

Saša Hermochová, Jan Neuman  
Ilustroce Pete Doubalík

# HRY

socialní  
psychologické,  
matematické  
a kreativní hry

# do kapsy I



## Úvod

Soubor her a nápadů je připraven jako kartotéka jednotlivých her, z nichž lze čerpat na různých akcích. Jednotlivé listy lze třídit podle typu her a jejich témat.

**Typy:** – sociálně psychologické hry – červeně  
– motorické hry – zeleně  
– kreativní hry – malování, hudba, drama apod. – žlutě

Jsou uvedeny základní údaje potřebné pro vedení hry a tam, kde je to vhodné, i upozornění pro vedoucí, týkající se psychické a fyzické bezpečnosti nebo jiných podrobností.

Údaje o náročnosti jednotlivých her jsou pro zkrácení uvedeny číslem – jeho vysvětlení uvádíme zde.

### **Náročnost psychická:**

- 1 – bez nároků
- 2 – určitá psychologická zkušenost vedoucího je vhodná
- 3 – je třeba zkušený citlivý vedoucí, bezpečná skupina
- 4 – je nutný psychologicky vzdělaný vedoucí, který zvládne i možné psychické problémy, a zodpovědná, bezpečná skupina

### **Náročnost fyzická:**

- 1 – bez nároků na pohyb (hra na místě)
- 2 – běžný lehce zvládnutelný pohyb
- 3 – určité fyzické vypětí
- 4 – fyzicky náročný pohyb

## Mrkaná

### KONTAKT

**CÍL:** Cvičení pozornosti a rychlé reakce. Poskytuje vzájemnou interakci a kontakty. Přináší uvolnění a dobrou náladu. Umožňuje vypořádat se s agresivitou, soutěživostí a odbourat nevráživost.

**Pomůcky:** židle pro polovinu hráčů

**Prostředí:** místnost

**Čas na přípravu:** 5 minut

**Čas na hru:** 15 minut

**Náročnost psychická:** 3

**Náročnost fyzická:** 2

**Věk:** od 5 let

**Počet hráčů:** 8–30

## POPIS

Vytvoříme kruh ze židlí (polovina počtu hráčů). Polovina hráčů sedí, druhá polovina stojí za jednotlivými židlemi s rukama za zády. Jedna židle je prázdná. Hráč za prázdnou židli se rozhlíží po sedících a pokouší se někoho z nich přivolat mrknutím na svou židli. Ten, kdo zpozoruje, že je přivoláván, se snaží co nejrychleji přesunout na prázdnou židli. Ten, kdo stojí za ním, se mu v tom pokouší zabránit položením rukou na ramena. Když se mu to nepodaří, vybírá si mrknutím dalšího.

Asi po 5 minutách si stojící a sedící hráči vymění místa.

- Vnitřní kruh může sedět na zemi, chytající klečí asi metr za nimi. Po mrknutí chytají své unikající spoluhráče šetrným způsobem tak, aby jim zabránili dokončit přesun. Občas je třeba, aby výsledek rozhodl nestranný vedoucí. Hra je aktivnější, při vhodném vedení napomáhá přiměřeným způsobem ovládat sílu a zvládat agresivitu.

## REFLEXE HRÝ

V diskusi si povídáme, komu bylo milejší mrkat, kdo raději chytal, případně unikal.

## POZNÁMKA PRO VEDOUcí

Snažit se, aby nebyli vybírání stále stejní (nejoblíbenější) hráči. Lze zavést např. pravidlo, že nikdo nesmí být vybrán dvakrát po sobě.

## Místo po mé pravici

### KONTAKT

**CÍL:** Rozehřátí, kontakt, lepší seznámení členů skupiny.

**Pomůcky:** židle pro každého (nejsou nutné)

**Prostředí:** kdekoli

**Čas na přípravu:** –

**Čas na hru:** 10 minut

**Věk:** od 8 let

**Náročnost psychická:** 2

**Náročnost fyzická:** I

**Počet hráčů:** 8–20

## POPIS

Účastníci sedí v kruhu na židlích, po pravé ruce vedoucího je volné místo. Vedoucí začne větou: „Místo po mé pravici je volné. Chci, aby tam seděl... (např. Honza), protože... (zdůvodnění volby).“ Po vyslovení přání přeběhne vyvolaný hráč rychle na prázdné místo, čímž se jeho místo uvolní a ten, kdo má nyní volné místo po své pravici, volí stejnými slovy svého favorita.

- Volbu lze kombinovat nebo podmínit úkolem, např. „...aby tam seděl Honza, protože je silný a dokázal to tím, že udělá pět kliků.“

## REFLEXE HRY

Můžeme diskutovat o tom, kdo koho volil, jak často byl kdo volen a co to znamená – nejen pro jednotlivce, ale i pro skupinu; pokud jsou voleni stále stejní hráči, bývají někteří výrazně preferováni, skupina volící různoroději bývá vyrovnanější a někdy vnímavější ke slabším. Ověříme si, zda všichni znají jména ostatních ze skupiny.

## POZNÁMKA PRO VEDOUcí

Hru je třeba ukončit včas, aby hráči neztratili zájem. Lze upravit pravidla tak, že jeden hráč nesmí být volen dvakrát za sebou nebo vůbec dvakrát.

## Masážní řetěz

### KONTAKT

**CÍL:** Uvolnění a prohloubení vzájemných vztahů. Naučit se projevovat a přijímat přátelské doteky i odezvu na ně. Zvyšování citlivosti na dotyk a zvuk hlasu. Zmírňuje napětí a projevy agresivity ve skupině, zvyšuje pocit soudržnosti.

**Pomůcky:** –

**Prostředí:** kdekoli

**Čas na přípravu:** –

**Čas na hru:** 10 minut

**Věk:** od 8 let

**Náročnost psychická:** 2

**Náročnost fyzická:** I

**Počet hráčů:** 6–20

## POPIS

Hráči sedí v kruhu levým bokem dovnitř, v takové vzdálenosti, aby na sebe dobře dosáhli. Každý jemně masíruje ramena toho, kdo sedí před ním, tak, aby spoluhráč byl příjemně uvolněn. Jako odezvu dává masírovaný různými zvuky (ne slovy) najevo, zda je mu masáž příjemná, či nikoli. Každý tedy vysílá zvuky dozadu a zároveň dává pozor na signály, které dostává zepředu. Je vhodné mít při masírování zavřené oči.

Po 2 minutách masírování se všichni otočí pravým bokem do kruhu a na oplátku masírují souseda, který se věnoval předtím jim, opět 2 minuty.

- Masírování lze provádět ve dvojicích.

## REFLEXE HRY

Diskuse ve dvojicích, příp. ve skupině, jak se hráči cítili, jak rozuměli signálům. Co bylo příjemnější, masírovat, nebo být masírován? Co se komu zvláště líbilo, co bylo obtížné? Komu chyběla odvaha k vydávání zvuků? Od koho by si kdo přál být masírován?

## POZNÁMKA PRO VEDOUCÍ

Předpokladem je, že se hráči dobře znají a je mezi nimi atmosféra důvěry. Případná diskuse musí být vedena citlivě podle ochoty hráčů se vyjadřovat. Hra je vhodná na začátek nebo na konec bloku her.



## Zmrzlé ruce

### KONTAKT

**CÍL:** Zvýšit pocit vřelosti, jistoty a intimity. Lepší vzájemné poznání, prohloubení vzájemných vztahů, rozšíření výrazových prostředků.

**Pomůcky:** pletové mléko

**Prostředí:** kdekoli

**Čas na přípravu:** –

**Čas na hru:** 10 minut

**Věk:** od 8 let

**Náročnost psychická:** 2

**Náročnost fyzická:** I

**Počet hráčů:** dvojice

## POPIS

Hráči se rozdělí do dvojic s někým, koho méně znají a chtěli by ho poznat lépe. Sednou si proti sobě. Představují si, že jeden z dvojice (např. menší) byl dlouho venku za mrazivé zimní noci a má zcela prochládlé ruce. Chlad odstraníme pleťovým mlékem, které je třeba opatrně vetřít do rukou. Pečující hráč si kápne pár kapek do dlaně a jemně je vtírá do „zmrzlých“ rukou svého společníka.

Po dvou minutách si oba vymění role.

## REFLEXE HRY

Povídáme si, jaké měl kdo pocity jako ošetřovaný – byl „léčitel“ opatrný, pozorný, nebo netrpělivý? Zahřály se „zmrzlé“ ruce? Která role byla komu příjemnější? Co se komu líbilo a co bylo obtížné? Co jste objevili nového na sobě nebo u druhého? Už o vás někdo takto pečoval? Kdo a kdy?

## POZNÁMKA PRO VEDOUCÍ

Hra má význam zejména pro ty, kteří v životě zažijí málo něhy. Ti na tento úkol často reagují smíchem a snaží se mu vyhnout. Je potřebný citlivý přístup k diskusi.

## Opora důvěry

DŮVĚRA, KONTAKT

**CÍL:** Ověřit si na konkrétní aktivitě vlastní důvěru v druhé.

**Pomůcky:** –

**Prostředí:** místo s měkkým povrchem – koberec, trávník

**Čas na přípravu:** –

**Čas na hru:** 10 minut

**Věk:** od 10 let

**Náročnost psychická:** 2

**Náročnost fyzická:** 2

**Počet hráčů:** dvojice stejně velkých jedinců



## POPIS

Vedoucí uvede, že se jedná o test, jak dalece kdo věří svému spoluhráči. Každý si vybere přibližně stejně velkého a těžkého spoluhráče. Dvojice si stoupne za sebe; přední hráč bude ve strnulé pozici padat dozadu a zadní hráč ho musí za každou cenu zachytit a uchránit před pádem; přední si určí vzdálenost, na kterou je ochoten se od zadního vzdálit. Přední po upozornění padá dozadu se zavřenýma očima a rozpaženýma rukama, neohlíží se.

Potom si oba vymění role.

Následuje rozhovor ve dvojici (asi 5 minut), kdy si hráči sdělují své pocity. Kolik měl kdo důvěry – jak daleko se odvážil odstoupit? Jaký je to pocit být zachycen? Jaký je to pocit zachytit druhého? Bylo těžké nechat zavřené oči?

## REFLEXE HRY

Líbila se mi hra, nebo mi byla spíše nepříjemná? Jaký pocit pád vyvolával? Co mi situaci usnadnilo? S jakou důvěrou jsem cvičení začínal? Změnila se moje důvěra k druhému? U koho bych měl při pádu obavy?

## Přátelské ruce

DŮVĚRA

**CÍL:** Přátelský fyzický kontakt, ale i schopnost odmítnout nepříjemný dotek.

**Pomůcky:** předměty s různým povrchem, příjemným nebo neutrálním

**Prostředí:** kdekoli

**Čas na přípravu:** 5 minut

**Čas na hru:** 5 minut

**Věk:** od 5 let

**Náročnost psychická:** 2

**Náročnost fyzická:** 1

**Počet hráčů:** 2+

## POPIS

Každý účastník si připraví nějaký předmět s příjemným povrchem – hebkou látku, hladký papír, ohlazenou dřevěnou kostku apod. Dobrovolník má zavázané oči. Ostatní pohladí jeho ruce některým z připravených předmětů nebo svou rukou. Dobrovolník vždy zhodnotí hmatový vjem a zkusí uhodnout typ povrchu, např.: „To je příjemně hladké, to je kožešina.“ Nebo: „To je studené, tím na mě nesahej. Je to asi sklenička.“

- Každý pohladí ruku dobrovolníka svou rukou, ale snaží se o odlišný způsob než ostatní, příp. o vyjádření nějakého pocitu – pohlazení pro útěchu, kamarádské poplácání, laškovné polechtání...

## REFLEXE HRY

Zhodnotíme, kolik toho dokážeme poznat, příp. vyjádřit pouze hmatem. Zjistíme, jestli předměty někomu příjemné nebyly pro jiného nezajímavé nebo nevlídné. Zároveň se každý naučí odmítnout nahlas doteky, které mu nejsou příjemné.

## POZNÁMKA PRO VEDOUCÍ

U této hry platí více než u jiných, že když se někdo nechce účastnit, nenutíme ho.

## Chůze důvěry

DŮVĚRA

**CÍL:** Ověřit si svou schopnost důvěry v druhé, naučit se lépe vnímat ji jinými smysly než zrakem.

**Pomůcky:** –

**Prostředí:** kdekoli

**Čas na přípravu:** –

**Čas na hru:** 10 minut

**Věk:** 4+

**Náročnost psychická:** 2

**Náročnost fyzická:** 2

**Počet hráčů:** dvojice

## POPIS

Vzájemně se vyberou dvojice, které si důvěřují. Uchopí se za ruku, jeden vede druhého, který má zavřené oči. Nikdo nesmí mluvit. Průvodce musí zajistit, aby byl partner vždy v bezpečí, do ničeho nevrátil ani nespádl. Zároveň by měl připravit co nejzajímavější cestu, např. nahoru a dolů po schodech, na místa, kde uslyší zajímavé zvuky, jít společně pozpátku, překonávat překážky, chodit v kruzích apod. Může svému partnerovi zprostředkovat hmatové nebo sluchové vjemy – položit jeho dlaň na zajímavou strukturu, chůzi bosýma nohama po koberci nebo po kožešině.

Po 5 minutách se oba ve dvojici vymění.

- Průvodce může vodit celou „slepou“ řadu. Jak se liší zodpovědnost za větší skupinu od péče o jednoho člověka?

## REFLEXE HRY

Na závěr všichni hovoří o svých zážitcích: Byli schopni důvěřovat svému průvodci se zavřenýma očima? Otevřeli v nějakém okamžiku oči? Co bylo snazší – vést a pečovat o druhého, nebo následovat a být zcela závislý? Bavilo je toto cvičení, nebo v nich vyvolávalo obavy?

## POZNÁMKA PRO VEDOUCÍ

Je třeba zajistit prostor pro bezpečný pohyb.



## Dopis rodiči

### VZTAHY V RODINĚ

**CÍL:** Zlepšit vztahy dětí k rodičům, schopnost hovořit spolu o závažných tématech, o nichž se běžně málo mluví.

**Pomůcky:** papír a tužka

**Prostředí:** místnost

**Čas na přípravu:** –

**Čas na hru:** 30 minut

**Věk:** od 10 let

**Náročnost psychická:** 3

**Náročnost fyzická:** I

**Počet hráčů:** dvojice



## POPIS

Vedoucí vyzve účastníky, aby si představili, že jejich rodiče odjeli do ciziny a zůstanou tam nejméně rok. Každý smí za tu dobu napsat pouze jeden dopis, a to pouze jednomu z rodičů. Účastníci na to mají 15 minut.

Pak si každý zvolí partnera k desetiminutovému rozhovoru o dopise: Co ho vedlo k tomu napsat právě tomu z rodičů? Obsahoval dopis běžná sdělení, nebo opravdu závažné věci? Je v něm řeč o citech?

Na závěr vedoucí položí otázku: „Co jsem svým rodičům nesdělil?“ O této otázce se ve skupině nehovoří, to zůstane tajemstvím každého. Na přemýšlení zůstane asi 1 minuta.

- Zkusíme se vcítit do pozice svých rodičů a napsat, jaký dopis by asi poslali oni.

## REFLEXE HRY

V důvěryhodném přátelském ovzduší, kde nebudou upřímné projevy znevažovány nebo zneužity, můžeme reflexi povzbudit některými otázkami: Co bylo pro mě v tomto cvičení důležité? Obsahoval můj dopis důležitá sdělení? Už jsem někdy s rodiči hovořil o důležitých věcech? Jak otevřené jsou mé rozhovory s rodiči? Co je pro mě přitom obtížné? Co mi rozhovor usnadňuje? Co získám při rozhovoru s rodiči o vážných věcech? Co by měli dělat rodiče, abychom spolu mluvili otevřeněji? Ukážu jim svůj dopis? Jaké by to mělo důsledky?

## POZNÁMKA PRO VEDOUcí

Je nutný psychologicky zkušený vedoucí a skupina, v níž panuje vzájemná důvěra, jinak se ze hry stane běžné slohové cvičení.

## Rozhovor rodičů

### VZTAHY V RODINĚ

**CÍL:** Přemýšlení o vztahu rodičů k sobě, snaha pochopit jejich přístup, zlepšení schopnosti komunikovat s nimi a přispění ke konstruktivnímu přístupu k životu v rodině a k rodinné atmosféře.

**Pomůcky:** –

**Prostředí:** kdekoli

**Čas na přípravu:** –

**Čas na hru:** 15 minut

**Věk:** od 10 let

**Náročnost psychická:** 4

**Náročnost fyzická:** I

**Počet hráčů:** dvojice

Toto je pouze náhled elektronické knihy.  
Zakoupení její plné verze je možné v  
elektronickém obchodě společnosti  
eReading.