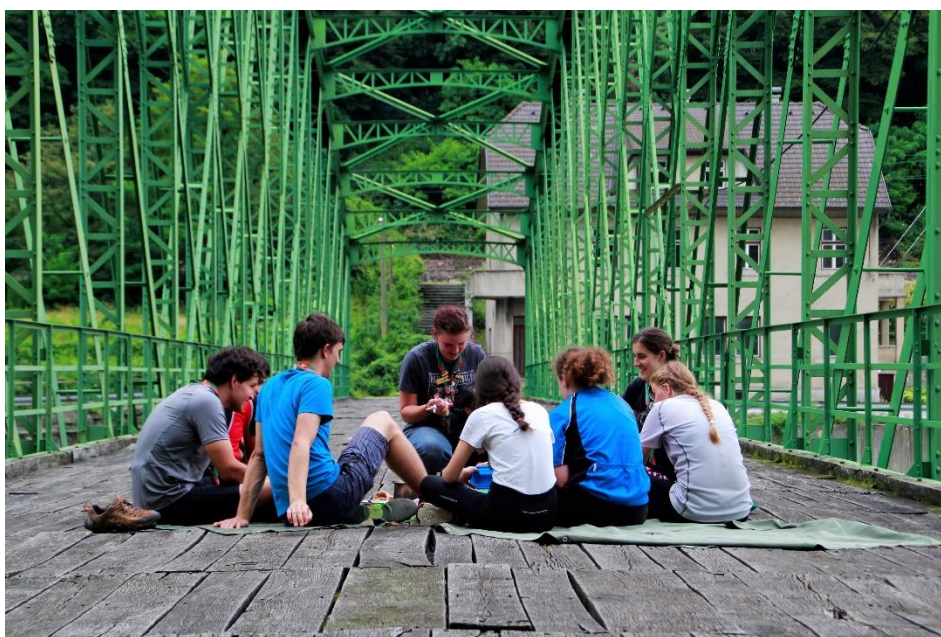


KRATKE IN SLADKE IDEJE ZA KREPITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA NA PP POTOVALNEM TABORU



Zabavni večer – Impro liga:

Krepitev čustvene inteligence.

Razdelimo se v pare. Vsak par izžreba enega od čustev: jeza, gnus, žalost, sreča, strah, veselje, groza, ljubosumje, osamljenost, dolgčas, razdraženost, obup, ljubezen, presenečenost, prezir, zanimanje, zavist, igrivost, pomirjenost, depresija.

Par mora izžrebano čustvo uprizoriti v enem izmed izžrebanih žanrov/tehnik: pantomima, risba, opis z besedami, akcijski film, nemi film, balet, telenovela, ekspresionistični ples, kriminalka, dokumentarec z naratorjem/pripovedovalcem.

Na uprizoritev se par pripravi (minuta ali dve). Uprizoritve je konec, ko ostali uganejo, za katero čustvo gre.



Skriti prijatelj:

Krepitev dobrih medosebnih odnosov.

Trening oblikovanja afirmacij, pohval in pozitivnih misli.

Vsi udeleženci in voditelji smo izžrebal nekoga drugega in postali njegov skriti prijatelj. Vsi smo imeli nato nalogo, da moramo svojemu izžrebanecu/izžrebanki tekom tabora napisati listek z dobrimi značajskimi in osebnostnimi lastnostmi, ki smo jih pri njem/njej opazili. Ta listek smo mu/ji morali nato nalepiti na hrbet, ne da bi nas on/ona pri tem opazil. Za to nalogo smo lahko pridobili pomoč tudi od katerega drugega udeleženca. Nalepili smo lahko tudi več listkov. Na koncu tabora smo ugibali, kdo je bil skriti prijatelj, ki nam je listek napisal, razkrili dejanskega skritega prijatelja, ter si podelili spominčke za na rutko, ki smo si jih izdelali tekom tabora.

Dve teambuilding igri:

Roboti

Krepitev dobrih medosebnih odnosov.

Zdrav način sproščanja in zabave.

Razdelimo se v trojice. V trojici je eden usmerjevalec, druga dva sta robota. Robota stojita na začetku s hrbtom drug proti drugemu, kakšen meter narazen. Med njima stoji usmerjevalec. Na znak začneta robota hitro korakati naravnost naprej vsak v svojo smer (pri tem oponašata mehanske zvoke in se premikata togo – kot robota). Usmerjevalec ju usmerja s pritiskanjem na gumbe – tj. rame. 1-krat levi gumb pomeni obrat za 90° v levo, desni gumb 90° v desno. Dva hitra pritiska na levi ali desni gumb pomenita obrat za 180°. Robota se ves čas premikata. Vsi roboti morajo priti na točno določen cilj. Igra je zabavna, ker usmerjevalcu en robot že pobegne, ko drugega usmerja po ramah.

Risanje v trojicah

Krepitev dobrih medosebnih odnosov.

Poudarek na pozornem opazovanju detajlov – pride prav pri umetnosti reševanja konfliktov.

Trojica si podaja list papirja in izmenično riše nanj. Vsak član trojice riše 5 sekund, nato gre list k naslednjemu članu. Risanje traja 1 minuto. Člani ne vedo kaj bodo risali vnaprej. Ko je risanja konec, se trojica soglasno odloči, kaj risba predstavlja v največ treh besedah. To naredi tako, da ostale trojice ne slišijo dogovora. Risbe nato potujejo med različnimi trojicami. Trojica, ki dobi tujo risbo, se soglasno odloči in napiše, kaj misli, da risba predstavlja v največ treh besedah na hrbtno stran risbe. Ko dobi trojica svojo risbo nazaj si jo točkuje: 1 točka za delno pravilno in 2 točki za popolnoma pravilno interpretacijo. Točke prejme trojica, ki je risbo narisala in skupina, ki je risbo pravilno interpretirala. Lahko tekmujejo z več risbami. Zmaga skupina z največ točkami.

Igra na temo duševnega zdravja:

Takšni in drugačni (iz priročnika **Zdrav kot vidra**, str. 266).

Za več informacij → Pripravili in izvedli v PP Tržišče 1, poletje 2018

Kontakt: Žiga Erpič