

Zahrievacie

Emocionálny pozdrav

Deti stoja v pároch chrbtom k sebe. Vedúci vysloví konkrétny pocit, náladu - páry sa obrátia tvárou k sebe a pozdravia sa v duchu onoho pocitu či nálady. (Prekvapenie, radosť zo stretnutia, nechcem sa s tebou baviť, chcel som sa ti vyhnúť, mám zlosť - som naštvaný, nemám čas - ponáhľame, neviem, odkiaľ ťa poznám)

Ruky

Deti stoja v kruhu so zatvorenými očami a na signál sa vydávajú do kruhu s natiahnutými rukami a stretávajú sa s ostatnými, ruky, ktoré sú im príjemné si vyberú a odídu stranou. - Vytvorí sa dvojica pre nejakú ďalšiu aktivitu. Po cvičení by mala nasledovať verbálna reflexia v kruhu.

Predstavenie druhého

Jeden oznamuje druhému informácie o sebe, ten sa snaží si ich zapamätať a odovzdá ich celej skupine.

Bublinová vojna

Každý dostane bublifuk a snaží sa bublinou zasiahnuť druhého a pritom sa vyhnúť zásahu inou bublinou. Miestnosť po chvíli vyzerá značne magicky, je prestúpená agresívnym bojom vedeným láskavými prostriedkami.

Variant: nafúknuté farebné balóniky, skupina sa snaží udržať vo vzduchu čo najväčší počet balónikov tak, aby sa nedotkli zeme. Výborné zahrievacie cvičenie vhodné pre fyzické rozcvičenie, rovnako ako pre posilnenie skupinovej integrity.

Balón medzi chrbtom

Po miestnosti sa pohybujú páry spojené vzájomne balónom umiestneným medzi chrbtom partnerov. Úlohou je zabrániť pádu balóna.

Vyrieknuté emócie

Citová expresia

Opakovanie vo dvojiciach

Dvojica stojí oproti sebe a snažia sa druhého presvedčiť o svojej požiadavke.

a) Jeden stále hovorí Áno, druhý Nie - mení spôsob vyjadrenia, kričí, prosí, varuje atď

b) Ja to chcem - nemôžeš to mať

Potom si úlohy vymenia, po hre si oznamujú pocity, čo sa im hovorilo lepšie a prečo

Emocionálny priestor

Každému rohu miestnosti je pridelený istý emocionálny vzťah. Vybrané vzťahy by mali reprezentovať aktuálne city a vzťahy medzi deťmi - zlosť, vzrušenie, smútok, očakávanie, strach, radosť ...)

Deti sa pohybujú z rohu do rohu alebo zostanú jednoducho v rohu podľa vlastného výberu a tam sa stretávajú a vyjadrujú neverbálne aj akusticky emočný stav daného miesta.

Emocionálny orchester

Skupina sa postaví do dvoch radov čelom k učiteľovi, ktorý je v úlohe dirigenta orchestra. Každý člen skupiny sa rozhodne pre emóciu, ktorú bude vyjadrovať pomocou nejakého zvuku. Dirigent potom začne skladbu orchestra tým, že ukáže na jedného alebo niekoľko členov skupiny (nástrojov), ktorí začne svoju produkciu. Dirigent udáva tempo aj hlasitosť orchestrálnej skladby a samozrejme vyzýva k sólovému spevu, duetám i hre celého orchestra. Orchester môže hrať nielen zvuky, ale aj slová s určitým emocionálnym nábojom. (Ja chcem, to nemôžeš, Prosím, Nie, Potrebujem ťa, Zbohom ...)

Obdoba orchestra - kruh

Časť sedí vnútri kruhu, zvyšok skupiny vydáva akékoľvek zvuky. Intenzitu zvuku určuje vedúci skupiny. Ostatné sa prispôsobujú. Niektorí ešte huláka, druhá časť už môže šepkať.