

# BU metodai

## Pulsas



Atliekamas norint patirti bendrumo jausmą, nurimti ir sukaupti daugiau energijos kitam užsiėmimui.

1   5



Ratu sukimbama rankomis, tada vedėjas randa savanorį ir paprašo jo suspausti kaimynui ranką. Šis turės kuo greičiau spausti kitam kaimynui ir t.t. Kai visiems aišku, kaip sklis signalas, vedėjas pasiima chronometrą ir išpėja dalyvius pasiruošti bei duoda

signalą savanoriui paleisti pulsą. Matuojamas laikas, per kurį pulsas apeina visą ratą. Rekomenduojama metodą atlikti keletą kartų, siekiant vis greitesnio signalo apėjimo. Jei dalyviams nesiseka mažinti laiko, galima duoti patarimų, paskatinti.

## Pilys ir karaliai



Naudojama, kai norima atlikti žaismingą užduotį su keliais besikeičiančiais variantais. Dalyviai atlieka kartu besikeičiančiomis grupėmis.

2   5-10



Žaidėjai susiskirsto po tris. Vienas likęs yra vedėjas ir sako, ką daryti. Taigi trijulėse du būna susikibę abejomis rankomis ir būna pilimi karaliui, kuris stovi viduje tarp jų. Vedėjas tada sako, kuriems keistis vietomis: pilims (pilyse ieško naujų karalių,

karaliai stovi vietoje) ar karaliams (pilyse stovi vietoje, karaliai ieško naujos pilies). Jei sako „Žemės drebėjimas!“, visi iš naujo susimaišo į trijules. Metodo pabaigoje paprastai pilyje vyksta vakarėlis, tada visi savo pilyse šoka.

## Žuvyčių šokis



Dažnai naudojamas kaip „Sniego gniūžtės“ tradicija norint išsipirkti mažą bausmę. Pavyzdžiui – ne vietoje paliktą daiktą, vėlavimą ar per garsų kalbėjimą.

1   2



Ar buvai kada žvejoti  
Karštą vasaros dienele,  
Kada visos mažos žuvys  
Plaukioja pirmyn – atgal,

Kai laikai rankas kišenėj,  
O kišenės ant sėdynės,  
Tada visos mažos žuvys šoka  
Po dangaus žydryne!!!

## Laurencija



Dažnai naudojamas kaip „Sniego gniūžtės“ tradicija norint išsipirkti mažą bausmę. Pavyzdžiui – ne vietoje paliktą daiktą, vėlavimą ar per garsų kalbėjimą.

1   5-10




Visi eina ratu ir dainuoja dainą, kurios esmė ta, kad reik pritūpti kiekvieną kartą, kai sakoma „Laurencija“ arba savaitės diena:


Laurencija miela, Laurentcija tu,  
Kada gi mes vėlei būsim kartu?


Laurencija miela, Laurentcija tu,  
Kada gi mes vėlei būsim kartu?  
Pirmadienį!  
Paskui vis pridedama po vieną savaitės dieną.





# MG Susipažinimas

## Siūlų kamuolys


 Metodas naudojamas norint leisti dalyviams išsakyti keletą faktų apie save ir taip sužinoti vieni kitų vardus. Taip pat pamažu supažindinama su Sniego gniūžtės atmosfera ir dalinimosi su kitais principu.

 Visi sustoja arba atsisėda ratu. Pradėdamas vadovas turi tvirtai laikyti siūlo galą. Asmuo, turintis siūlų kamuolį, laiko siūlą savo rankose ir meta kamuolį bet kuriam žmogui rate, kuris siūlų kamuolio dar neturėjo. Metant kitam žmogui, pasakomas savo vardas, mokykla/miestas, kodėl


 Šio metodo aptarti nebūtina, nes vardų sakymas atbuline išpildo metodo tikslą – pasistengti įsiminti vardus.


1   5-10  8  
 Siūlų kamuolys

atvažiuo. Kai informaciją pasako paskutinis dalyvis, reikėtų pasakyti, kad siūlų gija visą grupę sujungė, aprišo į vieną visumą. Po to kamuolys metamas atbuline tvarka – meti tam žmogui, kuris kamuolį tau atsiuntė anksčiau. Metant kamuolį, sakomas to žmogaus vardas.

 Kartu su vardo pasakymu, galima sugalvoti kitokių klausimų dalyviams. Pavyzdžiui, ko tikisi iš grupelės ir viso savaitgalio kartu. Arba paprasčiau – ką mėgsta valgyti :)


## Užsklanda (pledas)

 Metodas atliekamas norint pajudėti ir smagiai pasikartoti vieni kitų vardus.

 Pasidalijama į dvi grupes. Tarp grupių laikoma užsklanda ar pledas. Kiekviena komanda tyliai, kad neišgirstų kiti, išrenka vieną atstovą ir pasodina prieš užsklandą. Tada užsklanda numetama, ir komandų atstovai turi kuo greičiau pasakyti priešais

2   10-15  10  
 Užsklanda ar pledas

sėdinčiojo vardą. Tas, kuris vardą pasako pirmas, laimi ir pasiima pralaimėjusios komandos atstovą į savo komandą. Tuomet vėl kartojama, kol vienoje iš komandų lieka tik vienas žmogus. Tada galima vėl išsimaišyti ir pradėti iš naujo.

 Dažniausiai pledą laiko du vadovai, tačiau dalyviai taip pat gali norėti paspėlioti vadovų vardus, tada vienam kartui išrenkami savanoriai pledo laikytojai.

# MG Konfliktas

## Laivo sudūžimas



Norint parodyti, kuo skiriasi problemų sprendimas atskirai ir kartu, ugdyti bendro sprendimo įgūdžius.



Kiekvienam dalyviui reikia paruošti po sąrašą su toliau išvardintais daiktais (tik jiems nerašyti atsakymo skliaustuose). Pirmąjį kartą daiktus išrikiuoja kiekvienas dalyvis savarankiškai, antrąjį – visi kartu sprendžia, koku eiliškumu juos išdėstyti pagal svarbą. Po to abiejų kartų rezultatai palyginami su specialistų nuomone (skliausteliuose). Tai padaroma apskaičiuojant aritmetinį skirtumą tarp savo parašyto skaičiaus ir to, kurį nustatė specialistai (pvz., aš parašiau 4, o turėtų būti 8:  $8-4=4$ ), o tada gautus skaičius sudėjus. Palyginama, kuriuo kartu skirtumas buvo mažesnis. Pirmąjį kartą skirti 10 minučių, antrąjį – 20 (paliekama laiko diskusijai).

Situacija: Tu pasimeti vidury Ramiojo vandenyno. Tavo laive kyla gaisras, ir jis nuskęsta. Visi navigacijos ir ryšių prietaisai sugenda, todėl nežinai, kur esi, ir negali išsikviesti pagalbos. Į valtį su savimi suspėji pasiimti tik 15 daiktų. Dabar turi



Ar labai skyrėsi kiekvieno savarankiškas vertinimas nuo grupės sprendimo? Kuris buvo arčiau tiesos? Kuo naudingas apsitarimas grupėje? Ar jums gyvenime būna situacijų, kai tenka rinktis tarp paklusimo draugų rato sprendimui ir nuosprendžio vienam?



Popierius, rašikliai

juos išdėlioti pagal svarbą nuo mažiausiai svarbaus (1) iki svarbiausio (15), kad žinotum, kuriuos labiausiai saugoti, kad neįkristų į vandenį. Tai yra:

- sektantas (15);
- skutimosi veidrodėlis (1);
- konteineris su 25 l vandens (3);
- tinklelis nuo uodų (14);
- šiek tiek maisto atsargų (4);
- vandenyno žemėlapis (13);
- neskęstančios pagalvės (9);
- 10 l benzino (2);
- mažas radijo imtuvas (12);
- žeberklas (10);
- 10 m<sup>2</sup> plastiko plėvelės (5);
- 1 l romo (11);
- 5 m nailoninės virvės (8);
- 2 dėžės šokoladinių saldinių (6);
- žvejybos priemonės (7)



Tai vienas iš testų, naudojamų priimant į JAV ir Europos šalių armijas.

## Loginiai žaidimai



Metodas atliekamas siekiant paskatinti ieškoti kūrybinių sprendimų ir mąstyti kartu.



Įvairios loginės mįslės ar detektyvinės istorijos taip pat tinka paskatinti dalyvių tarpusavio bendravimą, sprendimo ieškojimą ir minčių išdėstymą.

„Trys draugai apsistojo viešbutyje. Už kambarį šeimininkė paėmė iš jų 30 dolerių. Tačiau vėliau ji prisiminė, kad nuomininkams reikia mokėti tik 25 dolerius ir paliepė tarnui nunešti grąžą. Tarnas nusprendė, kad draugams užteks trijų dolerių, todėl



Kas surado atsakymą pirmas? Ar jam padėjo užsikabinti pirma kitų grupės narių pasiūlytos mintys? Ką daryti, kai gyvenime užstringame prie asmeninės problemos, neturėdami atsakymo?



1 5-15

du dolerius pasisavino. Taigi draugai, gavę po dolerį grąžos, už kambarį sumokėjo  $9 \times 3 = 27$  dolerius. Du doleriai liko pas tarną. Kur dar vienas doleris?”

Grupė dirba tol, kol išmąsto atsakymą ir pasako vedėjui arba kol atsibosta. Atsakymas toks, kad čia nėra jokios klaidos – iš tikrųjų 25 doleriai pas šeimininkę, 3 dolerius atgavo nuomininkai, 2 liko pas tarną. Iš tikrųjų nuominkai (įsikišus tarnui) sumokėjo 25 dolerius, o ne 27.



Panašių mįslių galima surasti internete arba detektyvinių istorijų rinkiniuose. Jeigu tokios mįslės grupei patinka, toks užsiėmimas tinka ir kaip ledlaužis ateities grupelėse.



# MG Komandos formavimas

## Mazgas



Siekiant mokytis spręsti problemas pradedant nuo elementarių jos grandžių. Ugdyti kantrybę ir atidumą sprendžiant grupės problemas.

1



15



7



Ratu sustoję žmonės iš pradžių duoda vienas kitam dešinę, po to – kairę ranką. Abiejų rankų negalima duoti tam pačiam ar šalia stovinčiam žmogui. Priklausomai nuo žmonių skaičiaus, gali susidaryti labai susipynusi figūra. Nepaleidus rankų, reikia išpainioti mazgą ir žmonėms sustoti

į vieną ratą. Prieš pradedant svarbu pasitikrinti, ar nesusidarė du ratai. Tai atliekama siunčiant pulsą, kai vadovas spaudžia kažkieno ranką, o jis perduoda paspaudimą antra ranka kitam asmeniui. Jei pulsas apėjo visus žmones, yra tik vienas ratas.



Aptariant metodą svarbu išsiaiškinti, kuo panašus fizinis rankų mazgas ir emociniai mazgai (konfliktai) tarp žmonių. Svarbu pastebėti analogiją, kaip sudėtingas situacijas galima spręsti pirmiausiai

pradedant nuo kiekvienos susijungusios poros mazgo išsprendimu, tai yra, sunkios problemos efektyviausiai sprendžiamos mažais žingsneliais.

## Šokolado upė



Siekiant ugdyti bendro komandinio darbo ir problemų sprendimo įgūdžius bei kantrybę atliekant užduotį, mokytis padėti silpnesniems komandos nariams.

1



25



7



A4 lapai (alternatyva gamtoje: didesni plokšti akmenys, malkos ar kt.)



Priemonių skaičius yra bent vienu mažesnis nei yra atliekančių užduotį žmonių. Taip pat reikėtų patalpos galuose lipnia juosta pažymėti skirtingus upės krantus, kad būtų aišku, kokį atstumą reikės persikelti. Atstumas priklauso nuo žmonių skaičiaus – tai turėtų būti tiek didelių žingsnių, kiek yra žmonių.

Lapai išdėstomi į vieną eilę tarp jų paliekant tarpus tarp jų. Siekiant pasunkinti užduotį, tarpus

darome šiek tiek didesnius (ne didesnius, nei didelis žingsnis). Užduoties dalyviams liepiame sustoti viename lapų eilės gale. Lapai – tai akmenys šokolado upėje ir jų tikslas visiems vieningai persikraustyti per upę, o jų upėje tyko baisus krokodilas. Užduotis atliekama tik visiems perėjus lapais. Paleistas upės „akmuo“ nuplaukia arba yra suvalgomi krokodilo (nuimamas vadovo), jei judant kolonai lapo bent akimirksniui nebeliečia nė vienas dalyvis.



Ką dariau, kad pasiekčiau kitą krantą? Ką darė kiti komandos nariai? Kaip jautėsi surišti žmonės, jei tokių buvo? Jei nuplaukė vienas lapas, ką daryti toliau? Kodėl svarbu užtikrinti ne tik savo, bet ir kitų komandos narių saugumą ir sėkmingą persikėlimą?



Taip pat lapus galima duoti patiems dalyviams, kad jie patys sau klotųsi kelią. Vėliau užduotį galima pasunkinti dviem dalyviams surišant kojas ar kuriam nors užrišant akis.



Norint dalyvius išmokyti kruopštaus darbo kartu ir atidumo smulkmenoms.

## Lazdelė

1



15



6



Lazdelė.



Dalyviai susiskirsto poromis ir sustoja vorele prieš vienas kitą. Tuomet jie ištisia abiejų rankų rodomuosius pirštus ir sudėlioja taip, kad kaimyno pirštai būtų tarp jų, panašiai kaip kad ir dvi šukos

būtų išpraustos viena tarp kitos. Tuomet ant jų pirštų padedama ilga lazdelė ir dalyvių tikslas yra nekalbant nuleisti tą lazdelę ant žemės. Paskui jie gali ir bandyti ją pakelti.



Aptarti, ar visiems pavyko vienodai susiderinti savo leidimo, kėlimo greičius? Galbūt kam nors iš pradžių nesisekė, bet paskui pavyko išmokyti? Ar

lengva pritapti prie bendruomenės, kurioje visi mąsto, kalba ir veikia kitokiu greičiu negu tu?



Siekiant išmokyti susitarti ir koordinuoti judesius. Suvokti, jog atlikimui būtinas išankstinis visą komandą tenkinantis planas.

## Visi į laivą!

1



10-15



7



Laikraščiai.



Ant grindų nubrėžti nedidelį kvadratą (maždaug tokio dydžio, kad į jį galėtų atsistoti vienas žmogus), padėti sulankstytą laikraštį ar pan. Tas kvadratas pavadinamas „kosminiu laivu“, į kurį turi sutilpti visi grupelės nariai. Tai yra, visi dalyviai

turi atsistoti kvadrate taip, kad nė viena kita kūno dalimi neliestų žemės ir taip išstovėti 20 sekundžių. Dalyvaui reikia saugiai, todėl geriau neleisti sėsti ar stoti vieni kitiems ant pečių.



Kaip jautėtės, kai reikėjo pradėti iš naujo? Kas buvo vadovai? Kaip jautėtės, kai nepavykdavo?

Kaip kovojote su nesėkmėmis? Kaip šis pratimas susijęs su realiu gyvenimu?

# MG Pasitikėjimo formavimas



Metodas atliekamas siekiant įsiklausyti į kitus komandos narius, kurti artumo jausmą, ugdyti kantrybę.

## Skaičiavimas užsimerkus

1



15



Visi patogiai susėda ratu ir užsimerkia. Tikslas – suskaičiuoti nuo vieneto iki dvigubai didesnio skaičiaus, negu yra narių grupelėje. Taisyklės yra tokios, kad tas pat žmogus negali sakyti dviejų

skaičių iš eilės. Jei keli pasako skaičių tuo pat metu, pradedama iš naujo. Jeigu grupei gerai sekasi, skaičių galima didinti.



Kadangi šį metodą galima atlikti sėdint ar gulint, jis puikiai tinka tuo atveju, jei lieka laiko Žvakių vakaro MG pabaigoje.

## Skulptūros



Metodas atliekamas siekiant ugdyti artumo jausmą tarp komandos narių, padėti įveikti prisilietimo baimę.

1



20



6



Dalyviai suskirstomi po tris. Vienas jų yra skulptorius, kitas – molis, trečias – skulptūros modelis. Šiam metodui svarbi tylą ir susikaupimas. Modelis atsistoja kokia nors įmantria poza, o

skulptorius prieš tai užsimerkia ir nežino, kokia tai poza. Jo užduotis – nulipdyti iš molio skulptūrą pagal modelį. Modelis ir molis tyli ir nieko nepasakinėja. Paskui dalyviai gali keisti rolėmis.



Po metodo svarbus aptarimas: kurioje rolėje buvo lengviau? Kas nepatiko? Kodėl? Ko išmokote?

## MG Užbaigimas

### Ranka



Metodas atliekamas paskutinėje MG, norint pajusti bendrumo jausmą, leisti dalyviams išrašyti mintis apie vienas kitą ir palikti galimybę bendrauti ateityje.

1



10-15



Popieriaus lapai, rašikliai



Dalyviai apveda savo rankas ant lapo, užsirašo savo vardą kampe ir tuomet pagal laikrodžio rodyklę siunčia lapą savo kaimynui. Lape ant delno rašomi ir piešiami palinkėjimai, o kitoje lapo pusėje galima

užrašyti savo kontaktus tolimesniam bendravimui. Kai visi pabaigia, vadovai surenka šiuos lapus ir po MG kiekvienam dalyviui jo nupieštą ranką įdeda į voką, kol jie neužklijuoti.

### Atspėk, kieno lapelis



Metodas atliekamas norint leisti dalyviams atsipalaiduoti, parašyti po mintį ir po to paanalizuoti ją, galbūt pasijuokti.

1



5-10



Popieriaus lapeliai, rašikliai



Visi ant lapelių užrašo po bet kokią į galvą šovusią sakinį. Lapelį sulanksto ir meta į bendrą krūvą, tuomet visi išsitraukia po vieną lapelį, jį garsiai perskaito ir bando atspėti, kas tai galėjo parašyti.



Šis metodas tinka pabaigai, nes galima patikrinti, kaip dalyviai vieni kitus pažįsta ir dar kartą smagiai prisijuokti, juk atsisveikinimas neturi būti liūdnas! :)

### Laiškas sau



Skatinant dalyvius priimti atsakomybę už savo veiksmus ir sukeltas raizgalynes. Siekiant atkaklumo ir bendro darbo porose.

1



5-15



Popieriaus lapai, rašikliai, muzika



Fone gali skambėti tyli ir rami muzika. Dalyviai rašo laišką sau, apmąstydami savo patirtį stovykloje, linksi sau gerų dalykų. Kai visi baigia, vadovai surenka laiškus ir sutaria su dalyviais dėl jų gavimo. Vadovai gali pasiūlyti dalyviams išsiųsti jų laiškus

po mėnesio, pusmečio, prieš pat kitą stovyklą ir pan. Juk smagu gauti laišką iš praeities ir iš naujo apmąstyti pokyčius gyvenime, atsiradusius dėl Sniego gniūžtės.



Jei sutariama išsiųsti nuotoliniu paštu, dalyviai turi užrašyti savo adresą ant kitos laiško pusės.



# Prevensija

## 43 sekundžių priklausomybė



Parodyti, kaip lengva tapti priklausomu ir kiek daug priklausomybė atima. Ugdyti atsakomybės jausmą už save ir savo artimuosius, sąmoningumą bei psichologinį atsparumą kenksmingoms medžiagoms.



15-30



12 mažų popieriaus lapelių kiekvienam dalyviui.



Pasiruošiant metodui, kiekvienas dalyvis ant atskirų lapelių užrašo 3 jam brangiausius žmones (ne iš stovyklos!), 3 sau brangiausius daiktus, 3 mėgstamiausius užsiėmimus, 3 asmenines savybes, kuriomis jis labiausiai didžiuojasi. Dalyviai lapelius turi laikyti taip, kad visi būtų matomi.

Šio metodo tekstą skaito vadovas ir kiekvieną kartą palikdamas vis mažiau laiko dalyviams nurodo išbraukti po eilutę iš savųjų lapelių. Užduotys parašytos skliausteliuose. Galima garsiai skaičiuoti laiką ir sukurti griūties išpūdį. Istorijos tekstas toks:

„Tu buvai pakviestas į vakarėlį. Grįžai namo vėliau nei liepta, o tėvai tavęs jau seniai laukia. Be to, nuo tavęs trenkia alkoholiu. Už bausmę turi atsisakyti vieno tau brangaus daikto (turi išsirinkti vieną per 15 sekundžių).

Po penktadienio krepšinio rungtynių tu kartu su draugu nueini į vieno bendro pažįstamo namus. Jo tėvų nėra namuose, ir jūs nusprendėte išgerti. Iš ryto jauteisi blogai ir negalėjai dalyvauti savo mėgstamame užsiėmime. Žmonės, su kuriais tai planavai daryti, ant tavęs supyko už neatėjimą, ir tu pasijutai kaltas. Turi išmesti vieną lapelį su mėgstama veikla ir dar vieną su gera būdo savybe (per 10 sek.).

Alkoholis tapo vienu iš mėgstamiausių laiko praleidimo būdų, nes šalia visada būna daug linksmų žmonių ir jautiesi atsipalaidavęs. Dabar kiekvieną

savaitgalį ieškai progos išgerti. Tu jauti, kad gali tai kontroliuoti. Tau tai ne problema. Tačiau daug laiko praleidi vakarėliuose, todėl jau nebegali skirti pakankamai laiko vienam iš brangiausių žmonių ir jį prarandi. Be to, po truputį pradeda keistis ir tavo charakteris, taigi pradingsta ir viena gera būdo savybė. Ištrauk vieną lapelį su gera savybe ir vieną vardą (per 8 sek.).

Geri vis daugiau ir dažniau. Net pats nepastebi, kaip piktnaudžiavimas alkoholiu tapo rimta problema, paliekančia rimtus padarinius: tu bėgi iš pamokų, pradedi vagiliauti, kad turėtum pinigų gėrimui, konfliktuoji su tėvais. Prarandi dar vieną brangų žmogų ir vieną gerą būdo savybę (5 sek.).

Po savaitgalio linksmybių, pakeliui namo, tave stabdo policija, bet tu bandai nuo jų pabėgti, nes už vairo sėdai gerokai išgėręs. Vis dėlto tave sugauna ir už įvykdytus kelių eismo taisyklių pažeidimus suima. Tam, kad sumokėtum išpirką, tau reikia pinigų, todėl parduodi vieną iš daiktų. Tėvai už bausmę uždraudžia užsiimti mėgstama veikla. Dabar turi ištraukti vieną daiktą ir vieną užsiėmimą (5 sek.).

Alkoholį vartoji taip dažnai, kad tampi neatsakingas už savo veiksmus. Esi visiškai priklausomas nuo kitų valios. Tau iš kairės sėdintis žmogus ištraukia bet kurias dvi iš tau likusių kortelių.“



Labai svarbus metodo aptarimas. Dalyviams turi būti suteikta proga išsakyti, kaip jie jautėsi ir kokios mintys kilo, kai laiko liko vis mažiau. Kaip buvo galima to išvengti iš pat pradžių? Ar dar galima

istorijos viduryje susiimti ir išvengti neigiamų padarinių? Kuriamo etape ir su kieno pagalba tai galima padaryti?

# Komunikacija

## Veidrodis



Norint lavinti neverbalinės komunikacijos įgūdžius. Metodo metu siekiama išlaikyti dėmesį ir įsijausti į partnerio diktuojamą ritmą.

2   10



Metodo metu nesikalbama. Poromis susiskirstę dalyviai atsisuka vienas į kitą, vienas iš jų pradeda judinti rankas, kojas, galvą ir pan., o kitas tuo metu

bando kartoti jo judesius kaip veidrodyje. Po kiek laiko keičiamasi vaidmenimis.



Mokytis įvairių informacijos priėmimo būdų, atidžiai sekti kaimyno siunčiamą informaciją.

## Sugedęs telefonas (pulsas)

1   10  12



Lenta arba popieriaus lapas.



Dalyviai susėda ratu, susikimba rankomis ir užsimerkia. Svarbu sulaukti, kol bus ramybė. Vedėjas paaiškina instrukcijas, kad šis signalą rankų paspaudimais – kiek kartų jis paspaudžia, tiek kartų reikia perduoti kaimynui, o užduotį reikia

stengtis atlikti kuo greičiau. Vedėjas siunčia 3–5 paspaudimus ir stebi siunčiamą signalą bei bando nustatyti, kurioje vietoje jis pasikeičia. Metodus kartojamas tol, kol sėkmingai pavyksta perduoti signalą jo nepakeitus.



Aptarti, kada gyvenime įvyksta „sugedusio telefono“ efektas ir žinutės iškraipomos? Kodėl svarbu, kad grupė draugų, bendraminčių galėtų skaidriai perduoti signalus vieni kitiems?



Šį metodą galima atlikti tiek su grupe per MG, tiek su dalyviais per BU.

# Ledlaužiai

## Ūkininkas ir upė



Metodas daromas norint pailsėti nuo fizinės veiklos. Tai – loginis metodas, tinkamas grupės kantrybei ir atidumui tikrinti.

1   5-20  4, 8 arba 12



Dalyviai suskirstomi po keturis. Kiekvienoje grupėje turi nuspręsti, kas turės ūkininko, vištos, lapės ir grūdų maišo vaidmenį. Kai visi sutinka su savo vaidmenimis, jie turi išspręsti štai tokią problemą: ūkininkas turi nuplukdyti lapę, vištą ir maišą į kitą plačios ir gilios upės krantą. Valtelė yra tokia mažytė, kad išlaiko tik du joje esančius. Tačiau jei ūkininkas paliks vištą su lapę, tai toji suės

vištą, kuri, jei palikta su grūdais, ir pati pasilepins gardžia vakariene. Čia nėra jokio triuko – tai tikras galvosūkis su egzistuojančiu sprendimu.

Sprendimas: ūkininkas turi pirma nuplukdyti vištą, grįžti pas lapę, nuplukdyti ją į kitą krantą ir pasiimti grūdus, nuplukdyti juos pas lapę ir grįžti pasiimti vištos.



## Judesių ratas



Metodas atliekamas, kai norima pajudėti ir prasiblaškyti.

1



5-10



Visi stovi rate, vienas iš jo išeina. Vienas iš rato išrenkamas vadovu, kurį išėjusysis turės pažinti per tris kartus. Vadovas rodo įvairius judesius, o kiti kuo

greičiau pradeda juos kartoti, kad išėjusiajam būtų kuo sunkiau atspėti.

## „Nuvalyk batukus“



Metodas atliekamas, kai norima pajudėti ir prasiblaškyti.

1



5-10



Dalyviai susiskirsto poromis. Užduotis – paliesti kito žmogaus batus 10 (ar mažiau) kartų, neleidžiant

paliesti saviškių.