAPCSOLÓDÓ VAGY ELŐZMÉNYJÁTÉK	Névjelek begyakorlása: JELPASSZ, JEL-JEL-JEL, JELES ZOMBI				
MUNKAFORMA	JÁTÉKIDŐ	KOROSZTÁLY	ESZKÖZ / KIINDULÓPONT	NEHÉZSÉGI FOK (1-5)	EGYÉB
Teljes csoport	10-12 perc	Összes korosztály	-	2	Ha visszatérő tréninget tartunk, minden alkalom kezdése lehet ez a játék vegyes csoportban.
JELKINCS	JELNYELVÉSZET			SIKET KULTÚRA / TUDATOSÍTÁS / MEGBESZÉLÉS	
-	Névjelek specifikumai: külső tulajdonság, alkat, hajviselet, stb. Fonomimika vagy daktil ábécé			Hogy alakultak ki a névjelek? Miért fontos ez a siket kultúrában? Hogyan függ ez össze az ún. „siketes” gondolkodással? Mi a vizualitás szerepe?	

JÁTÉK / GYAKORLAT NEVE	JELPASSZ			TÍPUSA	RÖVID FORMÁTUM
FUNKCIÓJA	Fókuszáló játék   Belehelyezkedés a szituációba   Figyelem-összpontosítás megteremtése   Aktív közreműködés és jelenlét   Ne félj hibázni!   Használd fel a hibából eredő lehetőségeket!   A csoport előtti magabiztos megszólalás vagy szereplés				
LEÍRÁSA	<p>Körben áll a csoport. Mindenki választ egy saját jelet, témakör szerint (amit lehet kockával vagy szerencsekerékkel választani), amit előtte megtanultunk, pl. állatok. A többiek választott jelét nem muszáj megjegyezni, de a sajátunkat igen, és ismerni kell a kategória jeleit. Elindul a kör, aki kezdi, jeleli a saját jelét, majd ugyanabból a témakörből (pl. színek) jelel egy másik jelet (tehát ha én a cápa vagyok, akkor azt jelelem: cápa – kutya! Akié az a kutya jel, ő lesz a következő, tehát figyelni kell, hogy mikor jeleli valaki a mi jelünket. Aki átveszi, az ugyanúgy mutatja a saját jelét, majd választ egy másikat is, így adja tovább.</p> <p>Ha egy résztvevő nem emlékszik a másik jelére vagy nem jut eszébe több jel, nyugodtan kérhet segítséget a társaitól vagy a foglalkozásvezetőtől.</p>				
ELSAJÁTÍTHATÓ KÉSZSÉGEK, KOMPETENCIÁK, ATTITÚDOK	emlékezet   kivitelezés pontossága   gyors reakció   kooperáció   egymásra figyelés				
KAPCSOLÓDÓ VAGY ELŐZMÉNYJÁTÉK	Jelnyelvi jelek közös tanulása, memorizálása előzi meg, témakör szerint. Névjellel is játszható, a NÉVJELEK JÁTÉK elmélyítéseként.				
MUNKAFORMA	JÁTÉKIDŐ	KOROSZTÁLY	ESZKÖZ / KIINDULÓPONT	NEHÉZSÉGI FOK (1-5)	EGYÉB
Teljes csoport	10 perc	6 éves kor fölött	Dobókocka / kerék	3	Vegyes, integrált csoportban a gyakorlat alkalmas az éppen tanult jelek elmélyítésére, gyakorlására, de az egymás közötti kapcsolat erősítésére is (főleg segítségkérés esetén).

JÁTÉK / GYAKORLAT NEVE	JELPLETYKA / MOZDULATPLETYKA / MIMIKAPLETYKA				TÍPUSA	RÖVID FORMÁTUM
FUNKCIÓJA	Fókuszáló játék   Belehelyezkedés a szituációba   Figyelem-összpontosítás megteremtése   Aktív közreműködés és jelenlét   Ne félj hibázni!   Használd fel a hibából eredő lehetőségeket!   A csoport előtti magabiztos megszólalás vagy szereplés					
LEÍRÁSA	<p>Létszámtól függően alkotunk egy vagy két sort, egymás mögött állnak a résztvevők. A foglalkozásvezető a két sor elején álló két résztvevőnek megmutat egy mozdulatsort / jelet / jelkombinációt / jelelt mondatot (korosztálytól és a résztvevők jelismeretétől függ a bonyolultsága).</p> <p>A többi résztvevő nekik háttal áll. A sor elején álló játékos megfordul, továbbadja a mozdulatot vagy jelet az előtte állónak, hogy csak ő lássa. Utána ez a személy mutatja be a megjegyzett mozdulatsort az előtte állónak, és így tovább. Mire a sor végén álló személyhez eljut a "pletyka", valószínűleg teljesen meg fog változni. Az utolsó résztvevő eljeleli a foglalkozásvezetőnek, hogy mit kapott – összemérjük, hogy mennyiben tér el az eredeti jelsortól... Ha két sor van, akkor versenyezhetnek egymással, hogy ki adja tovább gyorsabban a pletykát. A gyakorlatot kövesse megbeszélés.</p>					
ELSAJÁTÍTHATÓ KÉSZSÉGEK, KOMPETENCIÁK, ATTITÚDOK	megfigyelés   kivitelezés pontossága   koncentráció   emlékezet   vizuális memória   együttműködés   testi kifejezés   kreativitás					
KAPCSOLÓDÓ VAGY ELŐZMÉNYJÁTÉK	Ha jellel játszunk, akkor témakör szerinti jeltanulás előzze meg.					
MUNKAFORMA	JÁTÉKIDŐ	KOROSZTÁLY	ESZKÖZ / KIINDULÓPONT	NEHÉZSÉGI FOK (1-5)	EGYÉB	
Teljes csoport (10-12 fő, vagy annál nagyobb létszám)	15 perc	6 éves kor fölött	-	3	Ha a résztvevők között van olyan, aki nem tud jelelni, akkor csak mozdulattal, vagy nagyon egyszerű jellel játszható.	
JELKINCS	JELNYELVÉSZET			SIKET KULTÚRA / TUDATOSÍTÁS / MEGBESZÉLÉS		
Témakör szerint (lásd: Jelkincs Jegyzék)	-			Hogyan és miért változott a továbbadott információ? Miért fontos, hogy megkapjuk az információ minden részletét? Mi történik, ha valamiért nem értjük, vagy nem emlékszünk minden részletre? Hogyan éli ezt meg egy siket személy a hangzó információk / szájról olvasás vonatkozásában?		

JÁTÉK / GYAKORLAT NEVE	JELMEMO			TÍPUSA	RÖVID FORMÁTUM
FUNKCIÓJA	Fókuszáló játék   Belehelyezkedés a szituációba   Figyelem-összpontosítás megteremtése   Aktív közreműködés és jelenlét   Ne félj hibázni!   Használd fel a hibából eredő lehetőségeket!   A csoport előtti magabiztos megszólalás vagy szereplés				
LEÍRÁSA	Élő memóriajáték; akkor jó játszani, ha sokan vannak a csoportban. Egy ember kimegy. A többiek párba állnak és a pár megbeszél egy közös jelet (a megtanult témakör szerint, lehet kockával dobni, vagy kerékkel kipörgetni). Majd a csoporttagok összekeverednek, elvegyülnek a teremben, mindenki kifelé arccal. A kint lévő ember bejön és meg kell találnia a párokat (mint a kár tyás memóriajátékban). Akit megérint, eljeleli a jelét. Ha a kitaláló megtalálta a párját, akkor ők leülnek, így jelzik, hogy már nincsenek játékban.				
ELSAJÁTÍTHATÓ KÉSZSÉGEK, KOMPETENCIÁK, ATTITÚDÖK	emlékezet   együttműködés   megfigyelés pontossága				
KAPCSOLÓDÓ VAGY ELŐZMÉNYJÁTÉK	Jelnyelvi jelek közös tanulása, memorizálása előzi meg, témakör szerint.				
MUNKAFORMA	JÁTÉKIDŐ	KOROSZTÁLY	ESZKÖZ / KIINDULÓPONT	NEHÉZSÉGI FOK (1-5)	EGYÉB
Teljes csoport; 10-12 fő vagy afölötti létszám	15 perc	6 éves kor fölött	Dobókocka vagy kerék a témakör kiválasztásához.	3	3-5 kitaláló játékos legyen, sorshúzással választva
JELKINCS	JELNYELVÉSZET			SIKET KULTÚRA / TUDATOSÍTÁS / MEGBESZÉLÉS	
Témakör szerint (lásd: Jelkincs Jegyzék)	-			-	

<b>JÁTÉK / GYAKORLAT NEVE</b>	<b>JEL – JEL – JEL</b>			<b>TÍPUSA</b>	<b>RÖVID FORMÁTUM</b>
<b>FUNKCIÓJA</b>	Fókuszáló játék   Belehelyezkedés a szituációba   Figyelem-összpontosítás megteremtése   Aktív közreműködés és jelenlét   Ne félj hibázni!   Használd fel a hibából eredő lehetőségeket!   A csoport előtti magabiztos megszólalás vagy szereplés   Elmélyítés				
<b>LEÍRÁSA</b>	<p>Kiindulás: a korábban megtanult jelek közül minden résztvevő választ magának egyet (pl. gyümölcsök, állatok), együtt memorizáljuk, hogy kinek mi a jele.</p> <p>Körben állunk, középen egy kiválasztott résztvevő. A középen álló feladata, hogy másvalaki kerüljön be helyette középre. Ezt úgy tudja elérni, hogy kiválaszt valakit, felé fordul, és egymás után 3x nagyon gyorsan jeleli a jelét (pl. alma-alma-alma). Ha az illető nem figyelt és nem vette észre, hogy ő lett kiválasztva, akkor „vesztett”, és ő megy középre. De ha észrevette, hogy ő lett kiszemelve, akkor megakadályozhatja úgy, hogy ő is gyorsan eljeleli a saját jelét háromszor, egyszerre a középső játékosal. Ebben az esetben a középen álló bent marad, és egy újabb embert szemel ki magának.</p>				
<b>ELSAJÁTÍTHATÓ KÉSZSÉGEK, KOMPETENCIÁK, ATTITŰDÖK</b>	vizualitás   memória   figyelem   gyorsaság   spontán reakció				
<b>KAPCSOLÓDÓ VAGY ELŐZMÉNYJÁTÉK</b>	Jelnyelvi jelek közös tanulása, memorizálása előzi meg, témakör szerint. <b>NÉVJELEK</b> begyakorlására is alkalmazható, névjelekkel				
<b>MUNKAFORMA</b>	<b>JÁTÉKIDŐ</b>	<b>KOROSZTÁLY</b>	<b>ESZKÖZ / KIINDULÓPONT</b>	<b>NEHÉZSÉGI FOK (1-5)</b>	<b>EGYÉB</b>
Teljes csoport	15 perc	8 éves kor fölött	-	4	-
<b>JELKINCS</b>	<b>JELNYELVÉSZET</b>		<b>SIKET KULTÚRA / TUDATOSÍTÁS / MEGBESZÉLÉS</b>		
Témakör szerint (lásd: Jelkincs Jegyzék) (Legalább annyi jelet tanuljunk meg az adott témakörből, ahány résztvevőnk van!)		-		-	

JÁTÉK / GYAKORLAT NEVE	<b>JELES ZOMBI</b>			TÍPUSA	RÖVID FORMÁTUM
FUNKCIÓJA	Fókuszáló játék   Belehelyezkedés a szituációba   Figyelem-összpontosítás megteremtése   Aktív közreműködés és jelenlét   Ne félj hibázni!   Használd fel a hibából eredő lehetőségeket!   A csoport előtti magabiztos megszólalás vagy szereplés   Elmélyítés				
LEÍRÁSA	Kiindulás: a korábban megtanult jelek közül minden résztvevő választ magának egyet (pl. gyümölcsök, állatok), együtt memorizáljuk, hogy kinek mi a jele. Körben állunk, középen egy kiválasztott résztvevő, ő a zombi. Az ő feladata, hogy elkapjon valakit, és ő kerüljön be helyette középre. Ezt úgy tudja elérni, hogy kiszemel valakit, felé fordul, és lassan, „zombijárással” elindul felé. Az illető segítséget kérhet a körben állóktól, kizárólag szemkontaktus segítségével (miközben a zombi kitarotán halad felé, hogy elkapja). Aki észreveszi, hogy segítséget kér a társa, megmentheti a zombitól: odarohan a zombihoz, megérinti a vállát, és átirányítja egy másik áldozathoz, úgy, hogy annak jelét mutatja. A zombi így új áldozata felé indul. Aki szintén a szemével tud segítséget kérni. Ha senki nem menti meg, a zombi elkapja, így ő áll be a kör közepére, ő lesz az új zombi.				
ELSAJÁTÍTHATÓ KÉSZSÉGEK, KOMPETENCIÁK, ATTITÚDOK	szemkontaktus   figyelem   kooperáció   empátia   gyorsaság				
KAPCSOLÓDÓ VAGY ELŐZMÉNYJÁTÉK	<b>A Zombi játék</b> továbbfejlesztett, jeles változata, előtte játszható nevek vagy jelek nélkül. <b>Névjelek</b> begyakorlására is alkalmas. Jelnyelvi jelek közös tanulása, memorizálása előzi meg, témakör szerint.				
MUNKAFORMA	JÁTÉKIDŐ	KOROSZTÁLY	ESZKÖZ / KIINDULÓPONT	NEHÉZSÉGI FOK (1-5)	EGYÉB
Teljes csoport	15 perc	8 éves kor fölött	-	3	-
JELKINCS	JELNYELVÉSZET			SIKET KULTÚRA / TUDATOSÍTÁS / MEGBESZÉLÉS	
				Miért fontos a siket kultúrában a szemkontaktus? Miért fontos, hogy figyeljünk a másik emberre? Hogyan tudunk „szavak nélkül” kommunikálni, csak a szemünkkel? Mit csinálsz, ha bajban van a társad?	



JÁTÉK / GYAKORLAT NEVE	<b>MR. BUNGLE / NÉV-ÉRINT</b>			TÍPUSA	RÖVID FORMÁTUM
FUNKCIÓJA	Fókuszáló játék   Belehelyezkedés a szituációba   Figyelem-összpontosítás megteremtése   Aktív közreműködés és jelenlét   Önérzelelés és partnerérzelelés   Tanultak elmélyítése				
LEÍRÁSA	<p>Kiindulásként adott témakörből minden résztvevő választ magának egy jelet, ezt együtt begyakoroljuk vagy névjelekkel játszunk.</p> <p>Két körben állunk, a két foglalkozásvezető egy-egy körben áll. A körökben szorosan egymás mellett állnak a résztvevők, hogy összeérjen a válluk. Kezdeként a foglalkozásvezető eljeleli valakinek a névjelét vagy azt a jelet amit a gyakorlókörben kapott (pl. kutya). Akié ez a jel, kiválaszt egy másik embert a körből, és megérinti a vállát. Akit megérintettek, kiválaszt egy következő résztvevőt, és eljeleli a jelét. Ő megint érint... és így tovább. A szisztéma tehát: érint – jelel – érint – jelel. Ha valaki elrontja vagy hezitál, akkor átfut a másik körbe, ott beáll, és ott folytatja a játékot, nehezítve ezzel az ő dolgukat, hisz új jelet kell használniuk. A rontások miatt folyamatos a futkosás egyik körből a másikba. Nem szükséges hozzá, hogy a résztvevők pontosan megjegyezzék, hogy ki milyen jelet kapott (bár célszerű és meg is történik a játék végére), hanem elég a témakör jeleinek ismerete, amik ki lettek osztva. Nagy koncentrációt igénylő gyakorlat, utána lazító, mozgásos játék ajánlott.</p>				
ELSAJÁTÍTHATÓ KÉSZSÉGEK, KOMPETENCIÁK, ATTITÚDOK	figyelem   koncentráció   gyors reakció				
KAPCSOLÓDÓ VAGY ELŐZMÉNYJÁTÉK	NÉVJELEK elmélyítésére kitűnően alkalmas, akár egy hosszabb tréning folyamatban több alkalmat is lehet vele kezdeni				
MUNKAFORMA	JÁTÉKIDŐ	KOROSZTÁLY	ESZKÖZ / KIINDULÓPONT	NEHÉZSÉGI FOK (1-5)	EGYÉB
Teljes csoport, 12 fő vagy afölötti létszám	15 perc	10 éves kor fölött	-	4	Névjellel is játszható
JELKINCS	JELNYELVÉSZET			SIKET KULTÚRA / TUDATOSÍTÁS / MEGBESZÉLÉS	
Témakör szerint (lásd: Jelkincs Jegyzék) (Legalább annyi jelet tanuljunk meg az adott témakörből, ahány résztvevőnk van!)	-			-	

GYAKORLAT NEVE	ENGEDD MEG!		TÍPUS	RÖVID FORMÁTUM	
GYAKORLAT FUNKCIÓJA	Csoportképződés   Közös jelenlét   Ráhangolódás   Fókusz megteremtése   Aktív közreműködés és jelenlét   Önérzékelés és partnerészlelés				
LEÍRÁSA	<p>Körben állnak a résztvevők. A gyakorlatvezető kérésére mindenki körben mindenkivel felveszi a szemkontaktust, ezt lehet csinálni többször is – mindenki legyen biztos abban, hogy minden más szempárral találkozott már. Ez után a gyakorlatvezető bemutatja és kezdi a feladatot. Kiválaszt a körből valakit, akire egyértelműen ránéz. Ha ez az illető észlelte, hogy ő lett kiválasztva, akkor a szemkontaktot tartva bólint egyet – mintegy engedélyt adva – ,és ekkor mindketten elindulnak a kör közepe felé és helyet cserélnek, mindvégig tartva a szemkontaktot (amíg szemben mennek). Az a résztvevő, aki az első körben ki lett választva a gyakorlatvezető által, ő kezdi a következő kört, és ő választ ki valakit, aki bólintással engedélyt adva helyet cserél vele. Addig folytatjuk, míg legalább egyszer mindenki el nem hagyta az eredeti helyét.</p> <p>Fontos: a résztvevőknek a helycsere előtt meg kell győződniük, hogy a másik fél felvette a szemkontaktust és megadta az engedélyt. A két ember közt létrejött egyértelmű kapcsolat kell megelőzze a mozgást.</p>				
ELSAJÁTÍTHATÓ KÉSZSÉGEK, KOMPETENCIÁK, ATTITÚDOK	Figyelem-összpontosítás fejlesztése   Figyelem a partnerre   Együttműködés				
KAPCSOLÓDÓ VAGY ELŐZMÉNYJÁTÉK	A Jeles Zombi vagy a Taps adok-kapok játékok előzményeként használható, vagy bármely tréning alkalom kezdéseként.				
MUNKAFORMA	JÁTÉKIDŐ	KOROSZTÁLY	ESZKÖZ / KIINDULÓPONT	NEHÉZSÉGI FOK (1-5)	EGYÉB
Teljes csoport, minimum 8 fő. 20 fő fölött két körre lehet oszlan	10-12 perc	8 év fölött	-	1	
JELKINCS	JELNYELVÉSZET	SIKET KULTÚRA / TUDATOSÍTÁS / MEGBESZÉLÉS			
		A szemkontaktus fontossága a siket kultúrában			

GYAKORLAT NEVE	JELZŐLÁMPA			TÍPUS	RÖVID FORMÁTUM
GYAKORLAT FUNKCIÓJA	Mozgás, energialevezetés   Figyelem-összpontosítás   Csoportmunka   Önérzékelés és partnerérezékelés				
LEÍRÁSA	<p>A résztvevőket két csoportra osztjuk, egymás mellett pár méterrel két oszlopba állítjuk őket. Az egyik gyakorlatvezető kb. 10 méterre áll a két oszlopban álló résztvevőktől, szemben velük. Ő a cél, ezt egy hosszú kötéllel jelezhetjük is a földön, és e mögött is kell legyen szabad hely. Vele egy vonalban a két oszloppal szemben két karikát vagy kötélből kötött kört teszünk le a földre. Az oszlopban álló résztvevők célja, hogy eljussanak a karikához, felemeljék, áthúzzák magukon, letegyék, majd eljussanak gyakorlatvezető mögötti részre.</p> <p>A trükk, hogy a gyakorlatvezető irányítja, hogy az elinduló résztvevők mikor mozoghatnak. Két mozdulatot mutat meg: fent van a keze vagy lent van a keze. Amikor fent van a keze, nem szabad megmozdulni. Amikor lent, akkor lehet mozogni. A két oszlopban álló résztvevők egyszerre indulnak el – abban az esetben, ha a gyakorlatvezetőnek lent van a keze. Ahogy felemeli, meg kell dermedni, abban a folyamatban, amiben éppen van. Aki belemozdul és a gyakorlatvezető észreveszi, az visszamegy a kezdőpontra (az oszlop elejére) és újra próbálkozik. A gyakorlat célja, hogy mind a két oszlopban álló emberek eljussanak a karikáig, majd beérjenek a célzónába. A gyakorlatvezető célja, hogy megakadályozza ezt. Lassan érdemes kezdenie, de ha ügyesek a résztvevők, nagyon gyorsan lehet váltogatni a mozgást – dermedést, ami növeli az izgalmat.</p>				
ELSAJÁTÍTHATÓ KÉSZSÉGEK, KOMPETENCIÁK, ATTITÚDOK	Gyors reakciók   Figyelem				
KAPCSOLÓDÓ VAGY ELŐZMÉNYJÁTÉK	Levezetésnek alkalmas nagyobb koncentrációt vagy fókuszot igénylő gyakorlat után.				
MUNKAFORMA	JÁTÉKIDŐ	KOROSZTÁLY	ESZKÖZ / KIINDULÓPONT	NEHÉZSÉGI FOK (1-5)	EGYÉB
Teljes csoport (minimum 10 fő)	20 perc	8 éves kor fölött	2 karika vagy kötélből készített kör (ennek hiányában más feladat is adható, pl. földön lévő labda fej fölé emelése vagy leülés egy székre)	2	Nagy helyigényű gyakorlat Magas energiaszintet generáló gyakorlat; jó csoportdinamikájú csoporttal hosszasan játszható
JELKINCS	JELNYELVÉSZET			SIKET KULTÚRA / TUDATOSÍTÁS / MEGBESZÉLÉS	
-	-			A gyakorlat eredetije tapsal operál (egy taps – lehet mozogni, két taps – mozdulatlaná kell dermedni). A siket résztvevők miatt vizuálissá alakítottuk a jelet.	

GYAKORLAT NEVE	KÁOSZ A TEREMBEN – SZÜKSÉG VAN RÁM?			TÍPUS	RÖVID FORMÁTUM
GYAKORLAT FUNKCIÓJA	Figyelem-összpontosítás   Csapatmunka   Önérzékelés és partnerérezékelés     Megfigyelés   Közös jelenlét   Ráhangolódás   Aktív közreműködés és jelenlét				
LEÍRÁSA	<p>Kezdeként a foglalkozásvezető elmondja a feladatot: a résztvevőknek külső utasítás és megbeszélés nélkül kell együttműködniük, úgy kell működtetniük egy rendszert, hogy szavak nélkül kommunikálnak, egymás megfigyelésével és a felelősség átadásával – átvételével.</p> <p>Első szint: egy megáll – mind megáll, vagyis vagy mindenki mozog, vagy senki sem mozog. A résztvevők járkálnak a teremben. Nem körben, hanem mindenki a saját tempójában, bármilyen irányban, bármilyen formában. Bárki úgy dönthet, hogy megáll (lefagy a mozdulat közben). Ez esetben viszont a többieknek is le kell fagyniuk! Egymás megfigyelésével kell észrevenniük, hogy mi történik és átvenni a lefagyást. Ha mindenki mozdulatlanul áll, az elindulás, újra mozgás is valakinek a döntésén múlik, az illető elindul, és ekképp a többiek is. Újra valaki lefagy – mindenki lefagy. Valaki megmozdul – mindenki megmozdul. Ha működik a szisztéma, akkor lehet játszani az idővel (hosszabb-rövidebb fagyások), dinamikával.</p> <p>Második szint: A feladat egyszerű: egyszerre annyi ember mozoghat (1, 2, 3, 10... bármennyi), amennyit a foglalkozásvezető a feladat közben mutatni fog. A résztvevők járkálnak a teremben. Nem körben, hanem mindenki a saját tempójában, bármilyen irányban, bármilyen formában. A foglalkozásvezető mutat egy számot (pl. 1), akkor egy ember mozoghat, a többieknek le kell fagyniuk – de hogy ki az, aki mozog, nem beszélhetik meg, hanem alkalmazkodniuk kell egymás döntéseihez. Ha mindenki lefagyott és senki nem mozog, akkor kell valaki, aki vállalja. Ha többen maradnak mozgás közben, akkor neki kell észrevenniük, hogy nincs rájuk szükség. A gyakorlat tovább folytatódik, a fogl.vezető felváltva mutatja, hogy hányan mozogjanak (ezt lehet fagyásból is indítani vagy mozgásból).</p> <p>Harmadik szint: körben áll a csoport. A fogl.vez számokat mutat. Annyi embernek kell belépnie a körbe, ahányat mutat. Ezt nehéz eltalálni, és nem is várható el, hogy mindig sikerüljön. Fontos: ha valaki elindult, nem léphet vissza. Ha nem sikerült eltalálni a számot, akkor nincs gond, újra meg lehet próbálni, ez meg van engedve.</p>				
ELSAJÁTÍTHATÓ KÉSZSÉGEK, KOMPETENCIÁK, ATTITÚDOK	Együttműködés szavak nélkül   Felelősség átadása és átvétele   Szüksége van rám a csoportnak?   Döntés   Ne félj a hibától!				
KAPCSOLÓDÓ VAGY ELŐZMÉNYJÁTÉK	Nem kezdő játék: a tréning folyamat első szakaszában lehet alkalmazni, de jó, ha már ismerik egymást a résztvevők.				
MUNKAFORMA	JÁTÉKIDŐ	KOROSZTÁLY	ESZKÖZ / KIINDULÓPONT	NEHÉZSÉGI FOK (1-5)	EGYÉB
Teljes csoport	10 perc	8 év fölött	-	2	
JELKINCS	JELNYELVÉSZET			SIKET KULTÚRA / TUDATOSÍTÁS / MEGBESZÉLÉS	
				Siket résztvevőknél a második és harmadik szinten fontos a számok vizuális mutatása Szavak nélküli együttműködés megfigyeléssel	

GYAKORLAT NEVE	A SZERELMESEK KÖZTÜNK VANNAK			TÍPUS	RÖVID FORMÁTUM
GYAKORLAT FUNKCIÓJA	Figyelem-összpontosítás   Csoportmunka   Önérzékelés és partnerérezékelés     Megfigyelés   Közös jelenlét   Ráhangolódás   Aktív közreműködés és jelenlét				
LEÍRÁSA	<p>A résztvevők körben állnak, de mindenkinek a háta mutat befelé. A gyakorlatvezető megkéri a résztvevőket, hogy csukják be a szemüket, ekkor ő a kör közepén állva kiválaszt két résztvevőt és megérinti a hátukat. Ez az érintés jelzi a két résztvevőnek, hogy ők a szerelmesek. Feladatuk, hogy megtalálják egymást és megöleljék egymást. De egymásról sem tudják, hogy egymást keresik – senki sem tudja, hogy ők a szerelmesek. A többi résztvevő célja, hogy megakadályozza a szerelmesek találkozását. Mindenki járja a teret, saját módon és tempójában. A szerelmesek szemkontaktussal próbálják megtalálni, elcsábítani a párjukat. Beszélni nem lehet – csak a szemek kommunikálnak. Ha úgy vélik, hogy megtalálták egymást, akkor meg kell ölelniük egymást. Ez esetben a szerelem győzedelmeskedett. A többi résztvevő azonban megakadályozhatja az egymásra találásukat, egyrészt ha észreveszik, hogy ketten megölelni készülnek egymást, akkor középük állhatnak (ez esetben vége a körnek), vagy gyanúsíthatnak másokat. A gyakorlatvezető ilyenkor elmondja, hogy X és Y szerelmes vagy nem. Ha igen, akkor vége a körnek. Ha nem, akkor a szerelmesek tovább keresik egymást. Cél, hogy a többiek tudta nélkül találják meg egymást. Több kör is játszható.</p>				
ELSAJÁTÍTHATÓ KÉSZSÉGEK, KOMPETENCIÁK, ATTITÚDOK	Együttműködés szavak nélkül   Csoporttudat erősítése   Csoportdinamika lazítása				
KAPCSOLÓDÓ VAGY ELŐZMÉNYJÁTÉK	A „mikor van rám szükség” kérdés mentén a Chaos in the room gyakorlat után játszható. A résztvevőket érzelmileg jól összehozza ez a gyakorlat.				
MUNKAFORMA	JÁTÉKIDŐ	KOROSZTÁLY	ESZKÖZ / KIINDULÓPONT	NEHÉZSÉGI FOK (1-5)	EGYÉB
Teljes csoport (max. 20 fő; efölött csoportbontás javasolt)	25-30 perc	12 év fölött		4	A gyakorlat előtt kérdezzük meg, hogy az ölelés komfortos-e mindenkinek
JELKINCS	JELNYELVÉSZET		SIKET KULTÚRA / TUDATOSÍTÁS / MEGBESZÉLÉS		
			Szavak nélküli együttműködés megfigyeléssel. Kommunikáció jellel és gesztusokkal. Szemkontaktus fontossága.		

GYAKORLAT NEVE	VÍRUSLABDA			TÍPUS	RÖVID FORMÁTUM
GYAKORLAT FUNKCIÓJA	Feszültségoldás   Csapatmunka   Önérzékelés és partnerérezékelés     Megfigyelés   Közös jelenlét   Lazítás				
LEÍRÁSA	<p>Ez egyfajta fogócska – kidobós keverék játék. Egy puha, nem túl pattogós labdára van szükség. Egy önkéntesre van szükségünk, ő lesz a vírusgazda, vagy az egyes számú fertőzött. Aki fertőzött, annál lehet a labda és a labdával megérinthet másokat, így továbbadva a fertőzést. Viszont amikor a kezében van a labda, akkor nem mozdulhat el a helyéről, akkor a lábai a földhöz ragadnak. Ebből a pozícióból kell megpróbálnia megfertőznie másokat (ez első lehet a foglalkozásvezető, hogy ne akadjon el a játék). A fertőzötteknek az az érdeke, hogy másokat is megfertőzzenek. A labdát passzolhatják egymás között, de ha épp náluk van, akkor nem mozdulhatnak el a helyükről. Ahogy nő a fertőzöttek száma, úgy kell jobban és jobban összejátszaniuk, hogy bekerítsék és elkapják a nem fertőzötteket. A játékteret pontosan kell kijelölni. Ha túl nagy, akkor nagyon nehéz lesz elkapni minden játékost.</p>				
ELSAJÁTÍTHATÓ KÉSZSÉGEK, KOMPETENCIÁK, ATTITÚDOK	Együttműködés szavak nélkül				
KAPCSOLÓDÓ VAGY ELŐZMÉNYJÁTÉK	Napkezdő, energetizáló gyakorlatnak alkalmas, ha már ismeri egymást a csoport. A tréningfolyamatban nagy koncentrációt igénylő feladat után is jó lazítás, feszültségoldás.				
MUNKAFORMA	JÁTÉKIDŐ	KOROSZTÁLY	ESZKÖZ / KIINDULÓPONT	NEHÉZSÉGI FOK (1-5)	EGYÉB
Teljes csoport	10 perc	8 év fölött	Egy puha labda	2	Magas energiaszintű gyakorlat, legyen utána idő a pihenésre
JELKINCS	JELNYELVÉSZET			SIKET KULTÚRA / TUDATOSÍTÁS / MEGBESZÉLÉS	
				Szavak nélküli együttműködés megfigyeléssel. Kommunikáció jellel és gesztusokkal	