Köteles feladatok

“Olyanok vagytok, akár a fonott kötelek. Több külön szálból alkottok egy erős kötelet. Ez a ti szövetségetek, ez köt össze benneteket.”

**Szükséges eszköz:** Egy 6–8 méteres kötél.

**A bizalom köre**

A csoport minden résztvevője két kézzel fogja a két végénél erősen összekötött kötelet. A lábukat ne mozdítsák el, és lassan, egymásra figyelve, együttműködve dőljenek

hátra. Akkor jó a gyakorlat, ha a karja mindenkinek teljesen nyújtva van, a testsúlyukat

a kötél tartja. Eleinte segítheti a dőlést, ha 1-2-3 számolással segítjük

az időzítést. Aztán később megengedhetjük, hogy a csoport maga találja meg a saját

ritmusát a dőlés során (ez akár teljes csendben is történhet).

Második próbálkozásnál ugyanúgy hátradőlünk, mint az első alkalommal. Most azonban

megkérjük a csoporttagokat, hogy a lábukat finoman a kör közepe felé mozdítva,

lassan és együttműködve dőljenek még hátrébb, miközben egyensúlyban tartják a

kört és egymást. Ekkor alakul ki a bizalom köre (az önmagunkba és másokba vetett bizalom).

A gyakorlat becsukott szemmel is végezhető, mély légzéssel, a kapcsolat, a támogatás és a kör biztonságának érzékelésével.

**Kötélhajtás**

A facilitátor és egy segítő megfogja a kötél két végét (úgy, hogy nem tekerik rá a kezükre a kötél végét), és megfelelő távolságban elhelyezkednek egymástól. A csoport a kötél egyik oldalán áll. Feladatuk, hogy minden csoporttag átjusson a kötél alatt, miközben a játékvezetők az üres oldal felől a játékosok felé, egyenletes, közepes tempóban hajtják a kötelet.

A kötél alatt úgy kell áthaladni, hogy közben senki nem ér hozzá. Amennyiben valamelyik résztvevő mégis hozzáér a kötélhez a gyakorlat megvalósítása során, a játékvezetők úgy jelzik a hibát, hogy azonnal ledobják a kötelet a földre. Ilyenkor a csoport minden tagjának vissza kell mennie az induló oldalra. A kötelet átlépni nem szabad, előtte/mögötte kell átmenni. Fontos szabály még, hogy minden ütemnél át kell mennie valakinek a kötél alatt. Ha egy ütem kimarad, vagyis úgy fordul a kötél egy teljes kört, hogy senki nem megy át alatta, az is hibának számít és a csoport elölről kezdi a feladatot.

A gyakorlat elején adjunk lehetőséget a csoportnak, hogy gyakorolják az áthaladást a kötél alatt. A játékvezetők először megmutatják, milyen tempóban hajtják a kötelet, és a gyakorlat alatt végig ebben az ütemben maradnak. Bizonyosodjunk meg róla, hogy minden csoporttag legalább egyszer átment a kötél alatt, begyakorolva ezzel az áthaladást.

A facilitáror figyeljen mindenkire, mert a bátortalanabbak ilyenkor szívesen hátrahúzódnak és kimaradnak. Ugyanakkor ne erőltessen senkit. Ha egy résztvevő semmiképpen sem akar vagy tud a kötél alatt átmenni, találjanak neki valamilyen más feladatot a gyakorlatban, pl. hajtsa a kötelet, figyelje a hibákat stb. A facilitáror ügyeljen arra is, hogy a kötélhajtás üteme végig egyenletes legyen, ezen ne változtassanak a kötélhajtók, csak a csoport esetleges kifejezett kérésére. (A csoport megoldási stratégiájának része lehet, hogy változtat a tempón.)

A csoporttagoknak először egyesével kell áthaladni a kötél alatt, majd kettesével és/vagy hármasával, vagy mindenkinek együtt. A gyakorlatot igazi problémamegoldássá alakíthatjuk, ha megadunk egy kódot is, amit meg kell fejtenie a csoportnak. Pl.: 1–2–3 (először 1, aztán 2, végül 3 gyereknek kell egyszerre áthaladnia a kötél alatt és ez a mintázat ismétlődik), vagy FF-LL-FL (két fiú, aztán két lány, végül egy fiú és egy lány jusson át a túloldalra, és ez a mintázat ismétlődik).

A gyakorlat alapvető célja, mindamellett, hogy remekül lehet vele a fölösleges energiákat kicsatornázni, hogy együttműködésre és egymás elfogadására, segítésére ösztönözzük a csapattagokat. Fontos, hogy sikerélménnyel záruljon a gyakorlat, ugyanakkor tartsuk be az általunk hozott szabályokat, ne tegyünk engedményeket, különben a siker értéktelenné válik a gyerekek számára. Mérjük fel, hogy milyen kihívási szintet képes megugrani a csoport és eszerint adjunk feladatot. Nem minden esetben a legbonyolultabb feladat megoldása okoz sikerélményt. Lehet olyan csoport, ahol a fizikai és/vagy szellemi adottságok miatt csak egyesével vagy éppen egymást segítve, csoportosan/többen együtt tudnak átjutni a játékosok. A sikerélmény ilyenkor is ugyanakkora lehet, mint amikor a csoport az összes fázist képes végigcsinálni. Ha van olyan gyerek a csoportban, aki bizonyosan nem tud átszaladni a többiekkel a kötél alatt, őt vonjuk be a kötélhajtásba, legyen ő a kötél másik végén. Folyamatosan hagyjunk időt a tervezésre, újratervezésre, stratégiaalakításra. Ne segítsünk a megoldásban, csak a szabályokkal kapcsolatos kérdésekre válaszoljunk.

**Változatok:**

Még izgalmasabbá teszi a gyakorlatot, ha a kihívást kerettörténetbe ágyazzuk, ami szinte bármi lehet, ami életkorban megfelelő és foglalkoztatja a csoporttagokat.

Nagyobb gyerekeknél pl.: „2050-et írunk. Már nem kérdés, hogy a klímakatasztrófa bekövetkezik. A földön lehetetlen lesz életben maradnia az emberiségnek, kivéve Afrikát, ahol tehetséges kutatók speciális erőteret vontak a kontinens fölé. Ez lehetővé teszi a túlélést. Csupán néhány hetünk van, hogy elérjük a biztonságosnak mondható kontinenst. A Gibraltári-szorosnál vagyunk, ahol egy különleges átjárón (ez a forgó kötél) juthatunk be Afrikába. Nincs vesztegetni való időnk, sokan szeretnének biztonságba kerülni.”

A sikeres gyakorlat-végrehajtás után, amikor már „biztonságban érzik magukat” a játékosok, beszélgethetünk arról, mi történik a valóságban. Mi a klímakatasztrófa? Hogyan tehetünk azért, hogy ne kerüljünk ilyen szorult helyzetbe? Lesz-e menekülési út, ha valóban beköszönt a klímakatasztrófa?

**Lehetséges kérdések a feldolgozáshoz:**

* Mennyire találtad nehéznek/könnyűnek a feladatot?
* Mi volt a legnehezebb a feladat megoldásában?
* Hogyan győztétek le ezt a nehézséget?
* Hogyan érintett, amikor miattad vissza kellett menni a csoportnak? Vagy amikor neked kellett visszamenned, mert más hibázott?
* Hogyan igyekezett a csoport a hibákat kiküszöbölni?
* Milyen stratégiátok volt a kód megfejtésére? Hogyan keletkezett?

Hatékony feldolgozási technika a csoportban betöltött szerepek tisztázására: (Rajzolunk egy nagy autót/vonatot/buszt.) Képzeld azt, hogy a csoport egy nagy autóbusz. Szerinted te melyik része/alkatrésze voltál a busznak a gyakorlatban? (pl.: motor, kerék, ülés, slusszkulcs stb.) Rajzold be magad a rajzra és mondd el, miért! A többiek természetesen visszajelezhetnek, hogy ugyanígy gondolják-e.

**Kötélóra**

A kötelet fogva a körben állók alkotják az óra számlapját. A csoport egyik tagja, aki a csomónál áll, az óramutató. A csomó helye a 12 óra, ide áll a facilitátor is. Bemond egy órát, mindenkinek el kell fordulnia úgy, hogy az óramutató-ember a megfelelő óránál legyen. Az óra csak egy irányban forog!