

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

111 Vertrouwensoefening: reageren op geluidssignalen

Doelstelling: Concentratie, Groepscohesie, Leiden/volgen, Non-verbale signalen, Samenwerken, Starten, Vertrouwen

Proces: R / Ex / Mat0

Werkvorm: Fysiek

Groepsgrootte: kan groter zijn dan 12

Tijdsduur: 15 minuten

Instructie

- Iedereen kiest een partner. De een is A, de ander B.
- Samen spreken ze een geluid af (bijvoorbeeld 'piééép').
- A doet zijn ogen dicht. B gaat op afstand staan en maakt het afgesproken geluid. Zodra A dit geluid hoort, begint hij te lopen in de richting van het geluid. Als B wil dat A stopt, houdt hij zich stil. Als A vlakbij gekomen is, kiest B een andere positie in de ruimte. B leidt A zo blind door de ruimte met behulp van zijn geluidssignalen en is er dus verantwoordelijk voor dat A tegen niets of niemand opbotst.
- Het vereist een sterke concentratie zowel van A als van B. Voor A is het van belang dat hij direct reageert op B's geluidssignalen en stiltes. Dit vereist aandachtig luisteren, omdat hij zijn signaal ook uit andere geluiden moet distilleren. B moet op zijn beurt alert zijn op de steeds veranderende omgeving en heel zorgvuldig zijn in zijn aanwijzingen.
- Na ongeveer vijf minuten doet A zijn ogen weer open en wordt er van rol gewisseld. Hetzelfde geluidssignaal wordt weer gebruikt.
- Als vervolgp opdracht kan er een tweede geluid afgesproken worden (bijvoorbeeld 'poe'). Dit geluid is het signaal om achteruit te gaan lopen in de richting van waar het geluid vandaan komt. Zo zijn er een heleboel toevoegingen mogelijk, zoals een geluid dat het signaal is om over de grond te kruipen in de richting van het geluid, of een signaal om de pas te versnellen. Dit laatste is slechts mogelijk in een grote ruimte en in een groep waar een grote mate van zorg voor elkaar is. Een zekere nonchalance kan te veel risico met zich meebrengen.

Variant

- In plaats van met geluiden wordt er gewerkt met gewone verbale aanwijzingen. B blijft op een vaste plek in de ruimte staan en begeleidt zijn 'blinde' partner op deze manier door de ruimte. Af en toe laat B zijn partner een 'foto' maken. B zegt 'foto' en A opent even kort zijn ogen en doet die dan weer dicht. B kan zijn partner ook contact laten maken met andere 'blinden': hen samen laten lopen, hen op elkaars schoot laten zitten, enzovoort. Aan het eind verzint de begeleider een mooie slotfoto voor zijn partner.
- Hierna wordt er van rol gewisseld.