



SCENARIUSZE ZAJĘĆ Z UŻYCIEM CHUSTY OCTABAND I INNYCH REKWIZYTÓW



Marta Drogi i Joanna Tadzik

Opracowanie graficzne: Aleksandra Osińska

SCENARIUSZE

Poziom energii w grupie zależy od wielu czynników. Trudno przewidzieć w jakiej formie będzie danego dnia grupa. Dlatego warto mieć w zanadru dwa warianty scenariusza: wersję energetyczną (Wiosna/Lato) i spokojną (Jesień/Zima). Ważne, aby nauczyć się zarządzać energią podczas zajęć. Schemat zajęć jest zawsze podobny – od stopniowego rozgrzewania ciała, poprzez rozwijanie zakresu i intensywności ruchów, na wyciszeniu i odprężeniu kończąc. Jednak ilość i intensywność ruchu zależą od poziomu energii grupy.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



„BUDZIMY SIĘ”

WIOSNA/LATO

Cel: Skierowanie uwagi do ciała poprzez oddech, masaż i ruch. Budzenie ciała do ruchu.

Czas: 30 - 45 minut

Rekwizyty: bukiet kwiatów, chusta Octaband, bęben obręczowy, czerwone chusty, głośnik, sprzęt do odtwarzania muzyki.

Muzyka: Motyw przewodni: „Ognisty ptak” lub „Święto wiosny” Igora Strawińskiego

Grupa: osoby w początkowym stadium choroby otępiennej, w miarę dobrze funkcjonujące poznawczo.

PRZYWITANIE

Prowadzący daje uczestnikom bukiet kwiatów, który przekazują sobie z rąk do rąk witając się jakimś gestem. Reszta grupy jest dla niego lustrem i odzwierciedla ten gest/ruch.

ROZGRZEWKA

1. „Wąchanie bukietu kwiatów” – krótkie ćwiczenie oddechowe

Wyobraź sobie, że wąchasz bukiet kwiatów (można uprzednio poćwiczyć ten oddech z prawdziwym bukietem kwiatów). Weź głęboki wdech nosem i zrób wydech ustami. Powtórz trzy razy.

2. Krótka rozgrzewka z użyciem chusty Octaband.

Uczestnicy chwytają obie nogi chusty - potrząsają nią, huśtają w lewo, w prawo, krzyżują wyprostowane ręce, podnoszą je w górę, w dół. Następnie wykonują ruchy w przód/tył, bok ze zgiętymi łokciami. Wszystko odbywa w atmosferze zabawy i rozluźnienia. Potem zapraszamy do ruchu nogi. Rytmiczne dźwięki bębna wystukiwane przez prowadzącego prowokują do tupania i wystukiwania rytmu stopami, maszerowania, naprzemiennego podnoszenie kolan. Zwracamy przy tym uwagę, na ostrożne uderzanie o podłogę.*

* Ćwiczenia wytrzymałościowe działają na układ sercowo-naczyniowy. Wysilek fizyczny podejmowany podczas zajęć jest przyjemnym sposobem na budowanie wytrzymałości. Maszerowanie, naprzemienne podnoszenie kolan, krok odstawno-dostawny to dobry trening dla układu sercowo-naczyniowego.

RUCH/TANIEC

Prowadzący proponuje grupie medytację w ruchu, prowadzi grupę w ruchu. „Znajdujesz się w ogrodzie, na środku pali się ognisko. Wyobraź sobie, że patrzysz na nie, pali się jasno, płomienie tańczą... Teraz połóż rękę na brzuchu i wyobraź sobie, że tam w środku jest ogień płonący w tobie, dający dużo energii... Wyobraź sobie ogień rozprzestrzeniający się po twoim ciele... Wypełnia cię ciepło. Pozwól swojemu ciału nacieszyć się trochę tym ciepłem... A potem wyobraź sobie, że masz w ręce pochodnię... (prowadzący rozdaje czerwone chusty) Spraw, żeby ogień świecił, migotał, płonął. Niech ogień podsunie Ci pomysły, niech Twoje ciało igra z ogniem” – prowadzący zachęca do swobodnego ruchu.*

*inspiracja: Delia Silvester, Susan Frampton, Dance and movement sessions for older people.

ZAKOŃCZENIE

Bijemy sobie brawo. Dziękujemy za wspólny





„BUDZIMY SIĘ”

JESIEŃ/ZIMA

Cel: Skierowanie uwagi do ciała poprzez oddech, masaż i ruch. Budzenie ciała do ruchu.

Czas: 30 - 45 minut

Rekwizyty: bukiet kwiatów, spryskiwacz do kwiatów, chusta Octaband, niebieskie chusty, głośnik, sprzęt do odtwarzania muzyki.

Muzyka: Motyw przewodni: „Muzyka na wodzie” Haendla, nagrania deszczu.

Grupa: osoby w początkowym stadium choroby otępiennej, w miarę dobrze funkcjonujące poznawczo.

PRZYWITANIE

Ćwiczenie odwołujące się do świadomości sensorycznej. Prowadzący daje uczestnikom bukiet kwiatów, który przekazują sobie z rąk do rąk. Uczestnicy zanurzają się w zapachu kwiatów, dając sobie chwilę na to doświadczenie.

ROZGRZEWKĄ

1. „Wąchanie bukietu kwiatów” – krótkie ćwiczenie oddechowe

Wyobraź sobie, że wąchasz bukiet kwiatów (można uprzednio poćwiczyć ten oddech z prawdziwym bukietem kwiatów). Weź głęboki wdech nosem i zrób wydech ustami. Powtórz trzy razy.

2. Automasaż – ćwiczenie odwołujące się do świadomości sensorycznej

Każdy z uczestników wykonuje krótki automasaż:

Rozetrzyj dłonie, aż staną się ciepłe.

Nacieraj nimi po kolei wszystkie części ciała, zaczynając od głowy, kończąc na stopach.*

Wyobraź sobie, że ścierasz z siebie wszelkie napięcia, zmęczenie i stres.

Poprzez ruch pocierania wzmacniasz i budzisz swoje ciało.

*W przypadku osób poruszających się na wózku lub mających inne ograniczenia ruchowe masaż szczotką lub innym masażerem może wykonać osoba prowadząca zajęcia

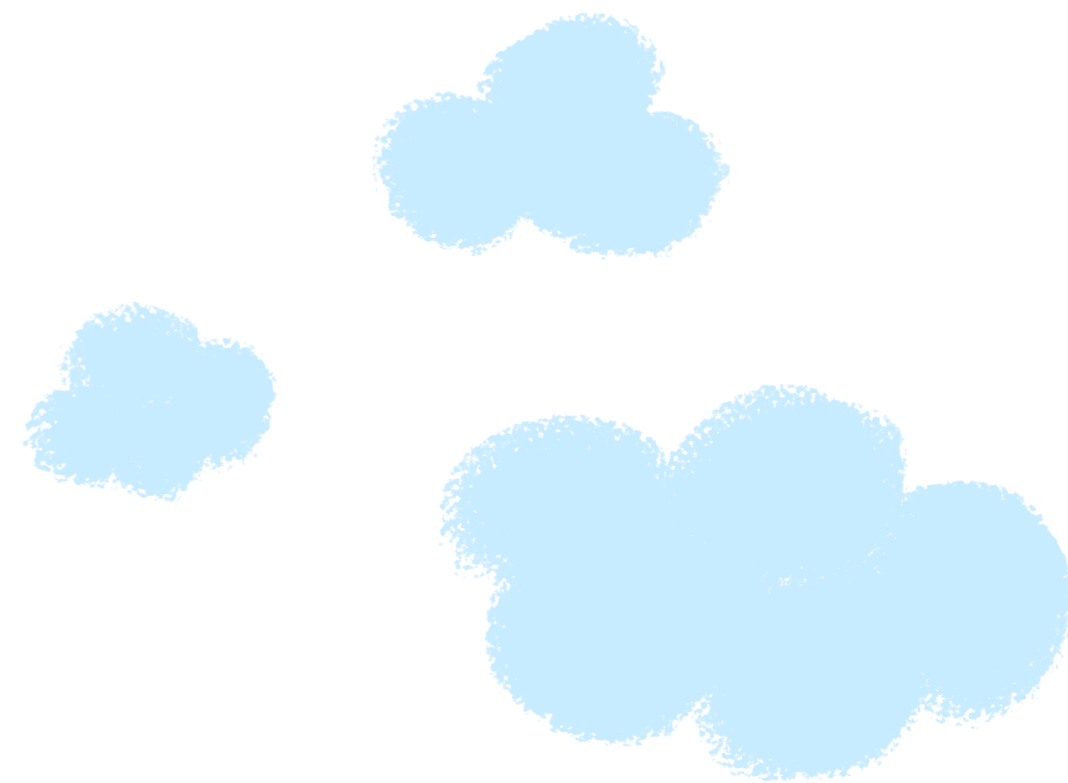
RUCH/TANIEC

Prowadzący proponuje grupie medytację w ruchu, prowadzi grupę w ruchu. Wyobraź sobie, że zaczyna padać pierwszy wiosenny deszcz. Krople wody dotykają twojego ciała zmywając wszystkie napięcia...(Prowadzący rozdaje niebieskie chusty). Wyobraź sobie, że chusta jest jak woda, porusza się delikatnie...pozwól swojemu ciału robić to, na co ma ochotę, niech delikatnie się rozciąga, ugina, poczuć odprężenie, jednak wciąż delikatnie się poruszaj...(prowadzący zachęca uczestników do swobodnego ruchu)*. W trakcie zajęć prowadzący może użyć spryskiwacza do kwiatów i delikatnie zraszać powietrze.

*inspiracja: Delia Silvester, Susan Frampton, Dance and movement sessions for older people.

ZAKOŃCZENIE

Bijemy sobie brawo. Dziękujemy za wspólny czas.



„ZAUFAJ MI”



WIOSNA/LATO

Cel: Budowanie zaufania w grupie. Uświadamianie sobie własnej sprawczości.

Czas: 30 - 45 minut

Rekwizyty: chusta Octaband, świeca, głośnik, sprzęt do odtwarzania muzyki.

Muzyka: tradycyjna muzyka grecka, żydowska, z Bałkanów.

Grupa: osoby w początkowym stadium choroby otępiennej, w miarę dobrze funkcjonujące poznawczo. Lepiej się sprawdza w grupie, w której uczestnicy się już trochę znają.

PRZYWITANIE

Prowadzący daje uczestnikom zapaloną świecę, którą przekazują sobie z rąk do rąk wypowiadając jedno zdanie, np. "Przekazuję ci uśmiech (radość, energię etc.)."

*Jeśli któremuś z uczestników drżą ręce lub ma inny kłopot z utrzymaniem świecy, jedna z prowadzących asystuje przy przekazywaniu świecy, dbając o bezpieczeństwo uczestników.

ROZGRZEWKA

1. „Zdmuchiwanie świeczki” – krótkie ćwiczenie oddechowe
Wyobraź sobie, że zdmuchujesz świeczkę. Weź głęboki wdech nosem i zrób wydech ustami. Powtórz trzy razy.

2. Ćwiczenia równoważne: przydatne w zapobieganiu upadkom i kontuzjom wynikającym z upadków. "Wstań i delikatnie kołysz swoim ciałem przenosząc ciężar ciała z lewej strony na drugą i odwrotnie. Zrób świadomie kilka kroków, zwróć uwagę, czy twoje ramiona są na tym samym poziomie, przenoś ciężar ciała najpierw na jedną, potem na drugą stronę. Usiądź, ten sam efekt możesz uzyskać unosząc najpierw lewy, potem prawy pośladek i na odwrot".

RUCH/TANIEC

Prowadzenie i bycie prowadzonym. Uczestnicy dobierają się w pary. Osoba A chwyta rękę osoby B. Osoba B zamyka oczy i jest prowadzona po sali przez osobę A. Osoba B reaguje na komunikaty werbalne. Potem osoby zamieniają się rolami. W tle gra spokojna muzyka. Powtarzamy ćwiczenie z otwartymi oczami przy nieco żywszej muzyce. To samo ćwiczenie można przeprowadzić z chustą Octaband. Wszyscy uczestnicy trzymają chustę. Na sygnał jedna osoba wstaje i modeluje ruch. Reszta grupy odzwierciedla ruchy, podąża za ruchami osoby, która stoi. Pod koniec uczestnicy mogą podzielić się wrażeniami po przeprowadzonym ćwiczeniu.

*inspiracja: Delia Silvester, Susan Frampton, Dance and movement sessions for older people.

ZAKOŃCZENIE

Bijemy sobie brawo. Dziękujemy za wspólny czas.

„ZAUFAJ MI”

JESIEŃ/ZIMA

Cel: Budowanie zaufania w grupie. Uświadamianie sobie własnej sprawczości.

Czas: 30 - 45 minut

Rekwizyty: chusta Octaband, masażer (miękka lub ostra szczotka), dzwoneczek, głośnik, sprzęt do odtwarzania muzyki.

Muzyka: tradycyjna muzyka grecka, żydowska, z Bałkanów.

Grupa: osoby w początkowym stadium choroby otępiennej, w miarę dobrze funkcjonujące poznawczo. Lepiej się sprawdza w grupie, w której uczestnicy się już trochę znają.

PRZYWITANIE

Prowadzący daje uczestnikom zapaloną świecę, którą przekazują sobie z rąk do rąk wypowiadając jedno zdanie, np. "Przekazuję ci uśmiech (radość, energię etc.)."

*Jeśli któremuś z uczestników drżą ręce lub ma inny kłopot z utrzymaniem świecy, jedna z prowadzących asystuje przy przekazywaniu świecy, dbając o bezpieczeństwo uczestników.

ROZGRZEWKA

1. „Zdmuchiwanie świeczki” – krótkie ćwiczenie oddechowe
Wyobraź sobie, że zdmuchujesz świeczkę. Weź głęboki wdech nosem i zrób wydech ustami. Powtórz trzy razy.

2. Masaż - ćwiczenie odwołujące się do świadomości sensorycznej
Prowadzący proponują masaż uczestnikom poklepując, ugniatając, głaskając delikatnie ramiona (rękami lub używając szczotek), rozgrzewając dłonie. Jeśli ktoś ma ochotę, można też zaproponować masaż głowy, twarzy.

RUCH/TANIEC

Prowadzenie i bycie prowadzonym. Uczestnicy dobierają się w pary. Siadają naprzeciwko siebie. Osoba A chwyta rękę osoby B. Osoba B zamyka oczy i daje się prowadzić przez osobę A. Potem osoby zamieniają się rolami. Jedna osoba z grupy (prowadzący na zmianę z uczestnikami) staje się strażnikiem czasu i sygnalizuje dzwoneczkiem zmianę ról w parach. W tle gra spokojna muzyka. Pod koniec uczestnicy mogą podzielić się wrażeniami po przeprowadzonym ćwiczeniu.

ZAKOŃCZENIE

Przytulamy siebie lub inną osobę z grupy. Dziękujemy za wspólny czas.

„JESTEŚMY NA WZASACH”

WIOSNA/LATO

Cel: Rozluźnienie ciała. Zabawa jako sposób na swobodną ekspresję.

Czas: 30 - 45 minut

Rekwizyty: chusta Octaband, piłka plażowa, walizka, parasolka, koło dmuchane, rękawki do pływania, pareo, głośnik, sprzęt do odtwarzania muzyki.

Muzyka: „Jesteśmy na wczasach” Wojciecha Młynarskiego, muzyka latynoska, grecka.

Grupa: osoby w początkowym stadium choroby otępiennej, w miarę dobrze funkcjonujące poznawczo.

PRZYWITANIE

Uczestnicy przekazują sobie piłkę plażową, prowadzący zachęca do podrzucania piłki, wprowadza element zabawy. Jeśli któryś z uczestników nie pamięta do czego służy piłka, prowadzący zachęca do eksplorowania przedmiotu, nadawania mu nowych zastosowań.

ROZGRZEWKA

1. „Nadmuchiwanie piłki” – krótkie ćwiczenie oddechowe
Wyobraź sobie, że musisz nadmuchać piłkę plażową. Weź głęboki wdech nosem i zrób głośny wydech ustami. Powtórz kilka razy.

2. Krótka rozgrzewka z użyciem chusty Octaband.
Uczestnicy chwytają obie nogi chusty - potrząsają nią, huśtają w lewo, w prawo, krzyżują wyprostowane ręce, podnoszą je w górę, w dół. Następnie wykonują ruchy w przód/tył, bok ze zgiętymi łokciami. Wszystko odbywa w atmosferze zabawy i rozluźnienia. Potem zapraszamy do ruchu nogi. Rytmiczne dźwięki bębna wystukiwane przez prowadzącego prowokują do tupania i wystukiwania rytmu stopami. Zwracamy przy tym uwagę, na ostrożne uderzanie o podłogę.

RUCH/TANIEC

Grupa siedzi w kręgu trzymając w jednej ręce chustę Octaband. Prowadzący wprowadza temat wakacji i plażowania i kolejno wyciąga rekwizyty z walizki. Uczestnicy wrzucają je kolejno na chustę, poruszając nią tak, żeby rekwizyty jak najdłużej utrzymały się na chuście. Na koniec prowadzący sugeruje, że chusta to morze i zachęca do zrzucenia (wyczyszczenia) rekwizytów z chusty. Wszystkiemu towarzyszy atmosfera rozluźnienia i zabawy.

ZAKOŃCZENIE

Bijemy sobie brawo. Dziękujemy za wspólny czas.

„JESTEŚMY NA WZASACH”

JIEŚIĘ/ZIMA

Cel: Rozluźnienie ciała. Zabawa jako sposób na swobodną ekspresję.

Czas: 30 - 45 minut

Rekwizyty: chusta Octaband, masażer (miękka lub ostra szczotka), olejek różany, pareo lub inna chusta, dzwonki Koshi, głośnik, sprzęt do odtwarzania muzyki.

Muzyka: „Jesteśmy na wczasach” Wojciecha Młynarskiego, muzyka relaksacyjna, nagrania szumu morza.

Grupa: osoby w początkowym stadium choroby otępiennej, w miarę dobrze funkcjonujące poznawczo.

PRZYWITANIE

Masaż. Prowadzący naciera i masuje ręce i stopy olejkiem różanym. Grupa wyobraża sobie, że jest na plaży. W tle słychać dźwięki piosenki „Jesteśmy na wczasach” Wojciecha Młynarskiego.

ROZGRZEWKA

„Nadmuchiwanie piłki” – krótkie ćwiczenie oddechowe. Wyobraź sobie, że musisz nadmuchać piłkę plażową. Weź głęboki wdech nosem i zrób głośny wydech ustami. Powtórz kilka razy.

RUCH/TANIEC

Medytacja w siedzeniu. Grupa siada w kręgu, zamyka oczy. „Wyobraź sobie, że jest piękne ciepłe lato. Wchodzisz do basenu z ciepłą wodą. Pozwól całemu ciału zrelaksować się i rozciągnąć w wodzie... Woda zmywa wszystkie napięcia...Prowadzący rozdaje chusty. Wyobraź sobie, że chusta jest jak woda, porusza się delikatnie...płynie wraz z muzyką. Pozwól swojemu ciału robić to, na co ma ochotę, poczuj jego ciężar, temperaturę, odpręż się.” Na koniec prowadzący gra na dzwoneczkach Koshi.

ZAKOŃCZENIE

Przytulamy siebie lub inną osobę z grupy. Dziękujemy za wspólny czas.



„RYTM SERCA”



WIOSNA/LATO

Cel: Eksplorowanie rytmu, uświadamianie sobie własnego rytmu, dostosowywanie się do rytmu innych.

Czas: 30 - 45 minut

Rekwizyty: chusta Octaband, bęben obręczowy, marakasy, klawesy, cabesa, głośnik, sprzęt do odtwarzania muzyki.

Muzyka: Motyw przewodni: „Diamonds on the Soles of Her Shoes” z albumu Paula Simona, inne rytmiczne utwory.

Grupa: osoby w początkowym stadium choroby otępiennej, w miarę dobrze funkcjonujące poznawczo.

PRZYWITANIE

Prowadzący gra krótki utwór na bębnie. Potem przekazuje bęben uczestnikom, zachęca do eksploracji instrumentu.

ROZGRZEWKA

1. Ćwiczenie oddechowe z użyciem Octabandu – na wdechu podnosimy chustę w górę, na wydechu opuszczamy chustę w dół.

2. Krótka rozgrzewka z użyciem chusty Octaband.

Uczestnicy chwytają obie nogi chusty - potrząsają nią, huśtają w lewo, w prawo, krzyżują wyprostowane ręce, podnoszą je w górę, w dół. Następnie wykonują ruchy w przód/tył, bok ze zgiętymi łokciami. Wszystko odbywa w atmosferze zabawy i rozluźnienia. Potem zapraszamy do ruchu nogi. Rytmiczne dźwięki bębna wystukiwane przez prowadzącego prowokują do tupania i wystukiwania rytmu stopami. Zwracamy przy tym uwagę, na ostrożne uderzanie o podłogę.

RUCH/TANIEC

Podczas zajęć eksplorujemy temat rytmu. Zachęcamy uczestników do wykłaskiwania rytmu, wystukiwanie go stopami, akcentowanie go różnymi instrumentami perkusyjnymi. Po każdym utworze prosimy uczestników, żeby położyli rękę na sercu i wsłuchali się w jego rytm.

ZAKOŃCZENIE

Bijemy sobie brawo. Dziękujemy za wspólny czas.

„RYTM SERCA”

JIESIEŃ/ZIMA

Cel: Eksplorowanie rytmu, uświadamianie sobie własnego rytmu, dostosowywanie się do rytmu innych.

Czas: 30 - 45 minut

Rekwizyty: bęben obręczowy, głośnik, sprzęt do odtwarzania muzyki.

Muzyka: muzyka relaksacyjna, spokojne utwory z albumów „Modern Jazz Quartet”.

Grupa: osoby w początkowym stadium choroby otępiennej, w miarę dobrze funkcjonujące poznawczo.

PRZYWITANIE

Prowadzący gra krótki utwór na bębnie. Potem przekazuje bęben uczestnikom, zachęca do eksploracji instrumentu.

ROZGRZEWKA

Masaż. Prowadzący delikatnie i rytmicznie opukuje i oklepuje ramiona i ręce uczestników.

RUCH/TANIEC

Prowadzący gra rytmicznie na bębnie i zaprasza grupę do medytacji. Wyobraź sobie, że wchodzisz do ogrodu. Chodzisz bosymi stopami po miękkiej trawie. Czujesz ją pod stopami. Pozwól stopom rozciągać delikatnie... Odkrywaj jakie inne ruchy mogą wykonywać twoje stopy... A twoje nogi... Przesuń się na brzeg krzesła... Poczuj połączenie swojego ciała z ziemią i wyobraź sobie, że ziemia daje siłę twoim stopom. Teraz zostawie włączoną muzykę i pozwól całemu ciału poruszać się z tymi ziemskimi cechami solidności i siły... Na koniec każdy z uczestników dostaje bęben, przysłuchuje się biciu swojego serca i wystukuje go na bębnie.

ZAKOŃCZENIE

Przytulamy siebie lub inną osobę z grupy. Dziękujemy za wspólny czas.

„WYTAŃCZAJĄC SIEBIE”

WIOSNA/LATO

Cel: Akcentowanie obecności każdego z uczestników w grupie. Budowanie pewności siebie i poczucia sprawczości.

Czas: 30 - 45 minut

Rekwizyty: chusta Octaband, wachlarz, kapelusz, szyfonowa chusta, bęben, instrumenty perkusyjne, gwizdek, głośnik, sprzęt do odtwarzania muzyki.

Muzyka: tradycyjna muzyka żydowska, grecka, muzyka świata.

Grupa: osoby w początkowym stadium choroby otępiennej, w miarę dobrze funkcjonujące poznawczo.

PRZYWITANIE

Prowadzący rozdaje rekwizyty. Każdy z uczestników wita się wybranym rekwizytem, wypowiadając swoje imię.

ROZGRZEWKĄ

1. Ćwiczenie oddechowe z użyciem Octabandu – na wdechu podnosimy chustę w górę, na wydechu opuszczamy chustę w dół.

2. Krótka rozgrzewka z użyciem chusty Octaband.

Uczestnicy chwytają obie nogi chusty – potrząsają nią, huśtają w lewo, w prawo, krzyżują wyprostowane ręce, podnoszą je w górę, w dół. Następnie wykonują ruchy w przód/tył, bok ze zgiętymi łokciami. Wszystko odbywa w atmosferze zabawy i rozluźnienia. Potem zapraszamy do ruchu nogi. Rytmiczne dźwięki bębna wystukiwane przez prowadzącego prowokują do tupania i wystukiwania rytmu stopami. Zwracamy przy tym uwagę, na ostrożne uderzanie o podłogę.

RUCH/TANIEC

Podczas zajęć skupiamy się na indywidualnej ekspresji każdego z uczestników. Kiedy grupa ma dużo energii i odwagi można po prostu włączyć muzykę, zasugerować temat i pozostawić uczestnikom swobodę ruchu. Można też ułatwić grupie wejście w ruch, demonstrując kilka ruchów. Chodzi o to, żeby ośmielić uczestników do ruchu. Pomocne mogą okazać się rekwizyty, którymi uczestnicy mogą akcentować swoją obecność i swój ruch, np. prowadzący prosi, aby swój ruch przez kilka sekund zademonstrowała osoba trzymająca wachlarz, reszta grupy ją oklaskuje.

ZAKOŃCZENIE

Bijemy sobie brawo. Dziękujemy za wspólny czas.



„WYTAŃCZAJĄC SIEBIE”



JIESIEŃ/ZIMA

Cel: Akcentowanie obecności każdego z uczestników w grupie. Budowanie pewności siebie i poczucia sprawczości.

Czas: 30 - 45 minut

Rekwizyty: wachlarz, kapelusz, szyfonowa chusta, bęben, instrumenty perkusyjne, gwizdek, głośnik, sprzęt do odtwarzania muzyki.

Muzyka: tradycyjna muzyka żydowska, grecka, muzyka świata.

Grupa: osoby w początkowym stadium choroby otępiennej, w miarę dobrze funkcjonujące poznawczo.

PRZYWITANIE

Prowadzący rozdaje rekwizyty. Każdy z uczestników wita się wybranym rekwizytem, wypowiadając swoje imię.

ROZGRZEWKĄ

Automasaż – ćwiczenie odwołujące się do świadomości sensorycznej

Każdy z uczestników wykonuje krótki automasaż:

- Rozetrzyj dłonie, aż staną się ciepłe.
- Nacieraj nimi po kolei wszystkie części ciała, zaczynając od głowy, kończąc na stopach.*
- Wyobraź sobie, że ścierasz z siebie wszelkie napięcia, zmęczenie i stres.
- Poprzez ruch pocierania wzmacniasz i budzisz swoje ciało.

*W przypadku osób poruszających się na wózku lub mających inne ograniczenia ruchowe masaż szczotką lub innym masażerem może wykonać osoba prowadząca zajęcia.

RUCH/TANIEC

Podczas zajęć skupiamy się na indywidualnej ekspresji każdego z uczestników. Kiedy grupa ma mniej energii i odwagi można zaprosić tę najodważniejszą osobę na środek kręgu (to może być też prowadząca) i poprosić, żeby zatańczyła przez kilka sekund. Warto wykorzystać humor i wykonać kilka zabawnych ruchów, powyglupiać się. Chodzi o to, żeby ośmielić uczestników do ruchu. Pomocne mogą okazać się rekwizyty, które pomagają uczestnikom wejść w rolę, wprowadzając element zabawy. Jeśli uczestnicy są nadal nieśmiali, można wybierać kolejno osoby, dla których cała grupa będzie tańczyć lub po prostu tańczyć wspólnie w kręgu, rozdając każdemu rolę, np. jedna osoba klaszcze, druga wystukuje rytm stopami.

ZAKOŃCZENIE

Przytulamy siebie lub inną osobę z grupy. Dziękujemy za wspólny czas.