

Cuprins

Introducere (<i>Giancarlo Santoni</i>)	11
1. Grupul și psihologia umană	11
2. Jocurile psihologice în grup	12
3. Aspecte tehnice ale lucrului cu grupurile	13

Jocuri pentru dezvoltarea comunicării și conștiinței de sine

1. Autoprezentare (<i>Sabina Manes</i>)	29
2. Autoportret (<i>Sabina Manes</i>)	31
3. Aș vrea ca tu... (<i>Sabina Manes</i>)	33
4. Întâlnirea (<i>Anna Maria Becattini</i>)	35
5. Cum ne văd ceilalți și... cum ne vedem noi înșine (<i>Anna Maria Becattini</i>)	37
6. Scena (<i>Sabina Manes</i>)	39
7. Miriapodul (<i>Daniela Merli</i>)	41
8. Ochiul lui Polifem (<i>Daniela Merli</i>)	43
9. Jocul împreună (<i>Anna Maria Becattini</i>)	45
10. Portretul meu (<i>Anna Maria Becattini</i>)	47

11. Variațiuni colorate (<i>Daniela Merli</i>)	49
12. Tu ce animal ești? (<i>Sabina Manes</i>)	51
13. Cucerirea centrului (<i>Daniela Merli</i>).....	53
14. Relaxarea (<i>Laura Taradel</i>)	55
15. A fost odată... (<i>Daniela Merli</i>)	57
16. Revelație în familie (<i>Daniela Merli</i>).....	59
17. Animale în pădure (<i>Sabina Manes</i>)	61
18. Să căutăm un loc de muncă (<i>Sabina Manes</i>)	63
19. Ciclul vieții (<i>Sabina Manes</i>)	66
20. Desenează-ți un vis (<i>Sabina Manes</i>)	69
21. Personajul din desene animate (<i>Daniela Merli</i>).....	71
22. Cadoul de Crăciun (<i>Daniela Merli</i>)	73
23. Partea din umbră (<i>Anna Maria Becattini</i>)	75
24. Romanul vieții mele (<i>Sabina Manes</i>).....	77
25. Scrisoare de dragoste (<i>Daniela Merli</i>)	79
26. O problemă spinoasă (<i>Anna Maria Becattini</i>)	81
27. Mâna dragostei (<i>Daniela Merli</i>).....	82
28. Acum îți spun! (<i>Sabina Manes</i>)	84
29. Partidele politice (<i>Daniela Merli</i>)	86
30. Desenează cuvinte (<i>Corrado Lombardo</i>)	88
31. Vreau să-mi schimb viața (<i>Corrado Lombardo</i>)	90

Jocuri pentru dezvoltarea percepției și creativității

32. Pete (<i>Massimo Crescimbene</i>)	95
33. Delfinul curios (<i>Massimo Crescimbene</i>).....	98

34. Ziua norului (<i>Massimo Crescimbene</i>)	100
35. Punctul (<i>Massimo Crescimbene</i>)	102
36. Numele meu (<i>Massimo Crescimbene</i>)	104
37. Amar și dulce (<i>Massimo Crescimbene</i>)	105
38. Prepoziții și adverbe (<i>Massimo Crescimbene</i>)	106
39. Camera mirosului (<i>Massimo Crescimbene</i>)	107
40. Călătoria mea cu... (<i>Massimo Crescimbene</i>)	109
41. Inventează o poveste (<i>Massimo Crescimbene</i>)	111
42. Pipăitul (<i>Massimo Crescimbene</i>)	113

Jocuri pentru dezvoltarea capacității de afirmare

43. Exprimă-te cu ajutorul ochilor (<i>Palmira Sette</i>)	117
44. Stări sufletești exprimate cu ajutorul corpului (<i>Clorinda Cantarini</i>)	119
45. Recunoașterea emoțiilor momentului (<i>Palmira Sette</i>)	121
46. Recunoaște cum te exprimi în ansamblu (<i>Clorinda Cantarini</i>)	123
47. Modalitatea de a-i respecta pe ceilalți (<i>Palmira Sette</i>) ..	125
48. Modalitatea de a te exprima și de a asculta (<i>Clorinda Cantarini</i>)	127
49. Ceea ce îți dorești cu adevărat (<i>Palmira Sette</i>)	129
50. Transformarea negației în afirmație (<i>Clorinda Cantarini</i>)	131
51. Exprimă-te în situații de disconfort (<i>Palmira Sette</i>)	133
52. Participă la o conversație (<i>Clorinda Cantarini</i>)	135
53. Blocarea „invaziei celuilalt” (<i>Palmira Sette</i>)	137

54. Exprimă-ți neîncrederea (<i>Clorinda Cantarini</i>)	139
55. Reacția la critici (<i>Palmira Sette</i>)	141
56. Opune-te puterii (<i>Clorinda Cantarini</i>)	143

Jocuri pentru dezvoltarea mișcării și expresiei corporale

57. Respirația (<i>Laura Taradel</i>)	147
58. Aruncă și... lasă să cadă (<i>Tiziana Zappi</i>)	150
59. Dialogul prin gesturi (<i>Laura Taradel</i>)	152
60. Bate palmele cu mine (<i>Laura Taradel</i>)	153
61. Gestică (<i>Laura Taradel</i>)	155
62. Urmează-ți șeful (<i>Tiziana Zappi</i>)	157
63. Corpul și muzica (<i>Laura Taradel</i>)	159
64. Stăpânii locului (<i>Tiziana Zappi</i>)	161
65. Jocul de-a baba oarba (<i>Tiziana Zappi</i>)	163
66. Statuile (<i>Tiziana Zappi</i>)	165
67. Stabilitatea (<i>Emanuela Canton</i>)	167
68. Titirezul (<i>Tiziana Zappi</i>)	169
69. E rândul tău (<i>Tiziana Zappi</i>)	171
70. Orbul și ghidul (<i>Laura Taradel</i>)	173
71. Leagănul (<i>Emanuela Canton</i>)	175
72. Activ-pasiv (<i>Laura Taradel</i>)	177
73. Mișcă-te cu ochii închiși și... vino cu mine (<i>Tiziana Zappi</i>)	179
74. Căderea și prinderea (<i>Laura Taradel</i>)	181
75. Luptă cu încredere (<i>Tiziana Zappi</i>)	183

76. Strigăutul de război (<i>Laura Taradel</i>)	185
77. Triburile (<i>Laura Taradel</i>)	186
78. Grimasa (<i>Laura Taradel</i>)	188
79. Dacă aş fi apă... (<i>Laura Taradel</i>)	190
80. Contactul vizual (<i>Laura Taradel</i>)	192
81. Suprafaţa pielii (<i>Laura Taradel</i>)	194
82. În pielea ta (<i>Laura Taradel</i>)	196
83. Schiţa raporturilor (<i>Laura Taradel</i>)	198
<i>Bibliografie</i>	201

5. Cum ne vād ceilalți și... cum ne vedem noi înșine

Anna Maria Becattini

Obiectivul : observarea și conștientizarea aspectelor pozitive și a celor negative ale propriei personalități și a celorlalți

Gradul de dificultate : scăzut

Faza grupului : inițială

Vârsta : toate vârstele

Dimensiunea grupului :
10-15 participanți

Durata : 15 minute

Locul desfășurării : o cameră mare

Materialele : hârtie și creion

Desfășurare. Conducătorul îi invită pe participanți să stea în cerc, fiecare cu o foaie de hârtie și un creion. Fiecărui membru al grupului i se acordă un număr, iar pe foaia fiecăruia sunt scrise numerele celorlalți în ordine crescătoare.

Participanții vor trebui să scrie pe foaie un gând oarecare, sau un adjectiv, o caracteristică cu privire la toți ceilalți din grup, să se înțeleagă pe ei înșiși. Foile, fără să fie semnate de participanți, vor fi încredințate conducătorului. Acesta va citi textul fiecărui participant, identificat de numărul atribuit anterior. Va rezulta o breșă în personalitatea fiecărui membru, cum li se pare altora, și care de cele mai multe ori este cunoscută de individul despre care se vorbește.

Sugestii pentru conducător. Conducătorul îi va invita pe toți membrii grupului să comenteze, să accepte, să dezaprobe sau să aprobe ceea ce au notat și subliniat ceilalți.

6. Scena

Sabina Manes

Obiectivul : conștientizarea propriului țel în viață, a capacității de exteriorizare, a propriilor inhibiții	Vârsta : de la 10 ani la adulți
Gradul de dificultate : mediu – avansat	Dimensiunea grupului : 6-15 participanți
Faza grupului : inițială	Durata : o oră
	Locul desfășurării : o cameră mare
	Materialele : scaune

Desfășurare. Conducătorul le cere participanților să-și imagineze că încăperea unde se află este un teatru. Toți, cu scaunul propriu, vor trebui să se posteze în spatele încăperii ca și când s-ar afla în culisele unei scene. Conducătorul se va posta la trei pătrimi din spațiu și va arăta prin gesturi închiderea unei cortine imaginare în spatele căreia se găsește parterul teatrului cu fotoliile; apoi va delimita spațiul scenei pe care se accede urcând trei scări (face ca și cum ar urca trei scări). Primul joc va fi urcarea pe rând a celor trei scări, traversarea scenei imaginând cortina trasă. Fără cuvinte, pe scenă se poate face orice gest sau acțiune dorită. Apoi se va ieși pe partea opusă ieșirii și vor fi urcate alte trei scări imaginare. Odată terminată această etapă, se va trece la următoarea: conducătorul va merge înspre cortină și va mima actul de ridicare a cortinei. Acum, cine va urca pe scenă va trebui să interacționeze

cu publicul din sală, dar fără să folosească limbajul (va putea să danseze, să facă reverențe, să trimită bezele...).

În ultimul rând, cel care urcă pe scenă va putea să interacționeze cu publicul recitând, cântând, făcând declarații...

La sfârșitul jocului, participanții sunt liberi să-și exprime emoțiile, sentimentele, trăirile pe care le-au încercat în timpul experienței. Vor fi utile observațiile celui care a asistat la performanțele acelor care au participat activ.

Variante. Poate fi stresant să se gesticuleze pe scenă având grupul în spate. În cazul acesta, conducătorul va putea să schimbe dispozițiile și să-i facă pe participanți să devină spectatori la o piesă de teatru. Astfel, cel care joacă pe scenă nu va mai avea celelalte persoane în spatele cortinei, ci în față.

Sugestii pentru conducător. Acest joc ar putea fi deosebit de stresant. Ar fi util să li se acorde mai mult timp participanților înainte de a lua decizia de a ieși pe scenă, fără a-i forța pe cei care nu vor.

Spectatorii trebuie sfătuiți să nu vorbească sau să facă observații în timpul activității colegilor lor.

Scena, în mod simbolic, este viața propriu-zisă, încercările ce ne așteaptă, riscul pe care-l vom înfrunta în viitoarele acțiuni.

De observat incertitudinea, anxietatea, exhibiționismul unora, imposibilitatea altora de a ieși pe scenă.

Solicitarea expunerii jocurilor de scenă și a observațiilor participanților.

Se poate discuta despre modul de înfruntare, în viața reală, a examenelor, a conferințelor, colocviilor, situațiilor ce vor apărea.

7. Miriapodul

Daniela Merli

Obiectivul : favorizarea coeziunii grupului	Durată : cel puțin 30 de minute, în funcție de numărul participanților
Gradul de dificultate : scăzut	Locul desfășurării : o cameră mare
Faza grupului : inițială	Materialele : -
Vârsta : de la 10 ani la adulți	
Dimensiunea grupului : 5-12 participanți	

Desfășurare. Conducătorul le cere participanților să se alinieze de-a lungul unui perete al camerei, unul lângă celălalt. Ar fi mai bine să se aleagă peretele care necesită cei mai mulți pași pentru a se ajunge la peretele opus. Spațiul dintre cei doi pereți este traseul de parcurs.

Conducătorul li va invita pe participanți să parcurgă traseul stabilit cu un mers cât mai natural, iar când vor ajunge la peretele opus vor trebui să repete traseul schimbând sensul.

În acest punct conducătorul va cere fiecăruia să stabilească un contact cu ceilalți colegi ajutându-se de brațe și mâini, deplasându-se ca la început. Traseul trebuie făcut măcar de două ori.

Conducătorul li va invita apoi să mențină contactul precedent stabilit și să continue să meargă punând piciorul drept peste piciorul colegului ce se află în dreapta și pe cel stâng peste

piciorul colegului din stânga. Să se repete parcursul de cel puțin 4-5 ori, sugerând participanților să găsească o cadență de mers care să fie cât mai posibil omogenă pentru toți colegii.

La sfârșit vor sta toți în cerc pentru a discuta experiențele.

Sugestii pentru conducător. Observarea eventualelor dificultăți întâmpinate de indivizi în realizarea contactului fizic cu ceilalți colegi și la stabilirea cadenței grupului.