

## Ćwiczenie 25 Sztuka przetrwania

Cel	Rozwój empatii
Forma ćwiczenia	Ćwiczenie werbalne
Wykorzystywane materiały	Historyjka i pytania
Liczba uczestników	Duża grupa
Czas trwania	Minimum 30 minut
Stopień trudności	Podstawowy
Przygotowanie	Przygotowanie historyjki i pytań dla każdego uczestnika

### Wyjaśnienie zasad ćwiczenia

Trener dzieli grupę na dwie lub trzy mniejsze grupy. Każdy uczestnik otrzymuje arkusz zadań z historyjką i 12 pytaniami. Każda osoba wybiera najlepszą odpowiedź z trzech wariantów dla każdego pytania. Następnie w małych grupach omawia się najlepszą odpowiedź do każdego pytania.

UWAGA: nie wolno wprowadzać żadnych zmian w indywidualnej odpowiedzi.

Odpowiedzi z małej grupy są następnie udostępnione dużej grupie. W tym momencie trener również udziela poprawnych odpowiedzi.

### Materiały pomocnicze

#### Zadanie – historyjka i pytania

Poniżej znajduje się 12 pytań związanych z przetrwaniem w dzikim terenie. Twoje pierwsze zadanie: *Wybierz dla siebie indywidualnie najlepszą odpowiedź z trzech wariantów. Postaraj się wczuć w opisaną sytuację.*

„Załóż, że jesteś sam i masz minimalny ekwipunek, chyba że w ćwiczeniu podano inaczej. Jest jesień. Dni są suche i ciepłe, ale noce są zimne.”

Po wykonaniu tego zadania indywidualnie, ponownie odpowiesz na wszystkie pytania jako członek małej grupy. Zadaniem grupy będzie zgodne podjęcie decyzji, która alternatywa jest najlepsza dla każdego pytania.

Nie zmieniaj swoich indywidualnych odpowiedzi, nawet jeśli zmienisz swoje zdanie podczas dyskusji w grupie. Zarówno rozwiązanie indywidualne jak i grupowe zostanie później porównane z prawidłowymi odpowiedziami przygotowanymi przez grupę ekspertów z kursów technik przetrwania.

1. **Zgubiłeś grupę w gęstym lesie. Nie masz przy sobie żadnego specjalnego materiału służącego do oznakowania terenu. Najlepszym sposobem, aby spróbować skontaktować się z grupą jest:**
  - a. krzyczeć głośno "pomoc", ale niskim głosem
  - b. krzyczeć lub wołać tak głośno, jak tylko potrafisz

c. gwizdać głośno i ostro

Odpowiedź indywidualna:

Odpowiedź grupy:

2. **Jesteś na terenie, gdzie znajduje się dużo węży. Najlepszym sposobem na uniknięcie węży jest:**

- a. robić dużo hałasu swoimi stopami
- b. poruszać się miękko i cicho
- c. kontynuować przemieszczanie się nocą

Odpowiedź indywidualna:

Odpowiedź grupy:

3. **Jesteś głodny i zgubiłeś się w dzikim terenie. Najlepszym sposobem, aby określić, czy roślina jest jadalna (kiedy jej nie rozpoznajemy) jest:**

- a. spróbuj skosztować, tego co widzisz, że ptaki jedzą
- b. jedz wszystko oprócz roślin z ognisto- czerwonymi jagodami
- c. połóż na kilka minut kawałek rośliny na dolnej wardze, jeśli wydaje się być w porządku, spróbuj jej trochę więcej

Odpowiedzcie indywidualnie:

Odpowiedź grupy:

4. **Dzień jest gorący i suchy. Masz pełną manierkę z wodą (1 litr). Musisz:**

- a. racjonować: około jednej szklanki dziennie
- b. nie pić do nocy, a potem pić tyle, ile potrzebujesz
- c. pić tyle ile ci się wydaje, że potrzebujesz i kiedy potrzebujesz

Odpowiedź indywidualna:

Odpowiedź grupy:

5. **Skończyła ci się woda i jesteś bardzo spragniony. Znajdujesz wyschnięte koryto rzeki. Masz największe szanse na znalezienie wody, jeśli:**

- a. zaczniesz kopać gdziekolwiek w korycie rzeki
- b. zaczniesz kopać przy korzeniach roślin w pobliżu brzegu
- c. zaczniesz kopać po zewnętrznej stronie zakrętu koryta rzeki

Odpowiedź indywidualna:

Odpowiedź grupy:

6. **Decydujesz się podążać za brzegiem wąwozu, ponieważ jest tam dostęp do wody. Nadchodzi noc. Najlepsze miejsce do przespania nocy:**

- a. w pobliżu wody w wąwozie
- b. wysoko na grzbiecie wąwozu (= krawędź wąwozu)
- c. w połowie drogi w górę zbocza

Odpowiedź indywidualna:

Odpowiedź grupy:

7. **Bateria w twojej latarce wyczerpuje się, gdy chcesz wrócić na kamping o zmroku po krótkiej podróży zaopatrzeniowej. Noc zapada szybko, a okolica nie jest ci znana:**
- a. zawróć natychmiast, zapal latarkę z nadzieją, że nie zgaśnie do czasu znalezienia punktów orientacyjnych
  - b. Przytrzymaj baterie pod pachami, aby je ogrzać, a następnie włóż je z powrotem do latarki
  - c. Włącz latarkę na kilka sekund zapoznaj się z otoczeniem, idź dalej w ciemności i po pewnym czasie powtórz procedurę

Odpowiedź indywidualna:

Odpowiedź grupy:

8. **Niespodziewana burza śnieżna zmusza cię do pozostania w twoim małym namiocie. Ogrzewasz się przy piecyku/ogniu. Istnieje zagrożenie, kiedy płomień:**
- a. jest żółty
  - b. jest niebieski
  - c. jest czerwony

Odpowiedź indywidualna:

Odpowiedź grupy:

9. **Musisz przekroczyć rzekę, która ma silny nurt, duże skały i pianę. Przekraczasz rzekę:**
- a. w butach i z plecakiem
  - b. bez butów i bez plecaka
  - c. bez plecaka, ale z butami

Odpowiedź indywidualna:

Odpowiedź grupy:

10. **Przekraczasz rzekę, woda sięga do twojego biodra, jest silny nurt. Obracasz się:**
- a. pod prąd
  - b. na skos pod prąd
  - c. z prądem

Odpowiedź indywidualna:

Odpowiedź grupy:

11. **Utknąłeś w miejscu i możesz skierować się tylko w górę, po śliskich, zamglonych skałach. Próbujesz:**
- a. boso
  - b. w butach
  - c. w skarpetkach

Odpowiedź indywidualna:

Odpowiedź grupy:

12. **Nieszkodliwie i niespodziewanie zaskakuje cię wizyta dużego niedźwiedzia na kempingu. Niedźwiedź znajduje się około dziesięciu metrów od ciebie. Musisz:**
- przenieść się
  - wspiąć się na najbliższe drzewo
  - pozostać w bezruchu, ale być gotowym do cichego cofania się

Odpowiedź indywidualna:

Odpowiedź grupy:

#### Ćwiczenie – klucz

Pytanie 1:	Odpowiedź A
Pytanie 2:	Odpowiedź A
Pytanie 3:	Odpowiedź C
Pytanie 4:	Odpowiedź C
Pytanie 5:	Odpowiedź C
Pytanie 6:	Odpowiedź B
Pytanie 7:	Odpowiedź A
Pytanie 8:	Odpowiedź A
Pytanie 9:	Odpowiedź A
Pytanie 10:	Odpowiedź B
Pytanie 11:	Odpowiedź C
Pytanie 12:	Odpowiedź C

#### **Podsumowanie**

Trener omawia z grupą, jak przebiegała dyskusja.

- Kto był zdolny do okazania empatii?
- Na jakiej wiedzy i doświadczeniu się opierałeś?
- Kto udzielił kilku dobrych odpowiedzi? Jak to się stało? Co mówi to o danej osobie?
- Jaki interes przeważa; indywidualny czy grupowy?