



Tükörjátékok – Figyelj, kövesd, és kapcsolódj!

Általános iskolások és középiskolások (8–16 évesek) számára

Cél: együttműködés, empátia

Mi lenne, ha **szavak nélkül** is megértenénk egymást? Ebben a játékban úgy kövess valakit, mintha a **tükörképe** lennél. Ehhez nagyon kell figyelni a másik mozgására és tempójára – minél jobban ráhangolódsz, annál ügyesebben megy majd!

A giving szemlélet része, hogy **odafigyelünk** a másikra, és ha kell, **alkalmazkodunk** hozzá. Ez a játék megtanít rá, hogy ne mindig magunkból induljunk ki, hanem időnként próbáljuk meg felvenni a másik ritmusát.

► Lépésről-lépésre

1. **Álljatok párokba** egymással szemben.
2. Az egyikőtök tegyen lassú mozdulatokat (emelje fel a karját, vagy fordítsa el a fejét, nyújtózkodjon, stb.).
3. A másik pedig próbálja pontosan utánozni.
4. Aztán **cseréljétek szerepet**, és figyeljétek meg, milyen érzés vezetni, és milyen követni.
5. **Beszélgessetek:** könnyű volt vagy nehéz? Miben segít, ha odafigyelünk a társunkra és azonosulunk vele?

► Szükség lehet

- Csak egy kis térre, hogy ne ütközzetek össze

► Tippek / Variációk

- **Csendes zene:** Berakhattok valami lágy zenét a háttérben, hogy legyen egy ritmus, amire mozogtok.
- **Váltott játék:** Közben megbeszélhetitek, mely mozdulatok voltak nehezebben követhetők.

„Ha tudunk egymásra figyelni, könnyebben mozgunk együtt. Nemcsak a játékban, hanem a való életben is!”



HOUSE OF GIVING