

A CSOPORTMUNKA ALAPJAI

ELMÉLET ÉS GYAKORLAT

A kiadvány az EFOP-1.9.1-VEKOP-15-2016-00001 kódszámú „**TÁRS PROJEKT – Szociális intézményi férőhely kiváltási szakmai koordinációs műhely kialakítása**” című kiemelt projekt keretében készült.

A kiadványt a TÁRS Projekt Foglalkoztatási Munkacsoportja állította össze.

A kiadvány összeállítását szakmailag felügyelte:
Kiss Róza, TÁRS projekt szakmai vezető
Dr. Bagi Krisztina, NFSZK ügyvezető h.

Felelős kiadó: Dr. Tóth Tibor, NFSZK ügyvezető

2020.



**Nemzeti Foglalkoztatási- és Szociálpolitikai Központ Közhasznú
Nonprofit Kft.**

1138 Budapest, Váci út 191.
Telefon: +36 1 450 3230, +36 1 450 3240
E-mail: titkarsag@fszk.hu
Weboldal: www.fszk.hu

TARTALOM

BEVEZETÉS	5
A CSOPORTMÓDSZER ELMÉLETI HÁTTERE	7
MI A CSOPORT?	7
MIT KAP AZ EGYÉN A CSOPORTTÓL?	8
A CSOPORTVEZETŐ	8
SZEREPEK A CSOPORTBAN	9
Formális szerepek	9
Informális szerepek	9
A CSOPORTFEJLŐDÉS FÁZISAI	10
Alakulás	10
Viharzás	11
Normaalakulás	11
Működés	11
Lezárás	12
ELLENÁLLÁS, KONFLIKTUSOK	12
CSOPORTMUNKA A GYAKORLATBAN	13
A CSOPORTFOGLALKOZÁS	13
Tervezés, előkészületek	13
A csoportmunka feltételei	14
Mire figyeljen a csoportvezető?	14
Egyéb hasznos ötletek	15
Ötletek csoportvariációkra	15
Hogyan készülünk fel egy csoportfoglalkozásra?	16
CSOPORTFOGLALKOZÁS-TERVEZET	17
FELADATTÁR	19
ISMERKEDŐ, BEMELEGÍTŐ JÁTÉKOK	20
Alliteráló név	20
Én még soha	20
Időgép	20
Miért fontos nekem ez a kép?	21
Becenevek	21

Péter-Pál páros gyakorlat.....	21
Milyen állat lennék?	22
Labdalánc	22
ISMERKEDŐ, BEMELEGÍTŐ JÁTÉKOK.....	23
Kiegészítő pájáték.....	23
Mondatbefejezések	23
Kettő igaz, egy hamis.....	23
RÁHANGOLÓ, FESZÜLTSEGOLDÓ JÁTÉKOK	24
Beszélgető kör (nyitó kör)	24
Hangfelismerés	24
Járj úgy, mint	24
Felébred a dzsungel	25
"BUMM" három helyett.....	25
Hogy érzem magam itt és most?.....	25
ABC	25
CSOPORTÉPÍTŐ JÁTÉKOK.....	26
Csoportcímer alkotás	26
Azt szeretem benned	26
A csoport szobra	27
Csoporthangulat színekben	27
Jóságos manó	27
A mi házunk	28
Együttélési szabályok	28
Képességfa.....	29
Bizalom-séta	29
A múlt hét egyik élménye	29
A lény.....	29
KOMMUNIKÁCIÓS JÁTÉKOK	30
Nonverbális üzenet	30
Néma televízió	30
Egymás külsejének leírása	30
Szituáció eljátszása	31
Rajzold, amit mondok!.....	31
Kiről beszélek?	31

ÖN- ÉS TÁRSISMERETRE VONATKOZÓ JÁTÉKOK	32
Milyen színű vagy? Milyen színűnek látnak?	32
Melyik kavics vagyok én?	33
Az én monogramom	33
MOZGÁSOS, FRISSÍTŐ JÁTÉKOK	34
Háttal vezetés	34
Papírhógolyó	34
Foglalkozások	34
Adj hozzá egy mozdulatot	35
Szigetek	35
Tabló	35
Reggeli torna	35
Kéztükrözés	36
ZÁRÓGYAKORLATOK	37
Díjak és oklevelek	37
Az óra körbejár	37
Névgombolyító	37
Záró kör	38
TOVÁBBI FELADATOK	39
FELHASZNÁLT IRODALOM	40

BEVEZETÉS

A TÁRS projekt Foglalkoztatási Munkacsoportja – figyelembe véve a szakemberek igényeit – olyan segédanyagot készített, ami azoknak a szociális szolgáltatásokban dolgozó munkatársaknak a kezébe ad fogódzót, akik csoportfoglalkozás keretein belül szeretnének ügyfelekkel foglalkozni, szociális készségeiket fejleszteni, vagy akár csak a mindennapos ügyek megbeszélésekor szívesen használnák a csoportmódszert.

A kiadványban **ügyfeleknek** nevezzük azokat a személyeket, ellátottakat, akik a mindennapi életvitelük során szociális szolgáltatást vesznek igénybe.

Az, hogy valaki foglalkoztatható legyen, illetve minél magasabb szintű foglalkoztatásban vegyen részt, számos ismeret, képesség és kompetencia – a tárgyi tudáson túl többek között önismeret, emberismeret, kommunikációs és egyéb szociális készségek – birtoklását igényli. Mindezek elsajátításának, gyakorlásának, fejlesztésnek és mindezekon keresztül a munkára való motiválásnak egyfajta módszere lehet a csoportmunka.

A segítő szakmában az egyéni esetmunka vált elsődlegessé, de egyre inkább elterjedt, és egyre többen ismerik fel fontosságát és hatásosságát a csoportmunkának is. Ugyanakkor kevés helyen működnek rendszeresen önismeretet és szociális kompetenciákat fejlesztő csoportok, amikre nagy szükség lenne mind az értelmi fogyatékos személyeknél, mind a pszichoszociális fogyatékos és szenvedélybeteg személyek esetében.

Az ilyen jellegű csoportokat többnyire pszichológusok, mentálhigiénés szakemberek vezetik, hiszen a mélyebb csoportdinamikai folyamatokban olyan változások indulhatnak el – akár az egyes személyekben, akár a csoportban –, amelyeket csak szakember tud felismerni, helyesen értelmezni, rájuk megfelelően reagálni, illetve ezeket befolyásolni. Tisztában vagyunk ugyanakkor azzal, hogy a szakemberek minden területen fájóan hiányoznak a rendszerből, a meglévő kapacitások nem elegendőek.

Személyes tapasztalataink során – intézményi tanácsadások, rendezvények alkalmával – több intézményben is láttuk, hogy elindultak már ilyen irányú kezdeményezések, vagy épp szándék mutatkozik rá, hogy új módszereket alkalmazzanak az ügyfelekkel végzett szakmai munka során. Kellő felkészülés és azon csoporttechnikák alkalmazása, melyek hangsúlya elsősorban a közös játékélményen és közösségformálódáson van, alkalmassá teheti a pszichológus, illetve mentálhigiénés végzettséggel nem rendelkező segítő szakembereket is arra, hogy az általuk jól ismert csoportban együtt játszanak az ügyfelekkel, megteremtve ezzel egy olyan közösséget, melyben az egymás elfogadása, tisztelete és segítése alapérték. Kiadványunkat azzal a céllal készítettük, hogy egy kis bátorítást és segítséget nyújtsunk azoknak a szakembereknek, akik ügyfeleknek csoportfoglalkozásokat szeretnének tartani.

A kiadványban röviden szó esik a csoportmunkával kapcsolatos legfontosabb elméleti tudásról, melynek ismerete elengedhetetlen ahhoz, hogy egy jól együttműködő csoport kialakulhasson, és közösségi élmény teremtsjön. A füzet második része a gyakorlati felkészülésben segíti az olvasót. Ennek legfőbb eleme egy feladattár, ami természetesen a

teljesség igénye nélkül készült, mégis számos konkrét ötletet adhat kezdő és már gyakorlott csoportvezetőknek egyaránt. A kiadvány végén pedig további gyakorlatok forrását adjuk meg azoknak a szakembereknek, akik sikeresen építik be mindennapi munkájukba a csoportmódszert.

Bízunk abban, hogy kiadványunk segítséget nyújt az intézményekben dolgozó szakembereknek, aminek hatására egyre többen alkalmazzák majd a csoportmunka módszerét, megteremtve ezzel a közösségi élményt, a bizalmi légkört, és a személyiség fejlődésének lehetőségét az érintettek számára.

A kiadvány szövegében időnként sárga, máskor kék keretbe írt mondatokkal is találkozhat az olvasó. Sárgával azokat a szövegrészeket jelöltük, amiket jó tudni, míg késsel a gyakorlati ötleteket. A játéktárban pedig külön vékony keretben tüntettük fel az adott gyakorlathoz szükséges eszközöket, illetve a célcsoportot annak érdekében, hogy ezek alapján gyorsan tudjon szelektálni a felhasználó.



A CSOPORTMÓDSZER ELMÉLETI HÁTTERE

MI A CSOPORT?

Az ember társas lény, így magatartására jellemző a csoportviselkedés. Életünk során számos csoportnak vagyunk tagjai, és számos csoporttal állunk kapcsolatban.

A csoportok sokféle szempontból különbözhetnek. A csoportot meghatározó egyik jellemző, hogy milyen körülmények között alakult ki. Ennek alapján beszélünk **formális** és **informális** csoportról. A formális csoport mindig valamilyen szempont alapján mesterségesen kialakított. Az informális csoportba a tagok önként, valamilyen személyes motiváció alapján kerülnek be (pl. baráti társaságok).

Beszélhetünk **szerzett** vagy **veleszületett** csoporttagságról is. Értelmszerűen vannak olyan csoportok, melyekbe beleszületünk, nem választhatjuk meg, hogy tagjai leszünk-e. Ilyen többek között a családjunk, a nemünk. Míg más csoportok esetében a tagság egy döntésen alapul, például baráti társaság, munkahely.

Léteznek **nyitott** és **zárt** csoportok is. A nyitott csoportnak nincsen állandó összetétele, tagjai változhatnak, míg a zárt csoport tagsága állandó.

Létszámukat tekintve pedig beszélhetünk **kiscsoportról** (10-15 főig), **nagycsoportról** és **tömegről**. A kiscsoport emberek olyan együttese, „amelyben a résztvevő egyének egymást közvetlenül érzékelik, s egymással folyamatosan vagy rendszeresen interakcióba lépnek.”. (Rudas, 1990., 14. old.) Tipikusan ilyen kiscsoport a család vagy az intézményben élő személyek, akik közös szobában laknak, de ilyen csoportot alkotnak azok az emberek is, akik ugyanabban a támogatott lakhatás (TL) házban/lakásban élnek, vagy ugyanabban a foglalkoztatóban, műhelyben, munkahelyen dolgoznak. Egyszerre több, különböző méretű csoportnak is lehetünk a tagjai, melyek szerveződhetnek lakhatás, munka, de akár szabadidős tevékenységek köré is.

Az intézményekben csoportfoglalkozások keretében szoktak a szakemberek fejlesztéseket végezni, ünnepekre készülni, ezt hívjuk **tematikus** csoportnak – ez egy adott téma köré szerveződő csoport. Ilyen foglalkozások keretében lehet például a TL ház együttélési szabályait kialakítani, egy-egy vitás vagy épp a ház működése szempontjából fontos és aktuális kérdést megbeszélni, vagy akár a munka világára felkészíteni és motiválni a lakókat. Lehet készségfejlesztést végezni, önismereti foglalkozást vagy közösségépítést tartani.

A következőkben, amikor kiadványunkban csoportról írunk, természetesen olyan kiscsoportra gondolunk, ami formálisan alakult és valamilyen rendszerességgel működik. Például készségfejlesztő, napindító csoport.

MIT KAP AZ EGYÉN A CSOPORTTÓL?

Miért jó egyéni szinten a csoportban lenni? Nézzük meg, hogy csoporttagságukból milyen előnyei származhatnak az egyes tagoknak!

- A tagok átérezhetik, hogy nincsenek a problémáikkal egyedül, hogy mások is küzdenek hasonló gondokkal.
- A tagok segítik egymást, így hasznosnak érzik magukat, és növekedhet önbizalmuk is.
- Mivel a résztvevők mind különböző beállítottságúak, általában vannak, akik optimistábbak, és a hozzáállásukkal reményt adnak a többieknek, így lehet egymástól tanulni.
- A csoport alkalmat ad arra is, hogy a tagjai tanuljanak, fejlődjenek és visszajelzéseket adjanak és kapjanak is.
- A csoport tagjai és a vezető mintát nyújtanak egymásnak.
- Ez a tevékenység alkalmat ad az idő hasznos eltöltésére.
- A csoport lehetőséget ad arra, hogy az egyén védett körülmények között új helyzetekben próbálja ki magát.
- A csoport lehetőséget ad arra is, hogy tagjai ne érezzék magukat magányosnak, új és/vagy mélyebb kapcsolatokat teremthessenek.
- A csoportvezető új oldalukról ismerheti meg a csoporttagokat.

A CSOPORTVEZETŐ

Mint ahogy az egyéni munka során sincs két egyforma eset, úgy nincsen két egyforma csoport sem. A csoportvezetők is nagyon különbözőek, és különféle technikákat alkalmazhatnak, hiszen mindannyian a saját személyiségükkel dolgoznak.

1. A csoportvezető elsődleges feladata, hogy **létrehozza és fenntartsa a csoportot**. Ő szervezi meg, ő hívja meg a tagokat, így nagy befolyása van arra is, hogy kik lesznek a leendő csoport tagjai. A csoportkultúra kialakításában is nagy szerepe van, még ha nem is egyedül, hiszen ebben már a csoporttagok is aktívan részt vesznek.
2. Másik fontos funkciója, hogy **segítse az egyének fejlődését**, és olyan bizalmi légkört teremtsen, ahol a tagok őszintén megnyílhatnak. Ehhez elengedhetetlen, hogy:
 - a csoport tempójában haladjon,
 - elfogadó legyen minden taggal szemben,
 - ő maga is empatikus viselkedést tanúsítson, és
 - bár ő vezeti a csoportot, mégis képes legyen bizonyos helyzetekben háttérbe húzódni.
3. A csoportvezető stílusa, viselkedése **modellértékű** a tagok számára. Nem az számít, hogy mit mond, hanem sokkal inkább a metakommunikációja meghatározó – hangszíne, mimikája, gesztusai stb., tehát az, ahogyan mondja. Fontos továbbá, hogy milyen gyakran és mikor lép közbe.

Érdeemes **heterogén** csoportokat kialakítani: keveredhetnek a csoporton belül a különböző fogyatékosági típushoz tartozó résztvevők, sőt a nem-fogyatékos személyek is. Ha csak értelmi fogyatékos résztvevői vannak a csoportnak, akkor szerencsés, ha van közöttük súlyos, középsúlyos és enyhe értelmi fogyatékos személy is.

SZEREPEK A CSOPORTBAN

A csoportmunka során beszélhetünk **formális** és **informális** szerepekről.

Formális szerepek

A formális szerepek száma korlátozott: csoportvezető és csoporttagok. De előfordulhat, hogy a csoportalakulás során kialakulnak más formális szerepek is. Például:

- írnok, aki jegyzetet készít;
- eszközelelős, aki minden alkalomra összekészíti a szükséges kellékeket;
- időfelelős, aki figyeli az időkorlátokat.

Érdeemes ezekre a feladatokra **önként** jelentkező csoporttagokat választani. Mindez segíti a csoportfeladatokban való lelkes részvételt. Időnként érdemes cserélni a szerepeket betöltő személyeket, így a motiváció is nagyobb lesz a részvételre.

Informális szerepek

Az informális szerepek száma ennél jóval több. A csoportokban általában feladatorientált, csoportfenntartó és önmagunkra irányuló szereptípusok különböztethetők meg.

A **feladatorientált szerepek** a feladat elvégzését és az ehhez szükséges koordinációt segítik elő, az egyén figyelme a csoport előtt álló feladatra, a problémák megoldására irányul. Ilyen szerepek a következők:

- kezdeményező,
- információkérő,
- információadó,
- véleménykereső,
- véleményadó,
- koordinátor,
- értékelő, összegző.

A **csoportfenntartó szerepek** célja a csoport fennmaradásának, fejlődésének elősegítése, az összetartozás érzésének erősítése, a bizalmi légkör javítása. Ezek a következők lehetnek:

- bátorító,
- összhangteremtő,
- kompromisszumkereső,
- normaalkotó (csoportszabályok létrehozása, ellenőrzése),
- feszültségoldó,
- csoportszemlélő kommentátor (visszacsatol a csoport működéséről, javaslatot tesz a működést zavaró problémákra).

Az **önmagunkra irányuló** szerepek főként az egyes csoporttagok személyes feszültségének oldására szolgálnak. A leggyakrabban előforduló szerepek a következők:

- fecsegő – előtérbe tolja a problémáit;
- gátló – negatív, ellenáll, állandóan visszatér a csoport által már elvetett témákra;
- rivalizáló – a vezetővel vagy más csoporttagokkal verseng adott témákban;
- agresszor – dominanciára törekszik, elkedvetlenít másokat;
- visszahúzó – háttérbe húzódás, passzivitás jellemzi;
- segítségkereső – szimpátiát próbál szerezni mindenkitől bizonytalansága, zavarodottsága kifejezésével.

A CSOPORTFEJLŐDÉS FÁZISAI

A csoportok működésében – kialakulásuk után – különböző fejlődési fázisok különböztethetők meg. E folyamat során válnak a korábban elszigetelt egyének csoporttá.

Az egyes fázisok a következők:

1. Alakulás
2. Viharzás
3. Normaalakulás
4. Működés
5. Lezárás

Fontos megjegyezni, hogy ezek a fázisok mindig észrevétlenül követik egymást. Az egyes fázisok tudatosítása leginkább a csoportvezető szempontjából jelentős, aki így könnyebben megértheti a csoportban éppen zajló eseményeket, és át tudja segíteni csoportját a következő fejlődési fázisba.

Alakulás

Az **ismerkedés** fázisa. Kezdetben igyekszik mindenki jó színben feltüntetni magát. Ilyenkor még az egyes szerepek sem alakulnak ki. A résztvevők viselkedésére a visszafogottság és a megfigyelésre való törekvés a jellemző.

A csoportvezető – a bemutatkozó, ismerkedő feladatokon túl – közös programokkal (pl. kirándulás) is támogathatja a csoport alakulását. A biztonságérzet megszilárdulását azzal is segítheti, hogy a csoportra vonatkozó szabályokat, kereteket nyíltan és közösen alkotja meg a csoport. Például az egyik csoportfoglalkozás témája lehet a csoportszabályok felállítása.

Példák a csoportszabályokra:

- pontosan érkezünk;
 - nem vágunk egymás szavába, türelmesen végighallgatunk mindenkit;
 - nem minősítjük egymást;
 - bizalmasan kezeljük az elhangzott információkat (titoktartás);
 - kikapcsoljuk a mobiltelefonunkat stb.
-

Viharzás

Ebben a szakaszban megindul a **rivalizálás, konfliktusok** alakulnak ki. Érzelmekkel, vitákkal terhelt időszak ez. Szerepek körüli „harc” dúl. A csoport egy idő után nem viseli tovább a feszültséget, megegyezésre törekszik. A konfliktus természetes velejárója a csoportfejlődésnek.

A csoportvezető segítheti ezt a szakaszt, ha hangsúlyozza a közös célokat, érdekeket. Vegye komolyan a visszajelzéseket, hagyja, hogy a tagok kifejezhessék érzéseiket. Törekedjen a konfliktusok konstruktív, békés megoldására, ezzel is követendő mintát mutatva.

Normaalakulás

Ahogy a konfliktusok alábbhagynak, kialakulnak a **csoport saját szokásai és normái**. Ilyenkor válnak szorossá a tagok közötti kapcsolatok, kialakul az összetartozás érzése, a kölcsönös támogatás.

A csoportvezető ebben a szakaszban leginkább a szabályok betartására fókuszál, bátorítja a tagokat, információkat ad, támogat.

Működés

Miután kialakította a csoport a saját működési rendszerét, alkalmassá válik a **feladatvégzésre**, a tagok vélhetően már nem fognak rivalizálni. Ez a legharmonikusabb és legtermékenyebb fázis a csoport életében.

A vezető tovább erősítheti a csoportot a közös szokások fenntartásával, a sikerek megerősítésével, megünneplésével. Fő feladata továbbra is a csoport támogatása.

Lezárás

Akkor kerül sor erre a szakaszra, ha a csoport meghatározott időre jött létre, vagy ha már elérte célját, és nincs esély a megújulásra. Ilyenkor a csoporttagok értékelik tapasztalataikat, és **levonják következtetéseiket**. Fontos téma, hogy a csoportban tanultakat hogyan tudják a jövőben alkalmazni.

A vezető feladata, hogy segítse a leválást, az elköszönést, elfogadja a visszajelzéseket és elismerje az egész csoport munkáját.

ELLENÁLLÁS, KONFLIKTUSOK

Olyan csoport, ahol mindig minden jól működik, ahol mindig mindenki együttműködik, ahol mindenki elfogadja a vezetőt, és senki sem lázad, ahol mindenki jól bírja a frusztrációt, és minden kiszámíthatóan működik, nem létezik. **Ez így természetes!**

A konfliktusokra és ellenállásokra a csoportvezetőnek készülnie kell, és kezelnie kell ezeket a helyzeteket, hogy az ellenállás ne akadállyá, hanem hajtóerővé váljon.

A következőkben felsorolunk néhány olyan helyzetet, amelyek ellenállásra utalhatnak:

- hallgatás (ezzel növekedhet a feszültség);
- függőség a csoportvezetővel szemben – a csoport mindent a csoportvezetőtől vár el;
- verbális agresszió – az egyes gyakorlatok bírálata az egész csoport szintjén;
- bűnbakképzés – a csoport több tagja egy perifériára szorult társukra hárítja a felelősséget;
- alcsoport alakítás – két vagy több csoporttag az összetartozását és a többiektől való különállását hangsúlyozza;
- késés, kimaradás, hiányzás – a csoportmunka elutasítására utalhat (amennyiben más indoka nincs).

Nagyon fontos, hogy ezeket a helyzeteket egy kezdő csoportvezető ne kudarcként élje meg, hanem próbálja felismerni, hogy mi lehet az ellenállás, illetve a konfliktus mögött, és ennek megfelelően kezelje a helyzetet.

Fontos, hogy a vezető minden helyzetben és időben avatkozzon be – ha arra van szükség, nyugtassa meg az érintett tagokat, vagy akár az egész csoportot. Dicsérje az őszinteséget. Előfordulhat, hogy szünetet kell elrendelnie, időt adva, hogy csillapodjanak a kedélyek stb. Mivel ezek a helyzetek mind nagyon egyediek, ezért nehéz egy általános megoldást kínálni.

CSOPORTMUNKA A GYAKORLATBAN

A CSOPORTFOGLALKOZÁS

Tervezés, előkészületek

Igények felmérése

Mindenképpen olyan csoportfoglalkozást szervezzünk, amire várhatóan van is igény. Beszélgessünk a résztvevő személyekkel és a kollégákkal egyaránt.

Tisztázzuk a célt

A csoportok általában egyedi és specifikus célok mentén jönnek létre, mégis nagyon ajánlott egy fő célt megnevezni – pl. a kommunikáció fejlesztése, felkészítés az önálló életre, önismeret fejlesztése stb. Ezek mellett azonban több célnak is meg kell felelni – pl. jó hangulat kialakítása, egymás mélyebb megismerése stb.

Célcsoport felmérése

Ha hatékonyak szeretnénk lenni, célszerű a leendő csoport tagjait minél jobban megismerni. Meghatározó lehet az életkoruk, a nemük, iskolai végzettségük, társas kapcsolataik stb.

Időtényező

A csoportot vezető kollégának legyen ideje felkészülni, és a csoportfoglalkozásokat rendszeresen megtartani.

Helyszín kiválasztása

Olyan állandó helyiséget válasszunk, ami alkalmas kiscsoportos foglalkozás megtartására, és ahol lehetőség van a székeket körszerűen elrendezni, hogy mindenki láthasson mindenkit.

Kezdeti nehézségek

Számoljunk azzal, hogy az elején a megszokásokból fakadóan nem lesz egyszerű csoporttagokat toborozni. Illetve, ha egy adott csoporttal szeretnénk dolgozni – például ugyanabban a TL-házban lakók, egy műhelyben dolgozók –, akkor arra is hagyjunk időt, hogy az új módszer (csoportfoglalkozás) számukra is rutinná, és a mindennapok részévé váljon.

A csoportmunka feltételei

- **Megfelelő** nagyságú és berendezésű, minden résztvevő számára akadálymentesen hozzáférhető **helyiség** biztosítása. Az ideális környezet természetes fénnel megvilágított.

Jó időben a szabadban is lehet tartani a csoportot.

- **Nyugodt körülmények** biztosítása. Ne legyenek olyan zajok, egyéb ingerek, melyek elvonják a tagok figyelmét.

„Ne zavarj, csoportmunka zajlik” táblát lehet az ajtóra helyezni.

- A csoportvezető alaposan **készüljön fel** minden egyes alkalomra. Készüljön A és B verzióval is, mert előre nem lehet kiszámítani, hogy milyen lesz a csoport hangulata.

Mire figyeljen a csoportvezető?

FONTOS!

A csoportvezető és a csoporttagok egyaránt **kövessék az erőszakmentes kommunikáció alapelveit**, megnyilvánulásaik során használjanak én-közléseket a másik személy minősítése helyett. Például:

„Utálatos vagy!”

helyett

„Rosszul esik, ha hangosan szólsz hozzá.”

Ne szoruljon senki háttérbe, ne csak a domináns tagok kapjanak szerepet.

A csoportfolyamatok során **senkit ne érjen bántódás**. Kritikát természetesen megfogalmazhatnak a csoporttagok egymással szemben, de ezt minden esetben moderáltan tegyék, mások érzéseinek tiszteletben tartásával.

A csoportvezető ismerje fel, hogy **kinek milyen erősségei vannak**, kire miben lehet számítani. Készíthet erről egy táblázatot, vagy feljegyzéseket saját maga számára.

Legyen tisztában a csoport vezetője azzal, hogy **kinek mi a gyengesége**, így tudja, hogy kitől mit nem érdemes kérni, elvárni, így ezzel nem frusztrálja az egyes csoporttagokat.

A csoportvezető legyen tisztában saját **kompetenciahatáraival** is. Kialakulhatnak olyan helyzetek – például erős érzelmi elakadás, feloldhatatlan konfliktusok –, amikor szükséges lehet külső szakember (pszichológus, pszichiáter) segítségét kérni.

Korábban olvashattuk, hogy a csoportvezető felelőssége, hogy bizalmi légkört teremtsen, és hogy minden tag egyenértékűnek érezhesse magát. A következőkkel segítheti elő mindezt:

- buzdít, lelkesít, támogat, dicsér;
- magyaráz, tisztáz, ha látja, hogy vannak, akik nem értik az éppen zajló folyamatokat;
- összefoglal;
- kérdez, ha azzal előremozdítja a helyzetet;
- közbelép és leállít, ha szükséges;
- döntéseket hoz, és feladatokat is ad, hogy a csoport döntsön valamiről;
- őszinte, feltárja a saját érzelmeit, meggyőződését, és személyesen is bevonódik.

A csoport több mint tagjainak összessége. Az egyének folyamatosan hatnak egymásra és a csoportban zajló folyamatokra, amelyek pedig visszahatnak rájuk, és befolyásolják érzéseiket, viselkedésüket. Ez az egymásra hatás egy állandóan változó viszonyrendszert teremt, egy sajátos, csakis az adott csoportra jellemző dinamikát, amelyben olyan folyamatok is elindulhatnak (pl. az egyik tag kirekesztése), amire a csoportvezetőnek fel kell figyelnie, és amit esetleg kezelnie szükséges.

Egyéb hasznos ötletek

- A csoport tagjai közösen fogalmazzák meg a szabályokat. Így bármikor, amikor esetleg nem tartják be őket, emlékeztetni lehet a tagokat, hogy ők alkották ezeket a szabályokat. Például:
 - Nem késünk el.
 - Kikapcsoljuk a mobiltelefont.
 - Egyes szám első személyben beszélünk.
- A csoport tagjai adjanak nevet a csoportnak. Ahhoz, hogy ez megtörténhessen, el kell tennie néhány alkalomnak.

Ötletek csoportvariációkra

A csoportülések gyakorisága attól függ, hogy milyen jellegű a csoport. Általában napi vagy heti rendszerességgel szoktak működni a csoportok, de ritkább alkalmak is megfelelőek lehetnek. Szenvedélybeteg személyek esetében nagyon fontos, hogy napi rendszerességgel legyenek csoportos foglalkozások, jó esetben egy nap több is.

Leggyakoribb napi rendszerességű csoportok a **napindító** és **napzáró csoportok**. Ezek a csoportok általában rövidebbek – reggel azt a célt szolgálják, hogy a résztvevők megbeszéljék, milyen terveik, teendőik vannak aznapra. A nap végén pedig értékelik és lezárják a napjukat, keretet adva ezzel a mindennapoknak. A napindító és napzáró csoport a **szenvedélybeteg rehabilitációjában létszükséglet**, ugyanakkor más emberek esetében is nagyon hasznos. De ilyen csoportokat lehet alkalmazni például az egy TL házban lakók vagy az egy műhelyben dolgozók esetében is, akár az esetfelelős/munkavezető vezetésével. Hasznos lehet a csoportos napindítás és zárás az egy területen dolgozókkal mindenféle munkahelyen, például kertészetben, varrodában stb. is.

Heti rendszerességgel pedig számtalan csoportfoglalkozás tartható. Mindez erősen függ az intézmény kultúrájától, a munkatársak kompetenciájától és a lakók állapotától. Összegyűjtöttünk néhány példát:

- Munkára felkészítő csoport azoknak, akik még nem dolgoznak – ehhez használható a *Dolgozni jó!* című segédanyagunk is

Dolgozni jó! füzet sorozat elérhetősége (könnyen érthető változatban is): <https://www.nfszk.hu/kiadvanyok/foglalkozasi-rehabilitacio-temajaval-foglalkozo-kiadvanyok/dolgozni-jo>

- Munkára motiváló csoport
- Tematikus csoportok oktatási céllal – pl. önálló közlekedés, felnőtté válás stb.
- Szabadidős csoport – pl. sakk, beszélgető csoport, filmklub
- Készségfejlesztő csoport – pl. kommunikációs készség fejlesztése
- Művészetterápiás csoportok – pl. színjátszó csoport, zenés csoport
- Sporthoz kapcsolódó csoport – pl. pingpong, foci stb.
- Önségítő csoportok – leginkább szenvedélybeteg személyek esetében

Ha nincs az intézményben megfelelő számú szakember, egyetemi hallgatókat is be lehet vonni a csoportfoglalkozások megtartásába, akár önkéntes gyakornoki keretek között.

Hogyan készüljünk fel egy csoportfoglalkozásra?

Mindenképp készítsünk egy **tematikát**. Ettől nyilván el lehet térni, hiszen a csoport hangulata nagyban befolyásolja, hogy mi valósul meg a terveinkből. Tehát fontos, hogy mindig a csoport aktuális állapotához igazítsuk a gyakorlatokat, ezért kell több változattal is készülni.

Előre készítsük össze a szükséges kellékeket, **eszközöket**.

A csoportfoglalkozás után készítsünk **jegyzetet**, hogy a következő alkalommal is emlékezzünk a történetekre. Írjuk le azt is, miben állapodtunk meg, és hogy milyen feladataink lesznek legközelebb. Ez megkönnyíti a következő alkalom megtervezését, és biztosítja a munka folyamatosságát, a tevékenységek egymásra épülését.

A csoport jellegétől függően érdemes lehet úgy kialakítani a tematikát, hogy a **nyitó- és a zárókör** mindig része legyen a csoportfoglalkozásoknak. (A nyitókörré a foglalkozás elején kerül sor – egymás után minden résztvevő szót kap. A zárókör ugyanígy zajlik, de a foglalkozás végén.) Így kezdéskor látja a csoportvezető, hogy kinek milyen az aznapi hangulata, záráskor pedig visszajelzéseket kap aznapi munkájáról, arról, ki mit visz magával a csoportfoglalkozásról.

CSOPORTFOGLALKOZÁS-TERVEZET


A nap témája: Milyennek látom magam?


Célja: Önismeret fejlesztése, kommunikációs készségfejlesztés

Időtartama: 10:00 – 11:00


Érkezés: 9:45 – 10:00 (halk zene)

1	<p style="text-align: center;">Nyitókör – hangulatkártyákkal</p> <p style="text-align: center;">Időtartam: 10:00 – 10:10</p> <p>Cél: Nap indítása, feszültség oldása, ráhangolódás.</p> <p>Gyakorlat: Mindegyik csoporttag elvesz egy kártyát, ami leginkább kifejezi az aktuális állapotát, majd röviden elmeséli, hogy miért azt választotta. Hogy érzi magát?</p> <p>Eszközök: különböző hangulatokat, érzelmeket kifejező saját készítésű kártyák (mosolygós, szomorú, dühös, csalódott, fáradt, unott, mérges, sejtelmes, vidám stb.). Saját készítésű kártyák helyett lehet használni DIXIT-kártyákat, képeslapokat, saját fotókat, de akár különböző tapintású anyagokat, gombokat stb. is.</p>
<p style="text-align: center;">Alliteráló név</p> <p style="text-align: center;">Időtartam: 10:10 – 10:20</p> <p>Cél: Bemelegítés.</p> <p>Gyakorlat: Mindenki mondja a nevét, és valami rá jellemző dolgot, ami ugyanazzal a betűvel kezdődik, mint a neve. Például: „<i>Judit vagyok, a jókedvű.</i>” „<i>Tibor vagyok, a takarító.</i>”</p>	2
3	<p style="text-align: center;">Tükörbe nézés</p> <p style="text-align: center;">Időtartam: 10:20 – 10:35</p> <p>Cél: Önismeret fejlesztése – megismerni, hogy milyen vagyok és milyennek láthatnak mások. Kommunikáció fejlesztése.</p> <p>Gyakorlat: Belenézünk egy tükörbe.</p> <p>Megkérjük a csoporttagokat, hogy mondják el, milyennek látják önmagukat. Milyen a megjelenésük? Milyen benyomást kelthetnek másokban (külső és belső tulajdonságok egyaránt)? Pl. sportos, kellemes, tiszta, kedves, segítőkész, zárkózott stb.</p> <p>Eszköz: tükör</p>

<p style="text-align: center;">Én a befőttes üvegben Időtartam: 10:35 – 10:50</p> <p>Cél: Énkép, társas interakciók, kommunikáció fejlesztése.</p> <p>Gyakorlat: Annyi befőttes üveget helyezünk az asztalra, ahány résztvevő van. Minden résztvevőnek lesz egy saját üvege. Ezt követően mindenki megfogalmaz névtelenül 1-2 szavas pozitív visszajelzést minden csoporttagról, majd bedobja az adott személy üvegébe. Ezután átadjuk az üvegeket a tulajdonosaiknak, és miután megnézték, átbeszéljük, milyen érzés volt ezeket az üzeneteket olvasni.</p> <p>Eszközök: papír, toll, befőttesüveg.</p>	
---	---

	<p style="text-align: center;">Mi lennék, ha ...? (tartalékgyakorlat)</p> <p>Cél: Az önismeret és mások megismerésének fejlesztése.</p> <p>Gyakorlat: A résztvevőknek önmagukat kell meghatározniuk, megfogalmazniuk valamilyen élőlény, illetve tárgy segítségével. A csoportvezető megkérdezi pl. – „<i>Mi lennél, ha virág lennél? Miért pont az a virág lennél?</i>”. A csoporttagok elmondják a választ egy virág nevével, és annak egy „tulajdonságával” megindokolják a választást. Pl. „<i>ibolya lennék, mert az ibolya szerény virág</i>”. Miután mindenki elmondta a választ a kérdésre, akkor következhet egy újabb kérdés – pl. „<i>Mi lennél, ha háziállat lennél?</i>” És így tovább. Az idő függvényében és a csoport hangulatától függően tehetők fel még kérdések. Pl. <i>Mi lennél, ha tárgy lennél? Mi lennél, ha testrész lennél?</i></p>
--	---

<p style="text-align: center;">Zárógyakorlat – hangulat kártyákkal (1. verzió – csoporthangulattól függ) Időtartam: 10:50 – 11:00</p> <p>Cél: Nap zárása, visszajelzések adása.</p> <p>Gyakorlat: A nap elején használt kártyák közül ismét húznak a résztvevők, azt, amelyik kifejezi aktuális érzelmi állapotukat. Megkérjük őket, mondják el, mi változott, vagy épp mi nem változott a csoport kezdete óta, és miért?</p> <p>Eszközök: különböző hangulatokat, érzelmeket kifejező kártyák (mint az 1. gyakorlatnál.)</p>	
---	---

	<p style="text-align: center;">Zárógyakorlat – mozgással (2. verzió – csoporthangulattól függ) Időtartam: 10:50 – 11:00</p> <p>Cél: Nap zárása.</p> <p>Gyakorlat: Közös mozgás zenére (séta, tánc stb.). Majd mindenki mutathat egy gyakorlatot.</p> <p>Eszközök: zenelejátszó (pl. telefon)</p>
---	--

FELADATTÁR

A feladattár azoknak az intézményekben dolgozó szakembereknek nyújt segítséget, akik csoportfoglalkozásokat tartanak, vagy terveznek tartani. A feladattár 50 gyakorlatot tartalmaz.

A feladattár ötleteket ad a szakembereknek ahhoz, hogy milyen gyakorlatokkal készülhetnek a csoportfoglalkozásokra. Segít abban is, hogy a csoport tagjai jobban megismerjék egymást, hogy változatosabbá tegyék a mindennapokat, és hogy minél előbb csoporttá formálódjanak a résztvevő személyek.

A feladatokat hét kategóriába osztottuk:

1. Ismerkedő, bemelegítő játékok
2. Ráhangoló, feszültségoldó játékok
3. Csoportépítő játékok
4. Kommunikációs játékok
5. Ön- és társismeretre vonatkozó játékok
6. Mozgásos, frissítő játékok
7. Zárógyakorlatok

Minden feladat esetében pontos leírást adunk, hogy miről is szól az adott játék, és megnevezzük a szükséges eszközöket.

Minden egyes feladatnál megnevezzük azt a célcsoportot, akikkel javasoljuk az adott gyakorlatot alkalmazni. Mivel minden csoport egyedi, hiszen tagjai nagyon különbözőek lehetnek képességeiket, életkorukat, egészségügyi állapotukat stb. tekintve, ezért ezt az ajánlást nem lehet biztos receptnek venni, érdemes felülvizsgálni. A csoportvezető kompetenciája eldönteni – hiszen ő ismeri legjobban a csoport tagjait –, hogy sikeresen alkalmazhatóak-e az egyes gyakorlatok.

Úgy gondoljuk, hogy a feladatok nagy részében részt tudnak venni a középsúlyos értelmileg akadályozott személyek is. Természetesen tőlük nem lehet ugyanazt az aktivitást várni, mint jobb képességű társaiktól, de sok mindenbe be lehet őket vonni – ragasztás, színezés, mozgás –, illetve sok feladatot át lehet úgy alakítani, hogy számukra is használható legyen. Egyes feladatok esetében plusz ötleteket – kék szövegdobozok – adunk arra vonatkozóan, hogyan lehet azt „fogyatékos-baráttá” tenni.

A feladattár nem tekinthető teljesnek, hiszen számos szakirodalom, gyűjtemény található a témában – könyvekben és az interneten egyaránt. A feladattár egyfajta válogatás, ami kedvcsináló és ötletadó szerepet tölt be.

ISMERKEDŐ, BEMELEGÍTŐ JÁTÉKOK

Ezeknek a játékoknak az a célja, hogy azok a csoporttagok, akik még nem vagy kevésbé ismerik egymást, játékosan megtanulják egymás nevét, és többet tudjanak meg társaikról.

Alliteráló név

Mindenki mondja a nevét, és valami rá jellemző dolgot, ami ugyanazzal a betűvel kezdődik, mint a neve:

„*Judit vagyok, a jókedvű.*”

Mindenki mondja a nevét, és egy foglalkozást:

„*Tibor vagyok, a takarító.*”

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe és középsúlyos), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

Én még soha ...

Mindenki mondatokat fogalmaz meg ezzel a kezdéssel: „*Én még soha...*” Pl. „*Én még soha nem utaztam repülővel.*”

Variáció a játékra:

Megnézik, másra is jellemző-e az elhangzott mondat. Ha nem, akkor az illető kap egy pontot. Ha másra is igaz, akkor nem kap senki pontot.

Ha vannak a csoportban olyan személyek, akik nehezen tudnak kommunikálni, akkor képkártyákat is lehet használni, hogy ők is részt tudjanak venni a játékban.

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe és középsúlyos), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

Időgép

Visszamegyünk pl. 5 évvel ezelőtre (de természetesen lehet 2 év vagy akár 10 év is, vagy csak pár nap is – a csoport összetételétől függően). Mindenki elmondja, hogy nézett ki, mit csinált, mi volt a legjellemzőbb tevékenysége stb.

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe és középsúlyos), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

Miért fontos nekem ez a kép?

Különböző képeket teszünk a földre, mindenki választ gondolatban, majd amikor rákerül a sor, kézbe veszi és elmondja, miért fontos neki, mit érez akkor, ha ránéz.

Ha nincsenek képkártyáink, hozhatunk képeslapokat vagy színes magazinokból kivágott képeket, melyeket akár felragaszthatunk egy kartonpapírra is.

Hangulatokat kifejező kártyákat is használhatunk. Ha a csoportban vannak olyan tagok, akik nehezen kommunikálnak szavakkal, akkor az ő munkájukat megkönnyíthetjük, ha azt kérjük, hogy válasszák ki azt a kártyát, ami megmutatja, hogy érzik magukat.

Eszközök: képkártyák / képeslapok / színes fotók

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe és középsúlyos), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

Becenevek

A csoport tagjai elmondják iskolai, baráti vagy otthoni becenevüket, és azt is, miért, hogyan kapták ezt a nevet. Megfogalmazhatják érzéseiket is ezzel kapcsolatban.

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe és középsúlyos), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

Péter-Pál páros gyakorlat

Szerepcserés bemutatkozás. Párokat alakítunk ki. A párok tagjai ezután 5-5 percet kapnak, hogy egymásnak bemutatkozzanak. Ezután körbe tesszük a székeket és egymás felé fordulunk mindannyian. A párok egyik tagja leül, a másik pedig mögé áll, a vállára teszi a kezét, és a társa nevében bemutatkozik. Azután cserélnek.

Eszközök: homokóra, vagy egyszerű számlapú óra

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

Milyen állat lennék?

A résztvevők egyesével választanak egy olyan állatot, amire szerintük hasonlítanak. Ezután meg kell nevezniük azokat a tulajdonságokat, amik alapján választották az adott állatot.

Középsúlyos értelmi fogyatékos személyekkel is játszható a játék abban az esetben, ha arra kérjük őket, hogy egy adott állatról mondják meg, szeretik-e vagy sem. Ebben az esetben célszerű állatok képeit használni, és megmutatni nekik.

Eszközök: képek állatokról (amennyiben szükségesek)

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe és középsúlyos), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

Labdalánc

A csoport tagjai körben ülnek vagy állnak, és mindenki sorban bemondja a nevét. Miután ez megtörtént, a résztvevők egy labdát dobálnak egymásnak a következő szabály szerint: aki dobja a labdát, annak a nevét mondja, akinek dobja. Ezt a kört megismételjük még párszor, hogy a neveket megjegyezzük.

Eszközök: labda

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe és középsúlyos), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

ISMERKEDŐ, BEMELEGÍTŐ JÁTÉKOK

Ezeket akkor játsszuk, ha már hosszabb ideje működik a csoport, és tagjai feltehetően ismerik egymást.

Kiegészítő párbjáték

A résztvevők párokat alkotnak, és mondatokat fogalmaznak meg kettőjükéről. Erre a feladatra adjunk pár perc gondolkodási időt, hogy legyen idejük közösen befejezni a mondatokat.

Ha a csoportvezető a résztvevők ismeretében szükségesnek tartja, egy kiválasztott személlyel mutassa be, hogyan kell játszani a feladatot, hogy biztosan mindenki számára érthető legyen.

- „Mindkettőnknek van ...”
- „Mindketten szeretjük a ...”
- „Egyikünk se tud ...”

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe és középsúlyos), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

Mondatbefejezések

Kérjük meg a csoport tagjait, hogy a következő mondatokat fejezzék be. Ezeket a mondatokat fel is írhatjuk egy táblára, vagy előre kinyomtathatjuk egy papírra, segítve ezzel a csoportot. A megértést segítheti a csoportvezető, ha ő maga is mond példákat.

- „Azt szeretem magamban, hogy ...”
- „Jól érzem magam, amikor ...”
- „Ha rosszkedvű vagyok, akkor ...”

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe és középsúlyos), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

Kettő igaz, egy hamis

Mindenki ír magáról három állítást – kettő igaz, egy hamis. A csoportvezető felolvassa, és a tagok kitalálják, ki írhatta magáról, és közülük melyik a hamis.

Abban az esetben, ha nem tud mindenki írni a csoportban, lehet úgy is alkalmazni a feladatot, hogy mindenki mond magáról egy igaz és egy hamis állítást, és a többieknek ki kell találni, melyik az igaz és melyik a hamis.

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

RÁHANGOLÓ, FESZÜLTSGOLDÓ JÁTÉKOK

A ráhangoló játékok szerepe, hogy egy nehezen induló nap kicsit meglóduljon, a résztvevők feloldódjanak, szívesebben kezdjenek neki az aznapi feladatoknak. Ugyanakkor segítenek a jó hangulat megteremtésében is.

Beszélgető kör (nyitó kör)

Mindenki elmondja, hogyan telt a hete/napja. Hogyan érzi magát? Történt-e vele olyan esemény, ami kiemelkedően jó volt, illetve volt-e nagyon szomorú, kellemetlen élménye? Eszközként lehet kisebb babzsákot vagy egyéb puha kislabdát használni. Miután valaki elmondta, mi történt vele, odadobja másnak a labdát, és az a személy lesz a következő.

Ha a csoportvezető úgy látja jónak, kezdheti ő maga is a beszélgető kört, így példát mutat és bizalmi légkört is teremt.

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe és középsúlyos), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

Hangfelismerés

A csoportnak vizuális élmény nélkül (háttal állva) kell felismerni a tagjait, hangjuk alapján. Természetesen a csoport tagjai igyekeznek elváltoztatni hangjukat, vagy szokatlan stílust megjeleníteni, ezért lesz érdekes a gyakorlat.

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe és középsúlyos), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

Járj úgy, mint ...

A csoportvezető a következő instrukciókat mondja:

- *Járj úgy, mint egy idős ember!*
- *... mintha hideg télben, jégen kelnél át!*
- *... mintha lopakodó macska lennél! Stb.*

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe és középsúlyos), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

Felébred a dzsungel

Mindenki körbe áll és választ egy állathangot. Eljátsszák, hogy felébrednek: először csendben, aztán halk hangokat kiadva, majd egyre hangosabban.

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe és középsúlyos), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

„BUMM” három helyett

A csoporttagok körben ülve számolnak. A hármas helyett „BUMM!” hangzik. Persze különféle számokkal is lehet játszani.

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

Hogy érzem magam itt és most?

Ebben a gyakorlatban úgy mondjuk el a nevünket, hogy a névhez hozzátesszük az érzést is, ami itt és most leginkább betölt. Törekedjünk arra, hogy érzéseket és ne gondolatokat mondjunk. Válasszuk ki a legjellemzőbbet, azt, ami a leginkább uralkodó érzés. Pár példa: „Feszültséggel teli Anikó vagyok.” „Vidám Borbála vagyok.” „A kíváncsi Sanyi vagyok.” Ha valaki nem érzést mond, a játékvezető leállíthatja egy STOP jelzéssel.

Ha a csoportvezető úgy látja jónak, kezdheti ő maga is a kört, így példát mutat és bizalmi légkört is teremt.

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe és középsúlyos), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

ABC

A csoport feladata az, hogy az ABC mindegyik betűjéhez keressen egy-egy tárgyat, amely az adott térben megtalálható.

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

CSOPORTÉPÍTŐ JÁTÉKOK

Ezek a játékok segítik az összetartozás érzésének megélését, a közös pontok megtalálását, a bizalmi légkör megteremtését, és erősítik a személyes kapcsolatokat a csoporttagok között. Ezek a feladatok többnyire együttműködést követelnek meg a résztvevőktől.

Csoportcímer alkotás

A csoportnak közösen kell rajzolnia egy címet, úgy, hogy az kifejezze, ami közös bennük, ami a csoportra jellemző. Ez lehet tulajdonság, közös kedvenc időtöltés, közös cél, vagy a csoportra jellemző szimbolikus tárgy stb.

Ha elkészült az alkotás, mindenképp beszéljük át, mit ábrázol a címer, és hogy mindenki elégedett-e vele? Milyen volt a közös munka?

A középsúlyos értelmileg akadályozott személyeket is be lehet vonni ebbe a feladatba. Például színezéssel, ragasztással stb.

Eszközök: A/3 méretű lap (ha szükséges, előre rárajzolhatunk egy címer sablont), színes ceruza, filctoll, zsírkréta

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe és középsúlyos), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

Azt szeretem benned

Mindenki ráírja a nevét egy papír aljára, majd átadja a szomszédjának. Ő a papír tetejére leírja, hogy mit szeret benne, majd behajtja, és továbbadja. Végül minden papírra mindenki ír valami pozitív tartalmú szót, mondatot, és így kerül vissza a tulajdonosához. Felolvashatja, ha akarja.

A játékot úgy is lehet játszani, hogy a kör közepére teszünk egy széket. Egy fő beleül a székbe, és mindenki mond neki egy mondatot: „Azt szeretem benned, hogy ...” Így tudják középsúlyos fogyatékos személyek is játszani.

Eszközök: papírok, tollak

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe és középsúlyos), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

A csoport szobra

A csoport egyik tagja a többiekből egy szoborcsoportot alkot, ahol magának is csinál helyet, majd legvégül ő is beáll. Ha kész, fel lehet szólítani a többieket, hogy aki nem érzi jól magát a helyén, átállhat máshova. Ezek után beszéljük meg, ki hogy érezte magát ebben a játékban.

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe és közép súlyos), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

Csoporthangulat színekben

Fektessünk középre egy nagyméretű papírt, majd kérjük meg a csoport tagjait, hogy vegyék körül, és a mostani hangulatuknak megfelelő színekkel kezdjék el kitölteni. Többen is dolgozhatnak egyszerre, nincs felosztva, hogy kinek mekkora felület jut. Fontos, hogy beszéd és szavak nélkül dolgozzanak, s hogy mindenki tegyen hozzá valamit a festményhez. Figyeljenek egymásra és arra is, hogyan lehet kapcsolódni a másik vonalvezetéséhez, az egyikük vagy másikuk által használt színekhez.

Utána beszéljük meg, milyen élmény volt elkészíteni a kompozíciót, és ki mennyire elégedett a végeredménnyel, illetve az mennyire fejezi ki a csoport hangulatát.

Eszközök: élénk színű festékek, nagyméretű, jobb minőségű papír, ecsetek

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

Jóságos manó

Mindenki felírja a nevét egy cédulára. Összehajtva berakjuk egy dobozba, és ebből húz mindenki egy nevet, amelyet nem árulhat el. Ezután következik a játék magyarázata: mindenki annak a jóságos manója lesz, akinek a nevét húzta. Egy hétig vigyáz a „védencére”, jelét adja törődésének, segíti, különösen törődik vele. Egy hét múlva megbeszélés – ki mit érzett, rájött-e, hogy ki volt az ő jóságos manója.

A feladat célja az empátia, az érzelmek és a felelősség egyeztetése, a segítő attitűd kialakítása.

Közép súlyos értelmi fogyatékos személyek esetében úgy segíthet a csoportvezető, hogy konkrét utasításokat ad arra vonatkozóan, hogyan legyenek jók.

Eszközök: papírok, tollak

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe és közép súlyos), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

A mi házunk

A csoport feladata, hogy közösen megtervezzenek egy házat, amelyben együtt fognak élni. Erről készítsenek egy rajzot. Kertet is rajzolhatnak, be is rendezhetik, minden a fantáziájukra van bízva. Majd nagy körben mutassák be az elkészült terveket, mondják el, hogyan sikerült egyezsége jutniuk, mennyire tudták mindenki akaratát érvényre juttatni.

Ha a csoportvezető egyszerűsíteni szeretne a gyakorlaton, akkor úgy is lehet játszani, hogy magazinokból vágunk ki házakról, illetve házrészekről, kertekről, bútorokról stb. képeket. A csoporttagok feladata pedig az, hogy ezekből ragasztó segítségével készítsék el a saját házukat.

Eszközök: A/3-as papír, színes képek, ragasztó

Eszközök: A/3-as papír, filctollak

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe és középsúlyos), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

Együttélési szabályok

Az előző feladathoz kapcsolódóan a csoporttagok egyezzenek meg az együttélési szabályaiban, és fogalmazzák meg a mindenkire érvényes szabályrendszert. Az együttélési szabályokat poszter formájában ábrázolják. Megbeszélés: az egyes csoporttagoknak hogyan sikerült megegyezésre jutniuk, ki milyen kompromisszumot hozott a közösségért.

Középsúlyos értelmileg akadályozott személyeket is be lehet vonni ebbe a feladatba. Az ő esetükben érdemes a témához kapcsolódó képkártyákkal készülni. Például megmutatjuk a cigaretta képét, ő pedig akár fejrázással, akár bólintással tudja jelezni, hogy szeretné-e a dohányzást a házban, vagy sem.

Eszközök: képkártyák

Eszközök: A/3-as papír, tollak

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe és középsúlyos), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

Képességfa

A csoport tagjai közösen rajzolnak egy fát, aminek annyi ága van, ahányan vannak a csoportban. Tehát mindenkinek lesz egy saját ága, aminek a végére ráírja a nevét, vagy felragaszt egy fotót.

Erre az ágra kerülnek fel hosszú idő alatt, beszélgetések nyomán a levelek, melyek a különböző képességeket, tudásokat jelenítik meg. A fa folyamatosan díszítheti a csoportterem falát, és ha valaki úgy érzi, újabb levelet rajzolna a saját ágára, azt jelzi a csoportnak és felrajzolhatja.

Eszközök: A/2-es papír (vagy 2 db A3-as összeragasztva, esetleg nagy csomagolópapír), színes ceruza, zsírkréta

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe és középsúlyos), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

Bizalom-séta

Páros gyakorlat. A pár egyik tagja becsukja a szemét, a másik pedig körbevezeti az épület egy részén, esetleg az udvaron, közben megmutat neki bizonyos tárgyakat, melyeket a másik tapintással vehet „szemügyre”. Egy rövid séta után szerepet cserélnek. Miután mindenki visszaért, elmesélik tapasztalataikat: könnyen rá tudták-e bízni magukat a másikra, könnyű volt-e vezetni, kellemes vagy kellemetlen érzés volt inkább, stb.

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe és középsúlyos), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

A múlt hét egyik élménye

Mindenki leírja (név nélkül!) az elmúlt hét egyik pozitív élményét egy darab papírra, összehajtja, majd bedobja egy kalapba. Mindenki húz egyet, és ki kell találnia, ki írta.

Eszközök: papírok, tollak

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

A lény

A csoportvezető a csoporttagokból 3-4 fős kiscsoportokat alkot. Az lesz a feladatuk, hogy engedjék el a fantáziájukat, és alkossanak egy lényt – közben beszéljék meg, milyen lenne számukra egy tökéletes lény, elsősorban a belső tulajdonságokra fókuszálva.

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe és középsúlyos), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

KOMMUNIKÁCIÓS JÁTÉKOK

A kommunikációs játékok célja a verbális és nonverbális kommunikációs készségek fejlesztése, miközben sokszor önismereti és csoportépítő funkciót is betöltenek.

Nonverbális üzenet

Ezt a játékot 6-8 fővel ideális játszani. A résztvevők egymás után, oszlopban állnak. Az első embernek a csoportvezető – úgy, hogy a többiek ne hallják – súg egy érzelmet, amit gesztusokkal, mimikával kell megjelenítenie a következő ember számára. Aztán a következő fordul a sorban utána jövőhöz, és szavak nélkül továbbadja, amit szerinte látott. Minden kör után megbeszélhetik, ki hogyan értelmezte a jelzéseket, illetve az első érzelemből mi lett, mire az utolsó emberhez ért.

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

Néma televízió

Előre meghatározott filmrészletet mutat a csoportvezető a csoportnak hang nélkül. A többiek – a nonverbális jelek alapján – próbálják megfejtetni, hogy mi történik, mit mondanak a szereplők. A megbeszélés után megnézik hanggal is a filmrészletet, ezután átbeszélnek tapasztalatokat.

Eszközök: televízió, vagy projektor és laptop

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

Egymás külsejének leírása

Párokat alkotunk, és a pároknak minél részletesebben és tárgyilagosabban kell leírniuk egymás külsejét. Majd mindenki elmondja, milyen érzés volt hallgatni, illetve elmondani ezeket a jellemzéseket.

Ezt a feladatot abban az esetben javasolt alkalmazni, ha a csoport tagjai között nincsenek feszültségek. Ha a csoportvezető szeretné elkerülni a negatív megnyilvánulásokat, akkor hangsúlyozza, hogy csakis pozitívan jellemezzék egymást.

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

Szituáció eljátszása

Önként jelentkezők eljátszanak egy szituációt, ahol szerepet kap az asszertivitás (az a készség, ami lehetővé teszi, hogy a személy őszintén, nyíltan, igényeit tudatosítva, érzéseit felvállalva nyilvánuljon meg egy érzelmileg nehéz szituációban úgy, hogy közben tekintettel van a többiek igényeire, érzelmeire is – egyenrangúság a dominancia, illetve alárendeltség helyett). Ilyen helyzet lehet pl. a sorban állás, vagy, ha hideg levest kap valaki egy vendéglőben. Utána megbeszélik a szereplők viselkedését, mit lehetett volna másképp megoldani, hogy lehetett volna másképp kommunikálni stb. Célszerű, ha ezek után a csoportvezető beszél arról, hogy milyen is az asszertív viselkedés.

A feladatot segítheti, ha a csoportvezető előre felvázol több szituációt – lerajzolja, vagy leírja –, és a párok húznak egy kalapból, így egy konkrét szituációt kell eljátszaniuk.

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe és középsúlyos), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

Rajzold, amit mondok!

Párokat alkotunk, és a párok tagjai egymásnak háttal ülnek. Nem látják, csak hallják egymást. A pár egyik tagja kap egy rajzolt formát vagy képet. Erről a képről pontos utasítást fogalmaz meg a társának úgy, hogy a társa ezt a képet le tudja rajzolni a saját lapjára. Ha mindenki végzett, nagy körben átbeszéljük, kinek milyen élmény volt ez a feladat.

Eszközök: előre elkészített rajz/kép, papír, ceruza

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe és középsúlyos), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

Kiről beszéllek?

A résztvevők közül egy önkéntes jelentkező kiválasztja a csoport egy jelenlévő tagját, de nem mondhatja meg, kit választott. Ezt a személyt jellemzi. Ezek a jellemzők lehetnek külsők és belsők is. A többieknek az lesz a feladatuk, hogy kitalálják, kiről beszélt.

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

ÖN- ÉS TÁRSISMERETRE VONATKOZÓ JÁTÉKOK

Ezek a feladatok segítenek a saját és a társak jellemvonásainak a felfedezésében és tudatosításában. Ugyanakkor segítenek abban is, hogy egymást mélyebben megismerjék a csoport tagjai.

Milyen színű vagy? Milyen színűnek látnak?

Készítsünk egy névsort, amin a csoport mindegyik tagja szerepel. Ezt előre nyomtassuk ki, és osszuk ki mindenkinek egyet. Kérjük meg a résztvevőket, hogy a nevek mellé írják le azt a színt, ami legelőször eszükbe jut az adott személyről és saját magukról is. Pl. XY zöld, mert sokat kirándul a természetben.

Ha mindenki elkészült, körben haladva beszéljük meg, ki mit írt magáról, majd a többiek is mondják el, hogy milyen színűnek látják őt. Érdemes rámutatni a saját és mások meglátásának egyezéseire és eltéréseire.

A feladaton úgy is lehet változtatni, hogy egy kalapba tesszük mindenkinek a nevét, és megkérjük a csoporttagokat, hogy húzzanak egyet, majd írják le azt a színt, ami legelőször eszükbe jut az adott személyről.

A csoporttagok képességeihez mérten lehet a nevek mellé fényképeket is tenni, így biztos felismerik az adott személyt. Illetve színes papírcsíkokat is készíthetünk, így arra kérjük a csoporttagokat, hogy a húzott személy mellé válasszanak egy rá jellemző színű papírcsíkot.

Ezekkel a változtatásokkal tudjuk segíteni a középsúlyosan értelmileg akadályozott személyek bevonását is a játékba.

Eszközigény: névkártyák, fényképek (opcionális), színes papírcsíkok

Eszközök: a csoport névsora több példányban

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe és középsúlyos), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

Melyik kavics vagyok én?

Először is a csoportvezetőnek gyűjtenie kell különböző színű és méretű kavicsokat. De megkérheti egy előző foglalkozás végén a tagokat is, hogy a következő alkalomra mindenki hozzon magával pár kavicsot.

Tegyük a földre a kavicsokat, és kérjük meg a résztvevőket, hogy válasszák ki azt a kavicsot, ami a leginkább jellemzi őket. Amikor mindenki választott kavicsot, beszéljük meg, miért éppen azt választották saját maguk szimbólumaként (kavics mérete, színe, tapintása stb.).

Eszközök: kavicsok

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe és középsúlyos), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

Az én monogramom

Kérjük meg a résztvevőket, hogy mindenki rajzolja meg saját monogramját, úgy, hogy a rajzból kitűnjön, ki miben egyedi (mi érdekli, miben tehetséges stb.) A rajzok elkészülése után mindenki mutassa be az alkotását, és fűzzön hozzá magyarázatot.

Eszközök: rajzlap, színes ceruza, filctoll

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe és középsúlyos), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

MOZGÁSOS, FRISSÍTŐ JÁTÉKOK

Lehetőségektől függően, a mozgásos játékok játszhatók teremben és szabadban egyaránt.

Háttal vezetés

Párokat alkotunk, melyek tagjai egymásnak háttal állnak, egymásnak támaszkodnak, és így mennek előre-hátra. Nehezíteni oldalra mozgással lehet. Ezt játszuk pár percig, majd beszéljük át a következőket: milyen élmény volt vezetni, illetve vezetettnek lenni, közösen sikeresen mozogni.

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

Papírhógolyó

Indulatos, agresszív hangulat esetén lehet alkalmazni. Megkérjük a csoport a tagjait, hogy tépjenek maguknak az újságpapírból egy darabot, és gyúrjanak belőle „hógolyót”. Majd elkezdhetik egymást dobálni. Lehet a feladatot úgy is variálni, hogy két csapatot alkotunk, és a két csapat elkezd egymást dobálni. Nagy erő kell ahhoz, hogy egy papírgolyó egyáltalán eljusson a szemben levőkhöz, így hamar kifáradnak. Lehet úgy is alkalmazni, hogy nem egymást, hanem egy célt dobál mindenki (pl. jó messzire tett szemetes kosarat).

Eszközök: sok újságpapír

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe és középsúlyos), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

Foglalkozások

Valaki (vagy az egyik csapat) egy adott foglalkozáshoz köthető mozdulatsorokat, helyzeteket imitál. Például takarít, felszolgál stb. A többieknek (vagy a másik csapatnak) fel kell ismernie, mi a foglalkozása. („Amerikából jöttem”)

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe és középsúlyos), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

Adj hozzá egy mozdulatot

Az első játékos mutat egy egyszerű mozdulatot. A második játékos elismétli, majd hozzátesz még egyet. A harmadik az első kettő ismétlése után a sajátját, és így tovább. A csoport vezetője legyen az utolsó ismétlő.

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

Szigetek

Elhelyezünk a földön 4-5 szétterített újságpapírt, közben dallamos zene szól. Mindenki mozog a papírok között. Ha leáll a zene, mindenki az újságpapír-szigetre lép. Már aki ráfér. A lemaradók kiesnek a játékból. Eggyel kevesebb papír marad a földön. Tovább szól a zene, majd ismét csend. Újból ugrás a papírra. Addig folyik a játék, míg csak egy papír marad.

A csendreflexre épül a játék, koncentrációra készítet, de akár azt is megtudhatjuk belőle, hogy ki segíti a másikat, ki erőszakos stb.

Eszközök: zenelejátszó eszköz (akár telefon is lehet), újságpapír

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

Tabló

Szabadon mozognak a csoporttagok, majd tapsra az egész csoportnak egy adott tematikájú állóképbe kell merevedni. A csoport gyakorlottságától, életkorától függően adjunk feladatot. Kezdőknek célszerű jól ismert témákat, helyszíneket, helyzeteket megadni. A téma lehet pl. a vasútállomás. A feladat közben nem lehet beszélni.

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

Reggeli torna

Mindenki mutat egy gyakorlatot, a többiek pedig utánozzák.

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe és középsúlyos), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

Kéztükrözés

Párokat alakítunk. A párok egymással szemben állnak, kezüket tenyérrel szembefordítják, de nem érintik össze. A pár egyik tagja elkezd mozgatni mindkét kezét (ő az irányító), a másik fél pedig követi a mozgását. Ezt 2-3 percig csinálják, utána pedig cserélnek.

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe és középsúlyos), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

ZÁRÓGYAKORLATOK

A zárógyakorlatok célja a csoport befejezésének, a lezárás élményének erősítése, és az egymástól való elköszönés. A csoportvezető szempontjából nagyon fontos, hiszen ilyenkor kap visszajelzést a csoporttól.

Ezek a gyakorlatok akkor is alkalmazhatók, amikor a csoport életében egy szakasz lezárul (esetleg elért valamilyen kitűzött célt), bár maga a csoport továbbra is működik, illetve ha változás következik be egy csoport életében (például egy TL házból valaki elköltözik).

Díjak és oklevelek

A csoporttagoknak szavazatokat kell adniuk különböző kategóriákban, név nélkül. A kategóriákat érdemes a korábbi munkához igazítani. Ilyenek lehetnek: a legpontosabb résztvevő, a legjobb kérdező, a legjobb ötletet adó stb. A szavazás után nyissuk fel a dobozt és számoljuk össze a szavazatokat. Ezután adjuk át az oklevelet a nyertesnek.

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe és középsúlyos), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

Az óra körbejár

A csoportvezető azt kéri, hogy a csoporttagok hunyják be a szemüket, és gondoljanak a csoportra, a jelenlévőkre. Egy résztvevő feláll, az óramutató járásával megegyező irányban odamegy a csoporttagokhoz, felveszi a szemkontaktust és mindenkinek mond egy pozitív mondatot – lehetőleg olyat, ami érzéseket fejez ki. Az ülő személy nem válaszolhat. Amikor befejezte, akkor egy másik csoporttag következik, addig, amíg mindenki sorra nem került.

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe és középsúlyos), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

Névgombolyító

Körben ülünk, az egyik csoportagnál van egy gombolyag fonal. Odadobja a csoporttársának a fonalat, miközben mondja a nevét és azt, hogy mit szeretett meg a másikban, mi benne olyan jó, amit ő is megtapasztalt. Az első dobó nem engedi el a fonal végét, és a következő játékos sem engedi el a fonálnak azt a pontját, ami hozzá érve legombolyodott. A fogadó ugyanígy tesz, csak valaki mással, amikor átdobja a fonalat a kiszemelt társnak. Addig folyik a játék, amíg mindenki legalább egyszer megkapta a gombolyagot, és vele együtt egy pozitív üzenetet. A végén egy háló feszül középen a játékosok között.

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe és középsúlyos), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

Záró kör

Erre a gyakorlatra minden csoportülés végén érdemes sort keríteni. (Éppen úgy, mint a nyitókörre.) Mindenki elmondja, mi a véleménye az alkalomról, hogy érezte magát, mit kapott, tanult stb.

Célcsoport: értelmileg akadályozott (enyhe és középsúlyos), pszichoszociális fogyatékos, szenvedélybeteg személyek

TOVÁBBI FELADATOK

Rudas János: Delfi örökösei. Kairosz, 1990

Kroehnert, Gary: 103 játékos tréninggyakorlat. Z-Press, 2004

Nagy Ádám dr., Antal Ágnes, Holczer Mónika: Ifjúságügy – Módszertár. ISZT Alapítvány – Excenter Kutatóközpont.

http://www.ifjusagugy.hu/kotetek/Módszertár_könyv_web.pdf (utolsó megtekintés: 2020. 05. 13.)

Szárnyalás. Játékgyűjtemény pedagógusoknak, FSZK Dobbantó Program, 2009

https://fszk.hu/wp-content/uploads/2016/08/Diaktamogato_3.pdf (utolsó megtekintés: 2020. 05. 13.)

Játékgyűjtemény. Újbudai Almamater, 2009

http://ujalma.hu/wp-content/uploads/2012/01/jatekgyujtemeny_tanaroknak.pdf
(utolsó megtekintés: 2020. 05. 13.)

Josef Griesbeck: Csoportjátékok

<https://www.erkolcstan.hu/system/files/segedanyag/2013/csoportjatekok.pdf>
(utolsó megtekintés: 2020. 05. 13.)

Csoport dinamikai játékok

<http://krisz.org/2012/04/02/csoport-dinamikai-jatekok/> (utolsó megtekintés: 2020. 05. 13.)

FELHASZNÁLT IRODALOM

Deák Csaba: A csoportfejlődés szakaszai. In: Mészáros Aranka (szerk.) A munkahely szociálpszichológiai jelenségvilága (385-403). Z-Press Kiadó, 2006

Málovics Éva: Szervezeti viselkedések II. Szegedi Tudomány Egyetem Gazdaságtudományi Kar, 2010

http://eta.bibl.u-szeged.hu/392/8/szervezeti_viselkedesek2_jegyzet2010szteggktav.pdf

(Letöltés: 2020. 05. 29.)

Pataki Éva: Szociális munka csoportokkal. Debreceni Egyetem Szociológia és Szociálpolitika Tanszéke, 2010

Rudas János: Delfi örökösei. Kairosz, 1990

Szárnyalás. Játékgyűjtemény pedagógusoknak, FSZK Dobbantó Program, 2009

https://fszk.hu/wp-content/uploads/2016/08/Diaktamogato_3.pdf (Letöltés: 2020. 05. 13.)