

Opis

Dzielimy uczestników na dwie grupy. Grupa 1 będzie doświadczać, w jaki sposób różne bodźce wpływają na komfort i możliwość wykonywania zadań. Zadaniem Grupy 2 będzie przeszkadzać Grupie 1 w wykonywaniu tych zadań.

Grupa 1 wychodzi z sali (najlepiej jeśli może jej towarzyszyć jeden prowadzący). Uczestnicy szukają czegoś, czym mogą zawiązać sobie oczy (szalik, chusty).

W czasie, kiedy Grupa 1 jest poza salą, drugi współprowadzący tłumaczy Grupie 2, na czym będzie polegało ich zadanie: przedstawiciele Grupy 2 będą za pomocą wszystkich modalności i zmysłów utrudniać Grupie 1 wykonanie zadania, ustalamy z grupą, jakie to mogą być czynności.

Grupa 1 wraca do sali z zasłoniętymi oczami. Grupa 2 pomaga Grupie 1 usiąść na środku sali. Prowadzący wyjaśnia, że teraz zadaniem Grupy 1 (która cały czas ma zasłonięte oczy) jest wypisać na kartce jak najwięcej nazw znanych im emocji i stanów psychicznych.

W tym czasie Grupa 2 ma wykonywać uzgodnione wcześniej czynności, które będą utrudniać Grupie 1 wykonywanie zadania. Uczestnicy Grupy 2 stają w kręgu, na początku daleko od siedzących na podłodze kolegów. Zaczynają głośno rozmawiać (każdy opowiada dokładnie, co dziś robił od rana). Zbliżają się krok po kroku do siedzących na podłodze, coraz głośniej mówiąc. Stają w końcu tuż przy siedzących osobach. Każda osoba trzyma kartkę lub zeszyt i gniecie ją, targa, wachluje zeszytem blisko siedzących osób. Grupa 2 zaczyna klaskać. Dotyka siedzące osoby palcem w różne miejsca na plecach.

Prowadzący prosi, aby uczestnicy z Grupy 1 odwrócili kartkę i teraz zapisywali na niej działania matematyczne i próbowali je rozwiązywać – tu podaje przykłady konkretnych działań np. $2 \times 3 + 6 =$; $5 + 5 \times 3 = \dots$ W tym samym czasie Grupa 2 odsuwa się, idąc cichutko pod ściany sali.

Po 2 minutach przeznaczonych na wykonywanie zadań matematycznych prowadzący prosi o odsłonięcie oczu i powrót wszystkich na swoje miejsca.

Grupa 1 opowiada o swoich odczuciach, o tym, czy byli w stanie skupić się na zadaniu, jak się czuli podczas kolejnych aktywności Grupy 2. Czy czują się czasem podobnie w codziennym życiu, np. na przerwie, w komunikacji miejskiej w godzinach szczytu itd. Czy dbają potem o to, żeby się wyciszyć i ukoić przebudzowany organizm.