

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 130 Ворошиловского района Волгограда»**

**РАССМОТРЕНО**

Методический совет

Протокол №1

от «29» 08.2025 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по

УВР

Ерастова А.В.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МОУ СШ № 130

\_\_\_\_\_ О.Н. Черненко

Приказ № 346 от «29» 08.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности «Игровая психология»**

**Волгоград 2025**

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ  
ШКОЛА № 130 ВОРОШИЛОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА", Черненко  
Ольга Николаевна, Директор**

**14.10.25 17:54 (MSK)**

Сертификат 253E950E757E6784C09A7940554330A8

## **1. Пояснительная записка**

Теоретической основой программы являются разработки психологов в области изучения влияния процессов групповой динамики на межличностные взаимоотношения.

Подростковый возраст – период активного формирования мировоззрения человека – системы взглядов на действительность, самого себя и других людей. В этом возрасте совершенствуется самооценка и самопонимание. Возраст 14 – 16 лет – один из наиболее сложных периодов в жизни человека.

Для формирования социальной компетенции в подростковом возрасте существуют методики, игровые программы, которые помогают выработать правильное построение взаимоотношений с другими людьми, осознание своих чувств, установление причинно-следственных отношений между действиями и поступками.

Реализация программы воздействует на когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферу личности, способствует выработке навыков саморегуляции и стрессоустойчивости, раскрытию качеств, важных для эффективного межличностного взаимодействия.

## **2. Цель, задачи игровой программы**

Настоящая программа разработана, чтобы учащиеся могли:

- Лучше узнать себя, свои сильные стороны,
- Научиться преодолевать неуверенность, страх, повышенное волнение в различных ситуациях, общения с окружающими людьми,
- Развить чувства собственного достоинства, успешной и полной реализации себя, при этом, не только не ущемляя прав и ценности других людей, но и способствуя их повышению.

В процессе общения со сверстниками развиваются навыки взаимопонимания, взаимодействия и взаимовлияния.

**Цель.**

1. Дать возможность получить опыт в атмосфере доверия, понимания и принятия, а также научиться осознавать и обозначать свои личные границы и уважать границы другого человека.

### **Задачи:**

1. Обеспечение подростка средствами самопознания, повышения представлений о собственной значимости.
2. Сплочение в коллективе.
3. Установление и поддержание контакта.
4. Создание благоприятного климата в общении.

Задачи осуществляются с помощью игровых методов, метода групповой дискуссии, мини-лекций.

### **2. Возраст аудитории, количество детей, время проведения, необходимые материалы для проведения игровой программы.**

Игровая программа проводится в тренинговой форме с учащимися подросткового возраста 14-16 лет.

Игровая программа рассчитана на три этапа, продолжительностью 1 часа .

Игра проводится в помещении или на улице, где можно свободно двигаться.

Группа набирается по желанию подростков в количестве 15-20 человек с мотивацией на развитие коммуникативных навыков, стремлению к самопознанию и выработки доверия к окружающим людям.

Материалы: цветные карандаши, маркеры, бэйджи, бумага.

### **3. Сценарий игровой программы**

#### **Структура игровой программы:**

##### *1. Приветствие.*

Цель – обозначить начало игры, создать безопасную атмосферу, определить уникальность каждого человека. Продолжительность 5-10 минут.

##### *2. Начало игры – работа по заданной теме.*

Цель – самоопределение участников. Разделить количество участников на команды, определить задачи и создать общую тему, определить общее между собравшимися людьми. Определение лучшей команды. Продолжительность – 10 – 15 минут.

### *3. Ролевая игра.*

Включает в себя самые разнообразные формы активности (игры, рисование, элементы психодрамы и т.д.). Предполагает подвижные игры.

Цель – соответствует теме игровой программы (объединение, сплочение группы, общение друг с другом, развитие межличностных связей, включение в совместную деятельность). Продолжительность 1 час 20 минут – 1 час 30 минут.

### *4. Лифт доверия.*

Цель – возможность «выплестнуть» накопившееся напряжение, завершение игровой программы в позитивном, эмоциональном состоянии. Продолжительность – 15 минут.

### *5. Прощание.*

Цель – обозначить конец игровой программы.  
Продолжительность – 5 минут.

## **Игровая программа.**

Здравствуйте, дорогие друзья! Меня зовут Федоров Федор. Сегодня мы с Вами попробуем узнать себя лучше, свои сильные стороны; научимся преодолевать страх и неуверенность в общении с окружающими людьми. Мы вместе обозначим свои личные границы и научимся уважать границы другого человека.

Надеюсь, что сегодняшняя программа пройдет в атмосфере доверия и понимания.

Для начала, мы с Вами познакомимся. А для этого я проведу с Вами ряд игр.

**1. Знакомство. Принятие правил взаимодействия в группе. Повышение групповой сплоченности.**

### *Игра - «Мы все разные...»*

Ведущий раздает листы бумаги формата А4. Предлагает участникам взять лист в руки, закрыть глаза и выполнить команды:

- Сложите листок пополам;
- Разгладьте место сгиба и по линии сгиба вырвите кусочек бумаги;
- Снова сложите листок пополам и повторите процедуру.

И так до тех пор, пока есть возможность продолжать эту процедуру. Когда у ребят получатся маленькие многократно сложенные листки, предлагается развернуть их, положить их перед собой и открыть глаза.

Ведущий обращает внимание ребят на то, что первоначально у всех листы были одинаковыми, каждый выполнял одни и те же команды, но, узор у всех разный. Ведущий подчеркивает неповторимость всех узоров.

Вывод: каждый человек уникален и этим он представляет ценность для других.

### *Игра «Мы чем-то похожи...»*

Игроки разбиваются на 4 команды по 5 человек. Каждая команда должна составить список того, что объединяет их членов (например, у каждого из них есть мама, все любят мороженое и т.д.). Победить та команда, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт.

Вывод: у нас есть много общего, что нас объединяет, иногда даже независимо от нашего желания.

## **2. Ролевая игра**

Мы с вами такие молодцы! Мы поняли, что каждый человек уникален, и тем самым, представляет ценность для других людей, но, одновременно, у нас у всех есть много общего, что нас объединяет, иногда даже независимо от нашего желания.

Теперь, когда мы с вами познакомились, мы поиграем в ролевую игру, попробуем применить на практике приемы снятия барьера на проявление чувств и эмоций для повышения сплоченности нашей группы.

Продолжение знакомства с участниками; повышение групповой сплоченности; снятие барьера на проявление чувств и эмоций.

Игра дает возможность подростку попробовать себя во взрослых ролях, проявить творчество в нестандартных жизненных ситуациях. Игра - это соревнование в решении задач взаимодействия людей.

Каждый участник на отдельном листке разрисовывает букву «Я», которая отображает его внутренний мир и внутреннее состояние. Эти картины будут являться материалом для ролевой игры.

Когда все работы будут завершены, каждому участнику будет предложено описать свой рисунок, провести мини - презентацию.

Ведущий, выслушав презентации всех участников, распределяет роли, в зависимости от стиля представленной работы ( например, если подросток рассказывал о своей работе творчески и креативно, он будет экскурсоводом; если уверенно и интересно – ему достанется роль критика; если при получении задания участник задавал много уточняющих вопросов – быть ему журналистом и т.п.).

После распределения ролей все ребята становятся участниками галереи, но у каждого своя миссия и свое предназначение по той роли, которую им дали.

Сюжет: В небольшом городке сенсация! В нем открылась картинная галерея! Главный экспонат – буква «Я». Директор галереи перерезает красную ленту, все посетители проходят в галерею. Экскурсоводы рассказывают о картинах, посетители отвечают на вопросы репортеров. Посещение выставки представителями власти. Посетители делятся впечатлениями о выставке в книге отзывов.

Ведущий отсаживается от играющих и предлагает им начинать игру. Вмешательства ведущего должны быть минимальными.

Хозяин галереи – старается выглядеть как можно более привлекательным, хочет убедить всех в своей компетентности.

Пиар менеджеры - отвечают на любые каверзные вопросы.

Экскурсоводы – встречают гостей, предлагают пройти в Галерею, показывают картины и рассказывают о них.

Репортеры – играют роли дотошных корреспондентов радио и телевидения, газет и журналов.

Художник - «жертва» - что бы ни делал, ничего не получается, все привыкли к этому и ждут от него промахов. В конфликте защищается слабо, не убедительно.

Посетитель – «эрudit» - любит поражать окружающих своей осведомленностью, стремится подчеркнуть свои знания.

Меценат – «леди» - холодная, высокомерная, имеет ограниченный круг общения, со всеми, кто не входит в этот круг, держится надменно.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

6

Критик 1 – объясняет художнику, как сделал бы он, если бы умел.

Критик 2 – критикует, выявляет недостатки, подвергает разбору и оценки все работы.

Критик – «добряк» - адекватный человек, который пытается помочь, чтобы Галерея стала лучше.

Ролей может быть несколько в течение игры, одна и та же роль может видоизменяться в зависимости от хода игры. Ролевая игра помогает развить фантазию и воображение.

### 3. Лифт доверия

Дорогие друзья! Мы с вами уже лучше узнали себя, свои сильные стороны, научились преодолевать волнение в общении с окружающими людьми. Мы смогли развить в себе навыки взаимопонимания, получилось прекрасное сплочение в коллективе. Вы здорово поддерживали друг друга. У нас создалась благоприятная атмосфера в общении. Заслужить доверие можно только с помощью длительной работы. Игры помогают раскрыть уникальные стороны человека. В завершение нашей программы мы с вами поиграем еще в одну игру, которая называется «Лист доверия».

Доверие – это чувство, это мощное и важное воспитательное средство, в то же время это очень хрупкая вещь. Заслужить доверие можно длительной работой, а разрушить его можно в один момент. Игры на доверие дают возможность объединить группу, выявить и раскрыть уникальные стороны личности.

Описание игры.

1. Участники разбиваются на пары. Становятся один позади другого, лицом в одну сторону. По команде ведущего, первый падает (колени не сгибать), второй ловит первого. Далее меняются местами.

2. Вторые участники встают в две колонны по разные стороны скамейки. Желающий ложится на скамейку. Участники подсовывают под него руки. На счет «три» поднимают его над головами и начинают медленно передавать назад. Как только «груз» достиг конца человека года, вверх поднимают следующего игрока, стоящего в первом ряду, и так до тех пор, пока не вынесут всех желающих.

3. Участники разбиваются на пары и встают в две шеренги. Каждая пара сплетает руки – это получается ступенька. «Ступеньки» разбиваются во восходящей. Верхняя ступенька не должна быть выше высоты плеч. Всходящий игрок взбирается по «ступенькам» распределяя свой вес равномерно и опираясь на каждую «ступеньку» только одной или рукой. Освободившаяся пара перебегает в конец «лестницы», образуя там новую «ступеньку».

#### 4. Подведение итогов

А теперь, когда наша программа подошла к концу, давайте, расположимся поудобнее, и пусть каждый участник выразит свои чувства. Можно задать любые вопросы и поделиться своими впечатлениями.

После выполнения игр на «доверие» надо дать участникам возможность поделиться своими впечатлениями.

- Расположиться в круг поудобнее.
- Говорить по очереди, и пусть каждый участник выразит свои чувства, проблемы, сомнения и т.д.
- Задавать вопросы, направляя ход беседы, но самому стараться говорить как можно меньше.
- Пусть ребята сделают выводы сами.

При обсуждении выясняется, не было ли участникам страшно, уверенно ли они себя чувствовали, насколько легко они могли доверить другому, насколько принимали на себя ответственность за безопасность другого и т.д.

В конце игры все рисунки с буквой «Я» соединяются в слово «Мы».

Предлагаю всем участникам поблагодарить друг друга за работу. Каждый участник должен различными способами, но доброжелательно, поблагодарить членов своей группы. Начинаю первым, затем все остальные по кругу.

Спасибо всем за прекрасную работу! Вы просто МОЛОДЦЫ! Сегодня все были активны, быстро справлялись с поставленными задачами. Особая благодарность ... за находчивость, за артистизм.

#### Раздаточный материал (буклеты с краткой информацией):

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

8

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ  
ШКОЛА № 130 ВОРОШИЛОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРADA", Черненко  
Ольга Николаевна, Директор

14.10.25 17:54 (MSK)

Сертификат 253E950E757E6784C09A7940554330A8

## **Упражнения (приложение: игротека).**

Здесь приведены игры-разминки, игры на тренировку коммуникативных навыков, игры на сплочение группы, которые можно использовать на различных этапах тренинга. В начале тренинга рекомендуются использовать игры, направленные на знакомство, установление контакта, создание позитивной атмосферы. В середине тренинга можно использовать самые разные игры, в зависимости от этапа групповой динамики и поставленных задач. Например, это могут быть игры, направленные на снятие усталости, напряжения, переключение внимания на другую тему, способствующие развитию коммуникативных навыков, сплочению группы, анализу групповых взаимоотношений и пр. В конце тренинга наиболее оптимальными являются упражнения, направленные на снятие напряженности и подведение итогов; при этом акцент рекомендуется ставить, несмотря на разнообразие видов тренингов, на позитивных итогах.

### **«Социометрия»**

Цель: знакомство и создание доверительной атмосферы.

Участникам необходимо найти среди других членов группы тех, у кого одинаковый с ними цвет глаз, знак зодиака, любимый цвет, место проживания, имя и тому подобное.

### **«Самый-самый мой плакат»**

Цель та же.

Участники должны изобразить на плакате свое любимое занятие, желание, любимое место, друзей, семью или себя в хорошем расположении духа. Готовые плакаты можно прикрепить себе на грудь и подходить знакомиться с другими.

### **«Визитка»**

Цель та же.

Каждый участник оформляет свою визитку с воображаемым именем.  
«давайте познакомимся»

Цель: быстрое знакомство участников, завязывание общения между ними. Участники передают друг другу мяч, называя имя того, к кому он попадает.

### **«Приветствие»**

Цель: приветствие друг друга, создание позитивной атмосферы в группе. Играющие делятся на три группы: европейцы, японцы, африканцы. Участники приветствуют друг друга:: европейцы пожимают руку, японцы кланяются, африканцы трутся ногами.

### **«Снежный ком»**

Цель: облегчить запоминание имен участников, разрядить обстановку.

Ведущий называет свое имя, сидящий справа от него называет сначала имя ведущего, затем свое. Его сосед справа повторяет имя ведущего, имя соседа слева, затем называет свое имя. И так далее по кругу: список повторяемых имен увеличивается с каждым новым участником. Заканчивается игра, когда ведущий, который начинал круг, назовет имена всех.

### **«Умею ли я оказывать внимание другим»**

Цель: тренировка коммуникативных навыков участников.

Участники образуют 2 круга: один из внутреннего круга оказывает положительный знак внимания стоящему напротив, говоря о его личных качествах, умениях, внешности, манере поведения. «Внешний» отвечает: «Да, спасибо, я тоже думаю, что я... Но кроме того, я еще умею хорошо...» Далее они меняются ролями.

### **«В чем мне повезло»**

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроя на работу.

Участники разбиваются на пары и рассказывают друг другу о том, с чем, по их мнению, им в жизни повезло. Далее участники делятся впечатлениями.

### **«Мы похожи?»**

Цель: дать понять, что люди во многом похожи, но и многим различны, и каждый имеет право быть собой.

Участники обращаются друг к другу, используя две фразы: «Ты похож на меня тем, что...» и «Я отличаюсь от тебя тем, что...»

### **«Проективный рисунок «Наша группа»**

Цель: установка на взаимопонимание.

На общем ватмане, но каждый своим фломастером участники рисуют свою группу. Далее происходит обсуждение нарисованного: «Какое настроение у (имя); «Как вы поняли, что за человек (имя)»; «За что вы рады знакомству с (имя)»; «За что благодарны (имя)»;

### **«Молекулы»**

Цель: двигательная разрядка.

Ведущий должен знать общее количество людей. Он дает команды: «Объединитесь по 10, по 7, ...» с уменьшением, но не обязательно по порядку. Те, кто не объединился, выходят из игры. Остаются два последних.

### **«Броуновское движение»**

Цель: двигательная разрядка, сплочение группы.

Участники ходят по комнате с закрытыми глазами, стараясь не столкнуться. Далее все ходят с закрытыми глазами, издавая звуки, например, жужжание. Ведущий интересуется: «Как ходить легче?»

### **«Моргалочки»**

Цель: двигательная разрядка, тренировка навыков невербальной коммуникации, сплочение.

Участники сидят в кругу, у одного из них нет стула. Все, подмигивая друг другу, должны найти партнеров, с которыми поменяются местами, а тот, у кого нет стула, должен успеть занять освободившееся место.

### **«В пары»**

Цель: разрядка, сплочение группы.

Участники должны встать друг к другу определенным образом, по заданию ведущего: нога к ноге, ухо к уху, и т. п.

### **«Пустое место»**

Цель: двигательная разрядка, тренировка навыков невербальной коммуникации, сплочение.

Все участники разбиваются по парам: один сидит, другой стоит за столом. Один стул пустой. Тот, кто стоит за пустым стулом, взглядом приглашает к себе любого сидящего. Задача сидящего - пересесть на пустой стул, задача того, кто стоит у него за спиной - удержать его.

### **«Клубок»**

Цель: знакомство, сплочение группы.

Участники сидят в кругу. Ведущий кидает клубок любому участнику, который должен представиться и кратко рассказать о себе. Далее - кидает следующему, оставляя ниточку у себя. Ниточка позволяет кинуть мячик всем по очереди, не повторяясь. В финале участники вместе распутывают образовавшуюся «путаницу» из ниток.

### **«Встать по знаку зодиака»**

Цель: разрядка, сплочение группы, тренировка коммуникативных навыков.

Участники с одинаковым знаком зодиака должны собраться в группы. Побеждает та группа, которая сформировалась первой.

### **«Образ»**

Цель: разрядка, тренировка коммуникативных навыков.

Каждый участник принимает разные образы: веселого человека, зануды, раздраженного, равнодушного, делового, и т. д., и представляется в выбранном образе окружающим.

### **«Два круга»**

Цель: двигательная разрядка.

Участники стоят по парам, образуя два круга. Внутренний круг показывает движение, внешний повторяет. Потом внутренний круг делает шаг в сторону - участники меняются партнерами. Внешний круг показывает движение, внутренний повторяет. Упражнение выполняется быстро и под музыку.

### **«Почта»**

Цель: знакомство, сплочение группы.

Каждый прикрепляет имя к одежде, имена не должны повторяться. На это имя каждый участник в любое время может написать письмо. Проверка почты происходит раз в ... (по договоренности).

### **«Интервью»**

Цель: углубленное знакомство участников друг с другом.

Участники пишут на листке вопросы, которые хотели бы задать друг другу. Листочки перемешиваются, после чего каждый вытягивает вопрос и отвечает на него. В конце каждый может спросить конкретного человека о том, что его интересует.

## **«Знакомство в группах»**

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

13

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ  
ШКОЛА № 130 ВОРОШИЛОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРADA", Черненко  
Ольга Николаевна, Директор

14.10.25 17:54 (MSK)

Сертификат 253E950E757E6784C09A7940554330A8

Цель: создание позитивной атмосферы, поддержка участников.

Упражнение выполняется в группе, в которой есть знакомые. Участники делятся на подгруппы так, чтобы в подгруппах были знакомые друг другу участники. Каждая подгруппа представляет своих участников для остальных таким образом: «Мы ценим (имя) за ...».

### **«Счет без трех»**

Цель: разрядка, тренировка внимания.

Находясь в кругу, участники считают по очереди, пропуская задуманное число (число «три»). Тот, кто ошибся, выходит из круга. Более сложный вариант упражнения: пропускаются все числа, которые содержат в себе «три» или делятся на три, вместо пропускаемых чисел участники хлопают в ладоши.

### **«Ищу друга»**

Цель: работа по осознанию возможных коммуникативных барьеров.

Каждый участник пишет на листе объявление с краткой информацией о желаемом друге и о себе без имени и фамилии. Один из игроков все перемешивает и пускает по кругу. Если участнику нравится объявление, то на нем ставится «звездочка». В итоге объявления раздаются обратно участникам, каждый считает количество «звездочек», выбирается один с наибольшим количеством, анализируется причина.

### **«Кто я?»**

Цель: работа по осознанию себя как личности.

На этот вопрос каждый участник отвечает письменно. Все ответы перемешиваются и зачитываются одним человеком, анализируется, какой ответ был наиболее полным.

### **«Путаница»**

Цель: сплочение, выработка бережного отношения друг к другу, снятие возбуждения. Можно использовать для завершения занятия.

Перед началом игры рекомендуется отметить необходимость бережного отношения друг к другу, уникальность и ценность каждого члена группы. Каждый участник берет за руки двух других, желательно находящихся не рядом. Задача - не разнимая рук, распутаться в новый круг.

### **«Белые медведи»**

Цель: снятие напряжения в группе.

Два-три человека берутся за руки цепочкой - это «белые медведи». Остальные участники - «пингвины». Задача «белых медведей» - ловить «пингвинов». Чтобы поймать «пингвина», «белые медведи» должны замкнуть вокруг него цепочку. Разрешается одновременно ловить нескольких «пингвинов». Пойманного «пингвина» становится «медведем».

### **«Черные шнурки»**

Цель: разрядить обстановку, дать возможность участникам проявить фантазию.

Игроки сидят на стульях в кругу, ведущий в центре круга предлагает поменяться местами тех, у кого, например, черные шнурки. Задача - каждому найти себе место, в том числе и ведущему. Тот, кто остался без стула, становится ведущим. По мере овладения игрой взрослые ведущие могут подавать пример называния более интересных признаков таких, как определение отношений, осознание чувств и т. д.

### **«Вася-Вася»**

Цель: знакомство участников, развитие их наблюдательности и координации.

Вся группа задает определенный ритм с помощью хлопков по коленям и щелчков пальцами. Во время первого щелчка участники называют свое имя, во время второго - имя человека, на которого смотрят.

Может быть сложно не сбиться, участники с медленным типом мышления могут выпадать из процесса.

### **«Имена-качества»**

Цель: знакомство, создание доброжелательной атмосферы, работа по осознанию себя как личности.

Каждый придумывает какое-либо качество личности, свойство характера и т. д., начинающееся на ту же букву, что и его/ее имя (например, Лариса - любовь, Сергей - скромность), которое он мог бы привнести в эту группу сегодня.

Подходит для начала третьего-четвертого занятия, когда участники уже чувствуют себя достаточно безопасно.

### **«Вопросы на бумажках»**

Цель: знакомство, выход на серьезный разговор, возможность увидеть товарищей по группе с новой стороны.

Каждый участник пишет на маленькой бумажке вопрос, на который хотел бы получить ответ (или на который сам бы хотел ответить). Бумажки с вопросами складываются в шляпу, перемешиваются и раздаются участникам в произвольном порядке. Каждый отвечает на тот вопрос, который ему достался.

### **«Мозговой штурм»**

Цель: предоставить возможность демократического и ненавязчивого решения или обсуждения любых вопросов и проблем.

Все участники обсуждают проблему и выносят свои предложения на основании определенных правил. Важно очень четкое соблюдение принципов демократии. Техническое обеспечение: ватман, маркеры разных цветов.

### **«Я никогда не...»**

**Цель:** знакомство в игровой форме, разрядка.

Участники по очереди произносят фразу, начинающуюся со слов «Я никогда не..» (например, «Я никогда не прыгал с парашютом»). Остальные участники загибают по одному пальцу на руке, если для них утверждение неверно (т. е. они, например, прыгали с парашютом). Выигрывает тот, у кого останется последний не загнутый палец на руках. Ведущий заранее говорит, что фразы должны соответствовать реальности, и пальцы загибать надо по-честному. Нужно также оговорить, что в игре не используются фразы, связанные с половыми различиями. Выигрывает человек с самым неразнообразным жизненным опытом, а проигрывает с самым богатым, т. е. это может благотворно повлиять на самооценку человека

### **«Знакомство по парам»**

**Цель:** знакомство, приобретение опыта общения, опыта восприятия информации о другом человеке и о себе со стороны. Способствует созданию безопасной атмосферы.

Участники разбиваются по парам (желательно сформировать пары менее знакомых друг с другом участников). В течение 10 минут каждый рассказывает напарнику о себе, потом представляет партнера остальным участникам, говоря о нем от первого лица, стоя за спиной и положив руки на плечи сидящего впереди партнера. Затем упражнение обсуждается. Упражнение может вызвать сильные переживания, во время обсуждения надо это учитывать.

### **«Хлопки»**

**Цель:** снятие напряжения, концентрация внимания. Участники стоят в кругу и передают друг другу «хлопки». Каждый может изменить направление движения хлопков.

### **«Времена года»**

**Цель:** разрядка, знакомство, сплочение группы.

Участники молча разбиваются на группы по временам года, соответствующим дате рождения. Затем каждая группа с помощью

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

17

пантомимы изображает свое время года, задача остальных - угадать представленный ими сезон.

### **«Дни рождения»**

Цель: разрядка, знакомство, сплочение группы, тренировка навыков невербального взаимодействия.

Участники молча, используя только средства невербальной коммуникации, выстраиваются в линейку по датам рождения.

### **«Построиться по...»**

Цель: разрядка, сплочение группы.

Осознание относительности любой системы оценки. Участники строятся в шеренгу по любому признаку (рост, вес, цвет волос, величина ладони, веселость, активность и т. д.) Важен комментарий ведущего по поводу разных систем оценки. Это может помочь осознать подростку первый он или последний - зависит не от него, а от выбранного критерия.

### **«Поиск общего»**

Цель: знакомство, привлечения внимания к личности другого и осознание проявлений своей личности.

Группа делится на пары. Пары находят определенное количество общих признаков, затем «двойки» объединяются в «четверки» с той же целью и т. д. Ведущий по своему усмотрению может остановить процесс на «четверках», «восьмерках» и т. д.

### **«Разгоняем паровоз»**

Цель: сплочение группы.

Члены группы передают по кругу по два хлопка в ладоши. Задача - постепенно уменьшать интервал между хлопками до команды ведущего, затем - обратный процесс.

## **«Колпак»**

Цель: разрядка, поднятие настроения, сплочение группы.

«Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак, а если он не треугольный, то это не мой колпак», - участники поют эту песню несколько раз, каждый раз заменяя одно из слов определенным жестом. Последнее исполнение песни состоит практически из жестов. Игру хорошо проводить во время заключительных занятий.

## **«Дракон»**

Цель: разрядка, сплочение.

Все участники встают в цепочку. Первый - «голова дракона», последний - «хвост». Голова должна поймать хвост. Для игры необходимо безопасное и просторное помещение.

## **«Зоопарк»**

Цель: разрядка, проявление фантазии, выход энергии.

По предложению ведущего все изображают каких-либо животных (движения и звуки). Подросткам это упражнение может оказаться сложным, возможно только при достаточном уровне развития группового процесса.

## **«Эхо»**

Цель: взаимодействие «личность-группа», обратная связь.

Один человек говорит что-то всем остальным, стоящим напротив, и они повторяют (как эхо). При желании можно добавлять жесты.

## **«Шишки, желуди, орехи»**

Цель: разрядка, концентрация внимания.

Группа разбивается на «тройки», все встают в колонны по три человека, лицом в круг. Первые в колонне - шишки, за ними желуди,

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

19

последние - орехи. Ведущий, стоя в центре, называет один из предметов, и все названные должны найти себе место впереди любой другой тройки, и ведущий в том числе. Все участники получают новые названия соответственно положению в тройках. Тот, кому не хватило места, становится ведущим.

### **«Птицы, блохи, пауки»**

Цель: разрядка, концентрация внимания.

Группа делится на две команды. Каждая команда втайне от другой решает, кем она будет - птицами, пауками или блохами. Две команды встают в линейки в центре зала лицом друг к другу. По команде они показывают друг другу жест, обозначающий выбранное животное. Пауки убегают от птиц, блохи от пауков, птицы от блох. Тот, кто не успел добраться до противоположной стены, переходит в другую команду. Необходимо просторное, безопасное помещение

### **«Зеркало»**

Цель: межличностное взаимодействие, опыт ведения и ведомости, обратная связь.

В паре один человек повторяет движения другого. Вариант - вся группа повторяет движения одного.

### **«Бурундуки»**

Цель: разрядка, смех, противодействие с группой.

Ведущий на ухо называет каждого участника каким-либо животным. Все встают в круг, берутся за согнутые в локтях руки. Ведущий называет животное и соответствующий человек должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается, когда ведущий называет животное, которым названо большинство членов группы.

### **«Поджигатель»**

**Цель:** разрядка, сплочение группы.

Все берутся за руки цепочкой и закручиваются вокруг одного человека в плотный клубок. Один из участников «поджигатель» предлагает группе «огонек». Сначала все отказываются, затем соглашаются и когда «поджигатель» дотрагивается до крайнего участника, цепочка раскручивается с целью поймать в круг «поджигателя». Когда поймают - издают громкий вопль. У некоторых участников игры тесный физический контакт внутри «клубка» может вызвать напряжение.

### **«Телетайп»**

**Цель:** групповое сплочение, снятие возбуждения.

Участники встают в круг, держась за руки. Один из участников посыпает телеграмму, называя имя адресата. Телеграмма передается по кругу незаметным пожатием рук. Задача ведущего, который стоит в центре, заметить рукопожатие. Тот, кого заметили, становится ведущим. Можно использовать для завершения занятия.

### **«Рисунок с поводырем»**

**Цель:** снятие возбуждения, межличностный контакт, опыт ответственности, доверия партнеру.

Группа разбивается на пары, одному из пары завязывают глаза, «Поводырь» подводит партнера к рисунку на стене и, используя только вербальные инструкции, помогает ему дорисовать недостающие элементы рисунка. Рисунки надо подготовить заранее. Во время игры обращать внимание на то, что происходит со «слепыми».

### **«Койот и кролик»**

**Цель:** разрядка, снятие возбуждения, тренировка реакции, сплочение группы.

Участники сидят в кругу и передают друг другу два мяча, один мяч - «кролик», другой -«кошак». Задача кошака - поймать кролика. Кролик может прыгать из рук в руки, а кошак только передаваться из рук в руки сидящих

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

21

рядом. Если два мяча оказались в одних руках - койот поймал кролика. Довольно сложно, дети с медленным темпом мышления могут не справляться и выпадать из процесса.

### **«Два паровозика»**

Цель: сплочение, опыт ответственности и беспомощности, доверия к другим участникам.

Участники разбиваются на команды по 5-6 человек и встают «паровозиком». Голова паровозика «зрячая», все остальные - «слепые». Паровозики двигаются, не задевая друг друга. Когда ведущий дотрагивается до последнего вагона, он переходит на место паровоза. Необходимо просторное, безопасное помещение, ведущий должен следить за безопасностью.

### **«Фруктовая корзина»**

Цель: разрядка.

Участники сидят в кругу, ведущий - в центре. Каждый выбирает себе название фрукта. Ведущий говорит, какие фрукты он купил на базаре, и участники, выбравшие эти фрукты, должны поменяться местами. Задача ведущего - успеть занять чье-то место. Тот, кто остался без места, становится ведущим.

### **«Стул сгорел»**

Цель: разрядка.

Стулья (на один меньше, чем участников) ставятся в круг сиденьями наружу. Все бегают по кругу, не касаясь стульев, и, по команде ведущего, садятся. Тот, кому не хватило стула, выбывает, один стул убирается. Неизбежен соревновательный характер игры. При большом количестве участников можно убирать сразу несколько стульев.

### **«Поросята и котята»**

Цель: разрядка.

Участники делятся на порослят, котят и утят (как на первый, второй, третий). Все закрывают глаза и, издавая соответствующие звуки, должны найти своих «собратьев». Ведущий заранее говорит, что он играть не будет, т. к. должен следить за безопасностью. Необходимо безопасное помещение. Для подростков возможно при хорошем уровне «разогревости» группы.

### **«Бабочка-ледышка»**

Цель: развитие воображения, внимание к тактильным ощущениям.

По кругу из рук в руки передается мячик, который, в зависимости от инструкции, то ледышка, то горячая картошка, то бабочка.

### **«Ассоциации»**

Цель: развитие ассоциативного мышления, знакомство.

Мяч перекидывается в кругу (произвольно), и каждый, у кого в руках мяч, называет слово. Тот, кому мяч перекинули, называет слово-ассоциацию к сказанному предыдущим участником. Может быть задана тема для ассоциаций - чувства, части тела, проблемы, приятные вещи. Игра может быть хорошим переходом от одной темы к другой.

### **«Третий лишний»**

Цель: разрядка.

Участники разбиваются на пары и встают лицом в круг так, чтобы один был перед другим. Вокруг круга бегают ведущий и «беглец». «Беглец» может встать впереди любой пары, тогда тот, кто стоит сзади, становится «беглецом». Если ведущий салит «беглеца», они меняются ролями.

### **«Скульптор»**

Цель: развитие умения владения собственным телом, фантазии.

Один из участников изображает из себя скульптуру и говорит ее название ведущему. Все участники по очереди входят в комнату, называют

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

23

увиденную скульптуру и достраивают ее с помощью своего тела. Но тем, кто ждет своей очереди, может быть скучно.

### **«Выход-вход в круг»**

Цель: развитие умения противостоять толпе, умения убедить, умения сказать «нет».

Задача одного из участников - любым способом выйти или войти из круга, задача группы - не дать ему это сделать. Применимы любые методы, как словесные убеждения, так и физические действия. Может стимулировать групповой процесс.

### **«Семеро козлят и волк»**

Цель: умение сказать «нет», умение убеждать, умение распознать обман и внимание к неверbalным сигналам.

Участникам раздаются бумажки, треть из которых с надписью «волк», треть - «коша», треть - «козленок». «Козлята» сидят в «домике», а «волки» и «коши» (не показывая своих бумажек) по очереди пытаются их убедить, что они козы, и что им надо открыть дверь. Козлята решают пускать или нет. Если пустили «волка», то он забирает 1-2 «козлят», если «кошу» не пустили, то 1-2 «козленка» «умирают» от голода.

### **«Слепец и поводырь»**

Цель: формирование доверия, опыт ответственности и беспомощности,

«Поводырь» ведет другого участника с закрытыми глазами на другой конец комнаты, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Остальные наблюдают. Участники могут по-разному относиться к разным членам группы. Можно узнать заранее, кто с кем хочет идти, но может оказаться, что есть человек, которому никто не доверяет. В то же время, кому-то было бы полезно узнать, что ему доверяют.

### **«Мои особенности и преимущества»**

Цель: формирование позитивной самооценки, внимание к собственной личности и к особенностям других.

Рисунок на чистом листе на данную тему или рисунок или надписи на блан-ках (например, на листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т. д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем. Рисунки желательно оставить участникам и предложить им обращаться к ним в дальнейшем, что-то дополнять.

### «Собака»

Цель: разрядка, снижение возбуждения, сплочение.

Один из участников начинает описание животного (например, своей собаки) одним предложением и показывает жестом какую-либо черту. Следующий участник, повторяя высказывание и жест предыдущего, прибавляет свою черту (слово и жест) и так далее. Подростки могут смущаться изображать что-то при всех. Желателен высокий уровень «разогретости» группы.

### «Слепой паровозик»

Цель: разрядка, сплочение, опыт ответственности и доверия или недоверия партнеру.

Участники сцепляются в маленькие паровозики по два или три человека. Тот, кто впереди, закрывает глаза и действует соответственно движениям последнего. Тот, кто в середине - нейтрален. Игра происходит молча. Интересно, когда одновременно двигается не меньше 5 паровозиков. Активно включен телесный компонент, а это может вызвать у подростков различные эмоции. На материале этой игры можно говорить о телесных проявлениях доверия и недоверия.

### «Ритм»

Цель: сплочение и ощущение общности группы, снятие возбуждения, разрядка.

Участники по очереди задают ритм хлопками так, чтобы он вписывался в уже звучащий. Затрагивает глубинные слои психики, может вызвать самые неожиданные чувства.

### **«Горячий стул»**

Цель: узнать мнение окружающих о себе; провоцирует возникновение сильных переживаний, развитие группового процесса.

Один из участников по желанию садится в центр круга, стальные говорят ему, с чем или кем он ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания участников во время упражнения. При работе с подростками возможно говорить о своих переживаниях и не оценивать друг друга.

### **«Карта моей души»**

Цель: формирование «Я-концепции», возможность побыть самим собой, формирование более глубокого отношения друг к другу.

Рисунок на чистом листе либо на бланке с контурами территорий. По желанию можно показать рисунок группе и рассказать, что и где нарисовано. Если вам захочется делиться рисунками, процесс может затянуться и стать скучным для участников. Участникам лучше взять рисунки себе и возвращаться к ним в дальнейшем (повесить над столом, например).

### **«Выражение чувств»**

Цель: понимание важности языка тела, налаживание связи между чувством и его телесным выражением.

Участники вытягивают по очереди бумажки с названиями чувств и молча мимически выражают это чувство. Передвигаясь, произвольно находят партнеров, выражающих аналогичные чувства, собираются в группы. По знаку ведущего выясняют, насколько однородные группы образовались. Может быть скучно для подростков, если группа недостаточно «разогрета».

## **«Закрашивание контура человека»**

Цель: внимание к собственным чувствам и переживаниям, установление связи между чувством и его физическим проявлением.

Участникам раздаются листы бумаги с контурами человека. Под медитативную музыку группе предлагается вспомнить, когда испытывалось то или иное чувство, свои ощущения в теле в это время и затем изобразить на контуре человека это чувство (желательно используя разные цвета). Такие упражнения помогают ощутить свои чувства как свою собственность. Нужны контуры человечков и цветные фломастеры в достаточном количестве.

## **«Ужасно-прекрасный рисунок»**

Цель: стимулирование группового процесса, разрядка, выражение агрессии.

Участникам раздается по листку бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа, и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так проходит весь круг. Рисунок возвращается хозяину, и упражнение обсуждается.

## **«Да - нет»**

Цель: помогает увидеть общность и уникальность каждого.

Ведущий произносит утверждение (например, «я люблю смотреть футбол»). Те, кто согласны, поднимают большой палец вверх, те, кто не согласны - вниз. Постепенно характер утверждений становится более серьезным (например, «мне иногда бывает одиноко»). Утверждение может произносить любой участник группы. Можно использовать для перехода к работе над серьезными темами.

## **«Границы, скажи СТОП»**

Цель: осознание собственных физических и психологических границ.

Участники по очереди подходят друг к другу. Тот, к кому подходят, должен сказать «стоп», когда, на его взгляд, партнер подойдет слишком близко.

### **«Немой зоопарк»**

Цель: разрядка, память и внимание, спонтанное мышление.

Каждый участник придумывает животное и обозначает его каким-либо жестом. Затем по произвольной цепочке передают друг другу «приветы»: участники показывают свое животное и животное того, кому передается привет.

### **«Семейная скульптура»**

Цель: осознать и почувствовать «ролевую» позицию, возможность соотнести ее с реальной жизненной ситуацией, с реальной семьей.

Разыгрывается ролевая игра с участием различных членов семьи. В зависимости от задачи, в этой семье могут быть определенные проблемы. В конце игры участники создают скульптуру - каждый занимает подходящую для себя позицию по отношению к другим членам семьи. Обсуждение с привлечением зрителей. После скульптуры участникам необходимо «стряхнуть» с себя роли.

### **«Преодолей препятствие»**

Цель: необходимость мобилизовать всю свою волю к победе и обязательно постараться быстро и нестандартно мыслить, чтобы понять «что хочет препятствие», как и каким образом его следует преодолевать.

Участники выстраиваются в линейку. Им дается следующая инструкция: «Представьте, что вы стоите на краю пропасти, и вам надо преодолеть сложные препятствия. Препятствия представляют собой участники группы. Преодолевающий должен использовать всю свою фантазию, чтобы каждое из препятствий было преодолено. Варианты

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

28

препятствий могут быть различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные и т. д., а также требующие различных и нестандартных подходов к решению проблемы преодоления. Одно условие - не наносить друг другу физического или морального ущерба. Каждый из участников команды обязательно должен быть и «препятствием», и «преодолевающим». Очень эмоциональная игра. В ее процессе поощряется открытое проявление эмоций. Ведущий внимательно следит за соблюдением правил. В конце игры проводится тщательное обсуждение.

### **«Клубок»**

Цель: осознание общности проблем и возможности взаимной поддержки.

Каждый из участников, держа в руках, клубок говорит о том, как его касается обсуждаемая проблема. Затем наматывает на палец нитку и отдает клубок следующему, кто хочет говорить. Готовую «паутинку» можно распутать, а можно скомкать. Ведущему следует задать тон серьезного разговора. Упражнение эмоциональное, могут возникнуть глубокие переживания.

### **«Деловая игра «Предотвращение употребления ПАВ»**

Цель: профилактика употребления ПАВ

Участникам предлагается представить себя руководителями учебных заведений. Задача руководителя - предотвратить употребление ПАВ в учебном заведении. Как это сделать, решается с помощью технологии мозгового штурма. Осознание степени важности своего участия в решении проблемы.

### **«Кочки»**

Цель: сплочение, разрядка, выработка групповой стратегии решения проблемы.

На листочках пишется по одному слову из пословицы, листочки раздаются участникам в произвольном порядке. Участники встают в

линейку на листы бумаги А4. Задача - не наступая на пол, построится в правильном порядке.

### **«1, 2, 3, 4, 5»**

Цель: разрядка, позитивные эмоции.

Участники произносят счет «1, 2, 3, 4, 5», делая движения руками (как бы стучат в дверь сначала правой рукой, потом левой, сначала на уровне головы, потом на уровне пояса), наклоняются вперед и говорят 5 раз «хи», затем - назад и произносят 5 раз «ха». Ускоряя темп, повторяют это 5 раз, затем 4, 3, 2 и 1.

### **«Доверяющее падение»**

Цель: опыт преодоления недоверия и страха, опыт доверительного отношения и поддержки.

Один из участников падает на сцепленные руки остальных участников с более высокой позиции, спиной. Задача группы - его не уронить. Важно обеспечить безопасность падающего.

### **«Остановись - подумай»**

Цель: осознание привычных способов и проработка новых навыков принятия решения.

Во время обсуждения назвать примеры повседневных и важных решений. Записать ситуации принятия решений. Проиграть их в процессе ролевой игры, где участники делают реальные шаги в пространстве в соответствии с шагами модели (см. приложение), произнося рассуждения вслух. Например, касающихся употребления никотина, алкоголя, других ПАВ, взаимоотношений с людьми. Обсудите, как ведет себя человек, принимая повседневные и жизненно важные решения, есть ли разница в поведении. Попросите участников определить эту разницу.

### **«Надписи на спине»**

Цель: опыт получения позитивной обратной связи и доверительного отношения к группе.

Участникам прикрепляется на спины листочки, и все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то, что им нравится в этом человеке. Задачу можно усложнить - например, писать то, что бы хотелось изменить в этом человеке. Возможно при достаточном уровне безопасности в группе.

### **«Оценка ситуации»**

Цель: осознание собственных установок и резервов возможностей оценки ситуации, отработка навыков оценки ситуации.

Участники называют 1 -2 стрессовых или проблемных событий, когда-либо перенесенных ими. Получившийся перечень записывается. Далее проводится первичная, вторичная оценки и переоценки этих событий каждым из участников, используя элементы ролевой игры, гротеска, наглядности, визуализации процесса мышления и т. д. Можно найти тех, кто хочет развить мастерство в вопросах преодоления проблем и помочь другим. Предложите им расширить свои задачи и разработать подходы к консультированию по вопросам оценки проблемы и выбора эффективного варианта поведения.

### **«Табу»**

Цель: понять отношение к запретам и ограничениям.

Ведущий ставит в центре небольшую коробку, в которой что-то лежит. «Там лежит то, что нельзя». Каждому предлагается проявить себя в отношении предмета. Участники могут вставать, оставаться на месте. При выполнении этого упражнения важно помнить, что это упражнение действия, а не объяснения.

### **«План на 1 год, на 3, на 5»**

Цель: развитие навыков долгосрочного планирования

Все составляют план на 1 год, 3 и 5 лет. Листочки остаются у участников.

## **«Сплетни»**

Цель: анализ искажения информации в процессе ее передачи

Несколько человек выходят из комнаты. Остальным зачитывается текст с датами, напоминающий указания шефа секретарше. В комнату вызывается первый человек, ему зачитывается текст. Его задача - наиболее точно своими словами пересказать текст участнику, который войдет следующим. Все вызываются по очереди, остальные слушают. В конце сопоставляют первоначальный и итоговый текст.

## **«Пожелания»**

Цель: подкрепление положительных эмоций.

Передайте мяч тому, кому хочется, со словами: «Я желаю тебе...». Упражнение может использоваться для завершения учебного дня или тренинга.

## **«Я хочу тебе подарить»**

Цель: умение делать приятное окружающим.

Преподнесите воображаемый подарок любому из присутствующих, изобразив его с помощью жестов. Упражнение может использоваться для завершения учебного дня или тренинга.

## **«Картина на память»**

Цель: формирование установки на партнерство.

На общем ватмане каждый своим фломастером изображает или пишет что-то на общей картине «на память». Упражнение может использоваться для завершения тренинга.

## **«Мне сегодня»**

Цель: подвести итог тренинга.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

32

Каждый высказывается, начиная со слов: «Мне сегодня понравилось, что...» Упражнение может использоваться для завершения учебного дня.

### «Циферблат»

Цель: тренировка внимания, включение участников в активное групповое взаимодействие

Участники, сидящие в кругу, образуют «циферблат часов» - каждый из них соответствует определенной цифре. Проще всего, если участников 12 - тогда каждому соответствует одна цифра. При другом числе играющих кому-то придется изображать 2 цифры или, наоборот, на какие-либо цифры придется по 2 человека. Это несколько осложнит игру, но и сделает ее более интересной. Если участников более 18, то целесообразно сделать сразу 2 циферблата. После этого кто-нибудь называет любое время, а «циферблат» его показывает - сначала встает и хлопает в ладоши тот, на чью цифру пришлось показание часовой стрелки, затем - минутной. Первые 1-2 заказа времени может сделать ведущий, потом - каждый из участников по кругу.

### «Хлопки»

Цель: упражнение служит хорошей интеллектуальной разминкой, развивает внимательность, создает условия для наблюдения за партнерами по общению

Участники, сидя в кругу, кладут руки на колени своих соседей таким образом, чтобы правая рука каждого оказалась на левом колене соседа справа, а левая - на правом колене соседа слева. После этого им предлагается считать по кругу по часовой стрелке таким образом, чтобы цифры произносились в порядке, соответствующем расположению рук на коленях: тот, кто начинает, произносит «один», сосед справа произносит «два» (так как его рука лежит по порядку следующей), сосед слева - «три», а «четыре» - опять тот, кто начал счет и т. д. Кто ошибся - выбывает из игры. Счет продолжается до тех пор, пока из игры не выйдет примерно половина участников. В качестве усложнения можно предложить участникам считать в обратном направлении или прибавлять или вычитать по единице от каждого следующего числа.

## **«Волшебный ключ»**

Цель: сплочение команды, происходящее в значительной мере на символическом уровне («теперь мы связаны одной нитью»). Снятие пространственных и психологических барьеров между участниками.

Для упражнения потребуется замочный ключ и длинная тонкая веревка (длина определяется из расчета 1,5 м на одного участника).

Участникам, сидящим в кругу,дается замочный ключ, к которому привязана длинная веревка, и предлагается пропустить эту веревку под одеждой каждого из участников таким образом, чтобы она входила под одежду сверху, на уровне воротника, а выходила снизу, на уровне пояса. Таким образом, оказывается связанной вся группа. Потом можно предложить участникам коллективно выполнить несколько несложных физических упражнений (встать, наклониться, присесть и т. п.).

Когда упражнение завершено, целесообразно оставить ключ, в зоне видимости участников в качестве своего рода символа группы: «С помощью этого ключа мы оказались связаны одной нитью. Пусть он висит на видном месте и напоминает о том, что теперь мы одна команда».

## **«Эстафета с шариками»**

Цель: установление взаимопонимания в парах, выработка умения действовать скоординировано с партнерами, быстро, решительно и ловко.

Необходимо четыре надутых воздушных шарика (лучше, если будут также несколько запасных).

Участники делятся на 3-4 равные команды, включающие четное число участников (для возможности работы в парах). Между ними проводится эстафета по следующим правилам: первая пара из каждой команды получает воздушный шар, с которым должна пройти по дистанции (6-10 м), попасть им в намеченную мишень (приблизительно 50 x 50 см) и вернуться назад. При этом брать шар в руки нельзя, он все время должен находиться в воздухе, а партнерам разрешено касаться его строго поочередно. Потом шар передается следующей паре из своей команды и т. п., пока он не побывает у каждой пары. Выигрывает команда, завершившая

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

34

эстафету быстрее. Как вариант упражнения, шар зажимается двумя участниками между собой любым способом, трогать его руками запрещается. Пара, уронившая шарик, начинает с начала дистанции.

### «Чепуха»

Цель: внешне упражнение напоминает шутку, однако получившиеся тексты иной раз оказываются весьма неожиданными и заставляют задуматься над теми проблемами, которые значимы для участников.

Каждый участник получает лист бумаги и пишет на нем ответ на вопрос ведущего, после чего загибает лист таким образом, чтобы его ответ не был виден, и передает своему соседу справа. Тот письменно отвечает на следующий вопрос ведущего, вновь загибает лист, передает дальше и т. д. Когда вопросы закончились, каждый участник разворачивает лист, оказавшийся у него в руках, и вслух, как связный текст, читает записанные на нем ответы.

Примерный перечень вопросов:

Кто?

Где?

С кем?

Чем занимались?

Как это происходило?

Что запомнилось?

И что в итоге получилось?

«Симпатия группы»

Цель: тренировка навыков самопрезентации, развитие речевой компетентности, тренировка сообразительности. Материал для обсуждения, с чем связаны наши симпатии и антипатии в отношениях.

Каждый из участников получает минуту времени для того, чтобы выступить перед группой. Выступление осуществляется в произвольной форме - это может быть устная речь, небольшая актерская роль, демонстрация каких-либо спортивных умений и т. п. Ставится лишь одна задача - вызвать с помощью этого выступления симпатию группы. Потом

каждый участник оценивает выступления баллами от 1 до 5, описывая, насколько участник вызвал его симпатию.

Это делается письменно, на небольших листочках бумаги. Когда все выступления завершены, ведущий собирает эти листочки и вычисляет сумму баллов, набранных каждым выступающим, и называет 3-5 участников, набравших наивысший балл. Полностью озвучивать список не рекомендуется, так как это может вызвать дискомфорт у участников, набравших недостаточно высокие баллы.

### **«Угадай рифму»**

Цель: развитие неверbalной экспрессии (способность выражать свои мысли и состояния посредством мимики и жестов, без помощи слов), наблюдательности и умения понимать собеседников на основе их мимики и жестов. Тренировка беглости и гибкости владения речью (способность к быстрому подбору рифм тесно связана с этим качествами).

Участники делятся на две команды. Ведущий произносит слово из числа распространенных в русском языке, к которому легко подобрать множество рифм (например, можно использовать: дом, нос, день, суп, лед, гол, май). Одна команда придумывает к нему три рифмы.

Их задача - продемонстрировать эти рифмы другой команде таким образом, чтобы те смогли угадать их. При этом говорить или показывать на окружающие предметы нельзя, нужно представить слова только с помощью мимики и жестов. Потом ведущий произносит следующее слово, команды меняются ролями, и игра повторяется (общая длительность 4-6 раундов). Формального определения победителей в этой игре не предусмотрено, однако игрокам можно пояснить, что более эффективна та команда, которая тратит меньше времени на подбор рифм и придумывание того, как их продемонстрировать, а также те, чьи рифмы быстрее отгадываются соперникам.