

**ПСИХО-
ЛОГИЧЕСКИЕ Ш..*
ИГРЫ Г**

**для старшеклассников
и студентов**

**Москва • Санкт-Петербург • Нижний Новгород • Воронеж
Ростов-на-Дону • Екатеринбург • Самара • Новосибирск
Киев • Харьков • Минск**

2 0 0 8

4 -

v

ББК 88.492-
~~УДК 159.9.018~~
Г80^

2 эк

Грецов А., Бедарева Т.
Г80 Психологические игры для старшеклассников и студентов /
ил. Т. Бедаревой. — СПб.: Питер, 2008. — 190 с: ил. —
(Серия «Книги А. Грецова»)

ISBN 978-5-91180-753-5

Вы хотите не только интересно провести время, но и получить необходимые для
вашей жизни психологические знания?

Тогда эта книга для вас! В ней описывается множество интересных и полезных
психологических игр. Такие игры позволяют лучше узнать самих себя и окружающих,
научиться более эффективно общаться, развить уверенность в себе, активизировать
свои творческие способности. Стиль изложения материала прост в понимании и не
требует специальной подготовки. Играйте и узнавайте друг друга!

*6971 - 6972
2008*

ББК 88.492
УДК 159.9.018

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то
ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-91180-753-5

© ООО «Питер Пресс», 2008

Содержание

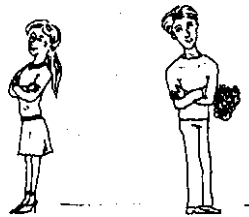
Предисловие	4
1. Сплочение команды	6
2. Эффективная коммуникация	38
3. Уверенность в себе	73
4. Творческие способности	113
5. Саморегуляция	150
5.1. Произвольная регуляция поведения	152
5.2. Целеполагание, преодоление проблем	168
5.3. Релаксация, снятие напряжения	175
Послесловие	187
Рекомендуемая литература	188

Предисловие

Если проанализировать любую человеческую деятельность до самых пределов нашего познания, она покажется не более чем игрой.

*Й. Хейзинга. Homo Ludens
(Человек играющий)*

В книге представлены психологические игры, которые могут быть организованы с подростками, старшеклассниками, студентами младших курсов. Их цель — дать возможность провести время не только приятно, но и с пользой. Такие игры способствуют развитию навыков общения, обучают контролировать собственное поведение, позволяют активизировать творческий потенциал, дают возможность для тренировки познавательных процессов.



Ранее автором (А. Г. Грецовым) было опубликовано три психологических тренинга (тренинг общения, креативности, уверенного поведения), большинство приведенных в этой книге игр входили в их состав. Однако, как показал опыт, многим читателям оказались нужны не тренинги как таковые, а лишь отдельные игры из них, которые можно было бы использовать в самых разных контекстах. Поэтому в это издание вошли те игры, которые проводятся относительно просто, не требуют специальной подготовки ведущего и не подразумевают жесткой привязки к конкретным психологическим тренингам. Стиль изложения материала также максимально упрощен и не требует специальной подготовки читателей в области психологии.

Игры можно использовать по-разному:

1. Проводить в качестве элементов различных коллективных молодежных мероприятий.
2. Организовывать в молодежных компаниях, чтобы весело и с пользой провести время.
3. Включать в состав психологических тренингов.

Предлагаемые игры сгруппированы по содержанию и поставленным задачам в пять блоков: сплочение команды, обучение эффективной коммуникации, тренировка уверенности в себе, активизация

творческих способностей и развитие навыков саморегуляции. Однако следует помнить, что такая классификация весьма условна, реально психологические игры в той или иной степени позволяют решать сразу несколько групп задач. Какая из них окажется преобладающей, подчас зависит от небольших нюансов в проведении и обсуждении игры.

Книга адресована широкому кругу работающих с молодежью специалистов (педагогам, психологам, организаторам клубной работы, вожатым в летних оздоровительных лагерях), студентам психолого-педагогических специальностей. Кроме того, она представляет интерес для старшеклассников и студентов, желающих разнообразить свой досуг, сделав его более насыщенным и полезным с помощью психологических игр.

1. Сплочение команды

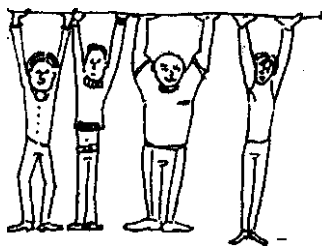
Один — даже если очень важный — не подымет простое пятивершковое бревно, тем более дом пятиэтажный.

В. Маяковский

В первой части книги представлены игровые упражнения¹, позволяющие сплачивать молодежные группы. Сплоченность складывается из многих компонентов, важнейшие из которых перечислены ниже:

1. **Наличие общей цели**, которая принимается всеми участниками и которая, с очевидностью, не может быть достигнута кем-то из группы индивидуально. Отношения выстраиваются по принципу «или мы все вместе выиграем, или все вместе проиграем».
2. **Умение координировать действия** для достижения общей цели. Каждый человек в отдельности, как бы он хорошо ни действовал, не сможет достигнуть командной цели, если он не будет соизмерять и координировать свои действия с действиями других людей.
3. **Взаимное доверие**, готовность оказываться в ситуациях, подразумевающих высокую степень неопределенности, включающих элемент совместного риска.
4. **Положительный эмоциональный и мотивационный фон**: заинтересованность в совместной деятельности и в общении друг с другом, увлеченность общим делом, азарт.
5. **Соревновательность**, но направленная не столько на членов своей команды, сколько на общего конкурента — например, на другую команду.

Е В В О В В



¹ Здесь и далее игровым упражнением называется блок, включающий собственно игру и ее обсуждение.

Наиболее результативный путь формирования качеств, необходимых для продуктивной командной работы — это **игровое моделирование ситуаций** совместной деятельности, где проявятся такие качества. На это и направлены приведенные в этой части книги игровые упражнения.

Слушаем голоса

Подготовка

Заранее готовятся карточки, на которых написаны названия животных, способных издавать характерные звуки (собака, кошка, корова, петух и т. п.), — по 2-3 карточки на группу с названием каждого животного. Для усложнения игры можно также добавить несколько карточек, на которых изображены животные, не издающие характерных звуков (например, рыбы).

Описание

Ведущий раздает группе карточки с названиями животных. Участники, никому их не показывая, читают про себя, какое животное им досталось, после чего убирают карточки и закрывают глаза. Ведущий дает задание: «Не открывая глаз; собраться семьями. Разговаривать нельзя, можно пользоваться только звуками, характерными для ваших животных». Например: те, у кого изображена кошка, мяукают и собираются вместе.

Смысл упражнения

Разминка, демонстрация избирательности восприятия информации, имеющей место в любом общении: во всем потоке звуков удается выделить именно нужные, остальные как будто отходят на второй план.

Обсуждение

Что помогло собрать всю «семью», не растеряв по ходу участников? Как удалось выявить именно нужные звуки во всем этом шуме? Мы слышим именно то, что хотим услышать. В каких жизненных ситуациях проявляется такой же эффект? .

Повернуться в одну сторону

Описание

Участники свободно рассредоточиваются в пространстве таким образом, чтобы расстояние между соседями составляло не менее

8 1, Сплочение команды

70-80 см, и встают лицом в одном направлении (например, все стоят лицом к двери). Далее по хлопку ведущего все одновременно закрывают глаза и выполняют прыжок на месте. В прыжке можно повернуться в любую сторону на 90, 180, 240 или 360 градусов. Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, разговаривать об этом нельзя. После прыжка участники открывают глаза, смотрят друг на друга (при этом можно общаться с помощью мимики и жестов, но не слов) и по очередному хлопку, вновь закрыв глаза, совершают следующий прыжок из того положения, в которое приземлились ранее. Задача: после очередного прыжка все участники должны приземлиться, повернувшись лицом все в одну сторону (не важно, в какую именно).

Игра может использоваться как экспресс-тест на групповую сплоченность (фиксируется количество прыжков, потребовавшихся для достижения результата). При выборе места и времени проведения следует учитывать, что такие прыжки производят очень сильный шум в помещении, расположенном этажом ниже. Можно выполнить упражнение иначе, менее шумным способом: участники стоят в кругу, лицом к центру, и по команде ведущего поворачиваются на 90 градусов вправо или влево, предварительно закрыв глаза. Задача та же самая: после очередной попытки всем оказаться лицом в одном направлении (внутри круга, наружу либо в затылок друг другу).

Смысл упражнения

Задание практически невозможно успешно выполнить до тех пор, пока участники стремятся к этому индивидуально, не ориентируясь на действия соседей. А успешно спрогнозировать действия окружающих в данном случае возможно только с опорой на восприятие и прогнозирование намерений других. Кроме того, игра служит хорошей разминкой, позволяет активизировать группу, снимает напряженность.

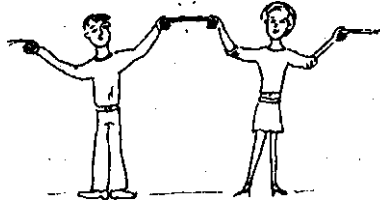
Обсуждение

Получится ли успешно выполнить это задание, действуя по принципу «каждый за себя»? Очевидно, нет. Можно очень стараться, но ничего не получится, если не пытаться понять замыслы соседей и передать им свой замысел. А как это сделать?

Круг с карандашами

Подготовка

Для игры нужны карандаши или авторучки (желательно закрывающиеся колпачками или с убирающимся" стержнем) — по одному на каждого участника.



Описание

Участники встают в круг, стоящие рядом должны удерживать подушечками указательных пальцев карандаши или ручки (см. рисунок). Расстояние между соседями — 50-60 см. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед; два шага назад; шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Наклониться вперед, назад, выпрямиться.
5. Присесть, встать.

В дальнейшем можно усложнить и разнообразить упражнение:

- Сделать одновременно два движения (например, шагнуть вперед и поднять руки).
- Использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы.
- Держать руки не в стороны, а скрестить их перед грудью (левой рукой держит карандаш партнера справа, правой — партнера слева).
- Выполнять упражнение с закрытыми глазами.
- Включить медленную музыку и устроить коллективный «танец».

Если участникам сложно сразу выполнить это задание, можно дать подготовительное: участники разбиваются на пары, располагаются напротив друг друга на расстоянии 70-90 см и держат два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Нужно, не выпуская карандашей, синхронно двигать руками вверх-вниз, поворачиваться вправо-влево, присесть.

10 1. Сплочение команды

Смысл упражнения

При выполнении упражнения от участников требуются четкая координация совместных действий и соизмерение своих движений с движениями партнера. Задание практически невыполнимо, если каждый участник думает только о своих действиях, не ориентируясь на других.

Обсуждение

Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? А на что ориентироваться при их выполнении? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека? А двоих — справа и слева — одновременно?

Дракон

Описание

Группа встает в колонну, каждый участник держит за пояс стоящего впереди. Начало колонны — это «голова», а конец — «хвост» дракона. «Голова» пытается ухватить «хвост», а тот, естественно, пытается увернуться. Двигается вся колонна, но руки участники не размыкают. Для игры нужно довольно много свободного пространства (для группы из 10 человек — не менее 5 х 5 м), вокруг не должно быть острых углов и других предметов, способных нанести травму. Игра повторяется 3-4 раза, при этом порядок построения участников меняется таким образом, чтобы каждый побывал в разных позициях: в начале колонны, в середине, в хвосте. Если участников много, можно сделать две колонны. Как вариант, «голова» охотится на свой «хвост» либо на «хвост» другого дракона.



Смысл упражнения

Физическая и эмоциональная разминка, активизация участников, развитие координации совместных Действий, сплочение группы, снятие психологической напряженности, неловкости в межличностных отношениях;

Обсуждение

Участники обмениваются впечатлениями, возникшими по ходу игры, а также тем, кому в какой позиции было комфортнее: в начале, в середине, в хвосте колонны.

Циферблат

Описание

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 усложнит игру, но и сделает ее более интересной. Если участников более 18, то целесообразно сделать сразу 2 циферблата. После этого кто-нибудь заказывает 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.

Смысл упражнения

Тренировка внимания, включение участников в активное групповое взаимодействие.

Обсуждение

Краткий обмен впечатлениями, а также соображениями о том, какие качества развиваются в этой игре и для чего они нужны.

Пишущая машинка

Описание

Участники изображают клавиатуру «пишущей машинки». Так как количество участников обычно гораздо меньше количества букв в алфавите, каждому достается несколько букв. Ведущий (при желании и кто-то из участников) диктует фразы, остальные участники «печатают» их — когда встречается их буква, громко произносят ее, подпрыгивают и хлопают в ладоши. «Печать» может происходить непосредственно во время медленного произнесения фразы, но упражнение проходит интереснее, если сначала фраза произносится быстро, а потом участники «печатают» ее по памяти. Ведущий может

12 1; Сплочение команды

записывать получившиеся «напечатанные» фразы по «буквам» во избежание путаницы.

Смысл упражнения

Повышение направленности внимания участников друг на друга, концентрации внимания, разминка.

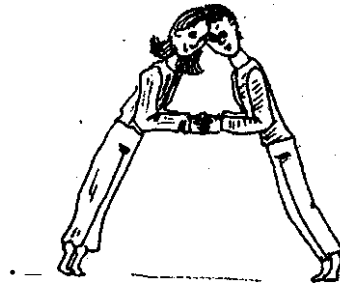
Обсуждение

Достаточно краткого обмена впечатлениями.

Живой шрифт

Описание

Участникам, объединенным в команды по 5-6 человек, предлагается коллективно придумать, как можно создать и продемонстрировать «живой шрифт», в котором участники изображали бы собою каждую из букв алфавита (время на подготовку 15- 20 минут). Потом каждой из подгрупп предлагается продемонстрировать получившийся у нее «шрифт» (лучше всего, если будет возможность заснять каждую «букву» на цифровую камеру, а потом, на стадии оценки, повторно продемонстрировать). Команда, у которой «шрифт» получился наиболее четким или был изображен наиболее оригинальным способом, объявляется победительницей.



Смысл упражнения

Развитие навыков генерации и воплощения идей в условиях командной работы.

Обсуждение

Сначала участники обмениваются своими эмоциями и чувствами, возникшими по ходу выполнения упражнения, потом — соображениями по поводу того, что способствовало его успешному выполнению, а что препятствовало, и каким жизненным ситуациям можно уподобить такое задание.

Хлопок по коленям

Описание

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 начинал 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.

Смысл упражнения

Упражнение служит хорошей интеллектуальной разминкой, развивает внимательность, создает условия для наблюдения за партнерами по общению.

Обсуждение

Длительное обсуждение не требуется, достаточно короткого обмена впечатлениями.

Путаница

Описание

Участники стоят в тесном кругу, и по команде ведущего каждый из них берет левой рукой за левую руку соседа справа, а правой рукой — за правую руку человека, стоящего напротив (см. рисунок на с. 14). После этого им нужно распутаться, не отпуская руки; разрешается только проворачивать кисти одну относительно другой. Можно перешагивать через руки друг друга и т. д. Оптимальное число участников в круге от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно создать несколько кругов, организовав между ними соревнования на скорость.

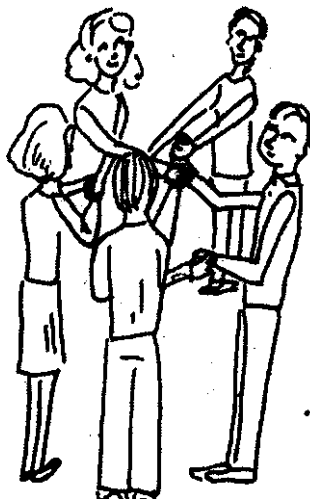
14 1. Сплочение команды

Смысл упражнения

Помимо моделирования проблемной ситуации, требующей коллективного решения, упражнение способствует повышению уровня сплоченности участников, «ломая» пространственные барьеры между ними. Кроме того, оно позволяет наблюдать за распределением ролей в команде (кто выдвигал идеи, кто их воплощал, кто организовывал взаимодействие других участников, кто устранился от работы).

Обсуждение

Какие эмоции возникали у участников на разных этапах работы (получение задания и начальный этап работы; момент, когда казалось, что распутаться невозможно, когда способ решения стал понятен и осталось его воплотить; завершение упражнения)? Кому было во время игры комфортно, а кому нет, с чем это связано? Кто руководил процессом? Кто выдвинул идеи, позволившие приблизиться к решению проблемы? Сразу ли эти идеи были услышаны другими участниками и начали воплощаться? Если нет, то благодаря каким действиям это в конце концов удалось?



Узелок

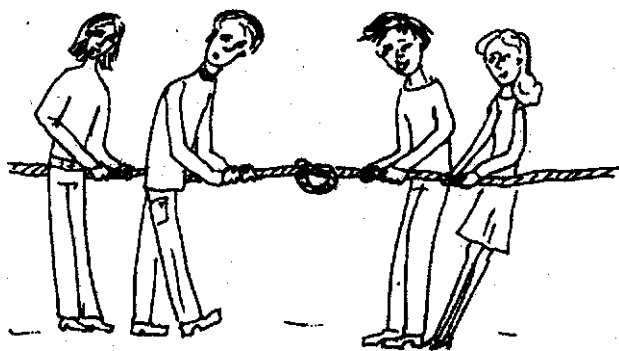
Подготовка

Для игры понадобится канат или прочная веревка длиной 6-7 м (для группы из 12 человек; при большем количестве игроков нужен более длинный канат, примерно 40 см дополнительно на каждого участника).

Описание

Группа делится на две команды, равные по числу участников. Каждая из команд выстраивается в колонну таким образом, чтобы направляющие стояли лицом друг к другу на расстоянии около 1,5 м. На роль направляющих, «капитанов» команд, лучше пригласить самых активных и коммуникабельных участников. Каждый держится

за канат, протянутый вдоль обеих колонн (см. рисунок). Дается задание — не отрывая рук от каната, завязать узел в промежутке между двумя направляющими колонн. Техника выполнения задания участникам не объясняется, они сами должны найти способ завязывания узла. В среднем группе подростков на это требуется 5-7 минут.



Смысл упражнения

Это упражнение требует координации совместных действий, сближает группу и создает условия для проявления лидерских способностей. Кроме того, оно способствует активизации творческого мышления, поскольку способ его выполнения не оговаривается, участники должны найти его самостоятельно.

Обсуждение

Следует обратить внимание участников на то, что при выполнении данного упражнения удастся добиться успеха лишь в том случае, если группа начинает действовать слаженно, предварительно придумав и обсудив способ решения задачи. Возможен выход на обсуждение проблем лидерства: «Мало придумать способ завязывания узла, нужно еще, чтобы другие приняли этот способ и стали выполнять инструкции того, кто его предложил. А как этого добиться?»

Рулет

Подготовка

Для игры нужен канат или прочная веревка длиной 6-7 м, если в группе более 14 человек — 2 каната.

16 1. Сплочение команды

Описание

Группа выстраивается в колонну по одному, в левой руке у каждого протянутый вдоль колонны канат. Участникам дается задание плотно скрутиться по часовой стрелке в «рулет», после чего ведущий обвязывает группу оставшимся концом каната на уровне пояса. В таком состоянии группу просят перемещаться по помещению по траектории, задаваемой ведущим. Возможно дополнительное задание: в процессе перемещения каждый из участников сообщает три интересных факта про себя; а после завершения упражнения другие подростки вспоминают эти факты. Ведущему следует внимательно следить за траекторией движения, чтобы избежать столкновения участников с неподвижными предметами. Время выполнения — 2-3 минуты. Если в группе 14 и более человек, целесообразно организовать два «рулета» и устроить между ними соревнование на скорость.

Смысл упражнения

Развитие умения координировать совместные действия, сплочение группы, снятие психологической напряженности, развитие внимательности.

Обсуждение

Краткий обмен впечатлениями: кто испытывал дискомфорт и почему, кто был лидером и руководил передвижением.

Паучки

Подготовка

Для проведения игры нужны канаты или крепкие веревки по одной на каждую подгруппу.

Описание

Участники делятся на подгруппы по 4-5 человек. Члены каждой подгруппы встают спинами вплотную друг к другу, и ведущий обвязывает их на уровне пояса веревкой. Дальнейшие действия — как в упражнении «Рулет». Это более мягкий вариант упражнения, его имеет смысл проводить в менее



сплоченных и не раскрепощенных группах, где существуют неявные запреты на тактильные контакты между участниками.

Смысл упражнения

Данное действие требует четкой координации совместных действий, «ломает» пространственные барьеры между участниками, сильно сближает группу в физическом смысле, что, как следствие, вызывает и психологический эффект сближения. Здесь уместно провести параллель с психофизиологической теорией эмоций Джеймса—Ланге: внешнее выражение эмоции ведет к возникновению соответствующего внутреннего переживания. Такое перемещение, особенно выполняемое на скорость, также создает ощущение совместного риска, что тоже способствует сплочению подростковых групп.

Обсуждение

Если все прошло без эксцессов, длительное обсуждение излишне — достаточно, чтобы желающие кратко обменялись впечатлениями. Если группа упала — это произошло случайно или кто-то хотел устроить «кучу-малу»? Что чувствовали при этом другие участники? Появился ли лидер, командующий передвижением, или координация действий участников происходила спонтанно? Возможно, у кого-нибудь из участников подобное упражнение вызовет дискомфорт. Если это так, то нужно дать им высказаться: с чем именно, на их взгляд, это связано? (Варианты ответа типа «Плохое упражнение!» не принимаются, нужно постараться конкретизировать, что именно вызывает дискомфорт.)

Живой круг

Описание

Участники закрывают (либо завязывают) глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению, издавая при этом гудение, как потревоженные пчелы (что дает возможность избежать разговоров, создающих помехи при выполнении упражнения, и не позволяет наталкиваться друг на друга). По условному сигналу ведущего (хлопок, свист и т. п.) все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, после чего пытаются встать в круг, не открывая глаз и не разговаривая, можно только трогать друг друга руками. Когда все занимают свои места и останавливаются, ведущий подает повторный условный сигнал, по которому участники открывают глаза.

18 1. Сплочение команды

Как правило, построить идеально ровный круг не удастся, вместо него получается какая-нибудь другая фигура, форму которой целесообразно нарисовать на бумаге и показывать участникам при обсуждении.

Смысл упражнения

Упражнение направлено на развитие навыков координации совместных действий, сплочение группы. Оно создает очень хорошие условия для наблюдения за поведением участников. Кроме того, его можно использовать для экспресс-диагностики сплоченности группы (с этой целью его можно проводить неоднократно). Фиксируется форма получившейся фигуры и время ее построения.

Обсуждение

Что дает эта игра, кроме возможности развлечься? Кто именно виноват в том, что не получился идеально ровный круг? А кто не виноват, кто стоял в совершенно правильном кругу? Смысл обсуждения не в том, чтобы действительно найти виновных, а в том, чтобы участники поняли, что дело тут не в конкретных людях, а в общей согласованности их действий.

Встанем в строй

Описание

Участникам предлагается хаотично перемещаться по помещению, а потом по команде ведущего встать в строй поочередно по каждому из следующих признаков:

- росту;
- месту алфавите первой буквы имени;
- дню и месяцу рождения;
- удаленности места жительства от места прохождения тренинга.

Разговаривать или переписываться при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики или жестов. В вариантах 2, 3 и 4 участники по окончании построения поочередно озвучивают свои имена, дни рождения или места проживания, при этом происходит проверка верности выполнения упражнения.

Смысл упражнения

Тренировка умения находить взаимопонимание с коллегами по команде в затрудненных условиях, при ограниченности доступных

средств общения. Демонстрация возможности адекватного обмена довольно сложной информацией даже без использования слов. Развитие внимания и памяти.

Обсуждение

Обмен впечатлениями, возникшими по ходу работы. Как решалась задача? Кто проявлял активность, а кто ждал, пока ему найдут место другие? Если у кого-то из участников возникли затруднения, то они могут также изложить, с чем эти затруднения связаны и как их можно преодолеть.

Поиск сходства

Описание

Вариант 1. Группа встает в круг. Ведущий берет в руки небольшой предмет, пригодный для перекидывания из рук в руки (мячик, небольшая мягкая игрушка и т. п.) и объясняет правила игры: «Тот, у кого в руках находится этот предмет, должен как можно быстрее перебросить его другому участнику, назвав при этом черту своего сходства с тем, кому кидается предмет». На первом этапе признаки сходства могут быть чисто внешние (например, цвет волос), потом — общность интересов в какой-то области, совпадение интересов по какому-либо вопросу и т. п.

Вариант 2. Участники сидят в кругу, каждый из них называет какой-либо признак, после чего все те, кто обладает названным признаком, встают и меняются местами. Как и в предыдущем варианте, сначала используются простые, внешние признаки, потом они усложняются. Можно выдвигать в качестве признаков какие-либо эмоциональные состояния (например, «Поменяйтесь все те, кто сегодня утром проснулся в радостном настроении»), умения участников («Поменяйтесь те, кто умеет кататься на роликах») и т. п. Желательно, чтобы это были позитивные характеристики, дающие возможность проявить себя с лучшей стороны; нежелательно называть в качестве признаков недостатки, проблемы участников.

Смысл упражнения

Упражнение эффективно работает на сплочение группы, так как участники начинают более внимательно присматриваться друг к другу и обнаруживают, что сходства между ними гораздо больше, чем они думали раньше.

20 1. Сплочение команды

Обсуждение

Следует подвести участников к мысли, что, хотя они все такие разные, сходства между ними гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд.

Копирование движений

Описание

Вариант 1. Участники встают в круг. Выбирается водящий, который временно выходит за дверь. Без него группа выбирает участника, чьи движения будут копироваться. Тот начинает делать какое-то несложное упражнение (наклоны, движения руками, вращения головой и т. п.), группа копирует его. Водящий входит и внимательно наблюдает за действиями группы. Каждые 10-15 секунд участник, упражнение которого копируется, меняет выполняемое движение, и вслед за ним новое движение начинают воспроизводить остальные участники. Задача водящего — понять, за кем группа повторяет упражнения.

Вариант 2. Участники стоят в кругу. По условному сигналу ведущего каждый из них начинает выполнять какое-нибудь несложное физическое упражнение по своему выбору. Через 5-10 секунд ведущий подает очередной условный сигнал, по которому каждый участник начинает выполнять то упражнение, которое до того выполнял сосед слева. Игра продолжается, пока каждое упражнение не пройдет полный круг и не вернется к своему автору (скорее всего, в сильно искаженном виде).

Вариант 3. Один из участников выполняет довольно сложное упражнение, например, проходит «полосу препятствий» (возможно использование стульев, посторонних предметов). Далее все по очереди повторяют его действия.

Смысл упражнения

Эта игра вносит оживление и позволяет подключить к работе всех участников. Кроме того, развивается наблюдательность, возрастает степень группового сплочения.

Обсуждение

На какие признаки ориентировался водящий, выполняя задание (вариант 1)? Что приводило к искажениям при передаче движений от участника к участнику (вариант 2)? Все ли смогли запомнить

и повторить действия первого участника? Что мешало, что помогало вспомнить упражнение (вариант 3)?

Передача движения

Описание

Участники встают в круг в затылок друг другу так, чтобы расстояние между ними было 30-40 см, и закрывают глаза. Водящий начинает совершать какое-либо движение, аккуратно касаясь при этом руками спины, плеч, головы или шеи стоящего впереди участника (массирует ему плечи, постукивает пальцами вдоль позвоночника и т. д.). Тот делает такое же движение, касаясь следующего, и т. д., пока движение не пройдет полный круг. После этого водящим становится следующий участник, «запускающий» по кругу очередное движение. Когда в роли водящих уже побывала половина участников, ведущий дает команду повернуться кругом, и оставшиеся водящие передают движения в обратном направлении. Если группа малознакома или не готова к телесному контакту, для начала можно писать на спине и «передавать» друг другу цифры, буквы, короткие слова. Для выполнения этого упражнения лучше расставить участников таким образом, чтобы чередовались юноши и девушки.

Смысл упражнения

Развивается чувствительность, восприимчивость к действиям других, внимание, возрастает сплоченность участников.

Обсуждение

Какие движения больше всего понравились? Насколько исказились ваши собственные движения, вернувшись после прохождения круга? Может быть, кому-то было неприятно? Если это так, то какие именно движения не понравились, и с чем, на взгляд участников, это могло быть связано?

Запоминание позы

Описание

Участники произвольно располагаются в пространстве и принимают любые позы, какие пожелают. Водящий внимательно смотрит на каждого из них и пытается запомнить эти позы, после чего отворачивается или выходит за дверь. Тем временем каждый участник

22 1. Сплочение команды

меняет какую-то одну деталь в своем положении. Задача водящего — по памяти восстановить позу каждого из участников в первоначальном виде. Иногда при выполнении этого упражнения участники объединяются в подгруппы и строят настоящие «живые скульптуры».

Возможен и такой вариант: все сидят в кругу, по сигналу принимают на несколько минут любую позу и пытаются запомнить «фигуры» остальных участвующих. Далее ведущий назначает каждому, чью позу копировать, — соседа напротив, слева и т. д.

*Смысл упражнения**

Развитие наблюдательности по отношению к другим людям, сплочение (обусловленное тем, что участники внимательнее присматриваются друг к другу).

Обсуждение

Какие характеристики позы было легче запоминать? Какие изменения в первую очередь бросались в глаза?

Живое зеркало

Описание

Участники объединяются в тройки. Включается музыка, и один человек из каждой тройки начинает совершать под нее любые движения, которые ему хочется. Два других участника выступают в роли «живого зеркала» — повторяют все его движения (1,5-2 минуты). Потом роли меняются, так чтобы в активной позиции побывал каждый из участников.

Смысл упражнения

Разминка, сплочение, создание условий для более полного взаимопонимания и получения обратной связи — возможности взглянуть на свои движения «со стороны», глазами других людей.

Обсуждение

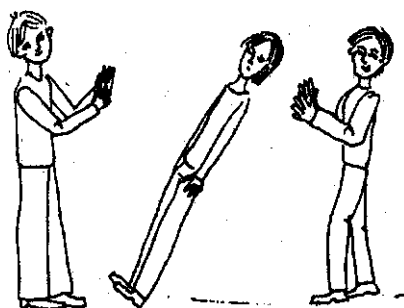
Какие эмоции и чувства возникали при выполнении упражнения? Что нового удалось узнать о себе и о тех, с кем вы были в тройке?

Маятник

Описание

Участники разбиваются на тройки. Два человека встают лицом друг к другу на расстоянии 120-150 см, держа руки ладонями вперед

на уровне груди. Третий участник встает между ними, расслабляется и начинает свободно падать вперед или назад, на руки одного из двух. Их задача — мягко ловить его на руки и легко отталкивать от себя, так, чтобы он начал падать в другую сторону. Таким образом, расположенный в середине участник свободно и расслабленно раскачивается между двумя крайними. Желательно, чтобы в роли среднего участника побывал каждый. Это упражнение оставляет довольно широкий простор для творчества ведущего: можно менять расстояние между партнерами (если кто-нибудь боится выполнять упражнение, то сначала расстояние должно быть минимальным, потом оно увеличивается), состав ловящих и т. д. Эффективность упражнения повышается, если оно проходит под спокойную, расслабляющую музыку, а ведущий уместными фразами создает соответствующее настроение.



Смысл упражнения

<

Упражнение стимулирует развитие взаимного доверия участников. Кроме того, оно развивает умение расслабиться, снять напряжение, создает возможности для тактильного контакта.

Обсуждение

Было ли страшно в начале? Если да, то менялось ли это чувство по ходу действия? Как изменялось отношение к партнерам при выполнении этого упражнения? Что вы чувствуете, когда к вам прикасаются руками? Бывают руки мягкие и надежные, их прикосновение приятно. Если же руки жесткие, грубые, их прикосновение не радует. Л какие руки у вас? Кстати, а доверяете ли вы собственным рукам?

Круг доверия

Описание

6-8 человек встают в небольшой плотный круг (желательно юноши и девушки через одного) и вытягивают руки на уровне плеч, ладонями вперед. Доброволец выходит в центр, закрывает глаза, расслабляется

}> 1йтнсиив нинян/|м

№ **ИНЧИММР!** **мягко** падать на ладони окружающих. Те ловят его и **ак-**
но ил'плкинают таким образом, чтобы он упал на ладони дру-
гим учнпников. Таким образом его раскачивают в течение одной-
диух минут, йотом в центр круга выходит следующий доброволец
и т. д. Если участников больше девяти, желательно менять и состав
круга таким образом, чтобы в упражнении принял участие каждый
(хотя если кто-то решительно отказывается от участия, нет смысла
на этом настаивать). Необходимо следить, чтобы раскачивающие не
применяли излишнюю физическую силу, так как это не только сни-
жает эффективность упражнения, но и может привести к развалу
круга.

Смысл упражнения

Формирование взаимного доверия, ответственности, эмпатии,
обучение координации совместных действий.

Обсуждение

Каждый доброволец, побывавший в «кругу доверия», делится
своими впечатлениями непосредственно после выхода оттуда. Когда
упражнение завершено, слово для обмена впечатлениями дается тем,
кто составлял круг.

На льдине

Описание

Участники делятся на команды по 5-7 человек (желательно, чтобы все команды были одинакового размера и между ними равномерно распределились парни и девушки). Каждой из команд выдается большой газетный лист, который они расстилают на полу. Ведущий зачитывает инструкцию: «Представьте себе, что вы оказались на отколовшейся льдине, дрейфующей посреди бушующего моря. Льдина — это ваша газета. Вам всем нужно разместиться на ней и продержаться несколько минут, чтобы дождаться спасателей. Касаться пола за пределами газеты нельзя — кто сделает это, тот считается «утонув-



шим». Когда участники разместятся на своих «льдинах» и продержатся в таком положении 15-20 секунд, ведущий сообщает, что шторм отломил по кусочку от каждой из льдин, и отрывает примерно по **У4** части от каждой из газет, предлагая участникам разместиться на том, что осталось. Так повторяется 2-3 раза. Если в команде «тонет» один человек, она получает предупреждение, если два или больше — выбывает из игры («ваша льдина перевернулась»). Победившей считается та команда, которая продержится дольше других.

Техника подразумевает тесный телесный контакт участников и включает элемент совместного риска, поэтому не рекомендуется проводить ее как в недостаточно «разогретых» группах, где участники демонстрируют зажатость и стеснение, так и в чрезмерно активных, трудно управляемых группах.

Смысл упражнения

Техника способствует сплочению, формированию взаимного доверия. Кроме того, она наглядно демонстрирует основной принцип командной работы: выиграть индивидуально невозможно, это могут сделать только все вместе. Зато проиграть можно и индивидуально («упасть с льдины»), поставив этим под угрозу действия всей команды.

Обсуждение

Сначала участники делятся эмоциями и чувствами, возникшими в процессе выполнения упражнения, потом — своими соображениями по поводу того, что позволило победившей команде лучше справиться в такой ситуации, а что «сгубило» остальных. После этого ведущий просит привести примеры жизненных ситуаций, где проявляются сходные механизмы.

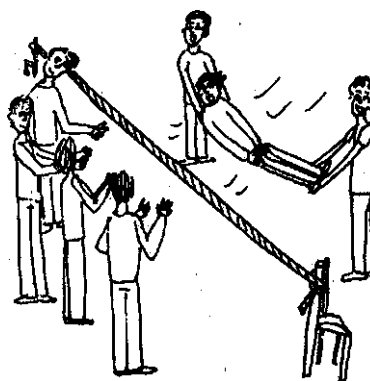
Мина-растяжка

Описание

Ведущий растягивает веревку приблизительно на уровне груди участников и закрепляет ее¹. Участники стоят по одну сторону от веревки. Им дается инструкция: «Представьте себе, что вы — команда разведчиков. Вы шли по горной тропинке и вдруг заметили, что по-

(обычно привязывают веревку к ножкам двух стульев, стоящих на партах на расстоянии около 3 м друг от друга. С одной стороны, это не требует каких-либо специальных приспособлений, с другой — веревка закреплена не слишком жестко, что исключает травмы участников, если они зацепятся за нее при выполнении упражнения.

перек нее, на высоте вашей груди, натянута веревочка, ведущая к мине-растяжке. Вы не можете ни обойти ее, ни обезвредить, ни проползти снизу (на земле под ней, похоже, установлено еще несколько обычных мин). Единственный способ преодолеть препятствие — всем переправиться сверху над растяжкой, не задев ее. Выполняйте!» Если участников много (больше 15-16 человек), имеет смысл разделить их на 2-3 команды и организовать соревнование между ними.



Эту технику, как и предыдущую, не рекомендуется проводить в недостаточно «разогретых» или трудно управляемых группах.

Смысл упражнения

Наряду с моделированием задачи, для решения которой необходима слаженная командная работа, техника способствует формированию взаимного доверия участников. Способствует сплочению группы, выявлению лидеров. Также упражнение является физической и эмоциональной разминкой.

Обсуждение

Сначала участников просят поделиться своими эмоциями и чувствами, возникшими в процессе выполнения упражнения, потом обсуждается, каким способом удалось преодолеть «растяжку», какие психологические качества участников оказались наиболее важны, чтобы придумать этот способ и воплотить его. И где еще важны такие психологические качества?

Ковер-самолет

Описание

Для выполнения этого упражнения нужен прочный палас или ковер размером примерно 2 x 2 м, который не жалко отдать «на растерзание» участникам (не исключено, что он будет порван). На нем размещаются 5-6 человек, которым дается задание — переместиться

вместе с этим ковром в другой конец аудитории, не сходя с него и не касаясь чего-либо за его пределами. Если участников много и помещение позволяет, можно устроить соревнование между двумя командами.

Смысл упражнения

Техника «разогрева» и сплочения, обычно вызывающая довольно сильные эмоции участников. Кроме того, тренируется умение порождать идеи о способах действия в необычной ситуации.

Обсуждение

Сначала участников просят поделиться эмоциями, возникшими в процессе выполнения упражнения (скорее всего, они будут весьма яркими), потом придумать, каким жизненным ситуациям можно уподобить эту игру.

На пальцах

Описание

Доброволец ложится спиной на парту, вокруг него становятся 9-10 человек, которые подкладывают под его тело указательные пальцы своих рук (руки при этом расположены ладонями вверх или в стороны, но только не вниз). По команде ведущего они поднимают руки до уровня плеч, и доброволец оказывается в воздухе, лежа, буквально, на пальцах своих товарищей. Его торжественно проносят кругом по помещению после чего аккуратно возвращают на место (проследите, чтобы участника несли вперед головой, а не ногами, поскольку это вызывает у многих людей неприятные ассоциации с проводами в последний путь). Группа, даже состоящая преимущественно из девушек, без особого труда поднимает таким способом участников весом до 70-80 кг.

Смысл упражнения

Упражнение способствует повышению уровня взаимного доверия участников и ярко демонстрирует, как внешне трудновыполнимая задача легко выполняется минимальными усилиями, достаточно лишь четко скоординировать усилия многих людей.

Обсуждение

Доводится обмен чувствами, возникшими в процессе нахождения «на пальцах» (здесь уместно поговорить и о том, как подростки

понимают иносказательный смысл этой фразы). Обращается внимание на то, что при четкой координации совместных усилий порой удается без особого труда выполнить и то, что внешне представляется чем-то из области фантастики (перед началом этого упражнения участники, как правило, выражают серьезные сомнения в его выполнимости).

Скалолаз

Описание

Участники встают в плотную шеренгу, создавая «скалу», на которой торчат выступы («коряги»), образованные из выставленных рук и ног участников, наклоненных вперед тел. Задача водящего — пройти вдоль этой «скалы», не упав в «пропасть», т. е. не поставив свою ногу за пределы линии, образованной ступнями остальных участников. Водящий сам выбирает способ решения этой задачи. Переговариваться нельзя. Проведение упражнения удобнее всего организовать в форме цепочки — участники с одного конца «скалы» поочередно пробираются к другому, где вновь «встраиваются» в нее.

Смысл упражнения

Формирование доверия, ломка пространственных и психологических барьеров между участниками. Кроме того, упражнение работает на развитие навыков невербальной коммуникации (общения без помощи слов посредством жестов, мимики и т. д.) и координации совместных действий. Физическая и эмоциональная разминка.

Обсуждение

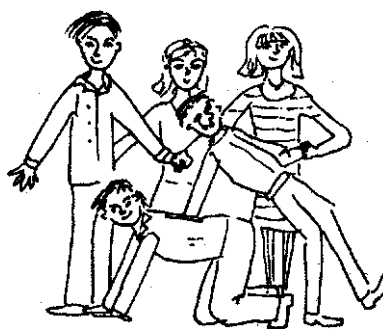
Обмен эмоциями, возникшими по ходу игры. Какие чувства появлялись у водящих и у составляющих «скалу» при выполнении данного упражнения? Что помогало, а что мешало справиться с заданием?

Живое препятствие

Описание

Участников просят образовать «живое препятствие» — встав в плотную группу, принять такие позы, чтобы затруднить проход через нее. Но при этом препятствие должно быть принципиально проходимым, а не представлять собой сплошную непроницаемую «жи-

вую стену», которую можно преодолеть только таранным ударом. Доброволец с завязанными глазами преодолевает это «живое препятствие». Ему не следует применять физическую силу (расталкивать, растаскивать других участников и т. п.), а нужно найти возможности протиснуться между ними без таких действий. Перед прохождением каждого следующего добровольца форма «живого препятствия» меняется.



Смысл упражнения

Формирование взаимного доверия, возможность продуктивно взаимодействовать с командой в неожиданной ситуации, в условиях недостатка информации. Снятие пространственных и психологических барьеров между участниками.

Обсуждение

Сначала участники обмениваются возникшими при выполнении упражнения эмоциями и чувствами, потом делятся своими наблюдениями о том, какие варианты действий использовали участники для преодоления «живых препятствий» и что оказалось более результативным.

Бип

Описание

Участники садятся в плотный круг, чтобы между соседями не оставалось свободного места. Водящий становится в центр с завязанными глазами, несколько раз поворачивается вокруг своей оси (чтобы нарушить ориентацию в пространстве), после чего приближается к сидящим в кругу участникам и «вслепую» садится кому-нибудь из них на колени. Владелец коленок, на которые сел водящий, произносит измененным голосом короткое слово «бип». Задача водящего - угадать по голосу, на чьих коленях он сидит. Если голоса недостаточно, ему разрешается дотрагиваться до участников.

50 1. Сплочение команды

Существуют два варианта организации игры: либо водящий после первого удачного угадывания садится в круг, а «разоблаченный» им игрок становится водящим, либо он поочередно присаживается на колени всех окружающих и пытается отгадать каждого. В последнем случае можно устроить небольшое соревнование между несколькими водящими. Это упражнение не следует затягивать. Целесообразно прекратить его в тот момент, когда интерес к нему еще не успеет угаснуть, и, при желании участников, возобновить на следующем занятии.

Смысл упражнения

Развитие навыков межличностного восприятия, снятие пространственных и психологических барьеров между участниками. Упражнение служит хорошей разминкой и обычно оставляет яркий положительный эмоциональный след.

Обсуждение

Кого было легко узнать, кого — не очень? На что еще ориентировались водящие, помимо голоса? Чувствовали ли они разницу между коленками разных людей, в чем она заключалась? Что, с точки зрения участников, развивало это упражнение?

На колени

Описание

Участников просят встать в круг колонной (каждый смотрит в затылок стоящему впереди) и всем вместе сесть таким образом, чтобы каждый посадил к себе на колени переднего участника, а сам сидел на коленях у следующего. Если группа справилась легко, можно дать дополнительное задание: всем вместе, не вставая, сдвинуться по кругу на метр вперед, потом назад.

Смысл упражнения

Разминка, сплочение, ломка пространственных барьеров между участниками. Активизация участников, развитие умения координировать совместные действия.

Обсуждение

Достаточно короткого обмена возникшими эмоциями.

Испорченный телевизор

Описание

Участники сидят в кругу. Доброволец, желающий начать игру, изображает на лице какое-либо необычное выражение и показывает его своему ближайшему соседу, прикрывшись от остальных участников. Сосед передает увиденное выражение дальше и т. д., пока оно не пройдет полный круг. Участник, находящийся непосредственно перед начавшим игру, показывает то, что до него дошло, уже всему кругу. После этого начавший игру демонстрирует всему кругу то выражение лица, с которого игра началась. Как более легкий вариант можно показывать друг другу какую-либо эмоцию (радость, обиду и т. д.). При повторении упражнения целесообразно передавать выражение лица по кругу в другую сторону. Следует приготовить какой-либо предмет, которым участники смогут отгораживаться от круга при передаче выражения. Для этой цели хорошо подойдет настенная таблица или лист бумаги формата не меньше А3.

Смысл упражнения

Совершенствование навыков межличностного восприятия. Упражнение обычно проходит очень весело, служит неплохой эмоциональной разминкой, снимает психологическую напряженность.

Обсуждение

Выражения лица, которые вы передавали друг другу несли какую-либо информацию. Как вы думаете, какую именно? Под действием каких факторов эта информация так сильно исказилась?

Рпсованпе по инструкции

Описание

Участники разбиваются на пары и садятся спиной друг к другу. Один участник в каждой паре получает карточку с изображением (см. рисунок на следующей странице). Его задача — инструктировать второго участника таким образом, чтобы тот, не видя карточки, смог бы воспроизвести ее изображение. Называть части рисунка можно геометрическими фигурами.

Упражнение проводится в двух вариантах:

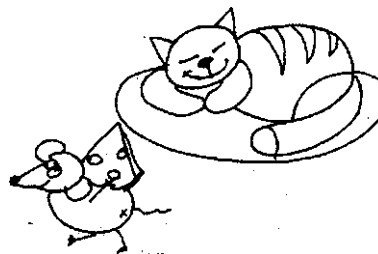
- С обратной связью — рисующий участник может задавать уточняющие вопросы.
- Без обратной связи — никакие вопросы задавать нельзя.

52 1. Сплочение команды

Потом производится сравнение результатов, полученных в первом и во втором случае. Как правило, эти результаты убедительно показывают преимущество общения с обратной связью.

Смысл упражнения

Развитие умений четко и однозначно излагать информацию, понимать, внимательно слушать и действовать по инструкции, задавать уточняющие вопросы.



Обсуждение

Какие условия необходимы для того, чтобы смысл передаваемых сообщений одинаково понимался говорящим и слушающим?

Перебежчики и охранники

Описание

Группа делится пополам. Половина участников («перебежчики») садятся в круг, а за спиной каждого из них встает «охранник». Задача перебежчиков — поменяться с кем-нибудь местами, условившись об этом взглядами незаметно для охранников. Слова и жесты использовать нельзя. Охранники же внимательно наблюдают за поведением перебежчиков, и если видят что-то подозрительное, сразу кладут руку на плечо своей жертве. Перебежчику, у которого на плече лежит рука охранника, двигаться нельзя. Желательно, чтобы в ходе игры роли менялись, и каждый побывал в роли как перебежчика, так и охранника.

Следует специально оговорить, что охранникам нельзя держать перебежчиков все время. Например, можно ограничить время непрерывного удержания двумя секундами. Также нельзя держать руку* над плечом перебежчика.

Смысл упражнения

Развиваются навыки межличностного восприятия и эмпатии. Упражнение учит находить взаимопонимание без использования слов, а также прогнозировать действия других людей. Активизирует участников, является физической и эмоциональной разминкой.

Обсуждение

Обмен впечатлениями. Какая роль больше понравилась участникам? На какие внешние признаки ориентировались участники при попытке «вступить в сговор» (перебежчики) и предотвратить побег (охранники)?

Стеклянная дверь

Описание

Участники разбиваются на пары. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что вы садитесь в вагон метро. Один из вас успел зайти внутрь, а второй — нет, когда двери закрылись. Вы оказались разделены стеклянными дверями. Слышать друг друга вы уже не можете, но прекрасно видите собеседника. Оставшийся на перроне хочет сообщить другому о времени и месте следующей встречи. На это есть 15 секунд — потом поезд уйдет». Участники становятся лицом друг к другу на расстоянии 1,5-2 м, ведущий дает команду: «Двери закрываются», участники «разговаривают» сквозь них, через 15-17 секунд ведущий говорит: «Поезд уехал!» — общение заканчивается. «Уехавший» говорит, какой он сделал вывод о времени и месте встречи, а «оставшийся на перроне» либо соглашается, либо уточняет, что он все-таки имел в виду. Потом участники меняются ролями.

При наличии времени и желания участников можно провести это упражнение несколько раз, меняя состав пар. Следует также обратить внимание участников на то, что встреча должна произойти не на следующей станции через несколько минут (тогда упражнение будет слишком простым и неинтересным), а где-то в другой части города, в другое время или день. Естественно, можно менять и темы, предлагаемые для общения.

Кроме того, возможна следующая модификация упражнения: ведущий не задает участникам роли (кто должен передавать информацию, а кто принимать), а просто предлагает договориться. Этот вариант потребует больше времени, но зато позволит проследить, кто какой стратегии придерживается в диалоге: берет на себя инициативу, или же занимает выжидательную позицию и ждет проявления инициативы от партнера.

Смысл упражнения

Упражнение способствует улучшению взаимопонимания в группе. Участники убеждаются, как много возможностей для общения

34 1. Сплочение команды

существует и без использования речи, достаточно проявить немножко артистизма и внимательно смотреть друг на друга.

Обсуждение

С помощью чего осуществлялось общение, когда использовать речь было нельзя? Легко ли было понимать такой «разговор»? А самому передавать таким образом информацию?

Скульптор и глина

Описание

Участники разбиваются на пары. В каждой паре один человек играет роль «скульптора», а второй — «глины». Задача «скульптора» — вылепить из «глины» скульптуру, выражающую какое-либо эмоциональное состояние. Делается это путем непосредственных физических воздействий на «глину». Задача «глины» — быть пластичной, податливой, максимально полно воплотить замысел «скульптора». При этом участники вообще не общаются друг с другом при помощи речи, и «глина» не знает, что именно она будет изображать. Задача «скульптора» — передать свой замысел только с помощью прикосновений. На выполнение дается 3-4 минуты. Одновременно могут работать несколько пар, после окончания работы получившиеся «скульптуры» выставляются на всеобщее обозрение, а другие участники выдвигают предположения о том, что они выражают. Когда все гипотезы выслушаны, «скульпторы» делятся своим первоначальным творческим замыслом. Конечно, содержание «скульптур» в этом упражнении не обязательно должно сводиться к выражению именно эмоциональных состояний. Могут изображаться элементы разных действий^ виды спорта, животные и т. п.

Смысл упражнения

Для «скульптора» это — развитие экспрессивности и умения выражать свои эмоции и чувства. Для «глины» упражнение работает главным образом, на развитие пластики и способности к эмпатии. Для группы в целом упражнение создает эффект сплочения, формирует взаимное доверие участников, снимает психологическую напряженность, неловкость в межличностных отношениях.

Обсуждение

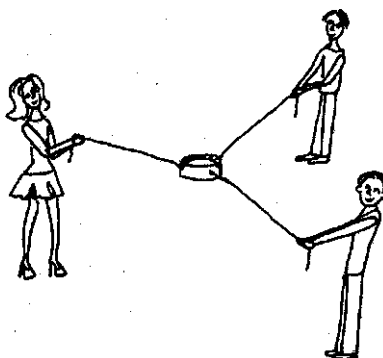
Как участники ощущали себя в роли «скульптора», «глины», « посетителей выставки»? Какие качества необходимы для «скульпт(

ра», чтобы создать удачное творение? А для «глины»? Приятны ли были прикосновения скульптора или вызывали дискомфорт? Легко ли скульпторам было работать со своей «глиной»? Поняла ли «глина», что из нее хотели слепить? Чем определялась понятность замыслов для зрителей?

Властелины кольца

Описание

Для выполнения этого упражнения понадобится кольцо диаметром 7-15 см (можно взять, например, моток неширокого скотча), к которому привязаны на равном расстоянии друг от друга 3 нитки длиной 1,5-2 м каждая (см. рисунок). Три участника становятся по кругу на расстоянии примерно полтора метра друг от друга, и каждый из них берет в руки по одной нитке. Их задача — действуя синхронно, опустить кольцо точно на мишень — например, лежащую на полу монетку. Упражнение выполняется в нескольких вариантах;



1. Участники стоят с открытыми глазами и могут переговариваться между собой (самый простой, «разминочный» вариант).
2. Глаза участников открыты, но переговариваться они не могут.
4. Участники закрывают глаза. За спиной каждого из них встает еще по одному человеку, которые смотрят на происходящее и подсказывают каждый своему подопечному, как двигать нитку, чтобы кольцо опустилось в нужном месте.
- 1 Так же, как вариант 3, но переговариваться нельзя. Вместо этого участники, глаза которых открыты, кладут руку на плечо тех, кто держит нитку с закрытыми глазами, и управляют ими с помощью движений своей руки.
- .У Участники закрывают глаза, и только один выбранный заранее ведущий подсказывает, координирует действия всех трех участников.

36 1. Сплочение команды

Смысл упражнения

Обучение координации совместных действий, поиску способов коллективного решения необычной проблемы, а также обмену информацией при ограниченности средств для этого. Упражнение способствует сплочению группы, выявляет лидеров.

Обсуждение

Сначала участники обмениваются впечатлениями по поводу упражнения, потом их просят поделиться своими мнениями о том, какие психологические качества важнее всего для успешного выполнения этого упражнения и каким реальным жизненным ситуациям его можно уподобить.

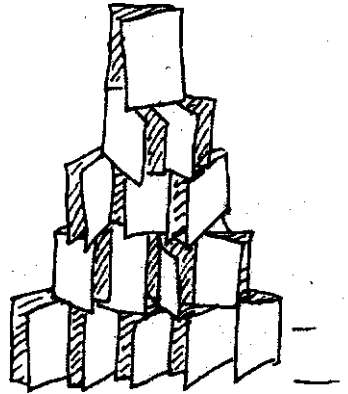
Вавилонская башня

Подготовка

Несколько пачек бумаги (или газет) по 100-150 листов каждая, одна пачка на подгруппу.

Описание

Упражнение выполняется в подгруппах по 4-6 человек. Каждой из подгрупп выдается примерно по 100-150 листов бумаги (возможно, предназначенной в макулатуру) или пачка газет и дается задание: построить из этих листов максимально высокую башню, не используя какие-либо скрепляющие материалы. Для выполнения этого упражнения обычно достаточно 10-15 минут, хотя если работа идет очень активно и запас бумаги у подгрупп не закончился, время целесообразно увеличить до 25-30 минут. Можно сделать акцент на эстетической стороне работы (украшение построенной башни) или на максимально возможной высоте постройки и организовать соревнование между подгруппами.



Смысл упражнения

Упражнение приводит к повышению групповой сплоченности позволяет развивать способности выдвигать и отстаивать свои идеи

вызывает у участников положительные эмоции, активизирует участников.

Обсуждение

Как распределилась работа между участниками в подгруппах? Кто строил, кто руководил, кто боялся разрушить башню и ограничивался советами? Кому принадлежали идеи по конструкции различных частей башни, какие психологические качества потребовались, чтобы «продвинуть» эти идеи — добиться того, чтобы они были приняты, услышаны и воплощены в жизнь? Кого «не услышали» и почему?

Волшебный ключ

Подготовка

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

Описание

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 вперед, 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».

Смысл упражнения

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

Обсуждение

Обмен эмоциями, возникшими при выполнении упражнения, и также соображениями, в каких жизненных ситуациях участники окапываются «связанными одной нитью».

2. Эффективная коммуникация

Хорошо слушать и хорошо отвечать — это одно из величайших совершенств.

Ф. Ларошфуко

Одна из актуальных проблем, встающих в подростковом, юношеском и молодежном возрасте, — недостаточная сформированность коммуникативных навыков. Хотя потребность в общении выражена в этих возрастах очень ярко, молодые люди часто испытывают сложности при установлении контактов с собеседниками, при необходимости передать или воспринять от них информацию, организовать коллективную работу. В связи с этим актуально использование развивающих игр и упражнений, которые позволяют сформировать навыки эффективного общения и совместной деятельности.



Общение включает в себя три основных компонента:

- **Коммуникация** — обмен информацией, установление взаимопонимания с партнерами по общению.
 - **Перцепция** — взаимное восприятие людей, формирование впечатления друг о друге.
- 4** **Интеракция** — взаимодействие партнеров по общению, динамика их отношений во времени.

Игровые упражнения, представленные в этой главе, направлены главным образом, на первый из перечисленных компонентов — коммуникацию. Они обучают эффективно использовать вербальные (речевые) и невербальные (неречевые: связанные с позами, мимикой, жестами и т. д.) средства общения, эффективно передавать с помощью информации и устанавливать взаимопонимание с партнерами по Общению. Такие умения нужны молодежи в самых различных жизненных сферах: в обучении, профессиональном становлении личном общении.

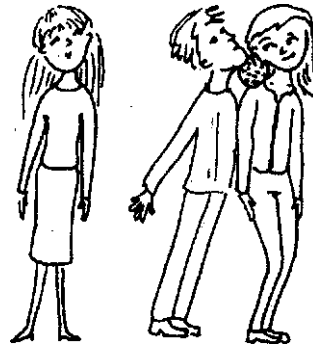
Отметим важнейшие качества, являющиеся предпосылками эффективной коммуникации:

- 4- Речевая компетентность, умение говорить точно, бегло, конкретно и кратко.
- Умение и желание внимательно слушать собеседников.
 - Внимание и восприимчивость к невербальной информации (мика, жесты, поза).
 - Наблюдательность, умение замечать тонкие нюансы поведения.
 - *• Эмпатия, чувствительность к эмоциональному состоянию собеседников.
- 4 Гибкость, способность адекватно менять свое поведение в зависимости от ситуации.
- Удачный выбор времени, места, окружающей обстановки для общения.

Передач апельсин

Описание"

Вариант 1. Участники стоят и кругу. Одному из них, водящему, дают крупный апельсин (можно заменить мячиком) и просят зажать его между шеей и подбородком (другой вариант — прижать плечом к уху, как телефонную трубку). Задача участников — передать этот апельсин по кругу так, чтобы не прикасаться к нему руками, а каждый следующий участник брал его таким же способом, как и водящий. Если апельсин падает, упражнение начинается сначала. А когда он успешно пройдет полный круг, побывав у каждого из игроков, они им угощаются.



Вариант 2. Участники разбиваются на*2-3 равные команды, каждая из них встает в шеренгу. Участники, стоящие последними в каждой из шеренг, получают по апельсину, которые далее последовательно передаются каждому из членов команд так же, как в варианте 1. Если кто-то роняет апельсин, то должен поднять его без использования кистей рук (локтями, коленями и т. п.) и только после этого перелопатить дальше. Между командами проводится соревнование — кто быстрее передаст апельсин по всей шеренге.

40 2. Эффективная коммуникация

Смысл упражнения

Сплочение, ломка пространственных и психологических барьеров между участниками. Повышение внимательности к действиям соседа, чувствительности к телесным движениям (участники, передавая апельсин, плохо видят друг друга, их действия координируются преимущественно на уровне тактильных ощущений).

Обсуждение

Обмен возникшими в ходе игры впечатлениями, а также соображениями о том, какие качества важнее всего для успешного выполнения такого задания.

Кошки-мышки

Описание

Вариант 1; Участники, взявшись за руки, образуют максимально широкий круг. В игре два водящих, один играет роль кошки, другой — мышки. Они выходят в центр круга. Задача кошки — поймать мышку. Глаза кошки завязаны. Она ловит мышку вслепую, по издаваемым той звукам. У участника, играющего роль мышки, глаза открыты, и он может свободно перемещаться, но обязан не реже, чем каждые 3 секунды, издавать писк, ориентируясь на который, кошка его и ловит. Выходить за пределы круга участникам нельзя, задача стоящих в кругу участников — предостеречь кошку от этого. Когда она подходит слишком близко к кому-либо из стоящих в кругу участников, тот начинает издавать предостерегающее шипение. Если этого оказывается недостаточно и кошка все равно движется за пределы круга, то ее можно «вручную» развернуть обратно и легонько подтолкнуть в направлении центра круга.

Вариант 2. Участники стоят в широком кругу, опустив руки вниз; Глаза обоих водящих открыты, им разрешено выходить за предел круга. Когда мышка пробегает между какой-либо парой участников стоящих в кругу, те следом за ней закрывают проход (взяв друг друга за руки). Ни кошка, ни сама мышка пробежать в этом месте уже не могут, им нужно воспользоваться другим путем. Если мышка, закрыв все пути, оказалась в безопасности внутри круга, а кошка снаружи (или наоборот), то мышка считается победившей в игре.

Смысл упражнения

Развитие чувствительности к партнерам по общению, тренировка умения уверенно и ловко действовать в быстро меняющейся ситуации

л.

Обсуждение

Сначала «кошки» и «мышки» обмениваются впечатлениями, возникшими по ходу игры, и соображениями о том, чем предопределяется успех в этой игре и какие качества она позволяет развивать. Потом слово предоставляется тем участникам, которые образовывали круг: они делятся своими наблюдениями о том, какие моменты игры показались им наиболее интересными и поучительными, чем именно.

Отбери шарик

Подготовка

Для игры потребуется надутый воздушный шарик (лучше иметь несколько запасных на случай, если первый лопнет), а также повязки двух цветов (по числу участников).

Описание

Участники делятся на две команды, свободно перемещающиеся по площадке. Задача одной из них — удержать шарик в воздухе и не дать другой команде отобрать его. Они могут отталкивать шарик, но не имеют права брать его в руки и не должны допустить, чтобы тот упал (в таком случае им засчитывается проигрыш). Задача другой команды — отобрать шарик. Они могут сделать это, лишь поймав его руками, отталкивать шарик или пользоваться другими частями тела либо какими-либо вспомогательными предметами им запрещено. Функции команд меняются в каждом раунде. Команда-победительница определяется по тому времени, в течение которого ей удалось удержать шар. Чтобы избежать путаницы, желательно сделать так, чтобы игроки одной команды внешне легко отличались от другой (например, снабдив их налобными повязками разных цветов).

Смысл упражнения

Физическая и эмоциональная разминка, сплочение команд, обучение пониманию намерений других людей и действиям в быстро меняющихся ситуациях. Развитие умения координировать совместные действия, устанавливать взаимопонимание с партнерами.

Обсуждение

Достаточно короткого обмена впечатлениями.

Эстафета с шариками

Подготовка

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

Описание

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

Смысл упражнения

Установление взаимопонимания в парах. Выработка умения действовать скоординированно с партнерами, быстро, решительно и ловко.

Обсуждение

Какие эмоции возникли по ходу игры? Что за качества, помимо ловкости, требуются, чтобы добиться победы в такой эстафете? Г, еще нужны эти качества?

Кальмар

Описание

Один из участников, водящий, играет роль кальмара. Остальные участники изображают рыб. Кальмар перемещается в средней части аудитории, а рыбы — около одной из ее стен. По команде ведущего они дружно «переплывают» к другой стене, мимо кальмара. Тот пытается ухватить кого-нибудь из них. Те, кого он смог поймать, становятся частью кальмара: они берутся за руки и в дальнейшем перемещаются совместно. По следующей команде ведущего рыбы оп;

перебегают к противоположной стене, а кальмар (теперь уже, возможно, в составе нескольких человек) опять ловит их. Пойманные присоединяются к нему, игра повторяется вновь до тех пор, пока на свободе не останется только один участник-рыба. Он и объявляется победителем.

Смысл упражнения

Умение предугадывать реакции партнеров по общению, действовать быстро, ловко и слаженно с другими людьми. Также является физической разминкой, активизирует участников, снимает напряженность в группе.

Обсуждение

Большинство участников смогли побывать в ролях и рыбок, и части кальмара. Где им понравилось больше, чем именно? Что за качества позволили победителю добиться успеха?

Охота на антилоп

Описание

Участники разбиваются на тройки и встают друг за друга, второй и третий держится за пояс впереди стоящего. Эти тройки представляют собой «диких антилоп»: первый изображает голову, второй — туловище, третий — хвост. Один или два водящих, не входящие в состав троек, изображают вышедших на охоту львов. Их задача — «ухватить за хвост» какую-либо из антилоп (а задача тех, соответственно, от них увернуться). Если льву удалось схватить за хвост антилопу (то есть водящий смог взять за пояс последнего игрока в любой из троек) — лев сам становится антилопьем хвостом, а стоящий впереди участник — новым водящим.

Игра не имеет логического завершения, она может продолжаться сколь угодно долго, однако целесообразно остановить ее по команде ведущего тогда, когда у участников появятся первые признаки утомления, интерес и азарт начнут ослабевать (обычно это происходит по прошествии 3-4 минут).

Смысл упражнения

Разминка, установление взаимопонимания с партнерами, выработка умения адекватно реагировать на быстро меняющиеся ситуации, связанные с межличностным взаимодействием.

44 2. Эффективная коммуникация

Обсуждение

Участники делятся мнениями о том, в какой роли было интереснее находиться и почему. Потом происходит обмен впечатлениями, возникшими по ходу игры, а также соображениями о том, какие качества она развивает и где они востребованы.

Бездомный кролик

Описание-

Участники делятся на тройки, которые более или менее равномерно распределяются по помещению или площадке, где проводится игра. В каждой тройке два участника встают лицом друг к другу, взявшись за руки: они образуют «норку». Третий участник, «кролик», встает между ними. Два участника остаются на свободе: один из них изображает кролика, которому не досталось норки, второй вышедшую на охоту лису. Задача лисы — догнать и засалить кролика. Когда это удается, кролик и лиса меняются ролями. Те кролик, которые находятся в норках, в безопасности, лисе до них не добраться. Тот кролик, который убегает от лисы, в любой момент может забегать в любую норку (те по ходу игры не перемещаются). Однако норки рассчитаны только на одного кролика, если туда забегает второй, то тот, который находился там до него, должен немедленно покинуть нору и спастись от лисы самостоятельно.

Игра весьма динамичная, для нее вполне достаточно 1-2 мин; потом участники, которым достались роли кроликов и лисы, утомляются. После этого следует поменять роли таким образом, чтобы кроликами и лисами стали те, кто изображал норки, и после небольшой передышки повторить игру. Желательно, чтобы каждый из участников побывал в активной роли (кролика и (или) лисы), для этого нужно провести три раунда игры, каждый раз перераспределяя роли.

Смысл упражнения

Игра позволяет тренировать умение действовать в быстро меняющихся ситуациях общения, интенсифицировать межличностное взаимодействие участников. Служит хорошей «встряской» и физическо-разминкой.

Обсуждение

Обмен эмоциями, возникавшими по ходу игры. Какая из ролей больше понравилась каждому игроку, чем именно? Какие качества с точки зрения участников, развивает эта игра, где они нужны?

Кошкм и собаки

Описание

Участники делятся на две команды — «кошки» и «собаки». В каждой из этих команд выбирается водящий, который выходит за дверь, а остальные члены каждой из команд в это время прячут в помещении по одному предмету. Потом водящие возвращаются, их задача — найти предмет, спрятанный своей командой. Команды им в этом помогают: «кошки» при приближении водящего к спрятанному предмету начинают мяукать, и делают это тем громче, чем ближе находка. «Собаки» помогают своему водящему таким же образом, но с помощью лая. Можно также организовать соревнование — какой водящий быстрее найдёт свой предмет.



Смысл упражнения

Успешность выполнения этого упражнения зависит от слаженности действий внутри команд, а также от того, в какой степени водящим удастся разобраться в массе «информационного шума» и принять решения о своих действиях на основе избирательного восприятия этой информации. Также игра снимает психологическую напряженность, неловкость в межличностных отношениях.

Обсуждение

Как взаимодействовали между собой члены команд: каждый издавал звуки по своему усмотрению, кто-то взял на себя роль лидера, или удалось выработать некую общую стратегию действий? Удалось ли установить взаимопонимание с водящим? Что было сложнее всего для тех, кто искал предметы, а что, наоборот, облегчало их поиски?

Передай мяч

Описание

Участники сидят в кругу. Им дают мяч и просят последовательно передавать его друг другу, чтобы он побывал в руках у каждого. При этом следует придерживаться двух правил:

1. Передавать его нужно каждый раз новым способом, повторяться нельзя. • *
2. Следует сопровождать каждую передачу фразой, смысл которой сводится к выражению «Я передаю тебе мяч», но построена эта фраза должна быть каждый раз по-разному.

Если участник в течение 5 секунд не сможет придумать оригинальный способ передачи мяча или произнести новую фразу, в силу чего вынужден будет повториться, то после игры наказывается «фантом» (выполняет желание, загаданное группой).

Смысл упражнения

Разминка, развитие внимательности к словам других игроков, тренировка беглости речи, памяти, а также умения генерировать идеи.

Обсуждение

Какие способы передачи мяча запомнились, показались наиболее интересными? Были ли затруднения в придумывании фраз о передаче мяча, с чем именно они связаны? В каких жизненных ситуациях важно уметь выразить одну и ту же мысль разными словами? Каковы обстоятельства с «фантами»: были ли они доброжелательными, легкими было их исполнять?

Почта

Описание

Участники сидят в кругу. Каждый из них выбирает для себя и произносит название города, повторяться нельзя. Чтобы участники запомнили, кто какой город выбрал, рекомендуется произносить их таким образом: сначала каждый повторяет названия городов, выбранных тремя предшественниками, а лишь потом озвучивает собственный.

Когда названия городов распределены, начинается собственно игра. Ведущий выходит в центр круга и говорит: «Посылаю письмо

(название города, выбранного кем-то из игроков) в (название еще одного города)». Те, чьи города названы, должны быстро встать со своих стульев и поменяться друг с другом местами. Задача водящего — успеть занять место кого-то из них. Если это удалось — тот, чье место занято, становится новым водящим, если не удалось — прежний водящий продолжает игру, называя новую пару городов. Игра продолжается 3-5 минут, нужно постоянно поддерживать ее в высоком темпе.

Смысл упражнения

Мобилизация внимания участников, развитие наблюдательности, памяти, тренировка скорости реакций в межличностном взаимодействии. Кроме того, упражнение — хорошая физическая и эмоциональная разминка.

Обсуждение

Кого, с точки зрения участников, можно считать самыми результативными игроками, какими качествами они обладают? •

Привет себе любимому

Описание

Группа встает в круг, спинами к центру, и круг начинает неспешно вращаться. Участник, начинающий игру, шепотом передает соседу справа какое-нибудь сообщение из одного-двух предложений, которое он сам хотел бы услышать. Например, задание можно сформулировать так: «Прошепчите соседу тот привет, который сами желали бы сегодня услышать». Сосед шепотом передает это сообщение следующему участнику, тот — следующему и т. п., пока оно не вернется к отправителю. Каждый следующий участник, тем временем, отправляет свое сообщение, когда послание предыдущего участника отойдет от него на 2-3 человека, не дожидаясь, пока оно пройдет весь круг. Упражнение лучше выполнять под музыку, громкость которой подобрать с таким расчетом, чтобы сказанную шепотом фразу мог расслышать только тот участник, которому она непосредственно адресована.

Смысл упражнения

При выполнении этого упражнения включается эффект «испорченного телефона», и «послания» зачастую приходят в почти неузнаваемом виде. Это позволяет продемонстрировать искажения инфор-

48 2. Эффективная коммуникация

мации при ее передаче от человека к человеку и выйти на беседу об эффективности общения. Кроме того, игра вносит оживление и позволяет получить заряд положительных эмоций, поскольку построена на позитивных высказываниях.

Обсуждение

Что чувствовали участники, когда получали собственные послания? Насколько приходящие сообщения были похожи на исходные? Что привело к их искажению? А что можно было бы сделать, чтобы эти искажения уменьшились?

Иностранец

Описание

Представьте себя в роли иностранца, который не очень хорошо знает русский язык и поэтому не в состоянии понять иносказательный смысл высказываний. Все слова он понимает буквально: например, услышав «Не вешай нос», представляет себе повешенного за нос человека и думает, что это средневековый способ казни. Предложите как можно больше вариантов, что он может подумать, услышав такие фразы:

- Себе на уме.
- + Комар носа не подточит.
- Метать бисер перед свиньями.
- Сам черт не брат.
- Прошел огонь, воду и медные трубы.
- Яйца курицу не учат.

- У семерых нянек дитя без глазу.
- Не подмажешь — не поедешь.
- Зимой снега не выпросишь.
- Дом был полной чашей. *
- На воре и шапка горит.

Упражнение выполняется в подгруппах по 3-4 человека, каждая подгруппа выбирает себе по 3 фразы и придумывает как можно больше возможных вариантов их буквальной трактовки. Затем участники сами могут вспомнить и трактовать подобные высказывания.

Смысл упражнения

Упражнение учит более внимательно задумываться над используемыми фразами, рассматривать в новых, необычных ракурсах то, что кажется понятным, привычным и банальным, вставая на позицию «наивного слушателя», не имеющего сформированного представления о том, что он воспринимает. Разыгрываемая ситуация, кстати, нередко встречается в реальности при изучении иностранных языков: так, в малограмотных переводах с английского иной раз можно повстречать «дождь кошек и собак» или «синее настроение».

Обсуждение

«Вот видите, как своеобразно можно воспринять понятные и привычные фразы, всего лишь мысленно встав на позицию человека, не знающего заранее их смысла! Поделитесь, пожалуйста, примерами ситуаций из вашей жизни, когда отказ от "заранее известного" понимания какой-либо ситуации помог увидеть ее в новом ракурсе, решить связанные с ней проблемы, либо когда вы воспринимали чьи-то слова буквально, не понимая переносного смысла».

Странные отгадки

Описание

Участникам дается несколько загадок *it* предлагается придумать как можно больше вариантов ответов, которые не совпадали бы с «традиционными» отгадками, однако не противоречили условиям загадки, логике и здравому смыслу. Так, например, «сто одежек и все без застежек» — это не только кочан капусты, но еще и луковица, «развал» джемперов в секонд-хэнде, матрешка, провод с многослойной изоляцией, шаманская куколка (делается из накрученных друг на друга тряпок), кокон шелкопряда и т. д.

50 2. Эффективная коммуникация

Примеры загадок:

- Сам худ, а голова с пуд.
 - Небывалой красоты в небе выросли цветы.
 - Ой, не трогайте меня, обожгу и без огня.
 - Без окон, без дверей — полна горница людей.
 - Сидит девица в темнице, а коса на улице.
 - Два кольца, два^конца, посредине гвоздик.
- + Висит груша — нельзя скушать.

Еще раз поясним, что задача участников — не отыскать или вспомнить «правильные», традиционные отгадки, а предложить как можно больше необычных, но логически непротиворечивых вариантов отгадок.

Упражнение выполняется в подгруппах по 3-4 человека, они выбирают для работы по 3 загадки из предложенных (при желании они могут добавить и собственные) и в течение 10 минут придумывают как можно больше вариантов «странных отгадок» каждой из них. Потом эти варианты зачитываются вслух. Упражнение довольно сложное, придумывание 4-5 относящихся к разным смысловым категориям вариантов ответа на каждую из загадок следует считать весьма хорошим результатом.

Смысл упражнения

Развитие речевой гибкости, обучение поиску необычных ракурсов использования и восприятия высказываний, поиску оригинальных, на первый взгляд странных, но при определенных условиях вполне допустимых вариантов их трактовки. Развитие умения генерировать идеи.

Обсуждение

Какие мысли, идеи, воспоминания, ассоциации помогли придумать «странные отгадки»? Какие из предложенных вариантов, с точки зрения участников, наиболее интересны, и чем? Что за умения развиваются в этом упражнении, в каких жизненных ситуациях они нужны?

Вопрос — ответ

Описание

Участники сидят в кругу, водящий — в центре. Он задает другим участникам любые вопросы одного из двух типов:

- **Закрытые:** подразумевающие короткий, односложный ответ («Да», «Нет», «Не знаю») или ссылку на какой-то конкретный, однозначный факт. Примеры подобных вопросов: «Ты был в кино в последний месяц?», «В каком году началась Великая Отечественная война?».
- **Открытые:** подразумевающие развернутый, многословный ответ. Примеры: «Какие фильмы ты предпочитаешь?», «Каковы причины начала Великой Отечественной войны?».

Каждый заданный вопрос адресован кому-то конкретно, но отвечает на него не тот, кому он задан, а его соседи: если задан закрытый вопрос, то правый сосед, а если открытый, то левый. Кто ошибается — сам становится водящим.

Смысл упражнения

Тренировка умения адекватно реагировать в быстро меняющихся ситуациях общения, связанных с неожиданностью. Ознакомление с понятиями «открытые (закрытые) вопросы», получение материала для обсуждения, в каких ситуациях они уместны. Развитие внимательности к словам собеседника, наблюдательности.

Обсуждение

Какие вопросы было легче формулировать — открытые или закрытые? А на какие отвечать? В каких ситуациях общения более уместны открытые вопросы, а в каких — закрытые?

Интересные вопросы

Описание

Каждого участника просят придумать по два интересных, с их точки зрения, вопроса. Один из них носит нейтральный характер, не связан с личностью отвечающего (например: «Как ты думаешь, что нужно делать подростку, который только недавно начал заниматься спортом, но мечтает через 10 лет победить*» Олимпиаде?»). А второй вопрос носит личный характер, непосредственно касается жизни отвечающего (например: «Что ты считаешь самой большой победой и своей жизни, а что — самым серьезным проигрышем?»). Нейтральный вопрос записывается на белом листочке, а личный — на красном. Потом все эти листочки собираются ведущим, переворачиваются текстом книзу, перемешиваются и выкладываются перед участниками. Каждый из них вытягивает один листочек (выбирая сам,

52 2. Эффективная коммуникация

красный или белый), читает доставшийся ему вопрос и публично отвечает на него. Когда ответ завершен, другим участникам предлагается, при желании, что-либо добавить к нему.

Смысл упражнения

Тренировка навыков самопрезентации, публичного выступления, беглости и гибкости речи.

Обсуждение

Чем руководствовался каждый из участников, принимая решение, вытащить «белый» или «красный» вопрос? Какие вопросы и чем именно запомнились, показались наиболее интересными? Чьи выступления больше всего понравились участникам и почему?

Чтение с эхом

Описание

Участники сидят в кругу. Одному из них, водящему, дают какой-либо небольшой текст и просят негромко читать его, обращаясь к правому соседу. Чтение должно быть небыстрым, размеренным, с небольшими паузами после каждого произнесенного слова. Правый сосед должен как можно быстрее повторять каждое слово, которое он услышал, сидящему справа от него следующему участнику, тот — следующему и т. д., пока каждое слово не пройдет полный круг и будет сказано водящему. При этом водящий не дожидается, пока очередное слово вернется к нему, а продолжает чтение, таким образом, «в кругу» оказываются одновременно несколько слов. Группа из 8-12 участников может натренироваться выполнять это упражнение так, что каждое слово будет возвращаться к водящему всего за 3-4 секунды, и он станет слышать читаемый текст как эхо собственной речи.

Смысл упражнения

Тренировка умения слушать, выделяя необходимую информацию в общем «шумовом фоне», и быстро передавать ее дальше. Развиваются внимательность, восприимчивость к информации, взаимопонимание с партнерами. Когда темп выполнения упражнения увеличивается, у участников развивается и более сложное умение — одновременно слушать одного собеседника и говорить другому.

Обсуждение

Что было сложнее — слушать или говорить, с чем это связано? У кого получалось воспринимать **следующее** слово одновременно с произнесением предыдущего? Где в реальной жизни может пригодиться умение одновременно слушать и говорить? Сильно ли искажались высказывания, по мере прохождения круга, из-за чего возникли эти искажения?

Синонимы и антонимы

Описание

Участники объединяются в команды по 4-5 человек. Ведущий озвучивает какое-либо слово из числа распространенных в русском языке и имеющих много синонимов (слов со сходным значением) и антонимов (слов с противоположным значением). Задача команд — подобрать как можно больше синонимов или антонимов этого слова. На размышление дается минута. После этого представители каждой из команд поочередно озвучивают по одному варианту синонима, повторяться нельзя. Команда, у которой варианты исчерпались, выбывает из игры в данном раунде. Побеждает и получает призовой балл та команда, которая остается в игре дольше других. Потом игра повторяется, но участники приводят уже не синонимы, а антонимы. По завершении команды получают новое слово и очередную минуту для придумывания синонимов (антонимов), игра повторяется таким образом 5-7 раз. Команда-победитель определяется по сумме набранных баллов.

Лучше брать для этого упражнения не названия материальных предметов, а слова, означающие нюансы человеческих качеств и состояний, а также морально-этические категории. Например, перечень слов может быть следующим: добрый, смелый, взрослый, счастье, личность, правда, развитие.

Приемлемость предложенных вариантов синонимов и антонимов оценивает жюри в составе ведущего и 2-3 добровольцев (не входящих в состав игровых команд). Для разрешения спорных ситуаций им желательно иметь под рукой специализированные словари (толковый, синонимический).

Смысл упражнения

Упражнение направлено на развитие речевой гибкости, беглости словесной реакции, навыков эффективного общения в совместной

54 2. Эффективная коммуникация

деятельности, уверенности поведения при необходимости публично представить результаты коллективной работы. Способствует сплочению команд, выявлению лидеров.

Обсуждение

Чем, с точки зрения участников, определяется успешность выполнения такого задания? Зависит ли она преимущественно от способностей отдельных участников или же от организованности и слаженности командной работы? Для чего важно уметь подбирать к словам синонимы и антонимы, какие преимущества в общении это дает?

Другими словами

Описание

Участники объединяются в команды по 4 человека. Ведущий говорит первому участнику команды какую-либо несложную фразу из 5-6 слов. Тот должен передать ее следующему участнику таким образом, чтобы сохранить смысл высказывания, но при этом не использовать ни одно из тех слов, которые были в оригинальной фразе (за исключением частиц и предлогов). Следующий участник передаст фразу дальше, опять же используя другие слова, и т. д., пока фраза не будет произнесена в различных вариантах всеми четырьмя игроками. Ведущий и еще 2-3 добровольца выступают в роли арбитров — следят, чтобы игроки не повторяли слова, а смысл высказывания передавался верно. Если команд несколько, между ними можно провести соревнование, кто быстрее передаст таким образом высказывания (фразы всем даются разные, но сходные по сложности и количеству слов). Игру можно усложнить. Участники заходят по одному и слышат измененную фразу только одного, последнего игрока. Арбитры следят, чтобы далее не повторялись использованные ранее слова. •

Смысл упражнения

Тренировка речевой беглости и гибкости, умения подбирать синонимы, адекватно передавать одну и ту же мысль разными словами. Во втором варианте может даже поменяться смысл фразы, хотя все слова — синонимы были подобраны правильно.

Обсуждение

Кому насколько сложно было выполнять это задание? С чем конкретно связаны затруднения: с недостатком подходящих слов, слож-

ностью быстро вспомнить их, необходимостью помнить все уже употребленные другими участниками слова, еще с чем-то? В каких реальных ситуациях общения важно уметь высказывать одну и ту же мысль с помощью разных фраз? Меняется ли смысл фразы, если передавать ее другими словами? В каких жизненных ситуациях мы сталкиваемся с подобным? Часто ли мы передаем информацию «своими словами», и меняется ли от этого ее смысл?

Два подсказчика

Описание

Водящему завязывают глаза и прячут в помещении какой-либо небольшой предмет, который ему необходимо найти. В этом ему помогают два подсказчика, которые знают, где спрятан предмет, и говорят ему, куда двигаться. Один из них действительно помогает, направляя водящего в верном направлении, а второй, наоборот, всячески стремится сбить с пути, послать в неверном направлении. Водящий, естественно, не знает, кто из двоих ему действительно помогает, а кто мешает. Его задача — разобраться в этом самостоятельно и в итоге найти спрятанный предмет. Остальные участники в это время находятся в роли наблюдателей, их задача — постараться заметить, как во внешности водящего проявляется то, в какой момент какому из подсказчиков он доверяет.

Игры на развитие коммуникативных навыков

Смысл упражнения

Развитие умения общаться в ситуации «информационной перепутанки», когда от разных людей одновременно поступают различные сведения — как истинные, так и ложные, принимать самостоятельные решения. Тренировка интуиции.

Обсуждение

Какие эмоции возникали у каждого из участников в ходе игры? По каким признакам ведущий судил, кто из партнеров говорит верную информацию, а кто сбивает его с толку? Как сделал вывод, кому доверять, а кому нет? Оказалось ли верным первое впечатление или по ходу игры его пришлось менять?

Угадай рифму

Описание

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 продемонстрировать 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 (т. е. они демонстрируют их более понятно).

Смысл упражнения

Развивается невербальная экспрессия (способность выразить свои мысли и состояния посредством мимики и жестов, без помощи слов), наблюдательность и умение понимать собеседников на основе их мимики и жестов. Тренировка беглости и гибкости владения речью (способность к быстрому подбору рифм тесно связана с этими качествами).

Обсуждение

Кому больше понравилась роль придумывающего и демонстрирующего рифмы, а кому отгадывающего, почему? Какие варианты предложенных рифм и способы их демонстрации запомнились, показались наиболее интересными, чем именно? Для чего важно уметь передавать определенную информацию без помощи слов, а также понимать такую информацию, передаваемую другими людьми?

Испорченный телефон

Описание

Все участники, кроме одного, выходят за дверь. Оставшемуся участнику ведущий передает в устной форме сообщение из нескольких предложений, касающееся какой-либо темы, знакомой и интересной для участников.

Пример сообщения: «Для нашей школы купили новые компьютеры. Через месяц в помещении, где сейчас находится библиотека, оборудуют компьютерный класс, а библиотеку переместят в пустующий кабинет на первом этаже. По вечерам в компьютерном классе можно будет играть тем, кто отработает 30 минут после уроков на благоустройстве пришкольной территории».

Получивший сообщение участник зовет в кабинет следующего и передает сообщение ему, тот — следующему и т. д. При этом неизбежно возникают и накапливаются искажения в передаваемой информации. Полезно заснять это упражнение на видеокамеру или хотя бы записать его на диктофон, чтобы при обсуждении иметь возможность воспроизвести и проанализировать ход передачи и искажения информации. Это упражнение можно проводить и непосредственно в кругу, тогда следует упростить текст сообщения и передавать его шепотом. Можно передавать одновременно два сообщения, одно по часовой стрелке, второе — против. Если позволяет время, полезно провести это упражнение дважды: с обратной связью (при получении сообщения можно задавать уточняющие вопросы) и без таковой, после чего сравнить результаты. Передаваемые сообщения должны быть примерно одинаковыми по сложности, но разными по содержанию.

Смысл упражнения

Упражнение позволяет очень хорошо продемонстрировать искажения информации в процессе коммуникации и органично перейти от разговору об эффективном общении. Кроме того, на примере дан-

III t Эффективная коммуникация

пом* упражнения можно показать эффект избирательности восприятия: в первую очередь теряются блоки информации, эмоционально безразличные для участников, а эмоционально окрашенные искажаются в желательном для участников направлении.

Обсуждение

Что вызвало искажения сообщения при его передаче от участника к участнику? Какие блоки информации исказились и исчезли в первую очередь? Что следует делать, чтобы информация передавалась более точно? Насколько заслуживает доверия информация, полученная через третьи руки (типа «Он мне говорил, что она рассказала, что Петя обозвал тебя нехорошим словом»)?

Испорченный массажер

Описание

Упражнение напоминает «испорченный телефон», но отличается от него тем, что передается не голосовое, а тактильное сообщение. Участники сидят в тесном кругу, взявшись за руки и закрыв глаза, и передают по кругу через контакт руками выражения эмоций. Разговаривать по ходу выполнения упражнения не следует. Как вариант; упражнения, игроки могут передавать по кругу какое-либо несложное слово. Для этого участникам нужно «написать» его пальцем на спине соседа по буквам. Каждую букву «писать» крупно, медленно и четко на всей спине. Слово также передается по кругу.

Смысл упражнения

Развитие навыков передачи информации посредством тактильного контакта, демонстрация искажения информации в процессе ее передачи от человека к человеку, сплочение участников. Также развивает внимательность и восприимчивость к невербальной информации.

Обсуждение

Сильно ли исказились передаваемые движения? Что в этом упражнении было проще, а что сложнее по сравнению с обычным «испорченным телефоном»?

Поиск вслепую

Описание

Вариант 1: общение с помощью слов. Участники разбиваются на пары. Один человек из каждой пары выходит в коридор, а второ

прячет в помещении небольшой предмет — например, авторучку (можно поручить это тем, кто по каким-либо причинам не участвует в самом упражнении). Спрятав предмет, участник зовет своего напарника, который входит в помещение и сразу закрывает глаза (еще лучше, если глаза ему завязывают). После этого «слепой» приступает к поиску предмета, а оставшийся с открытыми глазами «поводырь» дает ему все необходимые для этого указания — в каком направлении и на сколько шагов пройти, куда протянуть руку и т. п. Глаза открываются только тогда, когда предмет найден.

Вариант 2: общение с помощью тактильного контакта. В этом варианте, как и в предыдущем, осуществляется поиск предметов в парах, один участник в каждой паре выступает в роли «слепого», а второй — «поводыря». Но разговаривать им запрещено, «поводырь» кладет на плечо «слепому» ладонь, через которую и управляет его движениями. Следует обратить внимание участников, что сущность упражнения состоит не в том, чтобы двигать «слепого» в нужном направлении с применением физической силы, а в том, чтобы передавать ему необходимую для движения информацию с помощью легких касаний.

Смысл упражнения

Для успешного выполнения данного упражнения «поводырь» должен руководить партнером, исходя из положения партнера, а не своего (отход от эгоцентричной позиции в общении). «Слепой» же должен внимательно прислушиваться к словам или проявлять повышенную чувствительность к прикосновениям. Это упражнение способствует укреплению доверия, развитию эмпатии. Во втором варианте также развиваются навыки передачи информации посредством тактильного контакта, без использования слов.

Обсуждение

Какие чувства испытывали участники, находясь в ролях «слепого» и «поводыря»? Что помогало, а что мешало выполнить задание? Какими качествами предопределяется успех выполнения этого упражнения?

Угадывание цветов

Описание

Каждый участник загадывает цвет и демонстрирует его мимикой и жестами так, чтобы водящий понял, какой цвет загадан. При этом

нельзя указывать на присутствующие объекты такого цвета. Водящему дается 3 попытки на отгадывание каждого цвета; если он отгадал, то меняется местами с участником, если нет — переходит к отгадыванию цвета, задуманного следующим участником. Игра проводится в таком порядке до пяти-шести отгадываний. Потом можно предложить побыть водящими двум-трем добровольцам из числа тех участников, которым еще не довелось оказаться в этом качестве.

Смысл упражнения

Развитие навыков экспрессии, выработка умения передавать информацию при недостатке доступных для этого средств, а также «расшифровывать» такую информацию.

Обсуждение

Обмен эмоциями и чувствами, возникшими в процессе работы. Обсуждение, благодаря каким «режиссерским находкам» удалось посредством мимики и жестов наиболее эффективно передавать информацию о цветах.

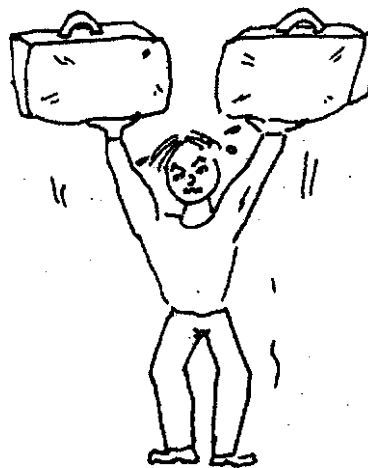
Только для спортсменов

Описание

Участники получают следующую инструкцию:

«Представьте себе, что вы приехали в другой город, где нужно поселиться в гостиницу. А там в связи проведением спартакиады все места забронированы и у стойки администратора висит грозное объявление: „Места только для спортсменов!“ Ваша задача — как-либо доказать администрации, что вы самый что ни на есть настоящий спортсмен! Положение усугубляется тем, что у вас нет при себе каких-либо документов, удостоверяющих это.

Доказать свою принадлежность к миру спорта вы можете, продемонстрировав что-либо из своих возможностей, рассказав истории из личного опыта тренировок и состязаний».



Далее участники, объединившись в подгруппы по 3-4 человека, получают несколько минут на подготовку, после чего поочередно выходят к стойке «администраторов» (роль которых выполняют ведущий и еще 2-3 участника, выразившие такое желание) и в течение нескольких минут убеждают их, что именно они являются спортсменами. После этого «администраторы» решают, какой из подгрупп удалось продемонстрировать это наиболее убедительно и, соответственно, кто получит «гостиничные номера».

Можно провести и другой, более сложный вариант этой игры: попросить участников представить себя не в качестве спортсменов вообще, а доказать свою принадлежность к конкретному виду спорта. Помимо рассказов из собственного опыта и демонстрации навыков, для этого можно назвать фамилии известных тренеров и спортсменов, рассказать какие-либо интересные факты из истории данного вида и т. п. Победителями признаются те, кому, по мнению «администраторов», удалось сделать это наиболее убедительно.

Смысл упражнения

Развитие навыков экспрессии. Интенсификация межличностного взаимодействия в группе. Физическая и эмоциональная разминка. Демонстрация стереотипов, существующих у нас по отношению к спорту и людям, которые им занимаются.

Обсуждение

Какие основные способы продемонстрировать свою принадлежность к спорту были использованы? Что оказалось более убедительным? В какой мере продемонстрированные модели поведения реально отражают особенности спортсменов, или это проявления расхожих стереотипов?

Один поднос на четверым

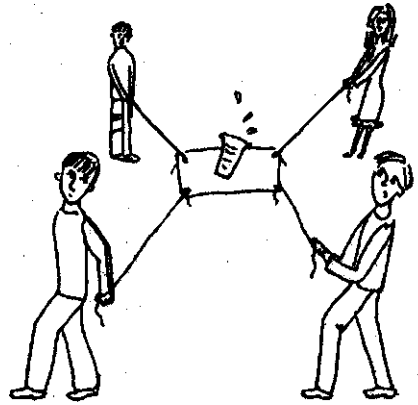
Подготовка

Для выполнения этого упражнения понадобится поднос, к каждому из углов которого прикреплена веревочка длиной полтора-два метра (в случае отсутствия подноса его можно изготовить из плотного картона).

Разумеется, в игре могут фигурировать не только спортсмены, но и представители любой другой профессии.

Описание

Четыре участника берут концы каждой своей веревки, расходятся так, чтобы поднос поднялся примерно на уровень пояса, и практикуются переносить его таким образом. После небольшой пробной переноски пустого подноса на него ставится пластиковый стакан, в который наливают немного воды. Задача участников — нести поднос за веревки таким образом, чтобы не разлить эту воду. Можно усложнить траекторию движения (например, дать задание обнести «змейкой» несколько стульев) и провести между подгруппами соревнование на скорость преодоления заданного маршрута. Для усложнения упражнения можно запретить участникам общаться с помощью слов.



Смысл упражнения

Упражнение обучает участников координировать совместные действия, эффективно взаимодействовать при необходимости коллективно решить проблему. В усложненном варианте развивает внимательность и восприимчивость к невербальной информации. Так способствует сплочению группы, выявляет лидеров.

Обсуждение

Какие эмоции возникали в процессе работы, с чем они связаны. Каким жизненным ситуациям можно уподобить это упражнение.

Вслепую через лабиринт

Описание

На полу помещения, где проводятся занятия, изображается лабиринт. Он может быть нарисованным, выложенным из газетных листов, веревок или скакалок, выстроенным из стульев или сооруженным еще каким-то подобным способом. Участники разбиваются пары. Один участник из каждой пары проходит лабиринт с закрытыми или завязанными глазами, а второй руководит его движениями. Потом они меняются ролями. Можно провести упражнение в

скольких модификациях: команды подаются голосом, с помощью положенной на плечо партнера руки, какого-либо небольшого источника звука вроде колокольчика (услышал звук — двигайся в ту сторону, откуда он доносится, стало тихо — остановись).

Смысл упражнения

Упражнение обучает находить взаимопонимание с другим человеком в ситуации, когда необходимо руководить им, а также передавать информацию с помощью различных средств, как вербальных, так и невербальных. Формирование взаимного доверия, взаимопонимания участников. Развитие внимательности и восприимчивости к невербальной информации.

Обсуждение

Что кому было проще — быть исполнителем или руководителем, с чем это связано? Какие эмоции возникали в том и в другом случае? Что препятствовало взаимопониманию, а что, наоборот, облегчало его? Появлялось ли доверие к партнеру и почему?

Моя прелесть

Описание

Участников просят, проведя «ревизию» содержимого своих сумок и карманов, найти какой-либо предмет, который им нравится, про который они могли бы сказать «Моя прелесть!» (так говорил про Кольцо Всевластья Горлум — персонаж книг Толкиена). В течение 4–6 минут они размышляют над вопросами:

- Чем именно мне нравится этот предмет?
- Что он для меня символизирует, почему я ношу его с собой?
- Чем этот предмет может понравиться другим?

Потом каждый из участников поочередно получает слово для того, чтобы провести публичную презентацию «своей прелесть» (1–2 минуты каждому), в которой были бы представлены ответы на эти вопросы. Форма презентации может быть различной — устный рассказ или, по желанию участника, небольшая пантомима, рисунок и комментарии и т. п.

Смысл упражнения

Предоставление участникам возможностей для самораскрытия, Тренировка навыков публичного выступления, преодоление застен-

чивости применительно к ситуациям, когда нужно публично говорить чем-то, имеющем отношение к самому себе. Развитие речевой компетентности.

Обсуждение

Что было самым сложным при выполнении этого упражнения? Кто из участников испытывал напряжение, дискомфорт при необходимости публично рассказать о своем предмете? Что можно порекомендовать для преодоления этого дискомфорта?

Наблюдательные марспане

Описание

Участники объединяются в команды по 4-5 человек. Каждому участнику дается задание вспомнить какой-либо конфликт, свидетелем или участником которого он был, и кратко (в течение 0,5–1 минуты) описать его другим членам своей команды. Потом дается 2-3 минуты на внутрикомандное обсуж-



дение того, какой из этих конфликтов участникам наиболее интересен и станет предметом дальнейшего обсуждения. Когда конфликт выбран, участник, который привел этот пример, в течение 3-4 минуты рассказывает про него более подробно (если он не знает всех деталей этого конфликта, то допустимо добавить их, прибегнув к воображению).

Потом участникам дается следующая инструкция. «Представьте себе, что марсианские ученые, наблюдая за жизнью землян в мощный телескоп, навели его именно на этих конфликтующих людей. Марсианская техника такова, что позволяет видеть людей не только под открытым небом, но и в любом другом месте, а также слышат все их разговоры. Что делают эти люди, марсианские ученые не знают. Но они внимательно наблюдают все, что происходит, и пытаются как-то объяснить происходящее для себя.

Опишите, пожалуйста:

- Что именно разглядели марсиане в свой телескоп? Что их в наибольшей степени удивило?

- Как они объяснили для себя причину происходящего? (При том, что они не знают не только того, из-за чего начался весь сыр-бор, но даже что такое «конфликт» в понимании землян.)
- Какие выводы были сделаны марсианскими учеными на основе этих наблюдений о людях: каковы их поведенческие особенности, уровень интеллекта?»

Эти вопросы обсуждаются в командах в течение 5-7 минут. Потом представитель от каждой из команд (как правило, тот участник, чей пример обсуждался) выступает перед общей аудиторией, рассказывая о том, что за конфликт стал предметом обсуждения и как бы он выглядел в глазах «марсианских ученых».

Смысл упражнения

Обучение технике анализа конфликтов на основе отстранённого, эмоционально нейтрального взгляда на них. Демонстрация того, что большинство конфликтов при внешнем, невключенном наблюдении выглядят довольно нелепо и об их участниках складывается негативное впечатление.

Обсуждение

Чем различаются взгляды на конфликт тех людей, которые в него непосредственно втянуты, и тех, кто оказался случайным наблюдателем? Из-за чего конфликтующие люди так часто начинают выглядеть смешно и нелепо? Какими качествами нужно обладать, чтобы держаться в конфликте с достоинством? Насколько вы согласны с утверждением, что лучший способ выйти победителем из конфликта — это отыскать возможность вообще не вступать в него?

Отгадай предмет

Описание

Водящий загадывает любой предмет, находящийся на виду в том помещении, где проходят занятия. Задача остальных участников — опадать, что это за предмет. Для этого они задают уточняющие вопросы, на которые водящий отвечает «да» или «нет» (допускается также ответ «не знаю» или, если заданный вопрос неприменим к данному предмету, «сложно сказать»). Каждый участник по очереди формулирует по одному вопросу. Если кому-то кажется, что он понял, о каком предмете идет речь, то он может в любой момент озвучить свою версию (не важно, его очередь задавать вопрос или нет).

Если отгадка верна, он сам становится водящим и загадывает новый предмет, если неверна — выбывает из игры до конца раунда.

Смысл упражнения

Выработка умения задавать вопросы, позволяющие эффективно получить нужную информацию, тренировка сообразительности, развитие внимательности.

Обсуждение

Какие вопросы оказались наиболее информативными, позволяющими быстрее всего приблизиться к отгадке? Скорее всего, это были вопросы, которые не только были ясно и четко сформулированы, но и базировались на определенном предположении задающего, позволяли отнести предмет к какому-либо классу (мебель, одежда, деталь интерьера и т. п.). В каких жизненных ситуациях важно умение задавать точные и информативные вопросы?

У кого предмет?

Описание

Участники стоят в плотном кругу лицом внутрь, сложив руки за спиной ладонями наружу. Водящий находится в центре круга. Ведущий обходит круг снаружи и по возможности незаметно кладет кому-то из участников в ладошки небольшой предмет (спичечный коробок и т. п.). Тот, кому достался предмет, может оставить его у себя, а может передать соседу справа или слева, те, соответственно, тоже могут оставить его, а могут передать дальше. Через 10-15 секунд после того, как предмет был вручен первому игроку, ведущий подает команду «замри», после которой передавать предмет запрещено, он остается в руках у того, у кого находился в этот момент. Задача водящего — внимательно наблюдая за участниками, определить, у кого же находится предмет. Ему дается три попытки. Если он угадывает тот, у кого был предмет, становится новым водящим, если не угадывает — игра повторяется.

Смысл упражнения

Для водящего это тренировка наблюдательности, умения воспринимать даже небольшие движения человека, изменения его позы и мимики. Для остальных участников это тренировка умения действовать незаметно, не выдавая себя.

Обсуждение

По каким именно признакам водящие судили, у кого находится предмет? Что оказалось для них самым информативным? В каких ситуациях, связанных с общением, важны наблюдательность, умение замечать даже небольшие движения человека, изменения его позы или выражения лица?

Кодовая фраза

Описание

Упражнение выполняется в парах. Каждый партнер получает от ведущего какую-либо «кодовую фразу» — несложную, но довольно странную, не очень вписывающуюся в обычный разговор. Например, это могут быть такие фразы:

- Сборную по хоккею дисквалифицировали за выход на лед без коньков.-
- По новым футбольным правилам, вратарю нельзя будет играть руками.
- На новых долларах написано: «Храните деньги в сберкассе».
- Играя на валютном рынке, можно приобрести подводный ресторан.
- Мягкие игрушки теперь будут содержать вакцину от птичьего гриппа.
- Простуду можно вылечить, направив на горло и нос лунный свет.

Участники не говорят друг другу, какие фразы им достались. Им отводится 3 минуты на то, чтобы свободно беседовать о чем угодно. Надача каждого из них — использовать в разговоре свою «кодовую фразу» раньше, чем это сделает партнер, и таким образом, чтобы собеседник не понял, что именно эта фраза является кодовой. Ее нужно как встроить в беседу, чтобы она прозвучала вполне логично и естественно, не вызвала у собеседника подозрений.

Если кому-то из игроков показалось, что собеседник употребил «кодовую фразу», он сразу после этого может спросить: «Это та фраза?». Если он угадал, то объявляется победителем. Если он задал вопрос дважды, но оба раза ошибся, победителем объявляется соперник. Если фраза была использована, а собеседник этого не заметил — побеждает тот, кто использовал ее. Если в течение 3 минут ни один партнер так и не употребил свою фразу, это считается поражением обоих игроков.

Смысл упражнения

Развитие умения говорить бегло и гибко, разворачивать беседу в желательном для себя направлении, незаметно встраивать в контекст речи заранее запланированные сообщения, а также распознавать подобные действия. Это важно, поскольку встраивание в свою речь скрытых сообщений — это действие, используемое в большинстве видов психологической манипуляции, а умение распознать такие сообщения — важное условие противостояния манипулирующему влиянию.

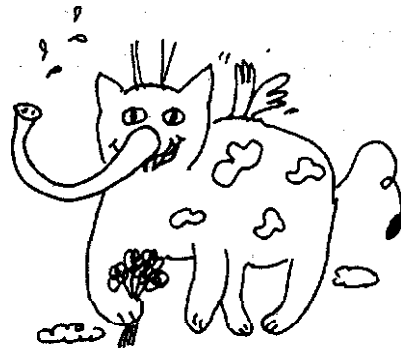
Обсуждение

Какие эмоции и чувства возникали по ходу выполнения этого упражнения? На что ориентировались участники, принимая решение о том, какое именно высказывание является «кодовым»? А какие способы были использованы, чтобы скрыть эти фразы, сделать их незаметными? Когда человек хочет исподтишка повлиять на собеседника, он обычно тоже встраивает в свою речь какие-либо утверждения и требования таким образом, чтобы партнер этого не заметил, это прозвучало бы как нечто само собой разумеющееся. Можете ли вы привести такие примеры из своего жизненного опыта? Как научиться распознавать такие «скрытые сообщения»?

Общение в рисунках

Описание

Вариант 1. Участники разбиваются на пары. Каждая пара получает один на двоих лист бумаги, где участники в течение 5 минут посредством рисования ведут общение на произвольные темы. Не следует писать слова, отдельные буквы, цифры и т. д.; используются только рисунки и схемы. Затем участники проговаривают в парах, что каждый



из них хотел выразить и что понял из рисунков партнера, после этого ^ происходит обмен впечатлениями в кругу.

Вариант 2. Каждая пара получает еще один лист бумаги (состав пар целесообразно поменять). Первый участник рисует на нем ка->

кую-либо одну деталь изображения, после этого второй рисует еще какую-нибудь деталь, передает лист первому и т. д. Время выполнения упражнения 2-3 минуты. Предварительно договариваться о тематике рисунка участникам не следует, по ходу рисования разговаривать тоже нельзя; Обмен «творческими замыслами» в парах происходит только после окончания рисования, затем следует короткое обсуждение итогов упражнения в кругу.

Вариант 3. Повторяются варианты упражнения 1 и 2, но пары сидят спиной друг к другу, что исключает возможность использования в качестве средств общения мимики, выразительных движений и т. п.

Смысл упражнения

Продемонстрировать возможность и ограниченность общения без использования речи, посредством рисунков, а также естественное включение других неречевых каналов коммуникации в этот процесс. Развитие внимательности и восприимчивости к невербальной информации, передаваемой собеседником.

Обсуждение

Удалось ли достигнуть взаимопонимания при таком общении? Как пытались передать свой замысел участники, когда видели друг друга, но не могли разговаривать? Насколько различалась его результативность в ситуациях, когда партнеры могли видеть друг друга (варианты 1 и 2) и когда это исключалось (вариант 3)?

Место для знакомства

Описание

Сначала каждый участник придумывает, с каким человеком ему было бы интересно познакомиться — какого он пола и возраста, какими качествами обладает, чем занимается и т. п. (3-5 минут). Это должен быть именно обобщенный образ того, с кем интересно завести знакомство, но не конкретный персонаж типа эстрадной звезды и т. п. А потом нужно предложить и записать как можно больше мест, где есть шанс встретить такого человека. Это должны быть реальные места, куда участники могут попасть, а не нечто из области фантастики. Упражнение завершается тем, что участники представляют свои предположения о местах встречи.

70 2. Эффективная коммуникация

Смысл упражнения

Упражнение позволяет перевести фокус внимания участников от намерения познакомиться с кем-то «вообще» к конкретике: поиску тех мест, где больше всего шансов встретить интересного им человека. Это способствует преодолению социальной изоляции, повышает уверенность в ситуациях межличностного взаимодействия.

Обсуждение

Очевидно, что для того, чтобы встретить интересных людей, нужно бывать в местах, где бывают такие люди. Что же побуждает некоторых людей вместо этого пассивно ждать, когда в их поле зрения такие собеседники окажутся сами? В какое из мест, предложенных вами, вы действительно пойдете, когда именно? «Хочешь отыскать гриб — сначала найди лес, где водятся грибы, а там он сам найдется. А хочешь познакомиться с интересными людьми — найди места, где „водятся“ такие люди!».

Симпатия группы

Описание

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 оказаться дискомфортно; для участников, набравших недостаточно высокие баллы.

Смысл упражнения

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

Обсуждение

Какой смысл мы вкладываем в слово «симпатия»? Что общего между выступлениями, оцененными наиболее высоко? Какие спосо-

бы расположить к себе публику были в них использованы? Что оказалось эффективнее — рассказывать о себе или демонстрировать свои возможности? Какие психологические качества, с точки зрения участников, способствуют тому, что человек вызывает к себе симпатию, а какие препятствуют этому?

Эстафета рисунков

Описание

Участники сидят в кругу. Каждый из них получает лист бумаги, задумывает какой-либо единый по композиции рисунок и изображает его — но не полностью, а только какую-то одну главную деталь, по которой можно было бы догадаться, что за изображение планируется (2-3 минуты). Потом каждый человек передает свой рисунок соседу справа, а сам, соответственно, получает рисунок того, кто сидит слева от него. На полученных изображениях быстро дорисовывается еще по одной детали на эту же тему (30 секунд), после чего по команде ведущего листы опять передаются правым соседям и т. д. Так продолжается до тех пор, пока каждый рисунок не пройдет полный круг и вновь вернется к тому, кто его начал.

Смысл упражнения

Упражнение позволяет продемонстрировать, насколько по-разному люди представляют в образной форме одно и то же событие и как необычно могут быть интерпретированы замыслы друг друга. Даже те рисунки, сюжет которых вроде бы вполне ясен, порой продолжают очень неожиданно.

Обсуждение

Участники демонстрируют рисунки и комментируют, какие мысли и чувства они изначально хотели выразить, насколько получившееся в итоге изображение отвечает их исходным замыслам и что оно, с их точки зрения, выражает в окончательном варианте.

Чепуха

Описание

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 правому соседу. Тот письменно отвечает на следующий вопрос ведущего, вновь загибает лист, пе-

72 2. Эффективная коммуникация

редает дальше и т. д. Когда вопросы закончились, каждый участник разворачивает лист, оказавшийся у него в руках, и вслух, как связанный 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?

Смысл упражнения

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

Обсуждение

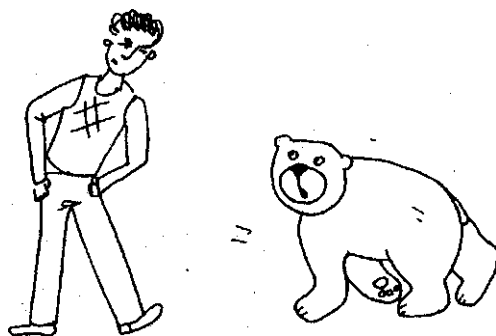
Подробно обсуждать эту процедуру необходимости обычно нет. Достаточно попросить участников высказаться, какой из получившихся текстов показался им наиболее интересным и чем именно.

3. Уверенность в себе

Среди нехоженных путей — один путь мой,
Среди невзятых рубежей — один за мной!

В. Высоцкий

В этой главе представлены упражнения, направленные на развитие уверенности в себе. Поведение уверенного в себе человека характеризуется рядом особенностей, позволяющих ему действовать более эффективно.



Это поведение:

- Целенаправленно и ориентировано на преодоление возникающих препятствий, а не на сопутствующие переживания.
- Гибкое, подразумевает решительность и адекватную реакцию на быстро меняющуюся обстановку.
- Социально ориентировано — направлено не на «уход в себя», а на построение конструктивных отношений с другими людьми.
- Сочетает спонтанность с возможностью произвольной регуляции своих действий.
- Настойчивое, но не переходящее в агрессию. Человек прилагает усилия для достижения своих целей, но делает это, по возможности, не в ущерб интересам других людей.
- Направлено на достижение успеха, а не на избегание неудачи. Человек сконцентрирован на том, чтобы получить нечто позитивное, и в первую очередь руководствуется именно этой целью.

Поведение, характеризующееся такими особенностями, позволяет человеку более эффективно достигать поставленных целей, организовывать конструктивную деятельность и расходовать силы на преодоление возникающих затруднений, а не на переживания. Особенно ярко эти различия проявляются в ситуациях, связанных со стрессом, в частности, в условиях спортивных состязаний, экзаменов, острых межличностных конфликтов, при возникновении каких-либо экстремальных ситуаций. Кроме того, уверенные в себе люди характеризуются адекватной самооценкой и развитым умением регулировать свое эмоциональное состояние, менее подвержены внешнему манипулятивному влиянию. Это снижает риск приобщения к алкоголю и наркотиками, развития асоциального поведения.

Наиболее результативный путь формирования уверенного поведения — это выполнение упражнений социально-психологического тренинга, в которых происходит игровое моделирование ситуаций, позволяющих тренировать это поведение. Такое обучение носит активный характер. В результате у участников накапливается опыт уверенного поведения, который легко переносится из игровой плоскости в реальные жизненные ситуации.

Большинство из приведенных упражнений — это подвижные игры с ярко выраженным социально-психологическим подтекстом. Они обучают действовать целенаправленно, быстро, решительно, настойчиво, согласованно с другими участниками, способствуют сплочению коллектива. Приводятся также несколько сюжетно-ролевых игр, направленных на тренировку уверенного поведения в ситуациях межличностного конфликта, обучающих методам противостояния влиянию.

Движение по одному

Описание

Участникам предлагают произвольно разместиться в пространстве, после чего они по команде ведущего начинают перемещаться в произвольном направлении, придерживаясь следующих правил:

- В каждый момент времени может перемещаться только один участник. Если начали движение двое или больше участников одновременно, упражнение считается невыполненным и начинается сначала.

- Любой участник может находиться в движении не более 5 секунд подряд, потом должен остановиться. Один человек может двигаться несколько раз за раунд, но не подряд.
- Моменты, когда никто не перемещается, тоже могут длиться не больше 5 секунд. Если за этот промежуток времени никто не начинает двигаться, это считается проигрышем и упражнение начинается сначала.

Участникам следует поработать, не нарушая этих правил, хотя бы 2 минуты. Переговариваться в процессе выполнения упражнения нельзя.

Смысл упражнения

Тренировка решительности, развитие гибкой реакции на меняющуюся обстановку, умения брать на себя ответственность даже при недостатке информации, в ситуациях, когда ошибка создает риск проигрыша команды, а если ответственность не берет никто — проигрыш гарантирован. Это примерно как в футболе, когда несколько игроков потенциально могут атаковать ворота, но никто этого не делает, боясь промахнуться, и в результате мяч достается соперникам. Кроме того, упражнение способствует развитию взаимопонимания и наблюдательности.

Обсуждение

Чем руководствовались участники, когда принимали решение о начале движения? Почему некоторые люди были готовы брать на себя ответственность и действовать активно, а некоторые (такие есть практически в любой группе) приняли пассивную позицию и вообще не двигались? Когда в жизни возникают подобные этому упражнению ситуации, в которых взятие на себя ответственности и переход к активным действиям создают риск проигрыша, но если ответственность не берет никто — проигрыш обеспечен?

Поднять стулья

Описание

Участники сидят на стульях в кругу. По команде ведущего каждый из них встает и поднимает перед собой свой стул на высоту 1 м. После этого перед ними ставится задача всем одновременно опустить стулья, не переговариваясь между собой. Фиксируется количество потребовавшихся попыток.

76 3. Уверенность в себе

Смысл упражнения

Упражнение требует от участников оценки намерений других людей и координации совместных действий, проявления решительности, действий в соответствии с быстро меняющейся ситуацией.

Обсуждение

Кто чем руководствовался, принимая решение, в какой момент начинать опускать стул? Кто выжидал, когда это начнут делать другие, а кто сам стремился задать инициативу? Насколько свойственны участникам такие позиции в других жизненных ситуациях? В чем плюсы и минусы каждой из этих стратегий поведения (следовать за другими или самому проявлять инициативу)?

Встаньте с мест

Описание

Участники сидят в кругу. Ведущий «выкидывает» на руках какое-либо количество пальцев. Должны одновременно подняться столько участников, сколько пальцев продемонстрировано. Заранее договариваться о способах выполнения упражнения нельзя.

Смысл упражнения

Тренировка решительности, умения интуитивно понимать намерения других людей и координировать с ними свои действия, развитие гибкой реакции на меняющиеся обстоятельства, а также внимательности.

Обсуждение

Кто чем руководствовался, принимая решения, в какой момент ему встать, а в какой остаться на месте? Кто проявлял инициативу, а кто боялся (возможно, так ни разу и не поднявшись)?

Дюжина

Описание

Участники расположены в кругу. Водящий показывает на любого; из них и называет число от 2 до 12. Тот, на кого показал водящий, демонстрирует на пальцах названное число (если оно больше 10, то в два приема). Тот, кто стоит справа от него, демонстрирует на пальцах число на единицу меньше, следующий правый сосед — еще на

единицу меньше и т. д., пока не будет достигнут ноль. Кто ошибется или замешкается — выбывает из игры.

Смысл упражнения

«Интеллектуальная разминка», тренировка навыков уверенного поведения, когда нужно оперативно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Обсуждение

Какие умения, с точки зрения участников, развиваются в этом упражнении?

Перекинь мячик

Описание

Участники стоят в кругу и перекидывают друг другу мячик. Тот, кто его кидает, говорит какое-либо слово или задает вопрос, а тот, кому адресован мячик, отвечает на него в соответствии с заданными ведущим правилами. После этого мяч перекидывается другому участнику и т. д., пока не побывает в руках у каждого. Варианты игры могут выглядеть по-разному — например, так:

- 4- Участник кидает мяч и называет какое-либо существительное, поймавший три прилагательных, которые его характеризуют.
 - Кидающий мячик называет любой предмет, а тот, кто ловит, должен быстро назвать три возможных способа использования этого предмета.
 - Бросающий мяч говорит название какого-либо места, а поймавший — три предмета, которые бы он взял с собой, отправившись в это место.
- f Тот, кто бросает мяч, говорит одно из трех слов: «вода», «воздух», «земля». Поймавший мяч должен сказать, соответственно, название какой-либо рыбы, птицы или наземного животного.

В более сложном варианте дается дополнительное задание: когда мяч побывал в руках у каждого, участники перекидывают его в обратном порядке и при этом вспоминают и произносят тот вариант ответа на вопрос, который был высказан игроком, ловящим мяч.

Смысл упражнения

Тренировка беглости мышления, памяти, отработка умения оперативно реагировать на действия друг друга. Упражнение служит не-

78 3. Уверенность в себе

плохой разминкой, может повторяться в различных вариантах на нескольких занятиях.

Обсуждение

Участников просят поделиться возникавшими в процессе выполнения упражнения эмоциями и чувствами, а также привести примеры жизненных ситуаций, в которых требуется умение быстро реагировать на неожиданные вопросы, не только воспроизводя имеющиеся знания, но и выдвигая новые идеи.

Жонглеры

Описание

Участники стоят в кругу, им дается одновременно 3-5 мячиков (можно воспользоваться и комками из смятых бумажных листов). Задача — одновременно перебрасывать все эти мячики таким образом, чтобы ни один из них не упал на пол. Фиксируется время, которое удастся продержаться таким образом. Интересно организовать состязание между несколькими командами, какая из них продержится дольше.

Смысл упражнения

Развитие умения адекватно реагировать на быстро меняющуюся ситуацию, скорости реакции, ловкости. Физическая разминка, активизация участников.

Обсуждение

Какими качествами, кроме ловкости, с точки зрения участников предопределялся успех в этой игре? Нужно ли координировать совместные действия с другими участниками или каждый «сам за себя»?

Шарики в воздухе

Подготовка

Для этого упражнения понадобятся пять надутых воздушных шариков.

Описание

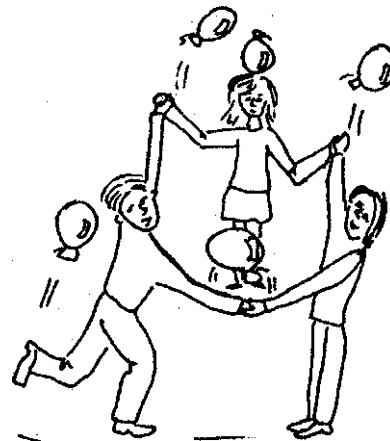
Участники объединяются в команды по 3-4 человека и встают в круги, взявшись за руки. Каждая команда получает по 5 наду-

воздушных шариков. Нужно удерживать их в воздухе в течение 5 минут. При этом нельзя просто положить их на что-либо или зажать между телами, они должны все время летать в воздухе. Упавшие шары поднимать нельзя. Побеждает команда, которая сумеет удерживать больше шаров.

Смысл упражнения

Обучение координации совместных действий, быстроте реакции, уверенному поведению при необходимости адекватно реагировать на быстро меняющуюся ситуацию.

Также физическая разминка, снятие напряженности.



Обсуждение

Какие качества нужно проявлять участникам, чтобы успешно справиться с таким заданием? Что помогало, а что мешало при выполнении упражнения?

Две шеренги

Подготовка

Для игры понадобится мяч.

Описание

Участники делятся на две команды, которые выстраиваются в шеренги одна напротив другой на расстоянии 6-7 м (для участников с хорошей физической подготовленностью — до 10 м), интервал между соседями 50-60 см. Водящий от каждой из команд встает в противоположную шеренгу. Тот водящий, чьей команде достанется право первого хода (это определяется жеребьевкой), бросает мяч любому члену своей команды, стоящему в противоположной шеренге. Если тот ловит мяч, то участник переходит к водящему и противоположную шеренгу, бросает мяч другому члену своей команды и т. д. Если же мяч падает на пол или ловится игроком из другой команды, право броска переходит к ней. Задача — всей командой

80 3. Уверенность в себе

перестроиться в противоположную шеренгу. При бросках и ловле мяча игроки не имеют права покидать свое место в шеренге.

Смысл упражнения

Разминка, развитие ловкости, уверенности в реакции на быстро меняющиеся обстоятельства. Развитие умения координировать совместные действия.

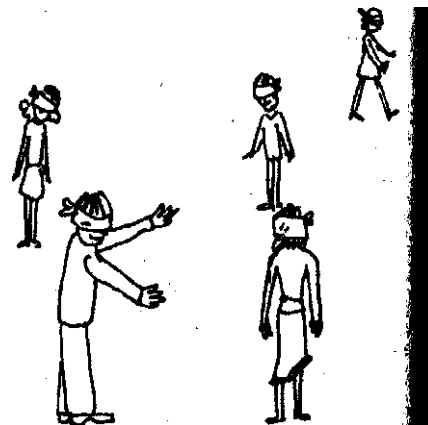
Обсуждение

Кто, с точки зрения участников, оказался самым результативным игроком в каждой из команд? Чем еще, кроме ловкости, нужно обладать, чтобы быть успешным в этой игре?

Фигурные построения

Описание

Участники хаотично перемещаются по помещению. По команде ведущего они закрывают глаза и пытаются построиться, образовав ту геометрическую фигуру, которая названа ведущим (круг, треугольник, квадрат, «змейка» и т. п.). Если кто подсматривает, он выбывает из игры. Когда построение закончено, участники по команде ведущего открывают глаза и смотрят, что в итоге получилось. Разрешается договариваться устно.



Смысл упражнения

Упражнение сплачивает группу, способствует формированию взаимопонимания, обучает уверенному поведению в условиях необходимости принимать решения при ограниченности доступной информации, брать на себя ответственность за свою часть в общей

Обсуждение

Насколько успешно участники оценивают построение разных фигур? Что требуется от участников, чтобы справиться с таким заданием? Вряд ли возможно выполнить такое задание, если каждый бу-

дет действовать индивидуально, без оглядки на других. Что же обеспечивает возможность взаимопонимания в таких ситуациях, особенно если у участников закрыты глаза?

Сова

Описание

Один из участников — водящий — изображает «сову», которая в дневное время охраняет свою добычу. Но, будучи птицей ночной, па ярком солнечном свете она ничего не видит (глаза водящего закрыты или завязаны) и поэтому не может летать (запрещено сходить со своего места). «Добыча», которую изображают 10-15 смятых листов бумаги, лежит у ног водящего. Остальные участники располагаются вокруг, изображая стаю «дневных птиц», и по сигналу ведущего пытаются украсть у «совы» ее «добычу». Тот, кого поймала «сова», выбывает из игры. За одну попытку разрешается утащить только один кусок «добычи». Побеждает и награждается аплодисментами тот участник, который добудет больше всего таких кусков.

Смысл упражнения

Тренировка быстроты реакции, наблюдательности, умения действовать в соответствии с быстро меняющейся ситуацией.

Обсуждение

Какими качествами «совы» и «дневных птиц» определялся их успех в этой игре? Где в реальной жизни востребованы эти качества?

Воздушный бой

Описание

Участники делятся на две команды. Члены одной из них становятся «самолетами-штурмовиками». Их задача — пробежать от одной стены помещения до другой, поразить цель (попасть в указанную ведущим мишень «снарядом» из смятого бумажного листа) и вернуться назад. Члены другой команды — «зенитные батареи» — располагаются неподвижно. Их задача — попасть в «штурмовики» своими снарядами, тоже сделанными из смятых бумажных листов. Тот, в кого попали, выбывает из игры до конца раунда. Запас «снарядов» у каждого игрока и одной, и другой команды ограничен тремя втуками на раунд. Игра продолжается 2-3 раунда, потом команды

82 3. Уверенность в себе

меняются ролями, и игра повторяется. Ведущему нужно следить, чтобы «зенитные батареи» не располагались слишком близко к мишени (в зависимости от размера помещения и количества участников минимальное расстояние может быть 2-4 м). Победители определяются в номинациях «самый меткий бомбардир» (попал в мишень наибольшим количеством «снарядов»), «самый меткий зенитчик» (сбил наибольшее количество «самолетов»).

Возможна модификация «ночной воздушный бой». В этом случае «зенитчики» закрывают или завязывают глаза, а «штурмовики» при перемещении издают гудение, имитирующее шум авиационных моторов. Задача «зенитчиков» — поразить их вслепую, ориентируясь на звук. В таком варианте целесообразно запретить «штурмовикам» перемещаться бегом (иначе игра будет слишком простой для них и сложной для «зенитчиков»).

Смысл упражнения

Тренировка реакции, уверенного поведения в быстро и непредсказуемо меняющейся ситуации, умения интуитивно понимать намерения других людей, развитие координации движений. Физическая разминка, активизация участников, снятие психологической напряженности.

Обсуждение

Чем, с точки зрения участников, характеризовались самые результативные «штурмовики» и «бомбардиры»? Какие качества помогли им достигнуть успехов? В каких жизненных ситуациях востребованы эти качества?

Между лбами

Описание

Участники делятся на пары, каждая пара получает один лист бумаги формата А4. Их задача: совместно переместиться по заданной, ведущим траектории (в простейшем случае это прямая от одной стены до другой), зажав лист между лбами. Руки при этом отводятся за спину, придерживать лист чем бы то ни было, кроме лбов (губами, зубами, деталями одежды и т. д.), нельзя. Если лист падает, пара возвращается на исходную позицию и начинает движение сначала. Когда участники немножко освоятся с таким способом перемещения, можно разделить их на 2-3 команды и организовать эстафету.

Смысл упражнения

Обучение координации совместных действий, уверенному поведению в необычной ситуации. Установление взаимопонимания с партнером. А также ломка пространственных и психологических барьеров между участниками.

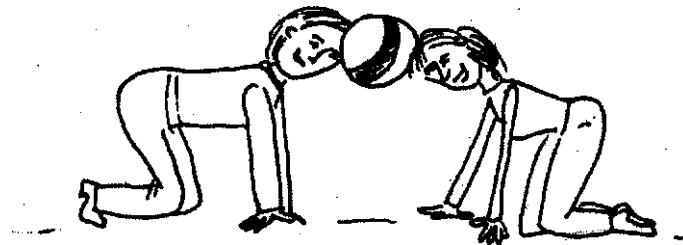
Обсуждение

Чем, с точки зрения участников, определяется успех при выполнении этого упражнения? Каким реальным жизненным ситуациям можно его уподобить?

Поднять МЯЧ

Подготовка

Для этого упражнения понадобится мяч.



Описание

Два добровольца ложатся животами на пол головами по направлению друг к другу. Между их головами кладется мяч, который они зажимают лбами. Их задача — вместе подняться, не выронив этот мяч. Его нельзя придерживать с помощью рук или еще каким-нибудь способом, он должен держаться только за счет зажатия между лбами участников.

Смысл упражнения

Обучение координации совместных действий, выработка уверенности поведения в необычных ситуациях, связанных с межличностным взаимодействием, желания прилагать усилия для преодоления возникающих препятствий.

Обсуждение

Что нужно для успешного выполнения такого задания? Возможно ли выполнить его, действуя индивидуально, не соотнося свои усилия с партнером? Вряд ли — для выполнения подобных заданий требуется координировать совместные действия. А что помогает в этом?

Бег с карандашом

Описание

Участники разбиваются на пары. Каждой паре понадобится карандаш (можно использовать также закрывающийся колпачком фломастер или авторучку с убирающимся стержнем). Пары встают около одной из стен помещения и поднимают каждая свой карандаш, зажав его между указательными пальцами правых рук партнеров. По команде ведущего они начинают движение до противоположной стены помещения, а потом назад, продолжая зажимать карандаш между пальцами. Кто роняет его, выбывает из игры. Побеждает пара, преодолевшая дистанцию быстрее всего. Можно модифицировать упражнение: зажимать одновременно два карандаша (один между указательными пальцами правой, а второй — левой руки), бегать по сложным траекториям, в тройках, организовать эстафету.

Смысл упражнения

Упражнение учит координировать свои действия с партнером и также брать инициативу на себя, руководить этими действиями (если в паре никто не берет на себя руководящую роль, она проигрывает). Развивает гибкую реакцию на меняющуюся обстановку, решительность. Также является физической разминкой, активизирует группу, снимает напряженность.

Обсуждение

Какие качества важнее всего для успешного выполнения этого упражнения? Что способствовало его выполнению, а что, наоборот, препятствовало?

Стыковка в космосе

Описание

В игре участвуют два добровольца, изображающие «космические корабли». Перед началом игры они расходятся на расстояние 4-5

и закрывают глаза, после чего им нужно совершить стыковку — встретиться ладонями и сомкнуть пальцы в замок. Еще два участника играют роли «космонавтов» — они с помощью команд, подаваемых голосом, управляют движениями каждый своего «космического корабля» таким образом, чтобы те смогли состыковаться. Игра может повторяться несколько раз с разными участниками.

Смысл упражнения

Тренировка умения управлять другим человеком, а также самому подчиняться командам. Для успешного выполнения упражнения недостаточно механически отдавать команды, нужно мысленно «вжиться» в другого человека, смотреть на ситуацию «его глазами» и управлять им исходя из такой позиции.

Обсуждение

Какие эмоции возникали у участников, находившихся в ролях «космических кораблей» и «космонавтов»? Какими качествами предопределялся успех выполнения этого упражнения, где в жизни они востребованы?

Хвостоглаз

Описание

Участники встают в колонну, каждый кладет руки на плечи стоящего впереди. Ведущий поясняет, что участники — это загадочная сороконожка, глаза которой расположены не на голове, а на хвосте. Все, кроме стоящего последним, закрывают глаза, а тот, кто оказался и хвосте, управляет движениями всей «сороконожки», отдавая голосом команды тому, кто находится впереди, а при необходимости и другим участникам. Задача — перемещаться таким образом по заданной ведущим траектории (обойти по периметру помещение, пройти «змейкой» между несколькими стульями и т. п.). Если ведущий замечает, что кто-то, кроме находящегося в хвосте, открывает глаза, «сороконожка» начинает путь сначала. Игра продолжается 3-5 минут, каждую минуту порядок расстановки участников в колонне меняется.

Смысл упражнения

Сплочение, разминка, тренировка умения управлять другими людьми и выполнять указания того, кто управляет. Развитие координации движений, сплочение группы, снятие психологической напряженности.

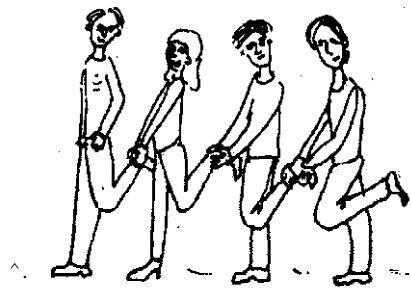
Обсуждение

В чем сложность управления движениями «сороконожки», какие качества позволяют успешно решить эту задачу? Как менялось впечатление от игры, когда участники оказывались в разных местах колонны (например, были в начале, а потом перестроились ближе к хвосту)? Где было некомфортно и почему?

Многоножка

Описание

Участники делятся на 2-3 команды и выстраиваются в колонны. Каждый из них сгибает левую ногу и берется двумя руками за согнутую ногу стоящего впереди участника (в области голеностопного сустава). По команде ведущего колонны в таком виде начинают двигаться, между ними организуется соревнование на скорость перемещения.



Смысл упражнения

Разминка, сплочение, тренировка уверенного поведения при необходимости координировать свои действия с действиями других; Развитие гибкой реакции на меняющуюся обстановку, решительности. Ломка пространственных и психологических барьеров мелкими участниками.

Обсуждение

Участники обмениваются своими впечатлениями от игры. Кто внес наибольший вклад в победу? Как должна была действовать команда, чтобы выиграть? Что мешало? Какие качества помогли победителям выиграть?

По листикам

Описание

Каждый участник пишет на небольшом листе бумаги свое и кладет этот лист на пол в любом месте помещения. После этого участники встают в шеренгу и берутся за руки. Дается следующее

дание: каждый должен добраться до своего листа и хотя бы один раз наступить на него. Размыкать руки при этом нельзя, движется вся шеренга. Если участников больше чем 9-10, то целесообразно разделить их на 2-3 команды, которые будут работать параллельно. Можно усложнить упражнение: во время выполнения задания запретить общаться с помощью слов.

Смысл упражнения

Обучение координации совместных действий, а также тренировка уверенности в ситуации управления другими людьми (для успешного выполнения упражнения каждый должен на некоторое время взять на себя управляющую роль и довести других участников до «своего» листка). Развитие инициативности, решительности.

Обсуждение

Кому что было легче — следовать за другими участниками или самому вести их в нужном направлении? А что ближе в обычной жизни — стремиться, управлять Другими людьми или подчиняться им? Какие плюсы и минусы у тех, кто стремится быть лидером, и у тех, кто предпочитает позицию ведомого?

Шумящие препятствия

Описание

Участники встают или рассаживаются в помещении произвольным образом, изображая препятствия. Каждый из них, по очереди выступая в роли водящего, должен с закрытыми глазами пройти от одной стены помещения к другой, не наткнувшись на них. «Препятствия» при приближении к ним начинают издавать какой-либо звук (шипят, шелкают языком и т. д.). Следует договориться, что когда участник находится на игровом поле, звук может издавать лишь одно «препятствие» — то, к которому он ближе всего. Если же участник, потеряв направление движения, приближается к боковым стенкам Или к той стенке, откуда он начал путь, звуки начинают издавать все «препятствия» сразу. Перед проходом каждого очередного водящего расположение препятствий меняется (он не должен видеть, каким именно образом).

Смысл упражнения

Упражнение развивает умение действовать в условиях недостатка информации, при необходимости доверяться партнерам и прислушиваться

88 3. Уверенность в себе

к их сигналам, способствует развитию смелости, решительного поведения, направленного на преодоление возникающих препятствий.

Обсуждение

Какие эмоции возникали у участников при нахождении в роли водителя? А когда они были «препятствиями» и наблюдали со стороны за действиями других водителей? Какие психологические качества, с точки зрения участников, развивает эта игра?

Поезд

Описание

6-8 участников изображают «поезд», встав в колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно проехать через препятствия, которые изображают другие участники. При малом количестве играющих препятствий можно изобразить с помощью стульев. Задача «поезда» — проследовать от одной стены помещения до другой, по пути обязательно объехав по кругу 3-4 препятствия (ведущий указывая какие именно) и не столкнувшись с остальными. Препятствия, изображенные с помощью других игроков (желательно, чтобы те, которые нужно объехать по кругу, были именно из их числа), при приближении к ним «вагонов поезда» на опасно близкое расстояние могут издавать предостерегающие звуки — например, начинать петь. Игра повторяется несколько раз, чтобы дать возможность каждому побыть и в роли препятствия, и в составе «поезда». Если участников много и размеры помещения позволяют, можно сделать игру более динамичной, запуская одновременно по два «поезда».

Смысл упражнения

Сплочение, повышение взаимного доверия участников, тренировка уверенности поведения при необходимости действовать в условиях недостатка информации, положившись на партнеров. Развитие умения координировать совместные действия. Физическая разминка.

Обсуждение

Кому кем больше понравилось быть — «локомотивом», «вагоном», препятствиями; с чем это связано? Какие эмоции у кого возникли при движении в составе «поезда»? Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить эту игру?

Через порот

Описание

Участники садятся в свободный круг диаметром не менее 4-5 м. Один доброволец изображает «корабль, идущий через каменистые пороги», второй — «капитана корабля». Пороги изображаются с помощью 5-6 стульев, выставленных в середине круга, туда же выходят еще несколько желающих, изображающих «скалы». Задача «корабля» — пройти с закрытыми или завязанными глазами через эти препятствия в «гавань» (к участнику, расположенному с противоположной стороны круга). «Капитан» руководит его движениями, подавая команды с помощью голоса. Потом партнеры меняются ролями. Игра может повторяться несколько раз с различными добровольцами.

Смысл упражнения

Развитие доверия, тренировка умения управлять другим человеком и действовать по командам партнера при невозможности самостоятельно получить нужную информацию, необходимости положиться на него. Также развитие координации движений, разминка.

Обсуждение

Кому больше понравилась роль «корабля», а кому — «капитана», чем именно? Какие эмоции возникали в одной и в другой роли? Что за качества должен проявлять один и другой партнер для успешного выполнения этого задания, в каких реальных жизненных ситуациях нужны такие же качества?

Рак-отшельник

Описание

Участники разбиваются на тройки. Два человека из каждой тройки встают лицом друг к другу, берутся за руки и изображают морскую раковину — «домик» для рака-отшельника. Третий участник встает между ними и изображает «жильца» — рака-отшельника. Ведущий дает команды:

- «Жильцы ищут домики»: по этой команде «раки-отшельники» выходят из своих убежищ и стремятся занять новью, а «раковины» остаются на месте.

90 3. Уверенность в себе

- «Домики ищут жильцов»: «раки-отшельники» остаются на месте, а «раковины», не разжимая рук, перемещаются в поиске новых жильцов.
- «Буря»: по этой команде все покидают свои места, «раки-отшельники» начинают искать себе новые убежища, а «раковины» — новых жильцов.

Игра проходит интереснее, если количество участников таково, что кто-то оди́н каждый раз остается «бездомным» (он и становится очередным водящим).

Смысл упражнения

Разминка, мобилизация внимания участников, тренировка умения адекватно реагировать на быстро меняющуюся ситуацию, развитие решительности.

Обсуждение

Какая роль больше понравилась каждому из игроков, чем именно? Что за умения развивает эта игра, в каких реальных жизненных ситуациях они востребованы?

Поймать в круг

Описание

Два участника (лучше, если самые высокие в группе) встают лицом друг к другу и берутся за руки, остальные свободно перемещаются вокруг них. Задача этих двоих — поймать кого-нибудь из оставшихся (не расцепляя руки, а «накинув» их на другого участника сверху). Пойманный встраивается между первыми двумя, берет с ними за руки так, чтобы образовался круг из трех человек. Следующего участника они ловят уже втроем, пойманный становится очередным сектором круга и т. д. Задача — выловить таким образом всех участников. Если остались 1-2 участника, изловить которых никак не удастся, игра может быть завершена и раньше.

Смысл упражнения

Разминка, тренировка умения уверенно действовать в быстро меняющихся ситуациях, координировать с партнерами совместные действия

Обсуждение

Как изменялась специфика «ловли» участников по мере увеличения количества людей, находящихся в кругу? Какие качества, кро

ловкости, позволили оставшимся участникам уворачиваться успешнее других?

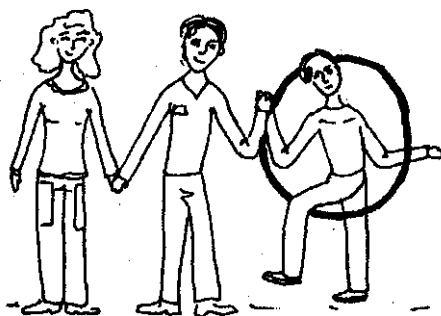
СКВОЗЬ КОЛЬЦО

Подготовка

Нужен гимнастический обруч.

Описание

Участники стоят в шеренге, взявшись за руки, крайнему дается гимнастический обруч (в случае отсутствия обруча можно воспользоваться подручными материалами и изготовить кольцо диаметром около 1 м из проволоки, бумаги и т. п.). Задача участников: не размыкая рук, «просочиться» через это кольцо так, чтобы оно в конечном итоге оказалось на другом конце шеренги. Можно передавать кольцо, а можно, наоборот, двигаться самим, пролезая сквозь него.



Смысл упражнения

Координация совместных действий, сплочение, тренировка уверенного поведения в ситуации, когда кому-то нужно выдвинуть идеи, взять на себя лидерские функции.

Обсуждение

Что помогало выполнить упражнение, а что, наоборот, препятствовало? Было ли задание выполнено в соответствие с выдвинутым кем-то планом или каждый действовал по собственной инициативе? Как можно было бы усовершенствовать способ передачи обруча?

м -

ОПУСТИТЬ ПРЕДМЕТ

Подготовка

Нужен гимнастический обруч.

Описание

6-10 участникам дают гимнастический обруч и просят горизонтально держать его на указательных пальцах вытянутых рук. Вместо

92 3. Уверенность в себе

обруча можно использовать и другие предметы подходящих размеров и веса (например, швабру или сделанную из плотного картона настенную таблицу размером приблизительно 1 x 1 м). Задача участников — опустить предмет в указанное ведущим место. При этом он должен постоянно лежать на указательных пальцах всех участников; если чей-то палец теряет контакт с предметом или он падает, игра начинается заново. Если участников больше 12, можно разбить группу на две команды и провести соревнования: кто быстрее пройдет указанный путь и донесет предмет до нужного места.

Смысл упражнения

Тренировка умения действовать решительно и в то же время координировать собственную активность с действиями других людей. Сплочение, улучшение взаимопонимания участников. Также физическая и психологическая разминка, активизация группы.

Обсуждение

Возникли ли сложности при выполнении такого простого на первый взгляд задания? Если да, с чем они связаны, как их удалось преодолеть? Если нет, что помогло сразу скоординировать совместные действия? Управлял ли кто-то один действиями группы или каждый был сам за себя?

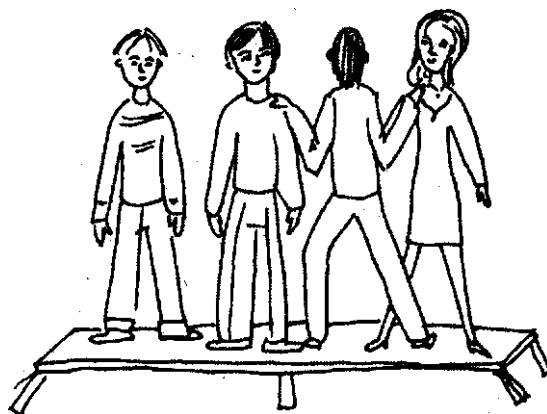
Переправа

Описание

Участники стоят плечом к плечу на полосе шириной 20-25 см. Игра проходит интереснее, если эта полоса представляет собой не просто линию на полу, а небольшое возвышение, например гимнастическую скамейку, бордюрный камень на обочине дороги или бревно на лесной поляне. Каждый участник поочередно переправляется с одного конца шеренги на другой. Ни ему, ни тем, кто стоит в шеренге, нельзя касаться ничего за пределами той полосы, на которой стоят участники.

Смысл упражнения

Сплочение, ломка пространственных барьеров между участии] ми, тренировка уверенного поведения в ситуации вынужденного физического сближения, необходимости решить нетривиальную задачу в межличностном взаимодействии.



Обсуждение

Какие психологические качества участников проявились при выполнении этого упражнения? Какие эмоции появлялись во время игры? Если у кого-то упражнение вызвало дискомфорт, то с чем конкретно он связан, как его можно было бы преодолеть? Какие жизненные ситуации напоминают это упражнение?

Падение в пропасть

Описание

Доброволец забирается на возвышение (это может быть подоконник, предметы мебели и т. п.), становится спиной к его краю и падает спиной на руки ловящих его других членов группы. Ловят его 7 или 8 человек, 6 или 8 из которых образуют, соответственно, 3 или 4 пары (!) человек, 6 или 8 из которых образуют, соответственно, 3 или 4 пары (в парах участники находятся лицом друг к другу на расстоянии 60-70 см), а один стоит отдельно и боится, чтобы падающий не ударился головой. Ловящие вытягивают руки вперед, пары могут сцепить их. Падающий участник должен обхватить себя руками за плечи (иначе он может ударить ловящих) и после команды ведущего «Готово» свободно упасть на спину. При желании участников можно модифицировать упражнение: падать лицом вперед, вдвоем, обнявшись.

Для выполнения упражнения допустима высота до 2,5 м. Желательно, чтобы среди ловящих была хотя бы одна пара физически

94 3. Уверенность в себе

крепких молодых людей, их целесообразно размещать в середине или ближе к голове. При малом количестве участников лоящих может быть всего пятеро, но тогда допустимы только одиночные падения, высота не более 1,5 м. Следует строго соблюдать технику безопасности:

- Исключить возможность подвижки или опрокидывания предметов, с которых производятся прыжки. Если для этого используется стул, поставленный на стол, или нечто подобное, кто-то обязательно должен крепко держать это сооружение.
- Падение производить только после команды ведущего о готовности.
- Нужно следить, чтобы падающие в полете не раскидывали руки в стороны.

Следует избегать применения этого упражнения в группах, участники которых склонны к непредсказуемым действиям или неохотно подчиняются распоряжениям ведущего. Если в качестве возвышения используются предметы мебели, нужно заранее позаботиться о подстилке, чтобы не пачкать их обувью, или же снимать обувь перед выполнением падения.

Смысл упражнения

Упражнение направлено на развитие взаимного доверия, развитие навыков координации совместных действий, обеспечение эмоциональной вовлеченности участников в тренинг, снижение интентивности страхов. Физическая и психологическая разминка, лом пространственных барьеров между участниками.

Обсуждение

Какие эмоции вызывало упражнение? Наверняка большинству участников было страшно падать, доверять тем, кто должен поймать хотя бы в первый раз. Как именно переживался этот страх? Что могло его преодолеть? Можете ли вы привести примеры ситуации в которых подростки находят переживание страха приятным и специально «охотятся» за этой эмоцией?

Упасть со стула

Описание

Для выполнения упражнения понадобится крепкий стул, жел"ательно с мягкой спинкой. Ведущий садится на него, начинает рас

чиваться на задних ножках, отклоняется назад и... падает на спину. Добровольцам из числа участников предлагается повторить этот нехитрый трюк. Нужно придерживать всего двух правил, при соблюдении которых это упражнение вполне безопасно:

- 4- Не откидывать голову назад, а падать, наклонив ее вперед, прижав подбородок к груди.
- 4 Не выставлять назад ладони или локти. Лучше всего сложить руки крест-накрест на груди.



На случай, если кто-то нарушит эти правила, рекомендуется подстелить на место падения мат, хотя при верном выполнении никакой необходимости в нем нет. При демонстрации упражнения ведущим вполне можно ограничиться расстеленной газетой, чтобы не запачкаться об пол.

Смысл упражнения

Тренировка смелости, решительности. Развитие умения регулировать свое эмоциональное состояние.

Обсуждение

Как изменялось эмоциональное состояние участников в разные моменты: когда они смотрели, как упражнение выполняют другие, сами сели на стул и стали готовиться упасть, уже упали, наблюдали после этого за другими участниками? Если кто-то не стал выполнять упражнение, то чем это вызвано — объективными сомнениями в его безопасности или эмоцией страха? Несколько часто люди отказываются сделать что-либо, руководствуясь страхом? В каких жизненных ситуациях это оправданно, а в каких — нет?

Попасть в круг

Описание

Участники делятся на две равные команды. Одна из них встает в круг лицом наружу, расстояние между соседями таково, чтобы они могли коснуться вытянутой рукой плеча друг друга. Другая команда

находится снаружи этого круга. Те, кто стоит в кругу, закрывают глаза и начинают, не сходя со своего места двигать руками и телом, стараясь не пропустить внутрь круга членов другой команды. Задача членов другой команды, играющих с открытыми глазами, — проникнуть в круг таким образом, чтобы «охранники» их не коснулись. Кого удалось коснуться, выбывает из игры. Потом команды меняются ролями, и игра⁴ повторяется.

Смысл упражнения

Упражнение способствует развитию взаимопонимания, учит адекватно выстраивать свое поведение на основе прогнозирования действий соперников, позволяет тренировать уверенность в достижении своих целей. Также физическая разминка, активизация участников.

Обсуждение

Какие способы попасть в круг оказались самыми результативными? Что за эмоции и чувства возникали в процессе выполнения упражнения у тех, кто стоял в кругу, и тех, кому нужно было в него проникнуть? Каким жизненным ситуациям можно уподобить эту игру?;

Узкий мостик

Описание

Двое участников встают на проведенной на полу линии лицом друг к другу на расстоянии около 3 м. Ведущий объясняет ситуацию: «Вы идете навстречу друг другу по очень узкому мостику, перекинутому над водой. В Центре мостика вы встретились, и вам надо разойтись. Мостик — это линия. Кто поставит ногу за ее пределы — упадет в воду. Постарайтесь разойтись на мостике так, чтобы упасть». Пары участников подбираются случайным образом. Пр большом количестве участников может одновременно функционировать 2-3 «мостика». Можно провести соревнование между командами. Две группы участников одной команды должны перебраться на противоположные стороны моста. Если кто-то из участников «падает», пара начинает передвижение по мосту заново. Та команда, чьи участники быстрее поменяются местами, считается победившей.

Упражнение проходит более эмоционально, если используется просто полоска на ровном полу, а небольшое возвышение (например для этой цели хорошо подходит перевернутая гимнастическая с

мейка). Если же такой возможности нет, следует выбрать или провести на полу прямую линию (это может быть полоса на линолеуме, продольная рейка в паркете и т. п.) длиной не менее 3 м, находящуюся на расстоянии не менее 1 м от ближайшей стены и предметов мебели. Лучше, если она будет иметь ширину 5-10 см, но можно обойтись и простой линией.

Смысл упражнения

Упражнение выступает моделью конфликтной ситуации и позволяет продемонстрировать различные стратегии поведения в ней: конкуренцию, сотрудничество, компромисс, приспособление.

Обсуждение

Какие чувства участники испытывали при выполнении данного упражнения? Что помогало, а что мешало успешно выполнить его? Какие в принципе есть способы «разойтись на узком мостике»? Чем «упавшие в воду» пары отличались от успешно преодолевших трудную ситуацию? Целесообразно подвести участников к пониманию того, что в выигрыше оказывались не те, кто стремился пройти сам, а те, кто прежде всего стремился помочь партнеру.

Перетягивание газеты

Описание

Участники разбиваются на пары (желательно, чтобы партнеры были примерно равны по физическим возможностям), получают по газете и сворачивают из нее трубочку. Потом они становятся на одну ногу на расстоянии примерно метра друг от друга, подгибая другую и придерживая ее одной рукой. Свободной рукой они берут трубочку из газеты и начинают перетягивать ее, стремясь вывести друг друга из равновесия, но дозируя усилие таким образом, чтобы газета не порвалась.

Смысл упражнения

Упражнение иллюстрирует сценарий, по которому довольно часто развиваются межличностные конфликты: партнеры «перетягивают» друг друга, но при этом не могут применять силу и вынуждены действовать мягко, полагаясь в большей степени на хитрость, в противном случае это грозит разрывом отношений.

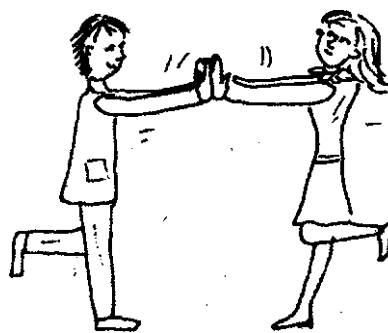
Обсуждение

Чем определялась победа? Приведите примеры таких ситуаций и поведения людей, опираясь на свой жизненный опыт.

Толкачи

Описание v

Участники разбиваются на пары и встают на расстоянии примерно метра друг от друга. Каждый из них стоит на одной ноге, поджав другую. Подростки выставляют руки ладонями вперед и начинают толкаться «ладонь в ладонь», стараясь вывести соперника из равновесия, заставив его опустить вторую ногу и/или сдвинуться с места. Каждую минуту состав пар по команде ведущего меняется. Общая длительность игры 3-4 минуты. Желательно дать участникам попробовать свои силы как в однополых, так и в смешанных парах.



Смысл упражнения

Игра позволяет продемонстрировать сущность манипуляций в ней идет преимущественно не силовая борьба и даже не состязание в ловкости, а влияние на партнера с помощью хитрости. Побеждает тот, кто смог в нужное время скрыть свои намерения, а потом неожиданно для партнера реализовал их.

Обсуждение

После короткого обмена впечатлениями от игры и обсуждения* способов, ведущих к победе, ведущий переходит к разговору о психологических манипуляциях, делая акцент на двух моментах:

- Манипуляция — это такое влияние на человека, которое осуществляется исподтишка, до поры до времени оно скрыто от адресата
- Манипулятор побеждает не с помощью силы, а с помощью хитрости.

Образно говоря, манипуляция — «игра на струнах души» человека. Эти «струны» — его переживания, слабости, нереализованные;

биции и т. п. (в манипуляциях чаще всего используется стремление к самоутверждению, чувство вины, жадность).

Поймай за хвост

Описание

Вариант 1. Каждый участник отводит левую руку назад и располагает на уровне пояса открытой ладонью назад, изображая таким образом «хвост». Правая рука остается свободной. По команде ведущего все начинают перемещаться, стараясь ухватиться за хвосты других участников и при этом уберечь свой собственный. Тот, кого схватили за хвост, останавливается на месте и больше не имеет права перемещаться, но он может ловить за хвосты других участников, пробегающих мимо. Игра продолжается до того момента, когда все участники, кроме одного, окажутся обездвижены.

Вариант 2. Участники объединяются в пары. На каждую пару выдается один бумажный хвост (это может быть бумажная «липучка» или просто полоска длиной 15-20 см, которую можно прикрепить к одежде). Партнеры встают в затылок друг другу, задний держит переднего за пояс. Хвост крепится к тому, кто находится в паре сзади. По команде ведущего пары начинают перемещаться, стараясь оторвать как можно больше хвостов у других пар и сохранить свой собственный («расцепляться» при этом нельзя, задний должен постоянно держать переднего за пояс). Если у пары оторвали хвост, она должна прицепить себе новый из числа трофейных, если у нее нет таких хвостов, она выбывает из игры. Побеждает та пара, которая за время игры (1,5-2 минуты) наберет как можно больше хвостов.

Смысл упражнения

Разминка, обучение умению уверенно действовать в быстро меняющейся ситуации, материал для обсуждения различных стратегий поведения в ситуациях противоречия в интересах. Тренировка уверенного поведения при необходимости координировать свои действия с действиями других.

Обсуждение

В чем, с точки зрения участников, основное различие между теми игроками (парами), которые сыграли успешно, и теми, у кого это не получилось? Кто прибегал преимущественно к оборонительной стратегии игры (больше заботился о сохранении своего хвоста), а кто

100 3. Уверенность в себе

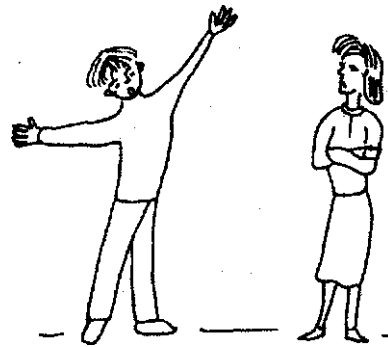
к наступательной («обдирал» чужие хвосты, а о своем заботился меньше)? Какая стратегия оказалась более эффективной в разных вариантах игры? В каких жизненных ситуациях целесообразнее действовать оборонительно, а в каких — наступательно?

Покажи ситуацию

Описание

Участники делятся на пары. Каждой паре дается на карточке краткое описание какой-либо конфликтной ситуации межличностного взаимодействия, например:

- Вы ехали на велосипедах, столкнулись и теперь разбираетесь, кто прав, а кто виноват.
- Ты выбираешь в магазине роликовые коньки, и продавец нахваливает тебе одну модель, говоря, что на них можно очень быстро ездить.
- Ты собираешься поздно вечером на дискотеку, а мама не хочет тебя туда отпускать, говоря, что это опасно.
- Ты принес учительнице домашнее задание, а она не хочет его принимать, утверждая, что ты его списал.
- Вы с другом решили вместе прогуляться, но не можете договориться, куда именно идти: один хочет в парк, а второй на набережную.



Участники, не показывая свои карточки другим, готовят и демонстрируют сценки, в которых разыгрывают доставшуюся им ситуацию. Разговаривать при этом нельзя, нужно показать ситуацию с помощью мимики, движений и т. п. Задача остальных участников выступающих в роли зрителей, — догадаться, какая именно ситуация описана на карточке у выступающей пары.

Смысл упражнения

Тренировка уверенного поведения при необходимости «работат на публику». Развитие артистизма, выразительности, умения понятно передавать информацию при ограниченности средств и понимать ее выражение окружающими.

Обсуждение

Какие эмоции возникали при подготовке и демонстрации выступления? Легко ли было угадывать, что демонстрируют другие участники; что помогало, а что препятствовало этому? В каких жизненных ситуациях мы вынуждены угадывать намерения других, даже когда те о них прямо не говорят?

Раздвоение

Описание

Участникам дается краткое описание какой-либо конфликтной ситуации: например, девочка-подросток хочет пойти поздним вечером на дискотеку, а мама ее туда не отпускает. На роль одного из участников конфликта приглашается один участник, а на роль второго — сразу два. Тот, кто играет роль единолично, говорит реплики обычным образом, а те, кто вдвоем, — высказываются пословно: кто-то из них произносит одно слово, другой — следующее и т. д. При этом у них должен получиться связный, логически целостный разговор. Игра повторяется 3-4 раза с разными партнерами.

Смысл упражнения

Обучение навыкам взаимопонимания с партнером, «подстраивания» под него в разговоре. Материал для обсуждения стратегий поведения в конфликтных ситуациях.

Обсуждение

В чем состояла основная сложность игры «двоих за одного»? Какие качества от них требовались, чтобы получился действительно связный разговор, они сумели бы вместе выступить как единый собеседник? Какие способы поведения в конфликтах были продемонстрированы: пассивное оправдание, агрессивная атака собеседника, игнорирование его высказываний, «уход от темы» и т. п.? В каких реальных жизненных ситуациях, связанных с конфликтами, результативны эти способы поведения?

Гвалт

Описание

Вариант 1. Участники разбиваются на пары. Члены каждой пары размещаются в пространстве на максимально большом расстоянии

друг от друга (лучше всего — по разным углам комнаты), после чего все одновременно начинают разговаривать. Задача — на фоне общего шума вести беседу именно со своим партнером, выделяя его голос на фоне остальных.

Вариант 2. Участники выстраиваются в две шеренги, расположенные лицом друг к другу на расстоянии 1,5-2 м. Каждый из участников поочередно-проходит между этими шеренгами туда и обратно. Из одной шеренги ему кричат только хорошее (положительно эмоционально окрашенное), из другой — только плохое. Задача участника — по дороге в одну сторону слушать только плохое, а в другую — только хорошее.

Смысл упражнения

Демонстрация эффекта избирательности восприятия в процессе общения, что всегда имеет место и в конфликтах. Развитие умения учитывать этот эффект в общении (что важно для уверенного поведения в конфликтных ситуациях), а также выделять необходимую информацию на фоне общего шума.

Обсуждение

Как удалось выявить именно нужные фразы во всем этом шуме? Приведите примеры из жизни, показывающие, что человек склонен слышать только то, что он желает услышать.

Многие боятся

Описание

Каждого участника просят в течение 3-5 минут придумать как можно больше вариантов завершения фразы «Многие боятся, а я не боюсь...». Потом они объединяются в подгруппы по 4-5 человек, где рассказывают друг другу, какие варианты они предложили, почему многие, и их точки зрения, боятся этого, и с чем связано то, что сами они этого не боятся, как им удастся преодолеть свой страх. В каждой из подгрупп выбирается участник, который фиксирует названные способы преодоления страха. Это обсуждение продолжается 8-12 минут, потом выступают представители от каждой из подгрупп, которые рассказывают, какие способы преодоления страха были упомянуты.

Смысл упражнения

Упражнение способствует повышению уверенности в себе, поскольку создает условия для так называемой «фиксации на положительных исключениях» — даже у самого боязливой участника наверняка найдется что-то такое, что не вызывает у него страха, хотя у многих окружающих вызывает, или этот страх ему уже удалось преодолеть. Кроме того, оно создает хорошую почву для разговора о способах преодоления страха.

Обсуждение

Что нового удалось узнать о самом себе каждому из участников при выполнении этого упражнения? Какие из обсуждавшихся способов преодоления страха представляются наиболее эффективными? Когда вообще возникает необходимость подавлять страх, а когда лучше прислушаться к нему и просто избегать вызывающих его ситуаций?

Мне удастся

Описание

Участники поочередно встают и рассказывают о каком-либо деле, которое им особенно хорошо удается. Потом они отвечают на два вопроса:

- Как им удалось этому научиться?
- , Где может пригодиться это умение?

Смысл упражнения

Создание условий для самопрезентации, знакомство, повышение мотивации к обучению новым видам деятельности. Ломка психологических барьеров между участниками.

Обсуждение

Чему из того, про что рассказали другие участники, захотелось научиться каждому из вас? Кто из участников вас удивил? Заставил взглянуть на него по-новому?

Каруселька

Описание

Участники делятся на две равные подгруппы (если количество участников нечетное, то к одной из подгрупп присоединяется ведущий).

104 3. Уверенность в себе

Те, кто попал в первую подгруппу, садятся в плотный внутренний круг лицом вовне, те, кто во вторую, — занимают места во внешнем круге, лицом к ним. Таким образом, все оказываются разбиты на пары. Потом ведущий задает тему для обсуждения и распределяет роли: например, те, кто сидит во внутреннем круге, получают пассивную роль (слушают, задают уточняющие вопросы), а те, кто во внешнем — активную (рассказывают, отвечают на поставленный вопрос). Через 1,5-2 минуты по команде ведущего внешний круг сдвигается относительно внутреннего на одного человека вправо или влево (то есть меняется состав пар) и меняется распределение ролей: те, кто слушал, теперь рассказывают, а кто рассказывал — слушают. Потом внешний круг опять сдвигается относительно внутреннего, меняются активная и пассивная роли и задается новая тема для обсуждения. Таким способом обсуждаются 2-3 темы, например, такие:

- Мои достижения.
- Мои умения.
- Не все знают обо мне, что...

Набор тем может быть и другим, но желательно, чтобы они давали возможность для самораскрытия в позитивном ключе, рассказа о своих достоинствах, сильных сторонах. Нежелательно обсуждать таким образом слабые стороны, недостатки участников.

Смысл упражнения

Знакомство, возможность для позитивного самораскрытия, самопрезентации, поиск своих сильных качеств. Упражнение дает возможность для того, что не очень одобряется в традиционном общении, но важно для уверенности в себе: рассказа о своих сильных, сторонах, достоинствах, возможности немножко похвастаться.

Обсуждение

Что нового и неожиданного вы узнали о тех, с кем общались? А о самих себе? В какой роли вам было комфортнее — говорящего или слушающего, с чем это связано? В обычной жизни не очень-то принято хвастаться, рассказывать о своих достижениях и сильных* сторонах... Чем это можно объяснить? Когда и почему о своих достижениях рассказывать действительно не стоит, а когда можно и похвастаться?

Рекомендации

Описание

Участникам нужно подготовить и представить рекомендацию, чтобы быть принятыми в закрытый элитарный клуб.

Вариант 1. Подготовить такую рекомендацию на самого себя. В ней нужно отразить свои главные достоинства, сильные стороны, представить себя как достойного оказаться в «элитарном клубе». На что именно обратить внимание, участники решают самостоятельно, но следует напомнить им, что речь должна идти о реальных, а не вымышленных фактах и достоинствах («Служба безопасности проверит сообщенную вами информацию»).

Вариант 2. Работа организуется в парах, участники готовят рекомендации друг на друга. Сначала дается время для общения в парах (6-8 минут), в течение которого участники могут получить необходимую информацию друг о друге и подготовить выступления, потом проводится публичная презентация (1 минута на человека).

Смысл упражнения

Создание условий для поиска своих сильных сторон, тренировка уверенного поведения в ситуации публичной презентации, повышение самооценки.

Обсуждение

Что нового и интересного удалось узнать друг о друге при выполнении этого упражнения? Какие презентации лучше всего запомнились, чем именно? Если у кого-то возникали затруднения, то с чем они связаны, как их можно преодолеть?

Лучшее о себе

Описание

Каждого из участников просят вспомнить и записать:

- Три своих сильных качества, достоинства.

Три хороших поступка, совершенных на протяжении последней недели.

Потом каждый из участников поочередно озвучивает перед всей группой свои сильные качества и хорошие поступки. Это делается громко, гордо, уверенно. Каждый участник после выступления награждается аплодисментами.

Смысл упражнения

Возможность для позитивного самораскрытия, фиксация внимания участников на сильных сторонах, достоинствах самих себя и окружающих людей, что способствует повышению самооценки, уважительного отношения к себе.

Обсуждение

Какие переживания возникали при необходимости публично рассказывать о своих достоинствах, было ли это некоторым участникам сложно, если да, то с чем это связано? Почему хвастаться обычно не принято? Когда действительно лучше избегать рассказов о своих достоинствах, а когда оказывается верна присказка «сам себя не похвалишь — никто не похвалит»?



Волк и семеро козлят

Описание

Игра основана на сюжете одноименной народной сказки. Семеро участников-добровольцев берут на себя роли «козлят». Их задача — не пускать к себе в домик (который обозначается, например, с помощью загородки из нескольких стульев) «серых волков», но пустить «маму-козу», «тетю-козу» и прочих представителей козьего племени. Между всеми остальными участниками роли распределяются так, чтобы примерно половина из них оказались «серыми волками», а половина — различными родственниками «козлят». Потом все эти участники поочередно подходят к «домику козлят» и в течение минуты пытаются убедить их, что они их родственники, а не волки, и их нужно пустить в дом. «Козлята» совещаются и принимают решение — пустить очередного персонажа или нет. Когда все находившиеся за пределами «домика» попробовали свои силы, игра завершается и каждый персонаж говорит, кем же он был на самом деле — козочкой или волком. Соответственно, появляется возможность подсчитать, сколько раз «козлята» были бы съедены, пустив в дом волка, а скольких родственников они сами оставили на улице на съедение волкам.

Смысл упражнения

Тренировка уверенного поведения при необходимости убеждать других людей, а также наблюдательности. Хороший материал для обсуждения признаков, на основе которых мы делаем выводы, кому можно доверять, а кому нет.

Обсуждение

Чем руководствовались «козлята», принимая решения о том, кому можно поверить, а кто пытается ввести их в заблуждение? Что важнее всего для тех, кто пытался убедить «козлят» в чистоте своих намерений, чтобы им поверили? А на основании чего мы выносим суждения об искренности (неискренности) окружающих людей в реальных жизненных ситуациях?

Таможня

Описание

3-4 добровольца берут на себя роли «таможенников». Их задача — выявить среди остальных участников путем расспросов и наблюдения тех, кто транспортирует «запрещенный предмет». Эти предметы (например, спичечные коробки) даются некоторым из участников так, чтобы «таможенники» не видели, кому именно они достались. После этого каждый участник поочередно подходит к «таможне», там ему могут задать любые вопросы для выяснения того, имеется ли у него запрещенный груз (обыск не производится, «контрабандисты» выявляются только путем расспросов). Когда все участники пройдут, «таможенники» совещаются и выносят свой вердикт — кто, с их точки зрения, является «контрабандистом». После этого участники, у которых на самом деле был запрещенный груз, демонстрируют его, что позволяет оценить точность предположений «таможенников».

Смысл упражнения

Тренировка уверенного поведения в ситуациях, когда нужно убедить других людей в своей искренности. Умение регулировать свое эмоциональное состояние. Для «таможенников» — тренировка наблюдательности, проницательности. Внимательность и восприимчивость к невербальной информации.

Обсуждение

На основании чего «таможенники» делали предположения, у кого имеется запрещенный предмет, а у кого — нет? Если произошли ошибки (а чаще всего они происходят), то чем они вызваны? В чем различия между теми, кому успешно удалось пронести запрещенный предмет, и теми, кому не удалось? Если кто-то оказался «невинной жертвой» (запрещенного предмета не было, но «таможенники» заподозрили его наличие), то какими особенностями поведения это было спровоцировано, насколько для этого человека характерна позиция «невинной жертвы» в других жизненных ситуациях и как ее можно избежать?

Заезженная пластинка

Описание

Упражнение направлено на отработку техники: уверенного отстаивания своих интересов и требований — так называемой «заезженной пластинки». Ее суть сводится к тому, что человек раз за разом повторяет свое требование вне зависимости от того, что ему возражают, уподобляясь поцарапанной грампластинке, которую «заело» на одной строчке из песни. Высказывания строятся по схеме: «Я понимаю, что... (пересказ своими словами возражения собеседника), но мне нужно... (повторение своего требования)».

Упражнение выполняется в четверках, при этом два человека предъявляют претензии или отказываются выполнить требование, а еще два отстаивают свои интересы с помощью техники «заезженная пластинка» (2-3 минуты). Остальные участники в это время находятся в роли наблюдателей и потом делятся своими соображениями о том, насколько эффективно была применена техника и какую пользу она могла бы принести, будь это не игра, а реальная жизненная ситуация.

Вот примеры ситуаций для разыгрывания:

- Вы хотите вернуть в магазине деньги за купленный там товар, оказавшийся некачественным.
- Знакомый уговаривает вас принять участие в «сетевом маркетинге»: купить у него некий товар, стать его распространителем и продавать такой же товар дальше. Вы хотите вежливо отказать и убедить его больше не обращаться к вам с подобным предложением.

Смысл упражнения

Отработка конкретной техники, позволяющей уверенно отстаивать свои интересы или отказываться от неприемлемых требований окружающих, не переходя к оскорблениям собеседников и другим агрессивным проявлениям.

Обсуждение

Что является условием эффективности этой техники? (Сохранение собственного спокойствия, принципиальная выполнимость и обоснованность предъявляемых требований и т. д.) Когда имеет смысл прибегать к ней? А когда отстаивать свои требования не имеет смысла, а лучше согласиться с тем, что предлагает другой человек?

Бесконечное уточнение

Описание

Упражнение направлено на ознакомление с техникой нейтрализации зарождающихся конфликтов. Ее суть состоит в том, что человек, к которому обращаются с фразами, способными спровоцировать конфликт (так называемыми конфликтогенами), не отвечает на них и не возражает, а стремится «разрядить ситуацию», задавая уточняющие вопросы, примерно таким образом:

«Ты одета как неряха!» — «Какая именно деталь моей одежды плохо выглядит?»

«На тебя никогда ни в чем нельзя положиться!» — «Чем я тебя подвел?»

Упражнение выполняется в тройках. Два участника договариваются между собой, по какому поводу они будут «наезжать» на третьего (это могут быть детали его одежды, какие-либо особенности его поведения и т. п.), после чего начинают поочередно говорить ему обвиняющие фразы. Его задача — не отвечая на них по существу и не переходя к встречным обвинениям, реагировать только уточняющими вопросами (2-3 минуты). Роль участника, к которому обращаются с обвинениями, может оказаться для подростков довольно сложной (по одновременно с этим ее исполнитель получает более ценный жизненный опыт, чем другие участники игры). Поэтому на нее рекомендуется приглашать участников только добровольно, а сразу после окончания очередного раунда игры давать им возможность поделиться своими чувствами.

110 3. Уверенность в себе

Смысл упражнения

Обучение одному из способов нейтрализации зарождающегося конфликта, основанному на задавании уточняющих вопросов вместо перехода к оправданиям или встречным обвинениям.

Обсуждение

Какие эмоции возникали по ходу упражнения? Просто ли не поддаться на конфликт и не ответить обвинением или грубостью? В каких реальных жизненных ситуациях целесообразно реагировать на обвинения уточняющими расспросами, пытаюсь сгладить таким образом конфликт? А когда имеет смысл действовать другими способами: пойти на открытый конфликт и перейти к встречным обвинениям, признать свою вину и начать оправдываться, просто отказаться от разговора?

Просто скажи «нет»

Описание

Участники делятся на две равные подгруппы (при их нечетном количестве в упражнении участвует также ведущий). Члены одной подгруппы становятся в круг лицом наружу, члены второй подгруппы — в круг большего диаметра лицом к центру, таким образом, чтобы каждый из них оказался напротив участника из внутреннего круга. Потом каждый из участников, стоящих во внешнем круге, обращается к тому, кто находится напротив него, с какой-либо просьбой, а тот ему отказывает. При этом он не должен начинать оправдываться, объяснять причины своего отказа, извиняться, объяснять неуместность просьбы или невозможность ее выполнения. Следует отказаться, сказав просто: «Нет», «К сожалению, не смогу», «Нет, я не буду это делать», — или употребив другие подобные фразы.

После этого внешний круг сдвигается на одного человека относительно внутреннего (то есть меняется состав пар), и теперь те, кто стоит во внутреннем круге, обращаются с очередной просьбой к внешним, а те отказывают. Круг сдвигается еще на одного человека, внешние обращаются с просьбой ко внутренним, и так повторяется 6-8 раз.

Смысл упражнения

Демонстрация того, что мы можем отказаться от выполнения просьбы без оправданий и объяснений каких-либо причин, тре

ровка соответствующего навыка и материал для обсуждения, почему сделать это бывает дискомфортно, в каких ситуациях стоит так вести себя, а в каких лучше реагировать по-другому.

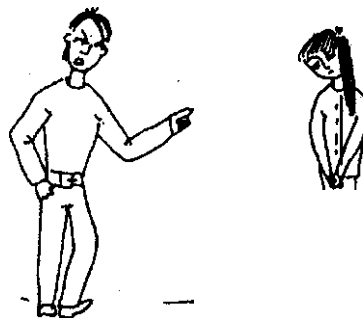
Обсуждение

Какие эмоции возникали тогда, когда приходилось просить и когда приходилось отказываться? Что было сложнее — обращаться с просьбами и получать отказ на них или самому отказывать, с чем это связано? Просьба — это такая форма влияния, которая, в отличие от приказа или требования, подразумевает возможность отказа. С чем связано то, что люди зачастую стесняются обратиться с просьбой к другим, а если с просьбой обратились к ним, то стесняются отказаться? Допустим, просьба для нас неприемлемая и мы все же решили отказаться. Когда лучше сделать это без объяснения причин, как в этом упражнении, а когда отказ все же стоит сопроводить извинениями, объяснениями его причин, обещаниями выполнить просьбу позже и т. п.?

Застенчиво, уверенно, агрессивно

Описание

Участники разыгрывают сценки конфликтных ситуаций (необходимость вернуть в магазин некачественный товар, отказать приятелю в какой-либо нетактичной просьбе и т. п., примеры могут предложить сами участники), в которых им дается задание вести себя в соответствии с одним из следующих стилей поведения.



Застенчиво: говорить виноватым тоном, тихим голосом, потупив взгляд, не настаивать на своих требованиях, соглашаться с возражениями собеседника, подчеркивать его превосходство над собой («вы лучше знаете», «вам виднее» и т. п.) и свою зависимость от его решения.

Уверенно: говорить спокойно, умеренно громко, глядя прямо на собеседника, настойчиво излагать свои требования и при необходимости повторять их, не переходить на обвинения и угрозы, высказываться по существу конфликтной ситуации, не «переходя на личности».

NZ 3. Уверенность в себе

Критика допускается, но она должна касаться не собеседника как личности, а конкретных деталей ситуации.

Агрессивно: говорить громко, энергично жестикулируя, выражать возмущение, формулировать свои требования в форме категоричного приказа, критиковать собеседника как личность, при возражениях с его стороны немедленно переходить к угрозам (пожаловаться куда-либо⁴, «устроить проблемы» и т. п.).

Каждая из выбранных сценок проигрывается трижды (1-2 минуты на повторение). Тот партнер, который предъявляет претензии или требует что-либо, ведет себя в соответствии с одним из этих стилей. Второй партнер, на которого направлены претензии, специальных инструкций о том, как себя вести, не получает и действует так, как ему представляется наиболее уместным. Остальные участники в это время находятся в роли наблюдателей и получают задание фиксировать все проявления, свидетельствующие о том, к какому стилю относится поведение игроков. После проигрывания каждой сценки они делятся своими наблюдениями.

Смысл упражнения

Демонстрация того, что означает уверенное поведение в конфликтной ситуации, посредством его сравнения с другими стилями поведения (застенчивым и агрессивным), тренировка такого поведения. Обсуждение плюсов и минусов каждого из отмеченных стилей поведения.

Обсуждение

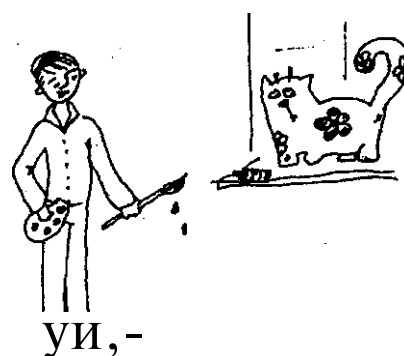
Какие чувства возникали у игроков, демонстрировавших застенчивое, уверенное и агрессивное поведение? А у тех, на кого это поведение было направлено? Что оказалось более результативным в каждом из выбранных сюжетов и с большей вероятностью позволило бы достигнуть цели, будь это реальная жизненная ситуация? При каких условиях более уместно поведение в соответствии с каждым из этих трех стилей, какие преимущества они дают?

4. Творческие способности

...Едва ли есть высшее из наслаждений, как наслаждение творить.

Н. В. Гоголь

Предлагаемые игровые упражнения направлены на развитие и активизацию креативности — системы творческих способностей. Задача этих упражнений — научить человека продуктивно действовать в ситуациях новизны и неопределенности, опираясь на свой творческий потенциал; ориентироваться в быстро меняющихся обстоятельствах, принимать адекватные решения при неполноте



исходных сведений для этого. Такие качества далеко не обязательно связаны с видами деятельности, традиционно относимыми к творческой (рисование, игра на сцене и т. п.), они востребованы во всех ситуациях, где присутствует неопределенность, нет заранее известных способов действия, требуется изобрести что-то новое.

Креативность — это не единичная способность, а комплексное свойство человеческой психики, включающее в себя несколько компонентов, важнейшие из которых таковы:

- Качества интеллекта. В частности, беглость мышления (способность к порождению большого числа идей, ассоциаций), гибкость (разнообразие порождаемых идей) и оригинальность (способность к нахождению неочевидных^редких, но вместе с тем адекватных идей). При творческом мышлении человек сконцентрирован не на критике и отказе от неприемлемых вариантов решения проблем, а на максимальном расширении видения проблемного поля, поиске неочевидных вариантов решений. При этом активно задействуются воображение, ассоциативное мышление, способность к представлению известного в новых, необычных сочетаниях.

- **Качества личности.** Важнейшее из этих качеств — открытость к новому жизненному опыту. Такой человек готов принимать все новое, что проявляется вокруг, способен к изменению сложившихся представлений, комфортно чувствует себя в ситуациях неопределенности и не испытывает при этом тревоги, смел, любознателен, игрив. Зачастую такие люди внешне напоминают «больших детей». С креативностью слабо совместимы излишняя «серьезность*», отсутствие спонтанности, желание организовать свою жизнь по раз и навсегда заведенным правилам. Конечно, вышесказанное не отрицает того, насколько важны организованность жизни, наличие правил и принципов, однако креативный человек при изменении обстоятельств готов к их пересмотру, а человек, не обладающий этим качеством, продолжает жить «по старинке», упорно не замечая происходящих изменений.
- **Ценностные ориентации.** Такой человек высоко ставит ценности развития, познания, свободы. Он готов активно преобразовывать самого себя и те жизненные обстоятельства, которые его окружают, а не просто пассивно приспосабливаться к ним. Окружающий мир интересен ему сам по себе, а не только как средство удовлетворения каких-то личных потребностей. Креативный человек сознательно выбирает активную, преобразовательскую жизненную позицию.

Отметим, что перечисленные качества в той или иной степени присущи всем людям, они не являются какой-то уникальной психологической особенностью, «печатью гения». Конечно, степень выраженности этих качеств у разных людей существенно различается, однако их вполне можно и нужно развивать. Причин тому несколько:

1. Во многих видах деятельности они служат важнейшими предпосылками результативности. Помимо видов деятельности, которые являются творческими в узком смысле этого слова (рисование, сочинение музыки или стихов, игра на сцене и т. п.), к ним можно с полным основанием отнести и все другие ситуации, где человек вынужден быстро принимать решения при недостатке времени и информации, адекватно реагировать на меняющуюся обстановку.
2. В подростковом и юношеском возрасте перед человеком стоит глобальная задача «режиссуры собственной жизни», жизненного и профессионального самоопределения. А эта задача является

креативной по своей сути. Человек вынужден принимать решения, в частности связанные с выбором профессии, в ситуации заведомой неполноты исходных данных, отсутствия алгоритмов, гарантированно ведущих к успеху. Попытки решить эту жизненную проблему по аналогии со школьными задачками, где есть нужные формулы и правильный ответ в конце учебника, почти всегда ведут к разочарованию.

3. Развитие креативности, создающее предпосылку для реализации творческого потенциала в социально приемлемой форме, — эффективный путь профилактики асоциального поведения и, в частности, склонности к злоупотреблению психоактивными веществами. Распространенные мотивы их употребления — жалобы на «нереализованность», невозможность уйти другими путями от «серости» жизни или конструктивно решить проблемы, в которых нет заранее известных способов действия, однозначно ведущих к успеху (затруднения в личной жизни, необходимость принять решение о будущей профессии т. д.). В результате молодой человек начинает использовать алкоголь или наркотики как простейший способ «раскрасить» свою жизнь и/или уйти от беспокоящих проблем. Конечно, развитая креативность не является полной гарантией от такого развития событий, однако она в сочетании с умением использования для решения жизненных проблем снижает вероятность этих форм поведения.

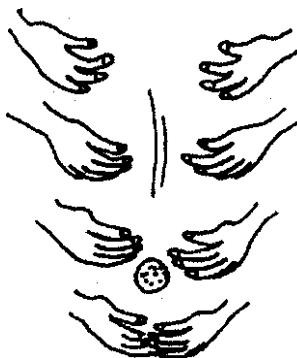
Перекинь мяч

Описание

Участники стоят в тесном кругу. Им дается небольшой мячик (например, теннисный) и формулируется задание: как можно быстрее перекинуть этот мячик друг другу так, чтобы он побывал в руках у каждого. Ведущий фиксирует потребовавшееся на это время. Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких подгруппах. Задание несложное, обычно на его выполнение в первый раз требуется примерно по две секунды на каждого участника. Упражнение повторяется 3-4 раза, ведущий просит делать его как можно быстрее. Когда затраты времени доведены примерно до одной секунды на каждого участника, ведущий просит изобрести и продемонстри-

ровать способ, которым можно перекинуть мяч так, чтобы он побывал в руках у каждого, потратив лишь одну секунду на всю группу.

Обычно через некоторое время участники придумывают и демонстрируют соответствующее решение. Оно состоит в том, что все они ставят сложенные «лодочкой» руки друг над другом, и поочередно разводят ладошки в стороны. Мячик, падая вниз, передается из рук в руки и таким образом успевает побывать у каждого участника. Задача решена!



Смысл упражнения

Демонстрация того, как проблема может быть решена более эффективно с помощью нетривиального подхода и как этому препятствуют стереотипы («если надо перекинуть — значит, следует подбросить вверх, а потом поймать»). Сплочение группы, обучение координации совместных действий, разминка.

Обсуждение

Что мешало сразу же увидеть быстрый способ выполнения задания, какой стереотип при этом активизировался? Кому первому пришла мысль перебрасывать мяч, не подкидывая, а роняя его, и что подтолкнуло к этой идее? Какие ситуации, когда стереотипное видение мешало разглядеть простой и нетривиальный способ решения проблемы, встречались в жизненном опыте участников, и как удавалось преодолеть эти ограничения?

Сделать полезнее

Описание

Участникам предлагается поразмышлять, какие вещи станут полезнее, если их:

- увеличить (уменьшить);
- поднять (опустить);
- удорожить (удешевить);
- изменить их геометрическую форму;
- сделать съедобными (несъедобными).

Упражнение выполняется в подгруппах по 4-5 человек, время работы 10-12 минут. После этого представители от каждой из подгрупп озвучивают свои варианты.

Смысл упражнения

Помимо тренировки умения генерировать идеи, упражнение дает материал для анализа эффективности различных способов организации командной работы. Также влияет на сплочение группы, выявление лидеров.



Обсуждение

Каким образом была распределена работа в команде: все поочередно брались за какую-то одну пару признаков, каждый высказывал любые пришедшие в голову идеи, каждый взял себе какую-то часть задания и работал с ней индивидуально — или как-то иначе? Что оказалось результативнее, с чем это связано?

Преодоление пространства

Описание

Участники располагаются около одной из стен аудитории и получают задание — всем добраться до противоположной стены таким образом, чтобы не касаться пола ступнями ног (например, двигаясь ползком или перемещаясь по стульям). Каждый способ перемещения можно использовать лишь один раз на группу. Однако те, кто уже преодолел это пространство, могут возвращаться назад и помогать переправиться оставшимся участникам. Сами они уже имеют право перемещаться нормальным образом, но те участники, которым они помогают, по-прежнему не должны касаться ступнями пола (но их можно, например, перенести различными способами или «перенести» на руках, держа на весу их ноги). Способы перемещения, опять же, не должны повторяться.

При количестве участников менее 13-14 человек упражнение выполняется сразу всей группой, при большем их количестве целесообразно разделить участников на 2-3 подгруппы и организовать между

118 4. Творческие способности

ними соревнование на скорость (оптимальный размер команды 8-10 человек; по возможности юноши и девушки должны быть равномерно распределены по командам).

Смысл упражнения

Создание условий для выдвижения и воплощения идей о способах действия, в нестандартной ситуации, сплочение группы, физическая разминка.

Обсуждение

Сначала участники обмениваются эмоциями и чувствами, потом озвучивают все способы, которыми осуществляли перемещения (ведущий кратко записывает их на доске или на листе ватмана). Дальше участников просят поделиться соображениями, какие из этих способов можно оценить как более или менее творческие, и пояснить, на основании чего они пришли к таким выводам.

По клеточкам

Описание

На полу рисуется поле 5x5 клеток, в центр ставится доброволец, который может перемещаться за каждый ход на одну клетку в любом направлении (вправо — влево, вперед — назад, по диагонали). Другие участники поля не видят. Ведущий просит их поочередно называть по одному ходу. Доброволец, стоящий на поле, двигается в соответствии с их командами. Задача участников — делать ходы так, чтобы он не вышел за пределы игрового поля. При этом запрещен зеркально повторять ход предыдущего участника (например, если сделан ход «вперед», то следующий участник не имеет права говорить «назад», он должен выбрать любой другой ход).

Смысл упражнения

Концентрация внимания участников, развитие беглости мышления, обучение представлять объекты, скрытые от непосредственного восприятия.

Обсуждение

Как кто выполнял задание — зрительно представлял движение добровольца по игровому полю, логически просчитывал его ход, действовал просто случайным образом или еще как-то? Какой сп

соб оказался эффективнее? Как это упражнение связано с развитием креативности?

Что, Откуда, Как

Описание

Участникам, сидящим в кругу, демонстрируется какой-либо необычный предмет, назначение которого не вполне понятно (можно использовать даже не сам предмет, а его фотографию). Каждый из участников по порядку должен быстро ответить на три вопроса:

- 4** Что это?
- + Откуда это взялось?
- f Как это можно использовать?

При этом повторяться не разрешается, каждый участник должен придумывать новые ответы на каждый из этих вопросов.

Самый простой способ добыть реквизит для этого упражнения — брать не предметы целиком (их назначение, как правило, более или менее ясно), а обломки чего-либо — такие, чтобы по ним сложно было понять, откуда они взялись.

Смысл упражнения

Легкая «интеллектуальная разминка», активизирующая беглость мышления участников, стимулирующая их к выдвижению необычных идей и ассоциаций.

Обсуждение

Какие ответы на вопросы запомнились участникам, представляются самыми интересными и оригинальными?

Оригинальное использование

Описание

Данное упражнение подразумевает придумывание как можно большего количества разнообразных принципиально осуществимых способов оригинального использования обычных предметов, например:

- 4** бумажных листов или старых газет;
- спортивных обручей, гантелей и т. п.;
- кирпичей;
- автомобильных покрышек;

- бутылочных пробок;
- порванных колготок;
- перегоревших лампочек;
- пластиковых бутылок;
- алюминиевых банок из-под напитков..

Работа выполняется в командах по 4-5 человек, время — 10 минут. Наиболее наглядно упражнение проходит, когда есть возможность дать участникам те предметы, о которых идет речь, и попросить не только назвать, но и показать предлагаемые способы их использования. Представле-



ние работ происходит по такой схеме: одна из подгрупп называет или демонстрирует один способ использования предмета. Называние оценивается в 1 балл, демонстрация — в 2 (если предмет не предоставлен участникам и, как следствие, демонстрация невозможна, то любая принципиально реализуемая идея оценивается в 1 балл). Следующая подгруппа представляет другой способ, и так продолжается до тех пор, пока идеи не исчерпаются. Выигрывает подгруппа, набравшая в итоге больше баллов.

Смысл упражнения

Упражнение дает наглядный материал для обсуждения качеств: творческого мышления (беглость, оригинальность, гибкость), позволяет тренировать эти качества, уходить от шаблонности в восприятии окружающих предметов и их привычных функций. Кроме того, оно позволяет акцентировать внимание участников на распределении ролей в группе при решении креативных задач (генератор идей — исполнители, лидеры — ведомые).

Обсуждение

Как распределились роли внутри групп: кто выдвигал идеи, а кто воплощал; кто был лидером, а кто ведомым? С какими качествами личности участников связано именно такое распределение? Ведут себя участники и в жизни так же, как в этом упражнении?

Когда упомянутая выше часть обсуждения завершена, целесообразно рассказать о принятых в психологии критериях оценки эффективности выполнения подобных творческих заданий:

- Беглость: число идей, выдвинутых каждым из участников.
- 4- Оригинальность: количество идей, не повторяющихся в других микрогруппах.
- 4- Гибкость: разнообразие смысловых категорий, к которым относятся идеи. Например, из бумаги можно сделать игрушечный самолетик, кораблик или еще какую-то подобную фигурку; с позиции беглости это все разные идеи, но с позиции гибкости, все они относятся к одной категории (оригами). А вот если предложено применить бумагу в качестве скатерти или подстилки на сиденье — это другая категория (используются покровные свойства бумаги).

Участники самостоятельно оценивают эффективность работы своих подгрупп по этим параметрам, при необходимости советуясь с ведущим.

Гулливер

Описание

«Представьте себя на месте Гулливера, который попадает в страну лилипутов (там его рост примерно с трехэтажный дом) и в страну великанов (там его рост примерно с карандаш). Выдвиньте как можно больше идей о том, какие предметы вы смогли бы использовать в каждой из этих стран в качестве инвентаря для различных видов спорта (гимнастики, легкой атлетики, фехтования, игры в городки, тяжелой атлетики, лыжного спорта и т. п.)».

Упражнение выполняется индивидуально, время работы 10-12 минут. Потом участники озвучивают свой варианты, а ведущий записывает их.

Смысл упражнения

Упражнение основано на приеме гиперболизации (представление знакомых объектов в утрированно уменьшенном или увеличенном виде), что способствует появлению новых ассоциаций, развитию умения воспринимать знакомые вещи в новых, неожиданных ракурсах, обращать внимание на такие их свойства, которые в обыденной

жизни не замечаются. Развивает гибкость, беглость, оригинальность мышления.

Обсуждение

Где было проще представить себя в роли Гулливера — в стране лилипутов или великанов? С чем это связано? Какие из выдвинутых идей об использовании предметов представляются наиболее интересными? Что за неожиданные свойства привычных предметов в них использованы?

Способы действия

Описание

Участникам предлагается придумать как можно больше способов действия, позволяющих разрешить какую-либо нетривиальную ситуацию, например:

- Красиво и оригинально упаковать подарок, имея только газетную бумагу и скотч.
- **f** Открыть консервную банку, не имея консервного ножа (более сложный вариант — пользуясь только теми предметами, которые имеются в аудитории).
- Перевезти пассажирку на велосипеде, не оборудованном специальными приспособлениями.
- Налить бензин из бочки с узкой горловиной, не наклоняя ее и проделывая в ней отверстие.
- Достать со стремянки до лампочки, до которой не дотянуться 20 см.
- Заделать дырку в лодке с использованием подручных средств (размер дырки 2 x 2 см, специальных склеивающих материалов под рукой нет).



Более динамично упражнение проходит, когда выполняется в группах по 3-4 человека, хотя возможна и индивидуальная работа. Что касается выбора ситуаций, которые станут предметом работы, упражнение получается интереснее, если сначала ведущий озвучит

ет 5-6 различных вариантов, а потом участники сами выбирают из них 2-3, с которыми хотели бы работать.

Смысл упражнения

Тренировка основных качеств творческого мышления (беглость, гибкость, оригинальность) в ситуациях поиска выхода из необычных ситуаций, поиск неочевидных вариантов решения проблем.

Обсуждение

Сначала представители каждой из подгрупп кратко рассказывают о том, какие способы действий они предлагают, а потом обсуждают 2 вопроса:

- Что облегчало появление этих идей, а что затрудняло?
- Вспомните подобные ситуации из жизни. Решить их помогала смекалка, или... все-таки знания?

Ватрушка

Описание

«Наверное, вы видели санки-ватрушку. Это надувная камера от колеса грузовой машины, на которую надет прочный чехол и приделаны ручки. Человек садится на эту камеру, хватается за ручки и съезжает со снежных горок. Представьте себе, что вы залезли с такой ватрушкой на горку, намереваясь съехать оттуда, но вдруг, уже будучи наверху, увидели, что горка слишком крутая и покрыта кочками. Ехать с нее страшновато, можно упасть и больно ушибиться. Как вы думаете, какое решение вы примете — все-таки поехать, несмотря на боязнь, или отказаться?»

Дальнейшие инструкции различаются:

- Для тех, кто откажется: «Что ж, вы благоразумны. А теперь придумайте, пожалуйста, как можно больше способов скатить эту ватрушку другу, оставшемуся внизу, так, чтобы она не опрокинулась и не улетела со склона в сторону».
- Для тех, кто поедет: «Молодцы, вы смелые люди! Тем не менее, горка действительно крутая и опасная, а шею свернуть никому не хочется. Придумайте как можно больше способов съехать с горки на этой ватрушке таким образом, чтобы у вас была возможность притормаживать, контролируя скорость».

Смысл упражнения

Помимо моделирования ситуации для генерирования идей, упражнение позволяет выйти на обсуждение проблемы отношения к риску: готовы ли участники оказываться в ситуациях неопределенности, потенциально чреватых неприятными последствиями, с чем связана эта их готовность или неготовность.

Обсуждение

Сначала участников просят поделиться тем, какие именно способы скатывания они придумали, а также соображения насчет того, что их побудило принять решение, будут они съезжать или нет. «Чем именно вы руководствовались, приняв такое решение? Рассуждаете ли вы сходным образом и в реальных жизненных ситуациях, потенциально связанных с риском? И к каким последствиям это обычно приводит?» Потом идеи обсуждаются с точки зрения того, как в них проявились качества творческого мышления участников.

Пример

Вот некоторые варианты спуска, предложенные при выполнении этого упражнения студентами II курса (кстати, почти все они решили спускаться, отказалась лишь одна девушка):

- Сесть лицом вперед, тормозить пятками ног.
- Лечь животом на ватрушку, тормозить ладонями и ступнями.
- Дать ватрушке ехать своим путем, но максимально сгруппироваться, чтобы избежать травмы в случае опрокидывания.
- Для усиления сцепления со снегом увеличить вес: позвать сиду друга и сесть на ватрушку вдвоем.
- Сделать из куртки или шарфа «руль», привязав их к ручкам.
- Встать на ватрушку на колени, ступни ног опустить сзади на снег и пользоваться ими в качестве руля и тормоза.
- Снять куртку и засунуть ее под ватрушку — скольжение станет хуже, скорость уменьшится.
- Частично сдуть камеру, тогда скольжение станет хуже.
- Перевернуть ватрушку: тогда она будет скользить не так хорошо, соответственно, скорость спуска станет меньше.
- Поехать на «пятой точке», положив на ватрушку только лоду.

Земля круглая

Описание

«Все знают, что Земля круглая. Но какой конкретно смысл можно вложить в эти слова? Как показывают психологические исследования, многие дети понимают эти слова совсем не так, как ожидают от них взрослые. Например, они считают, что Земля — это плоский круг, который плавает в море или свободно парит в космосе. При этом на вопрос, какую форму имеет Земля, они вполне обоснованно отвечают: "Круглая!" — и этот ответ не противоречит их представлениям об устройстве мира. Придумайте как можно больше других вариантов, как можно ошибочно, но с точки зрения логики непротиворечиво представить себе "круглость" Земли».

Упражнение выполняется в подгруппах по 3-5 человек, время работы 6-8 минут.

Смысл упражнения

Помимо отработки умения генерировать идеи, упражнение позволяет продемонстрировать возможность неоднозначных трактовок и, как следствие, возникновения ошибок даже при понимании «писанных истин», кажущихся очевидными.

Обсуждение

Участникам предлагается сначала поделиться своими примерами того, как можно представить себе «круглую Землю», после чего предложить варианты других расхожих фраз и убеждений, которые можно истолковать логически непротиворечиво, но при этом неверно. Потом предлагается порассуждать о том, насколько уместно проявление креативности при трактовке подобных истин — ведь оригинальные варианты их понимания чаще всего оказываются ошибочными. Когда шаблонное мышление оправдывает себя, приводит к верным решениям, а когда, наоборот, ограничивает наши познавательные возможности?

Возможное и невозможное

Описание

Участникам, объединенным в подгруппы по 3-4 человека, предлагается составить 2 списка:

1. То, что можно сделать со спортивным костюмом.
2. То, что со спортивным костюмом сделать невозможно.

На эту работу отводится 5-7 минут, потом списки озвучиваются. После этого предлагается придумать способы, посредством которых можно превратить пункты из списка 2 («невозможно») в пункты из списка 1 («возможно»). На эту работу отводится еще 6-8 минут.

Смысл упражнения

Стимулирование участников к генерированию идей, на первый взгляд выходящих за пределы здравого смысла. Демонстрация относительности понятий «возможно» и «невозможно», их зависимости от ряда условий и допущений. Разумеется, для этого упражнения может предлагаться не только спортивный костюм, но и любые другие предметы.

Обсуждение

Представители от каждой из подгрупп рассказывают, какие «невозможные» утверждения они сумели превратить в возможные и каким именно образом. Если какие-то утверждения так и остались в списке невозможных, с чем это связано, какие ограничения не удалось преодолеть? Потом участникам предлагается привести примеры ситуаций из жизненного опыта, в которых на первый взгляд невозможное оказалось вполне возможным, и предположить, с отказом от каких условностей, допущений, традиций это было связано.

Живые цифры

Описание

Ведущий называет различные цифры, а каждый участник демонстрирует их своим телом. После того, как продемонстрированы все! цифры, участники объединяются в тройки и начинают показывать! называемые ведущим трехзначные числа (5-7 попыток). Если по-| воляют условия, то имеет смысл отснять получившиеся «цифры» на! электронную фото- или видеокамеру, продемонстрировать участии-; кам, коллективно выбрать того, кому удалось лучше всего продемо| стрировать их, и наградить его аплодисментами. , ;

Смысл упражнения

Разминка, развитие выразительности, порождение идей о способах передачи информации при недостатке доступных для этого средств. Координация совместных действий, активизация уча* стников. =

Обсуждение

Достаточно обменяться эмоциями и чувствами, возникшими по ходу выполнения упражнения.

Что делает буква

. 1

Описание

Участникам предлагается выбрать какую-нибудь часто встречающуюся в русском языке букву (приблизительно из такого набора: Б, И, К, М, П, Р, С, Т) и изобразить ее в виде человечка. После этого они придумывают как можно больше начинающихся на выбранную букву глаголов, обозначающих действия, которые может совершать этот человечек, и рисуют его (по-прежнему в виде буквы) за каждым из этих занятий. Упражнение выполняется индивидуально на листах формата А3, время работы 8-12 минут. Потом проводится выставка получившихся рисунков.

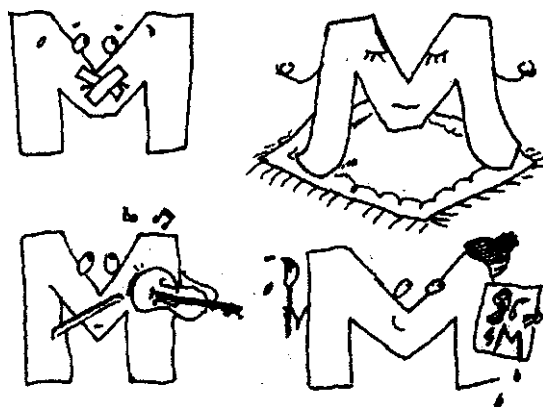
Смысл упражнения

Развитие как вербальной креативности (поиск глаголов на заданную букву), так и умения выражать свои идеи в необычном, подчеркнуто странном контексте (в данном случае — через рисунки буквы, превращенной в человека и занимающейся разными делами).

III

Обсуждение

Что и чем именно интереснее всего в созданных рисунках?



Пример

Что делает человек в виде буквы М:

- Молчит.
- Медитирует.
- Музыцирует.
- Малюет.

Глаза, рты, руки

Подготовка

Конструктор типа «лего» или кубики.

Описание

Для выполнения упражнения потребуется конструктор типа «лего» или какие-либо подходящие по размеру предметы, из которых можно выстроить небольшие сооружения (кубики, спичечные коробки и т. п.). За неимением таких предметов можно воспользоваться подручными средствами. Например, предложить использовать в качестве деталей «конструктора» фломастеры и карандаши или создавать сооружения из бумаги.

Участники делятся на тройки. Каждой тройке понадобится небольшое сооружение из «конструктора», включающее 10-15 деталей (домик, машинка и т. п.), и еще один комплект таких же деталей для того, чтобы его скопировать. Сооружения для копирования *могут* создаваться участниками из других троек или ведущим; той тройке, которой предстоит его копировать, оно не показывается. В каждой из троек между участниками распределяются следующие роли:

- «Глаза» — могут видеть как копируемый, так и создаваемый предмет, но не могут говорить и не могут сами совершать какие-либо действия с «конструктором». Их возможности ограничиваются передачей информации о том предмете, который копируете с помощью мимики, жестов и т. п.
- «Рты» — могут говорить и наблюдать за тем, что строится, но видят, что копируется.

- «Руки» — слышат и создают копию сооружения, но ничего не видят (их глаза закрыты или завязаны). Они не могут ощупывать оригинальное сооружение, а должны руководствоваться тем, что слышат от «рта».

Задача каждой из троек — работая в таком распределении ролей, создать копию того сооружения, которое было им предложено (10 минут).

Смысл упражнения

Упражнение развивает умение действовать в ситуациях ограничения доступной информации, а также средств для ее передачи, реконструировать позицию партнеров по общению на основе этих неполных данных. Кроме того, происходит развитие навыков вербального и невербального общения.

Обсуждение

Первая стадия обсуждения проходит внутри троек: участники сравнивают оригинальное сооружение и его копию, делятся возникшими в ходе упражнения эмоциями и чувствами, анализируют, что способствовало адекватной передаче информации в таких условиях, а что ей препятствовало (5 минут). На второй стадии участники объединяются в три группы: «глаза», «рты» и «руки», — и обсуждают, какие затруднения возникли в их позиции и каким жизненным проблемам можно уподобить эту игровую ситуацию (5 минут). На третьей стадии представитель от каждой из этих подгрупп рассказывает аудитории, к каким выводам пришла их подгруппа (2-3 минуты на подгруппу).

Бумажная арка

Подготовка

Листы бумаги формата А4, ножницы.

Описание

Участники объединяются в 2-3 команды, получают бумагу формата А4, и им дается задание: изготовить из одного листа арку такого размера, чтобы через нее смог пройти любой из участников. Арка должна состоять из непрерывной полосы бумаги, но пользоваться какими-либо скрепляющими принадлежностями нельзя, в распоряжении участников имеются только ножницы. Способ выполнения этого упражнения участникам не разъясняется. Если группа

«продвинутой», легко справляющаяся с творческими заданиями, то упражнение имеет смысл усложнить: попросить участников не просто соорудить такую арку, а придумать и продемонстрировать как можно больше способов для этого (10 минут), и устроить соревнование между подгруппами: кто изобрел больше таких способов.

Смысл упражнения

Отработка навыков генерации идей в командной работе, сплочение участников. Упражнение интересно также тем, что предлагаемое задание обычно сначала кажется большинству участников невыполнимым, однако потом они убеждаются, что выполнить его несложно, нужно лишь выдвинуть идеи, как это сделать. Это позволяет продемонстрировать условность понятий «возможное — невозможное» и показать, что не надо сразу отказываться от задачи или называть ее «глупой», если способ решения не приходит на ум сразу.

Обсуждение

, Кому сначала казалось, что упражнение выполнить невозможно? Потом они убедились, что на самом деле это просто, нужно лишь понять, как. Часто ли в жизни возникают ситуации, когда мы не можем разглядеть способ сделать что-либо, потому что считаем это в принципе невозможным, и даже не пытаемся?

Покорители воздуха

Подготовка

Листы бумаги, скрепки, скотч, ножницы.

Описание

Участникам предлагается, объединившись в подгруппы по 3-4 человека, разработать модель, которая будет как можно медленнее опускаться на пол под действием силы тяжести, когда ее отпустят с высоты. Для этого каждой подгруппе выдаются по 2 листа бумаги, 4 скрепки, скотч, ножницы. Время на разработку и изготовление модели — 10 минут. Потом проводится соревнование: каждая из моделей поочередно отпускается с заданной высоты (обычно в пределах 2-3 м) и фиксируется время ее нахождения в воздухе. Правилами запрещается подкидывать модель вверх или «запускать» в сторону, крепить ее к чему-либо, поддерживать на лету с помощью восходящего воздушного потока или прибегать к каким-либо еще подобным уловкам; изделие должно держаться в воздухе исключительно;

за счет особенностей своей конструкции. Побеждает та команда, чья модель планирует дольше всего.

Смысл упражнения

Помимо тренировки генерировать идеи и воплощать их, работая в команде, упражнение в большинстве случаев позволяет продемонстрировать важность использования аналогий при решении необычных проблем. Кроме того, оно показывает, что творческий процесс при использовании предварительных знаний (в данном случае — из физики) результативнее, чем придумывание идей с «чистого листа».

Обсуждение

Обсуждение выстраивается вокруг двух вопросов:

- Какие особенности моделей обеспечили возможность их длительного планирования?
- Как удалось за время работы над моделью определить, в чем должны состоять эти особенности? Была ли это опора на предварительные знания участников (например, из курса физики), аналогия с какими-то изделиями (парашютом, планером, игрушечной «летающей тарелкой» и т. п.), изобретение чего-либо принципиально нового?

Бумажный мост

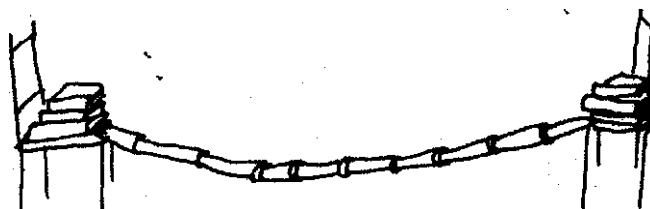
Подготовка

Бумага формата А4, ножницы.

Описание

Участникам, объединенным в команды по 4-6 человек, выдается по 40-50 листов бумаги (возможно, предназначенной в макулатуру) и дается задание: построить из этой бумаги как можно более длинный мост, перекинутый между двумя стульями или столами. Он должен быть целиком подвесным, без промежуточных опор. Запрещается пользоваться какими-либо скрепляющими материалами или дополнительными предметами, входящими непосредственно в конструкцию моста (хотя если кто-то додумается использовать дополнительные предметы в качестве противовесов, расположенных на опорах, то не следует запрещать это делать, хотя и не надо специально подталкивать участников к такому «техническому решению»). В распоряжении участников имеются ножницы. На работу отводится 10-12 минут, потом каждой из команд поочередно предоставляется слово

для презентации своей постройки (1-2 минуты на команду). Лучшая постройка определяется голосованием.



Смысл упражнения

Упражнение позволяет тренировать умения выдвигать и отстаивать творческие идеи в командной работе, способствует повышению групповой сплоченности, дает материал для обсуждения распределения ролей между людьми, совместно занятыми творческим делом (генераторы идей, разработчики, фасилитаторы).

Обсуждение

Как распределилась работа между участниками, входящими в команды? Кому принадлежали самые интересные «конструктивные идеи» моста, а кто предпочел позицию воплотителя чужих идей, организатора взаимодействия или отстранился от активной работы? С чем связан такой выбор позиций, насколько он характерен для участников и в других жизненных ситуациях?

Стоп-кадр

Описание

Участники свободно перемещаются по аудитории. По команде ведущего, подаваемой с помощью хлопка в ладоши, они останавливаются и демонстрируют с помощью мимики и пантомимики (позы, жестов, движений тела) то слово, которое называет ведущий. «Стоп-кадр» продолжается 8-10 секунд, после чего по повторному хлопку ведущего участники опять начинают свободно перемещаться по помещению, пока не прозвучит следующий хлопок и не будет названо очередное слово. Желательно заснять «стоп-кадры» с помощью циф-

ровой фото- или видеокамеры и продемонстрировать отснятые материалы участникам непосредственно после упражнения.

Можно использовать, например, такие наборы слов:

- Спорт, тренировка, молодость, победа, медаль, слава, карьера, успех.
- Встреча, общение, понимание, дружба, любовь, семья, счастье.

Смысл упражнения

С одной стороны, упражнение развивает навыки экспрессии, с другой — дает возможность участникам заново взглянуть на свое отношение к тем жизненным сферам, которых касаются слова. Также физическая разминка, активизация группы.

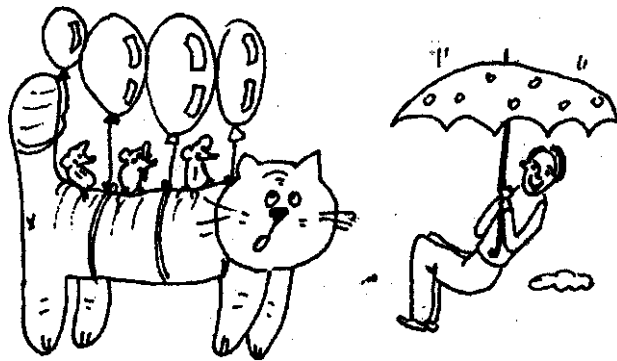
Обсуждение

Какие выводы каждый из участников сделал лично для себя при выполнении этого упражнения и в ходе наблюдения за другими участниками? .

Причины и следствия

Подготовка

Карточки с вариантами ситуаций.



Описание

Участникам дается изображение или краткое словесное описание какой-либо странной ситуации, которая допускает много вариантов трактовки, могла возникнуть вследствие разнообразных причин и привести к различным последствиям (см. рисунок). Участники,

объединенные в подгруппы по 3-4 человека, получают задание предположить как можно больше:

- Причин, которые могли привести к возникновению этой ситуации.
- Следствий, которые могут возникнуть.

Желательно, чтобы все подгруппы работали над одной и той же ситуацией. На выдвижение идей отводится 10–12 минут. Потом происходит представление выдвинутых идей: представители каждой из подгрупп поочередно получают слово для того, чтобы озвучить одну из своих идей, потом слово передается следующей подгруппе, которая озвучивает еще одну идею, и т. д. Повторяться нельзя. Группа, которой больше нечего сказать, выбывает из игры, и слово передается следующей. Побеждает и награждается аплодисментами та подгруппа, которая останется в игре дольше всех. Сначала представляются причины, потом обсуждаются следствия ситуации.

Смысл упражнения

Придумывание возможных причин и следствий ситуаций, допускающих неоднозначную трактовку, — один из наиболее эффективных способов отработки умения генерировать идеи, совершенствования беглости и гибкости творческого мышления. Упражнение позволяет тренировать умения выдвигать и отстаивать творческие идеи в командной работе, способствует повышению групповой сплоченности, дает материал для обсуждения распределения ролей между людьми, совместно занятыми творческим делом.

Обсуждение

Как распределились роли участников при выдвижении идей; кто занял активную позицию, а кто предпочел оставаться пассивным? С чем это связано, и насколько характерны для участников такие же позиции в других жизненных ситуациях? Насколько проявилась гибкость мышления при выдвижении идей, относятся ли они к качественно разным смысловым категориям или выдвинутые причины и следствия — принципиально одного плана? Каким жизненным ситуациям можно уподобить эту игру? Какие умения развиваются в ней, и где они востребованы?

Необычные названия

Описание

Упражнение предполагает придумывание как можно большего числа необычных, но понятных названий каких-либо несложных фи-

зических действий. Упражнение лучше проводить в подгруппах по 3-4 человека, хотя возможна и индивидуальная работа. На обсуждение дается 4-6 минут, после этого участники озвучивают предложенные варианты.

Смысл упражнения

Обучение генерации идей, связанных с поиском альтернатив, отказом от наиболее типичных вариантов трактовки предметов и явлений. Демонстрация одного из ключевых принципов творческого мышления: любая точка зрения на что-либо — лишь одна из возможных точек зрения.

Обсуждение

Насколько велико оказалось разнообразие предложенных названий, какие особенности действий легли в их основу? В каких жизненных ситуациях полезно отказаться от наиболее привычных способов трактовки известных вещей, а озадачиться поиском альтернативных, необычных вариантов их восприятия?

Трактовки

Описание

Участникам предлагается небольшое описание какой-либо ситуации межличностного взаимодействия, конфликта или происшествия, допускающее возможность неоднозначной трактовки, после чего их просят описать эту ситуацию глазами различных персонажей, например, таких:

- Каждого из непосредственно задействованных в ней героев.
- Случайного наблюдателя, оказавшегося поблизости.
- Журналиста.

В зависимости от ситуации, приведенной в качестве примера, перечень этих персонажей может расширяться (могут быть добавлены роли тренера, сотрудника правоохранительных органов и т. п.).

Примеры ситуаций для выполнения этого упражнения:

- Прыгун с шестом, преодолевая планку, отталкивает шест назад. Высота преодолена успешно, но шест падает прямо на зазевавшегося судью, ударив его со всего размаху в лоб. Судья на несколько секунд теряет дар речи от боли, а потом, придя в себя, принимает решение дисквалифицировать этого спортсмена и снять его

с соревнований за «неспортивное поведение». Опишите ситуацию с позиции спортсмена, его тренера, судьи, спортивного корреспондента, зрителя на трибуне.

- Подросток, желая произвести впечатление на одноклассницу, закурил на перемене прямо в классе. Та, увидев это, дала ему подзатыльник. Он от неожиданности уронил непотушенную сигарету и не обратил внимания на это. В результате возник пожар, выгорело классное помещение. Опишите ситуацию с позиции ученика, его родителя, одноклассницы, учителя, пожарного инспектора, случайно оказавшегося в это время в классе другого ученика, директора школы.

Смысл упражнения

Упражнение обучает способу поиска альтернативного взгляда на события и явления путем мысленной постановки себя на место его различных участников, способствует развитию навыков эмпатии (интуитивного понимания состояния других людей, «вчувствования» в него).

Кроме того, при выполнении этого упражнения обычно проявляется чрезвычайно распространенная ошибка межличностного восприятия, состоящая в том, что при объяснении причин поведения другого человека мы переоцениваем значимость его личностных качеств, но недооцениваем влияние ситуации, в которой он оказался. Целесообразно обратить внимание участников на этот факт и напомнить, что реально, как показывают результаты психологических исследований, поведение человека предопределяется качествами его личности в среднем лишь на 30%, а на оставшиеся 70% — особенностями ситуации, в которой он находится.

Обсуждение

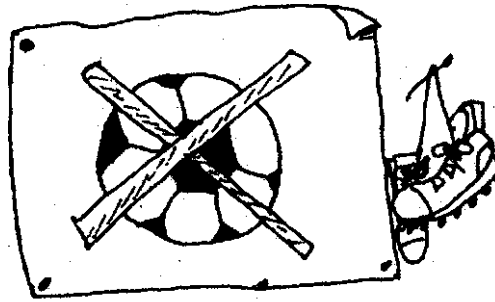
Какие варианты трактовки событий представляются самыми необычными, оригинальными? В каких жизненных ситуациях важно умение посмотреть на события в новом ракурсе, мысленно поставив себя на место других участников? На что обращалось больше внимания при трактовке событий — на особенности личности того, кто в них попал, или на влияние ситуации, в которой он оказался? А чем мы склонны объяснять причины поведения других людей в реальных жизненных ситуациях?

Невероятная ситуация

Описание

Участникам предлагается поразмыслить над какой-либо воображаемой ситуацией, наступление которой невероятно или крайне маловероятно. Их задача — представить, что такая ситуация все-таки произошла, и предложить как можно больше последствий для человечества, к которым может привести ее наступление. Упражнение, выполняется в подгруппах по 3-5 человек, время работы дается из расчета 5-6 минут на одну ситуацию. Вот несколько примеров связанных со спортом невероятных ситуаций для этого упражнения:

- Олимпийские игры станут проводиться как в Древней Греции: на них перестанут допускать женщин, а атлеты будут состязаться обнаженными.
- На всех соревнованиях откажутся от допинг-контроля.
- 4 Высшие спортивные достижения станут не расти, а, наоборот, снижаться.
- Все люди решат стать профессиональными спортсменами,
- f В России запретят футбол.
- 4 Спорт вообще исчезнет из жизни людей.



Возможны различные варианты проведения этого упражнения. Например, нескольким подгруппам может быть предложена для обсуждения одна и та же ситуация. Тогда представление результатов организуется следующим образом: каждая из подгрупп поочередно получает слово для того, чтобы озвучить один из вариантов, повторяться нельзя. Если оригинальные идеи у подгруппы исчерпались, она выбывает из игры; побеждает та команда, которая пробудет в игре

дольше всего. Если же подгруппам предложены для обсуждения разные ситуации, то такое соревнование не проводится, вместо этого представители каждой из подгрупп озвучивают по 3-5 идей, которые показались наиболее оригинальными.

Смысл упражнения

Тренировка умения генерировать необычные идеи применительно к таким ситуациям, которые выходят за рамки обыденных представлений. Развитие гибкости, беглости, оригинальности мышления. Также тренировка умения выдвигать и отстаивать идеи в командной работе.

Обсуждение -

Какие из предложенных идей ярче всего запомнились, представляются самыми творческими? Чем именно интересны эти идеи? Что способствовало выполнению этого упражнения, а что препятствовало? В каких реальных жизненных ситуациях пригодится умение размышлять о «невероятных ситуациях»? Можете ли вы привести примеры из своего жизненного опыта, когда на первый взгляд невероятная ситуация становится реальной?

Противоположности

Описание

Участникам предлагаются краткие описания нескольких ситуаций и предлагается придумать ситуации, которые можно было бы рассматривать как противоположные предложенным. Упражнение выполняется в подгруппах по 3-4 человека, время работы определяется исходя из расчета 2-3 минуты на ситуацию. Потом представители каждой из подгрупп поочередно озвучивают придуманные варианты и аргументируют, почему их можно рассматривать как противоположные предложенным ситуациям.

Для работы можно предложить, например, такие ситуации:

- Боксер выходит на ринг.
- Девушка едет с горки на роликах.
- Фотокорреспондент передает в редакцию снимки с соревнований.

Конечно, можно предлагать и другие ситуации, однако следует избегать слишком простых вариантов, в которых противоположные ситуации очевидны (типа «Команда А выиграла матч» — «Команда

Б его проиграла»), а выбирать такие, где противоположности не столь очевидны или, по крайней мере, их можно выделить на основе разных признаков.

Смысл упражнения

Тренировка мышления «от противного» — способа поиска решений проблем, при котором для более полного понимания их сути представляется их противоположность. Развитие гибкости в восприятии жизненных ситуаций. Поиск неочевидных вариантов решения.

Обсуждение

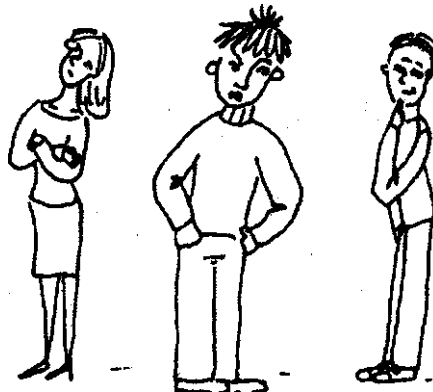
Какой смысл вкладывался в понятие «противоположность» при выполнении этого упражнения? В каких ситуациях придумать противоположные варианты было легче, а в каких сложнее, с чем это связано? Приведите примеры жизненных ситуаций, где может пригодиться подход к решению проблем «от противного».

Покажи движениями

Описание

Участники делятся на четыре подгруппы, которые получают по одному слову из каждого списка:

- Время суток (утро, день, вечер, ночь).
- Время года (зима, весна, лето, осень).
- Стихии (вода, земля, огонь, воздух).
- Эмоция (страх, гнев, интерес, обида).
- Возраст (ребенок, подросток, взрослый, пожилой человек).
- + Профессия (водитель, врач, повар, учитель).
- Вид спорта (хоккей на траве, водное поло, прыжки на батуте, горный велосипед).



Проще всего распределить слова между подгруппами путем жеребьевки: написать их на небольших листочках бумаги, перевернуть и попросить представителей каждой из подгрупп вытянуть по одному

листочку из каждых четырех. Другим подгруппам вытянутые листочки не демонстрируются и не зачитываются.

Когда слова распределены, каждая из подгрупп получает задание: подготовить небольшие этюды, изобразив с помощью движений каждое из доставшихся им слов. На подготовку дается 6–8 минут, потом команды поочередно демонстрируют свои этюды, говорить при этом нельзя. Представители других подгрупп, выступающие в роли зрителей, угадывают, о каких именно словах идет речь.

Смысл упражнения

Развитие экспрессивности, умения передавать информацию при ограниченности доступных средств и воспринимать ее в условиях заведомой неполноты данных, сплочение команды. Тренировка умения выдвигать и отстаивать творческие идеи в командной работе, возможность распределения ролей между участниками, совместно занятыми творческим делом, выявление лидеров.

Обсуждение

Что было легче — демонстрировать или угадывать слова? Какие именно наборы слов были проще или сложнее в работе? С чем это связано? Произошло ли распределение ролей в командах в процессе работы (генераторы идей, исполнители, фасилитаторы и т. д.); если да, то насколько выбор ролей отражает общую жизненную позицию тех, кто их играл? Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить такое упражнение?

Показ профессий

Описание

Участникам, объединенным в подгруппы по 3–4 человека, предлагаются списки из нескольких профессий. Их задача — подготовить небольшие этюды, которые бы позволяли зрителям угадать, какие это профессии. Этюды не должны включать речь или демонстрацию общеизвестных атрибутов профессиональной деятельности (вроде белой шапки с красным крестом на голове у врача); профессии показываются путем мимики, движений, взаимодействий участников между собой. На подготовку отводится 12–20 минут, на представления — 1–2 минуты на профессию. Каждая из подгрупп поочередно представляет свои этюды, а представители других подгрупп, выступаю-

щие в это время в роли зрителей, угадывают, какие профессии представлены.

Вот примеры списков профессий для этого упражнения:

Подгруппа 1	Подгруппа 2	Подгруппа 3	Подгруппа 4
Врач	Учитель	Продавец	Охранник
Милиционер	Военный офицер	Судья	Юрист
Пилот	Водитель	Программист	Машинист поезда
Редактор	Журналист	Бухгалтер	Гувернантка

Другой вариант — демонстрация не профессий, а различных видов спорта.

Смысл упражнения

Развитие артистизма, умения выразить информацию при недостатке средств для этого и понимать такое выражение у других людей, сплочение коллектива. Кроме того, упражнение дает основание задуматься над тем, в чем состоит содержание труда представителей различных специальностей, насколько мы руководствуемся реальными знаниями об их деятельности, а насколько — расхожими стереотипами.

Обсуждение

Что этюды отражали в большей степени: реальное содержание труда представителей соответствующих профессий или какие-то расхожие стереотипы, чисто внешние впечатления о них? Приведите примеры жизненных ситуаций, когда люди путают одно с другим: например, сами выбирают профессию, исходя из внешнего впечатления о ней, не задумываясь над тем, на что представители этих профессий реально тратят большую часть своего рабочего времени.

Логотип

Описание

Участникам, объединенным в команды по 4-5 человек, предлагают придумать и изобразить логотип какого-либо общественного движения — например, направленного на:

- защиту окружающей среды;
- развитие демократического общества в России;
- повышение материального благосостояния граждан России.

Время работы 15-20 минут. Участникам предлагается следовать этапам творческого процесса: первые 5-7 минут потратить на выдвижение идей и их фиксацию (в виде словесных описаний или эскизов) без критической оценки, потом уделить время оценке выдвинутых идей и выбору наиболее интересной из них, а потом — детализации выбранной идеи и ее воплощению в виде полноразмерного изображения (на листе формата А3). После этого каждая из команд приводит презентацию своего логотипа.

Смысл упражнения

Демонстрация специфики работы на различных этапах творческого процесса, отработка навыков командного взаимодействия на каждом из этих этапов. Тренировка умения выдвигать и отстаивать творческие идеи в командной работе.

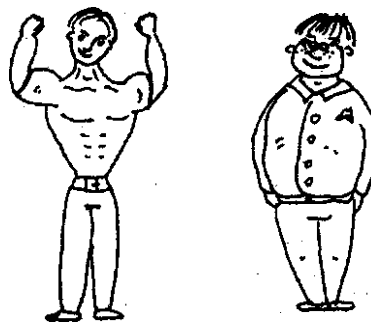
Обсуждение

Удалось ли в ходе работы выдержать такую последовательность этапов творческого процесса? Если да, как это способствовало ее эффективности? Какие условия важнее всего для продуктивного творчества на каждом из этапов? Если же нет, что препятствовало? Любое ли командное творчество целесообразно подчинять правилам, или иногда полезнее пустить этот процесс на самотек?

(Не)Спортивный человек

Описание

Участники берут по листу бумаги и получают следующую инструкцию: «Положите, пожалуйста, ваш лист горизонтально и разделите его вертикальной чертой пополам. А теперь на левой половине листа нарисуйте спортивного человека, а на право- — неспортивного так, как вы их себе представляете. Художественные



качества рисунка значения не имеют, главное — выразить с его помощью, чем, с вашей точки зрения, различаются спортивные и неспортивные люди». На рисование дается 6-8 минут, потом рисунки раскладываются один под другим (таким образом, чтобы получился ряд изображений спортивного человека, а параллельно — ряд изображе-

ний неспортивного), и участники поочередно комментируют, какие именно качества этих персонажей отражены на их рисунках. Ведущий фиксирует называемые качества и потом, резюмируя, еще раз проговаривает те из них, которые упоминались чаще всего.

Смысл упражнения

Осознание участниками существующих в их сознании стереотипов о том, какие люди склонны, а какие не склонны к спорту, и как спорт меняет человека. Демонстрация того, что в общественном сознании спортивность обычно воспринимается в положительном ключе (красота, физическое здоровье и т. д.), а неспортивность — в отрицательном.

Обсуждение

Что нового узнал каждый из участников по ходу выполнения этого упражнения? Как, по их мнению, можно другими словами, без использования частицы «не», выразить смысл фразы «неспортивный человек»?¹

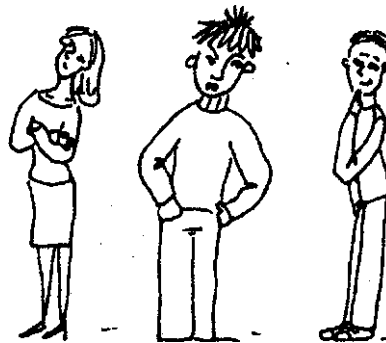
Мое отражение

Подготовка

Полотно из 2-3 склеенных листов ватмана или обоев, прикрепленное к стене, карандаши, фломастеры или краски — на каждую пару участников.

Описание

Каждый участник прислоняется спиной к стене, где висит полотно светлых обоев или 2-3 склеенных листа ватмана высотой в его рост и принимает позу, которая, как он считает, отражает его типичное эмоциональное состояние. Напарник обводит на листе карандашом контур его тела, после чего участники меняются ролями. Когда контуры тела каждого участника обведены, полученные рисунки раскрашиваются и, при желании, дополняются реальными украшениями и деталями одежды занимающихся. Время работы 30-40 минут, при раскрашивании контуров тела целесообразно использовать акварель или гуашь.



Вместо «спортивный — неспортивный» могут использоваться и другие характеристики (творческий — нетворческий, успешный — неуспешный и др.)

По окончании рисования каждого участника просят придумать в произвольной форме презентацию своего «отражения на обоях» и продемонстрировать ее (2-3 минуты на человека).

Смысл упражнения

Развитие экспрессивности, осознание своих телесных «зажимов» — областей повышенного мышечного напряжения, связанных как с неумением расслабиться, так и с недостаточно выраженными эмоциями, неосуществленными желаниями и т. п. Кроме того, упражнение способствует принятию своего телесного облика.

Обсуждение

Какие эмоции и чувства возникали по ходу выполнения этого упражнения? Насколько удобна и естественна поза, отраженная на рисунке? Какое эмоциональное состояние она отражает, что побуждает ее принимать? Кипкие области тела оказались выделены более яркими цветами, с чем это связано? Что нового удалось понять о себе и о других участниках при выполнении этого упражнения?

Хочу — могу — надо

Подготовка

Большое количество вырезок с картинками, фотографиями из журналов и газет, рисунки и т. д. Листы ватмана по одному или половине на каждого участника. Ножницы, скотч, клей.

Описание

Участники строят коллажи — изобразительные композиции, включающие вырезки из цветных газет и журналов, рисунки, фотографии, какие-либо небольшие предметы, оказавшиеся под рукой у участников. Тема коллажа: «Мои желания, возможности и обязанности». Это отражает структуру личности по Э. Берну: «Ребенок (желания) — Взрослый (возможности) — Родитель (долженствование)». Обычно ведущий сначала рисует эту схему личности и кратко комментирует ее, а потом предлагает участникам выполнить коллажи, либо придерживаясь традиционной схемы (три круга один под другим: в нижнем Желания, в среднем возможности, в верхнем обязанности), либо придумав свой вариант. Более простая модификация упражнения, уместная при работе с младшими подростками, — остановиться на работе с одной из этих составляющих, например, выполнить коллаж на тему «моя мечта». Время работы 25-30 минут, потом]

проводится презентация работ в виде экскурсии, на которой авторы поочередно выступают в роли экскурсоводов, представляя свои коллажи.

Смысл упражнения

Упражнение способствует более полному осознанию своих желаний и возможностей, постановке личностных и профессиональных целей, повышению самооценки.

Обсуждение

Какие выводы каждый участник сделал лично для себя при выполнении этого упражнения, что нового узнал о себе, своих желаниях и возможностях? Цитата в тему: как говорит известный российский психолог и психотерапевт М. Е. Литвак, «Счастье человека состоит в том, чтобы для него „хочу“, „могу“ и „надо“ имели одно и то же содержание». Насколько вы согласны с такой позицией? Приведите аргументы за и против нее.

Необычные действия

Описание

Каждому из участников предлагают вспомнить какое-нибудь своё необычное, оригинальное действие, странный и не вполне объяснимый с позиции здравого смысла поступок, совершенный на протяжении последних одного-двух месяцев (на размышления дается 1-2 минуты). Потом участников просят кратко рассказать о нем, а также прокомментировать:

- В чем именно они видят необычность этого действия?
- Что, с их точки зрения, к нему побудило?
- Как они оценивают это действие «задним числом» — к чему оно привело, стоило ли его совершать?

Если в группе меньше 12 участников, упражнение целесообразно выполнять всем вместе, при большем **Числе** участников группу лучше разделить на 2-3 подгруппы, которые будут работать параллельно.

Смысл упражнения

Упражнение способствует переносу знаний и умений, связанных с креативностью, на рассмотрение собственной жизни, повышению степени открытости к новому жизненному опыту.

Обсуждение

Как необычные действия влияют на нашу жизнь — делают ее ярче, интереснее, сложнее, опаснее или меняют как-то еще? Были ли у участников в последнее время ситуации, когда хотелось совершить нечто необычное, но что-то остановило? Если да, то что именно остановило их и как это оценивается «задним числом» — правильно ли, что действие не совершено, или все-таки лучше было бы его совершить? Чьи необычные действия участникам захотелось повторить?

Применение умений

Описание

Каждый из участников называет какое-нибудь спортивное умение, которым он владеет (например, кататься на сноуборде или на роликах, подтягиваться на перекладине, кидать мяч в точно заданном направлении и т. п.). Потом остальные участники предлагают возможные варианты применения этих умений — не только в физкультуре и спорте, но и в других жизненных областях. Упражнение выполняется в общем кругу.

Смысл упражнения

Упражнение обучает генерировать идеи о способах практического применения имеющихся у участников ресурсов, способствует повышению самооценки, а также повышает мотивацию к выработке новых умений и совершенствованию имеющихся.

Обсуждение

Участники обмениваются своими впечатлениями и соображениями о том, какие новые умения и способы применения их заинтересовали.

Волшебный бинокль

Подготовка

По 3 листа бумаги на каждого участника, карандаши, фломастеры.

Описание

Ведущий просит участников расслабиться, принять удобную позу, закрыть глаза и начинает не спеша, размеренно зачитывать инст-

рукцию, делая паузы в местах, обозначенных многоточиями. «Представьте себе, что к вам в руки попал волшебный бинокль. Глядя в него, вы видите то, что происходит в вашем будущем, через несколько лет. Сначала вы смотрите на один год вперед... Где вы находитесь, что делаете, кто вас окружает?.. Рассмотрите эту картинку во всех деталях. А теперь вы смотрите на пять лет вперед... Что вы видите? Какие изменения произошли в вашей жизни?.. И вот вы смотрите на десять лет вперед. Какой стала ваша жизнь?.. Где вы находитесь, с кем, что делаете? Какие изменения произошли за это время с вами и вокруг вас?..» После этого участников просят открыть глаза, взять три листа бумаги, крупно нарисовать на них два частично перекрывающихся круга (как поле зрения бинокля) и изобразить в них то, что они представили себе через 1, 3 и 10 лет (10-15 минут). Упражнение выполняется индивидуально.

Смысл упражнения

Это техника медитативного плана, позволяющая более осмысленно взглянуть на свои жизненные перспективы, мечты и цели, а также перейти к разговору о том, какие шаги следует предпринять для их воплощения.

Обсуждение

Каждый участник демонстрирует свои рисунки и комментирует, что на них изображено. Если рисунки носят позитивный характер, отражают цели и мечты (чаще всего бывает именно так), то участник делится соображениями, что ему следует делать, чтобы это будущее воплотилось в реальность, если же изображено нечто негативное — размышлениями о том, можно ли этого избежать, и если да, то как.

Творческая жизнь

Описание

Участники, объединившись в подгруппы по 5-6 человек, получают задание: сформулировать перечень рекомендаций, которые позволят «сделать жизнь более творческой», и записать их. Формулируемые рекомендации должны быть реальными для всех участников или хотя бы для большинства из них (то есть не подразумевать наличие каких-либо редко встречающихся способностей, слишком крупных материальных затрат и т. п.).

Смысл упражнения

Перенос рассмотрения проблем креативности из плоскости специально смоделированных ситуаций в область бытовых, каждодневных жизненных реалий.

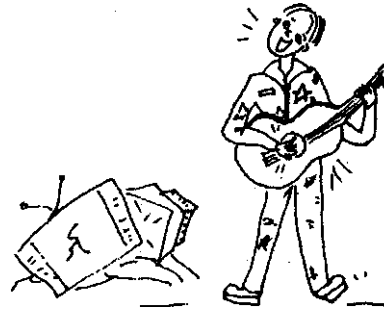
Обсуждение >

Листы, на которых записаны сформулированные командами рекомендации, выкладываются или вывешиваются для обозрения всех участников.

Представители каждой из команд по очереди получают слово, чтобы озвучить свои рекомендации и кратко прокомментировать, каким именно образом следование каждой из них позволит сделать более творческой собственную жизнь.

Вот, в качестве примера и возможного материала для обсуждения в группе, список таких рекомендаций, составленный специалистами по психологии креативности¹:

- Регулярно выполняйте физические упражнения.
- Следите за тем, чтобы ваша диета была разнообразной и сбалансированной.
- Овладевайте техникой релаксации и медитации.
- Совершенствуйте уверенность в себе.
- Ведите дневник, делайте зарисовки, пишите стихи, короткие рассказы и песни.
- Читайте художественную литературу, развивающую воображение.
- Задумывайтесь об альтернативных способах использования предметов, с которыми вы сталкиваетесь в повседневности.
- Задумывайтесь о сходстве непохожих друг на друга вещей.
- Займитесь живописью или скульптурой.
- Посещайте вдохновляющие места.
- Займитесь делами, о которых вы обычно не помышляли.
- Старайтесь быть более спонтанными и общительными.
- Смотрите комедии и старайтесь сформировать свой собственный юмористический стиль.



¹ Кинг Л. Тесты на креативность. СПб.: Питер, 2005. С. 12-13.

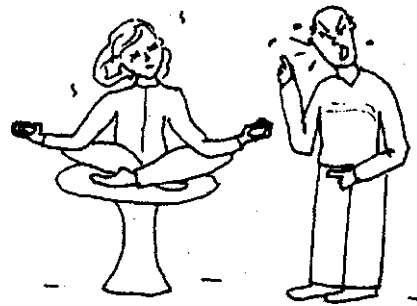
- Слушайте классическую музыку.
- Старайтесь выполнять свои ежедневные рутинные обязанности разными способами.
- Заводите новых друзей и расширяйте свой круг общения.
- Думайте о себе как о творческой личности.
- Думайте о креативности как о способе существования.
- Подражайте той известной творческой личности, которой вы восхищаетесь.
- Приучитесь задавать себе вопрос: «А что, если ...?»
- Не засиживайтесь перед телевизором.
- Позвольте себе мечтать.
- Не бойтесь оказаться неправым или совершить ошибку.
- Не выносите поспешных суждений.
- Интересуйтесь абсолютно всем.

5. Саморегуляция

Кто умеет управлять собою,
тот может повелевать людьми.

Вольтер

Игровые упражнения, представленные в этой части, направлены на обучение подростков и молодежи произвольной регуляции своего поведения и эмоциональных состояний. Эти навыки востребованы в различных жизненных ситуациях, например:



- в ситуациях, заставляющих человека находиться в состоянии длительного напряжения, вызывающих сильный стресс. В эти жизненные периоды человек вынужден работать в режиме хронической перегрузки, на пределе своих функциональных возможностей, например: спортсмен в период соревнований или абитуриент при подготовке к сдаче вступительных экзаменов в вуз;
- в ситуациях резкого изменения жизненных условий, необходимости принять важные и ответственные решения (выбор профессии, создание семьи и т. п.). Здесь важно как контролировать свое текущее эмоциональное состояние, так и научиться управлять своим поведением с опорой на более далекую перспективу (определение жизненных целей и ценностей, планирование карьеры и т. п.);
- в ситуациях, связанных с повышенным риском, — как в экстремальных ситуациях, так и в любой деятельности, связанной с высоким уровнем опасности (в частности, многие виды спорта). Тот, кто при возникновении опасности утрачивает способность к саморегуляции, реагирует неадекватно: либо начинает паниковать, либо, наоборот, впадает в ступор. И то, и другое приводит к многократному возрастанию вероятности трагического исхода. В таких ситуациях крайне важно, взяв под контроль свои реакции, со-

хранить способность объективно анализировать обстоятельства и принимать обоснованные решения;

- в межличностных конфликтах, а также в ситуациях, в которых необходимо противостоять манипулятивному влиянию окружающих. Для продуктивного поведения в таких ситуациях хорошо развитых коммуникативных навыков недостаточно. Наряду с ними необходимо иметь высокий уровень рефлексивных способностей (то есть быть в состоянии осознавать собственные действия), а также уметь произвольно регулировать как свои эмоциональные состояния, так и поведенческие реакции.

Человек, владеющий навыками саморегуляции, получает возможность избавиться от излишнего напряжения, препятствующего эффективной деятельности. (Так, если он занимается спортом, то учится контролировать состояние «предстартовой лихорадки».) В результате его деятельность становится более эффективной. Это вполне закономерно, поскольку силы тратятся не на излишнее напряжение и переживания, а на выполнение действий, приближающих к успеху.

Техники саморегуляции эмоциональных состояний и поведенческих реакций могут быть различными. Во-первых, они позволяют обеспечивать внутреннее «отстранение» от источников беспокойства, сохранение невозмутимости в любых обстоятельствах. Во-вторых, они позволяют управлять своим поведением не только применительно к текущему моменту, но и в более далекой жизненной перспективе: ставить цели, определять свои жизненные приоритеты и т. п. В-третьих, они могут быть направлены на изменение состояния в текущие моменты времени — например, обучать быстрому «сбрасыванию» возникшего напряжения с помощью релаксации.

В соответствии с этим представленные в этой главе упражнения сгруппированы в три блока:

- Игровые упражнения, в которых перед участниками ставятся задачи, требующие произвольной регуляции своего поведения.
- Упражнения, направленные на ©сознание и анализ жизненных проблем, поиск конструктивных выходов из стрессовых ситуаций.
- Техники релаксации, направленные на быстрое снятие как физического, так и психоэмоционального напряжения.

Упражнения из первого и второго блоков подразумевают межличностное взаимодействие участников, в силу чего проводятся в групповой форме. Техники релаксации могут проводиться как

в группе, так и индивидуально. При организации групповых занятий с молодежью рекомендуется выполнять не больше двух упражнений на релаксацию подряд, чередуя их с упражнениями из других блоков.

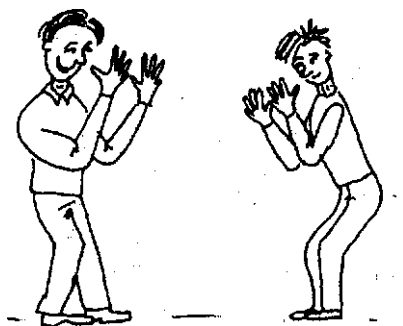
5.1. Произвольная регуляция поведения

Не смеяться

Описание

Участники коллективно совершают какие-либо действия, которые быстро вызывают смех у большей части из них. Например:

- По хлопку ведущего все участники подносят руки к лицу, делают «длинный нос» (см. рисунок) и хором говорят: «Я Буратино». Это повторяется с интервалами в 2-3 секунды.
- **f** Все участники движутся по кругу в приседе, опираясь руками на колени, каждый из них по очереди говорит: «Я луноход!»
- Ведущий поочередно задает участникам вопросы любого содержания, а те должны отвечать им словом «колбаска» («Что у тебя надето поверх рубашки?» — «Колбаска!»).
- Участники сидят в кругу, и каждый из них шекочет локоть соседа находящегося по правую руку от него.
- Каждый участник по очереди рассказывает анекдот, произносит какую-либо смешную фразу из фильма и т. п. •)



Задача участников, выполнять эти действия, сохраняя абсолютное серьезное выражение лица, и ни в коем случае не смеяться. Кто улыбнется или засмеется — выбывает из игры до окончания раунда (хотя они могут какими-либо способами смешить тех, кто еще играет). Побеждают те участники, которые остаются в игре дольше всех.

Смысл упражнения

Тренировка навыков регуляции своего поведения. Самый эффективный способ выполнения этого упражнения, к которому обычно прибегают побеждающие, — внутренне «отстраниться» от происход

щего, сконцентрировав внимание на какой-либо сторонней мысли. Снятие психологического напряжения в группе.

Обсуждение

Тех, кто остался в игре дольше других, просят поделиться, какими именно способами им удалось добиться этого, что им помогало отвлечься от попыток их рассмешить. Потом участников просят привести примеры жизненных ситуаций, в которых важно уметь контролировать свой смех.

Замороженные

Описание

Вариант 1. Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» — людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее (при этом закрывать или отводить глаза нельзя, они должны смотреть вперед). Водящий выходит в центр круга и пытается «разморозить» кого-нибудь из них — жестами, мимикой, высказываниями вызвать у него ответную мимику или какое-нибудь движение тела. Ему нельзя делать только две вещи: прикасаться к другим участникам и ругаться нецензурными словами. Кто «разморозился», то есть допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр и присоединяется к водящему, теперь они пытаются активизировать других участников уже вдвоем. Каждый последующий «разморозившийся» тоже выходит к ним. Побеждает тот, кто продержится в кругу дольше всех.

Вариант 2. 3-5 добровольцев садятся на стулья и становятся «замороженными», остальные участники свободно перемещаются вокруг них и пытаются вывести их из этого состояния — вызвать движение или какую-нибудь внешне заметную эмоциональную реакцию. Как и в первом варианте, к ним запрещено прикасаться. Фиксируется, кто из добровольцев дольше сохранит невозмутимость.

Смысл упражнения

Тренируются навыки саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях межличностного взаимодействия. Также физическая и психологическая разминка, активизация группы.

Обсуждение

Что помогало не реагировать на происходящее вокруг, внутренне отгораживаться от других людей? В каких жизненных ситуациях мо-

жет пригодиться такой навык? А какие действия окружающих легче всего выводили из этого состояния?

Спящие львы

Описание

Сидящие участники изображают спящих львов: «Как известно, львы спят с невозмутимым видом, но с открытыми глазами — вдруг обнаружится какая-то опасность?» Водящий свободно перемещается между ними. Его задача — вывести спящих с открытыми глазами львов из состояния невозмутимости, вызвать у них какую-либо эмоциональную реакцию. Для этого можно делать все что угодно, кроме физического касания других участников и употребления в их адрес оскорбительных, нецензурных выражений. Как только водящему удалось вызвать эмоциональную реакцию (например, смех) у какого-то из участников, играющих роли львов, тот встает со своего места и присоединяется к водящему, теперь они «тормошат» остальных играющих уже вдвоем. Когда не выдержит третий участник, он, в свою очередь, присоединяется к водящим, и т. д. Побеждает тот, кто дольше всего сможет, сохранив невозмутимость, удержаться в положении «спящего льва».

Смысл упражнения

* •

Тренировка умения контролировать выражение своих эмоций, сохранять невозмутимость даже в тех ситуациях, когда другие люди намеренно стремятся вывести из этого состояния.

Обсуждение

Какие способы саморегуляции использовали те участники, которым удалось дольше других сохранить невозмутимость, пробыть в положении «спящих львов»? Где в жизни может пригодиться умение сохранять спокойствие? Что важнее: не демонстрировать какие-либо эмоции в ответ на происходящее вокруг или вообще не испытывать их, внутренне «отключаться» от происходящего?

Приветствия без слов

Описание

Участникам предлагается в течение 2-3 минут свободно передвигаться по помещению и успеть за это время поприветствовать как

можно большее количество человек (считаются и взаимные приветствия). Делать это нужно без употребления слов, а любыми другими способами: кивком головы, рукопожатием, объятием и т. д. При этом каждый способ может быть использован участником только один раз, для каждого следующего приветствия нужно придумать новый способ.

Смысл упражнения

Знакомство, раскрепощение, сплочение участников, обсуждение причин того, что в общении людям необходимо регулировать свое поведение. Снятие физического и психоэмоционального напряжения.

Обсуждение

Кому сколько человек удалось поприветствовать? Возможно, у кого-то возникал психологический дискомфорт, ведь в реальной жизни приветствовать друг друга подобным образом не принято. Какими способами удалось преодолеть этот дискомфорт? А почему в реальной жизни люди, когда они встречаются, ведут себя не так, как им придет в голову, а регулируют свои реакции, действуют только определенными, одобряемыми в обществе способами?

Запаздывающая гимнастика

Описание

Участники стоят в кругу. Водящий начинает выполнять какое-либо несложное гимнастическое упражнение (наклоны, приседания, шаги на месте и т. п.) и меняет его приблизительно через каждые 5 секунд. Участник, стоящий справа от него, повторяет за водящим каждое из выполняемых тем упражнений, но делает это не сразу, а с задержкой в 3 секунды. Очередной участник, расположенный справа, повторив* упражнения вслед за вторым участником, также с задержкой в 3 секунды, и т. д. Приблизительно каждые полминуты очередной участник, расположенный справа от водящего, сам становится водящим и начинает демонстрировать упражнения для подражания, и так продолжается до тех пор, пока в этой роли не побывает каждый. При смене водящих выполнение упражнений в кругу не прекращается.

Смысл упражнения

Упражнение учит контролировать свое поведение в ситуациях, когда нужно произвольно задерживать свои реакции, тренирует

внимание и наблюдательность. Также является физической разминкой, снимает напряжение.

Обсуждение

Кому что больше понравилось — самому демонстрировать упражнения или повторять их за другими? Какие сложности возникли при выполнении этого упражнения, чем они вызваны, как их удалось преодолеть?

Противоположные движения

Описание

Участники разбиваются на пары. Один из партнеров начинает выполнять под музыку любые спонтанные движения. Задача другого партнера — выполнять те движения, которые являются, с его точки зрения, противоположностью движений, выполняемых первым. Через 1,5-2 минуты участники меняются ролями, и игра повторяется.

Смысл упражнения

Участники учатся произвольно регулировать свои движения, подавая естественное в такой ситуации желание «отзеркалить» действия партнера, повторить их буквально. Кроме того, упражнение повышает взаимопонимание партнеров, способствует сплочению* команды.

Обсуждение

Кому что больше понравилось — демонстрировать движения или повторять противоположные? Когда в реальных жизненных ситуациях важно уметь делать не то, что тебе показывают, а поступать в точности наоборот?

Кто без стула?

Описание

Вариант .1. Стулья расставлены по кругу, их количество 1 меньше, чем число игроков. Все участники идут по кругу. По сигналу ведущего каждый участник должен занять ближайший стул. Тот кто остался без стула, выбывает из игры, после чего еще один собирается, проводится следующий раунд и т. д. Победителями признаются 3-4 участника, оставшихся в игре.

Вариант 2. Как и в предыдущем варианте, количество стульев на 1 меньше, чем число участников. Стулья расставлены по кругу, все сидят на них, а водящий стоит в центре. По его команде все должны встать со своих мест и занять стул своего правого соседа. Задача водящего — занять место того, кто замешкался.

Смысл упражнения

Выработка умения быстро реагировать на меняющуюся обстановку, регулировать поведение в таких условиях. Разминка, снятие физического напряжения, раскрепощение участников.

Обсуждение

Какие впечатления возникли у участников по ходу этой игры? Какими качествами обладают те, у кого лучше всего получалась эта игра? Где и для чего в реальной жизни востребованы такие качества?

Передерни веревочку

Описание

Два участника садятся спиной друг к другу на расстоянии 2-3 м один от другого. Между ними по полу протягивается веревочка таким образом, чтобы ее концы находились между ножками стульев, на которых сидят эти два участника. Их задача — по команде встать, добежать до стула другого участника, сесть и дернуть веревочку. Побеждает тот, кто сделает это первым.

Смысл упражнения

Тренировка оперативности реакции, умения мобилизовать себя для быстрого достижения цели.

Обсуждение

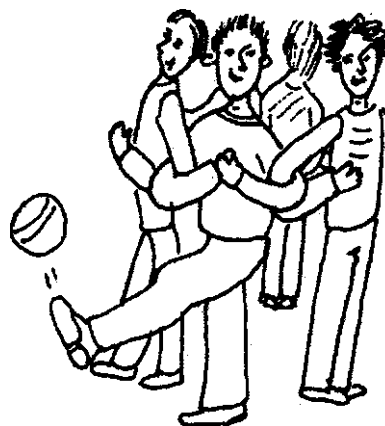
Участники обмениваются впечатлениями, а также соображениями о том, какие качества, помимо скорости реакции, важны для победы в этом упражнении.

Футбол для осьминогов

Описание

В игре принимают участие две команды, в каждую из которых входит 5-6 участников. Они становятся в тесные кружки лицами наружу, отводят руки за спину и берутся сзади за руки стоящих рядом

участников таким образом, чтобы команда могла перемещаться как единое целое, не «разваливаясь» на отдельных участников. Команды, объединенные таким образом, изображают осьминогов, которые играют в футбол. Задача каждой из команд — за время, отведенное на игру (3-5 минут), забить как можно больше голов в ворота соперников. Команды должны на протяжении всей игры перемещаться как единое целое, расцепляться нельзя.



Смысл упражнения

Сплочение и тренировка слаженности действий участников, умения регулировать свое поведение таким образом, чтобы не стремиться к достижению цели единолично, а действовать согласованно с командой. Физическая разминка, ломка пространственных и психологических барьеров между участниками.

Обсуждение

Какие впечатления возникли у участников по ходу этой игры? Успех команд определяется преимущественно индивидуальными качествами участников или же слаженностью их взаимодействий? Если слаженностью, то от чего она зависит, как конкретно проявляется? Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить «футбол для осьминогов»?

Психологическое время

Описание

Участников просят сесть, расслабиться и закрыть глаза. Их задача — постараться как можно точнее определить, когда пройдет ровно одна минута после условного сигнала ведущего. При этом их просят считать про себя до шестидесяти, а просто прислушаться к своей туции. Когда, с точки зрения участника, минута истекла, он поднимает руку, но глаза не открывает. Ведущий фиксирует, сколько времени реально прошло (при большом количестве участников понадобится помощь одного-двух ассистентов).

Потом участники делятся на две группы: тех, кому показалось, что минута прошла быстрее, чем в реальности (их время меньше 60 секунд), и тех, кому показалось, что она шла дольше. Внутри этих подгрупп обсуждается, каковы особенности тех людей, для кого психологическое, время течет по сравнению с реальным «быстрее» или «медленнее».

Смысл упражнения

Развитие внутреннего «чувства времени», анализ различий между теми людьми, которым кажется, что время течет быстрее, чем в реальности, и теми, кому представляется наоборот. Как правило, это различие довольно ярко проявляется в самых разных жизненных ситуациях. Те, для кого время течет быстрее, существуют по принципу «и жить торопится, и чувствовать спешит». Те же, кому ход времени представляется существенно медленнее, чем в реальности, обычно и жить предпочитают размеренно и неспешно. Кроме того, восприятие времени зависит от состояния, в котором находится человек: когда он очень активен, возбужден, то кажется, будто время ускоряет свой ход.

Обсуждение

Представители от каждой из подгрупп излагают точку зрения на то, чем характеризуются люди, для которых психологическое время в данный момент течет медленнее реального, и те, для кого быстрее. Потом остальным участникам предлагается сравнить эти точки зрения и высказать свои соображения насчет того, с чем могут быть связаны такие различия.

Пройти за время

Описание

Участникам намечают дистанцию длиной 6-10 м и дают задание: пройти ее с закрытыми глазами, потратив на это ровно одну минуту. Старт дается одновременно для нескольких участников (их количество зависит, в первую очередь, от размеров помещения), ведущий фиксирует, сколько затратил времени каждый участник. Побеждает тот, чье время окажется точнее. Команда об остановке игры подается тогда, когда финишную черту пересечет последний участник.

160 5. Саморегуляция

2-3 участника, не принимающие участие в этом старте, назначаются ассистентами ведущего. Их функции — направлять в сторону финиша тех участников, которые сбились с пути, а также останавливать тех, кто уже преодолел дистанцию. Чтобы не отвлекать других участников, это делается без слов, путем легких касаний за плечи.

Смысл упражнения

Выполнение привычных движения в подчеркнуто медленном темпе эффективно для развития умения контролировать и произвольно регулировать свое поведение. Кроме того, упражнение способствует развитию внутреннего «чувства времени» и дает материал для его обсуждения.

Обсуждение

Участники делятся чувствами и эмоциями, возникшими при выполнении этого упражнения. Те, кто выдержал время прохождения дистанции точнее всего, рассказывают, что, с их точки зрения, помогло им в этом, как им удалось определить нужный временной интервал.

До черты

Описание

Участников просят, закрыв глаза, вслепую дойти до финишной черты, расположенной на расстоянии 5-6 м от старта, и остановиться, тогда, когда они, с их точки зрения, окажутся максимально близко к ней, но не переступят ее. Ведущий и 2-3 ассистента следят, чтобы, они не отклонились от прямолинейной траектории движения и не столкнулись с чем-либо (особенно если они не остановятся вовремя и продолжат движение за финишной чертой). Победителем считается тот, кто остановился максимально близко от черты, но не заступил за нее. Если позволяет время, желательно дать участникам по 2 попытки. Когда участников много, целесообразно разделить их на несколько групп по 6-7 человек, каждая из которых стартует отдельно.

Смысл упражнения

Обучение регуляции поведения и принятию решения в условии риска: чем дальше пройдешь, тем выше шанс победить, но одновременно и выше вероятность проигрыша в случае заступа. Кроме то

упражнение дает материал для обсуждения того, как в нашей жизни сочетаются стремление достигнуть успеха и осторожность, стремление избежать неудачи. Как правило, у тех, кто существенно не доходит до финишной черты, ярче выражена мотивация к избеганию неудач, а у тех, кто оказывается рядом с ней или заступает, — к достижению успехов.

Обсуждение

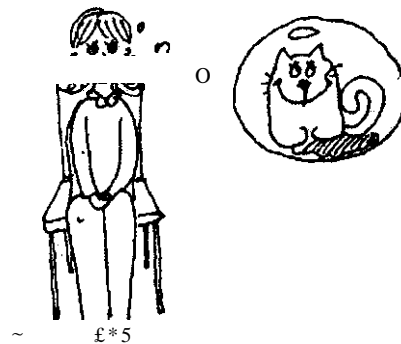
Кто чем руководствовался, принимая решение о том, в какой именно момент остановиться? Осторожные люди, останавливающиеся заранее, имеют мало шансов на победу, а те, кто идет далеко, действуют по принципу «или победить, или проиграть», они готовы к риску. С какими особенностями личности, с точки зрения участников, это связано? В каких жизненных ситуациях важно умение «дойти до черты», то есть приблизиться к каким-либо ограничениям или источникам опасности, но вовремя остановиться?

Сядьте так, как...

Описание

Участникам предлагают сесть таким образом, чтобы изобразить своим видом различные ситуации — например, такие:

- Школьник, получивший двойку за контрольную.
- Бизнесмен, подписавший контракт, который принесет ему 10 000 долларов прибыли.



- 4 Фигурист, упавший в финальном выступлении и из-за этого оставшийся без медали.
- Футболист-нападающий, забивший в матче решающий гол.
- Котенок, только что нагавивший хозяйке на кровать.
- 4 Спортсмен, возвращающийся домой с олимпийской медалью.

Упражнение может проводиться в нескольких вариантах.

Вариант 1. Ведущий называет ситуацию, сидящие в кругу участники коллективно ее изображают, а потом обсуждается, чье изображение оказалось самым интересным и чем именно.

Вариант 2. Каждый участник получает карточку с описанием ситуации, не показывая ее другим. Все по очереди демонстрируют доставшиеся им ситуации, а зрители должны догадаться, о чем речь (разрешается задавать уточняющие вопросы, подразумевающие ответ «да» или «нет»).

Смысл упражнения

Упражнение учит контролировать собственные позу и мимику, передавать информацию с помощью невербальных средств общения, развивает артистизм, наблюдательность, внимательность.

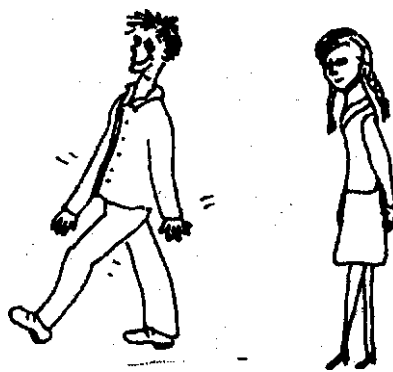
Обсуждение

На что конкретно нужно обращать внимание, чтобы понять, что выражает поза сидящего человека? А как вы обычно сидите, что выражает ваша поза, какое впечатление она производит со стороны? Хотите регулировать впечатление, которое вы вызываете у других людей, — привыкайте задумываться над подобными вопросами, учитесь глядеть на себя глазами окружающих.

Походки

Описание

Участников просят выбрать эмоцию или психологическое состояние, которое они хотели бы продемонстрировать, и пройти перед группой таким образом, чтобы по походке можно было догадаться, что именно она выражает. Каждому дается 3–4 попытки, нужно каждый раз выражать разное состояние. Участники идут поочередно, и те из них, кто в данный момент не участвует, находятся в роли зрителей. Их задача — угадывать, что выражает демонстрируемая походка.



В качестве примера и «разминки» можно попросить всех коллективно продемонстрировать такие варианты походки:

- уверенная;
- застенчивая;
- агрессивная;

- радостная;
- обиженная.

Смысл упражнения

Обучение способу саморегуляции эмоциональных состояний через контроль их внешних проявлений. Развитие наблюдательности, а также умения внешне выразить эмоциональные состояния и понимать их выражение окружающими.

Обсуждение

На что именно в походке нужно обращать внимание, чтобы понять, что она выражает? Как менялось психологическое состояние участников, когда они демонстрировали различные варианты походки? Скорее всего, оно действительно начинало приближаться демонстрируемому. Где и как можно использовать такой способ саморегуляции — внешне демонстрировать те состояния, которые мы хотим у себя вызвать?

Измени свой пульс

Описание

Участникам предлагается замерить свой пульс: нащупать на запястье место, где биение сердца ощущается отчетливее всего, сосчитать количество ударов в течение 15 секунд и для вычисления числа ударов в минуту умножить полученную сумму на 4. Потом участникам предлагают, закрыв глаза и расслабившись, в течение минуты вспомнить и во всех деталях представить себе ситуацию, когда они очень сильно радовались. После этого вновь определяется пульс. Далее таким же образом участники вспоминают ситуации, когда они сильно боялись, испытывали обиду, чувствовали себя счастливыми. После каждого из воспоминаний они фиксируют пульс и отмечают, насколько он изменился по сравнению с предыдущими измерениями. Интересно также вычислить и сравнить средние значения пульса в целом по группе после воспоминания каждой из ситуаций.

Смысл упражнения

Упражнение эффективно демонстрирует, как наши физиологические реакции зависят от эмоционального состояния, и обучает способу самоконтроля психологического и физического состояния через направленное воображение: представление тех ситуаций, которые подразумевают желательные изменения.

Обсуждение

Несомненно, у некоторых участников пульс изменялся, и довольно заметно — получается, его можно контролировать одной лишь силой мысли. В каких обстоятельствах может пригодиться умение произвольно изменять свое состояние, вспоминая или воображая различные ситуации? От чего зависит, насколько хорошо это получается; почему у некоторых участников пульс менялся мало или не менялся вообще?

Лед и пламя

Описание

Участников просят сесть, расслабиться, положить руки на колени открытыми ладонями вверх, закрыть глаза и в течение минуты представлять себе, что в одной руке у них находится горячая печеная картошка, а в другой — кусок льда. После этого водящие (2-3 человека) пробуют на ощупь ладошки участников, пытаются по их температуре определить, в какой руке те представляли горячую картошку, а в какой — лед. Обычно это удается сделать с существенно большей точностью, чем вероятность случайного угадывания, температура ладоней действительно начинает различаться достаточно для того, чтобы это можно было почувствовать.

Смысл упражнения

• Демонстрация эффекта возникновения физиологических изменений под воздействием наших представлений, обучение произвольному регулированию реакций через эти представления. Развитие навыков саморегуляции с опорой на данный механизм.

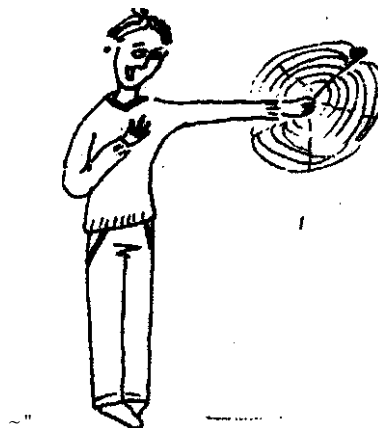
Обсуждение

«Наши представления имеют свойство воплощаться в реальность. Мы представляем, что руке холодно или жарко, и ее температура действительно меняется. Представляем себе неудачу или достижение успеха — тем самым приближаем себя к одному или другому... Приведите примеры жизненных ситуаций, когда для того, чтобы приблизиться к цели, важно во всех деталях представлять себе то, чего мы хотим достигнуть».

Телекинез

Описание

Участникам предлагается попрактиковаться в «телекинезе» — способности, якобы позволяющей двигать предметы одним лишь усилием мысли. Для этого понадобится маятник: грузик массой 50-100 г, подвешенный на нитку длиной около полутора метров. Участникам предлагается держать этот маятник перед собой на весу в вытянутой руке, никаких движений рукой не совер-



шать, но представлять себе, как этот маятник начинает раскачиваться вперед-назад. Через 30-60 секунд концентрации на этом образе у большинства участников маятник действительно начинает двигаться, как будто лишь «силой мысли». Потом можно попрактиковаться, таким же образом заставляя маятник качаться вправо-влево, совершая круговые движения.

Участникам разъясняют, что никакой мистики здесь нет, а это проявляются так называемые идеомоторные движения. Когда мы представляем себе действия, мышцы совершают небольшие и незаметные для нас сокращения, сходные с теми, которые имеют место при реальном выполнении этих действий. Такой эффект используется в идеомоторной тренировке, когда спортсменов просят выполнять упражнения «в уме», а в результате повышается и реальное качество их выполнения.

Смысл упражнения

<-

Упражнение демонстрирует, как легко наши мысли и представления «материализуются» и как регуляция поведения может происходить непроизвольным образом, на основе того, что мы лишь представили, даже не имея намерения совершить это. Направленное представление, визуализация ситуаций достижения успеха служит одним из способов саморегуляции поведения, повышающим вероятность воплощения ситуаций в реальность.

Обсуждение

У кого это упражнение получилось хорошо, а кому удалось хуже или не вышло вообще; с чем, по мнению участников, это связано? Упражнение дает возможность убедиться, что у большинства из нас представления исподволь воплощаются в реальные действия, даже если мы к этому не стремимся. Как вы думаете, чем чревата ситуация, когда спортсмен, готовясь к выполнению упражнения, мысленно «прокручивает» ситуацию неудачи, получения травмы и т. п.? А на каких представлениях нужно сконцентрироваться, чтобы повысить вероятность успешного выполнения?

Два дела

Описание

Доброволец-водящий садится на стул, в упражнении одновременно с ним участвуют еще три человека. Один из них садится напротив водящего и начинает совершать какие-либо движения, постоянно меняя их. Тот выполняет роль «живого зеркала», повторяя все эти движения. Два других участника в это же время садятся от него по бокам и начинают в быстром темпе поочередно задавать ему какие-либо вопросы/Тот должен, не прекращая копирования движений, отвечать на эти вопросы, по возможности логично. Упражнение продолжается 1-2 минуты, потом на роль водящего приглашается следующий доброволец.

Смысл упражнения

Тренировка умения распределять внимание между несколькими действиями, уверенно вести себя и не теряться в ситуациях «информационной перегрузки», когда разнородная информация, требующая немедленной реакции, поступает сразу из нескольких источников. Полезно рассказать участникам, что создание такой «информационной перегрузки» — один из излюбленных приемов манипуляторов, стремящихся «задурить голову» человеку, лишить его возможности принять самостоятельное и осмысленное решение.

Обсуждение

Что вызывало затруднения при выполнении этого упражнения, а что помогало распределить внимание и успешно справиться сразу

с несколькими делами? Когда в жизни возникают ситуации, требующие восприятия информации одновременно из нескольких источников и быстрой реакции на нее? Можете ли вы привести примеры из жизненного опыта, когда на человека специально обрушивают сразу слишком много информации, чтобы он растерялся, утратил возможность здраво мыслить? Что можно порекомендовать себе и другим людям, чтобы не растеряться, если вдруг возникнет такая ситуация?

Запретные слова

Описание

Водящий, выступая в роли журналиста, поочередно задает каждому из участников вопросы, любого содержания, на которые тем требуется быстро отвечать. При этом вводится дополнительное условие: в ответах можно пользоваться любыми словами, кроме «да — нет». В роли «запретных слов» могут выступать и другие из числа широко распространенных, например «и — или», «я — ты — он » и т. п. Можно загадывать также определенные прилагательные, глаголы. Тот, кто при ответе на вопрос употребит «запретное слово», сам становится водящим.

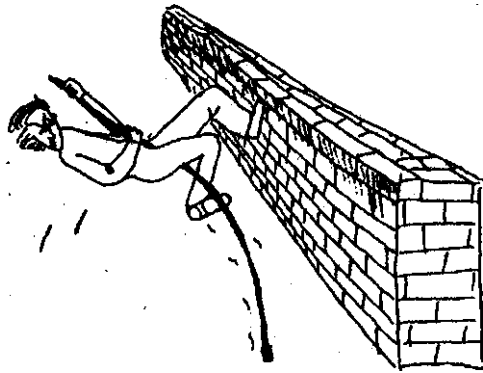
Смысл упражнения

Выработка умения контролировать свою речь, прислушиваться к самому себе, излагать свою точку зрения не только простейшими словами, но и с помощью более сложных, развернутых фраз. Развитие гибкости, быстроты мышления.

Обсуждение

Насколько сложно было выполнять данное упражнение; если оно вызывало затруднения, то чем именно они обусловлены? В каких ситуациях и для чего важно уметь контролировать свои высказывания? Согласны ли вы с тем, что затруднения при необходимости изложить свою мысль другими словами, не прибегая к таким простейшим, как «да — нет» и т. п., — это признак недостаточной гибкости речи человека? В каких ситуациях имеет смысл прибегать к сложным, развернутым высказываниям, а когда, наоборот, лучше говорить максимально коротко и просто?

5.2. Целеполагание, преодоление проблем



Плюсы и минусы

Описание

Участникам предлагается придумать и кратко, 1-2 фразами, описать примеры двух жизненных событий — хорошего и плохого. Потом участников просят объединиться в подгруппы по 3-4 человека, в них обменяться своими примерами и придумать в каждом из этих событий по три положительных момента и по три отрицательных. Это должно касаться и хороших, и плохих событий, то есть в первых надо постараться найти наряду с положительными и отрицательные стороны, а во вторых — положительные. Так, например, положительное событие «внезапно разбогатеть» может иметь отрицательным следствием ухудшение отношений с окружающими людьми (так как они начнут завидовать), а отрицательное событие «заболеть» — дать возможность прочитать интересную книгу, на которую раньше не хватало времени, отдохнуть от суеты и т. п. Когда эта часть работы завершена (10-15 минут), представители от каждой из подгрупп озвучивают примеры событий, а также положительных и отрицательных следствий каждого из них.

Смысл упражнения

Упражнение демонстрирует возможность неоднозначной трактовки даже тех жизненных событий, которые на первый взгляд воспринимаются как однозначно «хорошие» или «плохие». Это иллюст-

рирует тот факт, что стресс зависит не столько от жизненных событий как таковых, сколько от того, как мы их воспринимаем. Участники учатся смотреть на события более гибко, находить в них как положительные, так и отрицательные стороны.

Обсуждение

Мало какие жизненные события можно однозначно отнести к хорошим или плохим, в большинстве из них так или иначе присутствуют и положительные, и отрицательные стороны. Но часто мы замечаем лишь что-то одно, особенно тяжело разглядеть положительные стороны в отрицательных событиях. К чему приводит такая «однобокость» мировосприятия? Как ее можно преодолеть?

Внутреннее кино

Описание

Участников просят вспомнить какую-либо жизненную проблему, беспокоящую их в данный момент, решение которой они ищут, и кратко, в 1-2 предложениях, записать суть данной проблемы (2-3 минуты). Потом их просят представить, что им нужно написать киносценарий, который бы позволил экранизировать их проблему. Сценарий должен включать описание 4-5 коротких сцен-кадров, отражающих сущность проблемы и возможные способы ее решения. При подготовке описания каждой из сцен нужно дать ответ на следующие вопросы:

- Где происходит действие, какие герои в нем участвуют?
- Каковы цели этих героев, какими способами они к ним стремятся?
- Что конкретно они делают, какие реплики говорят?

На подготовку сценария отводился 8-12 минут. Не обязательно создавать подробное описание, однако ключевые моменты каждой из сцен желательно зафиксировать в письменной форме. Когда сценарии готовы, участников просят закрыть глаза, расслабиться и представить себе, что они сидят в кинотеатре и видят на экране кадры, отснятые по их сценариям (2-3 минуты). Желательно сопровождать этот этап спокойной, расслабляющей музыкой. Когда эта часть работы завершена, участников просят минуту-две спокойно посидеть и поразмышлять, какое впечатление произвели бы на них эти кадры,

будь они действительно кинозрителями, и какие выводы они бы сделали для себя, увидев такой кинофрагмент.

Упражнение предъявляет повышенные требования к интеллектуальным возможностям участников, подразумевает развитость их воображения и способность к зрительному представлению возникших идей. Следует избегать его проведения в группах, участники которых не обладают такими качествами.

Смысл упражнения

Ознакомление участников с одной из техник психологической работы с проблемами — деперсонализацией. Суть этой техники состоит в том, что человек представляет себе беспокоящую его проблему как нечто не имеющее отношения к нему лично, по отношению к чему он является лишь сторонним наблюдателем. Самый простой способ добиться такого эффекта — представить себя зрителем кино, в котором разыгрывается эта проблема, увидеть ее «на внутреннем экране». Это помогает снизить интенсивность связанных с данной проблемой эмоций и подойти к ее рациональному анализу, а также более полно осознать собственное поведение в этой ситуации.

Обсуждение

Поскольку проблемы, вспомнившиеся участникам в ходе выполнения этого упражнения, могут носить весьма личный характер, нет смысла настаивать, чтобы все они подробно делились ими. Участники просят высказаться, какие выводы они сделали лично для себя из этого упражнения, а также поделиться своими соображениями насчет того, где в жизни можно использовать такую технику работы с проблемами.

Затем можно предоставить слово тем, кто желает более подробно рассказать о том, о какой проблеме размышлял и что конкретно оказалось в его сценарии.

Через три года

Описание

Участников просят составить список наиболее важных дел, занимающих их в данный период жизни, и тех проблем, над решением которых они работают (3-5 пунктов). Когда список составлен, участ-

никам предлагается представить себе, что они стали старше на три года, и подумать об этих делах и проблемах «задним числом» — так, как будто с тех пор уже прошло три года. Раздумывая над этим, надо ответить на следующие вопросы:

- Что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме?
- Как она влияет на то, как складывается ваша жизнь теперь, по прошествии трех лет?
- Если бы такая проблема сейчас встала перед вами, как бы вы стали ее решать?

Упражнение может выполняться в подгруппах по 3-4 человека, тогда каждый озвучивает пункты из своего списка и дает ответы на поставленные вопросы. Некоторые участники не хотят выносить подобный материал на публичное обсуждение и предпочитают работать индивидуально. Следует предоставить желающим такую возможность (в этом случае упражнение выполняется письменно, записи остаются у участника).

Смысл упражнения

Упражнение позволяет взглянуть на жизненные проблемы в более широком контексте, сопоставив их с собственным будущим. Кроме того, оно дает участникам повод задуматься, какая деятельность для них действительно важна, а о чем через несколько лет они даже не вспомнят. Психологами установлено, что мы достигаем 80% успехов, затрачивая на это всего 20% усилий, а оставшиеся 80% наших усилий обеспечивают лишь 20% достижений. Мысленный «взгляд из будущего» помогает понять, какие же наши дела относятся к наиболее важным, обеспечивающим 80% жизненного успеха.

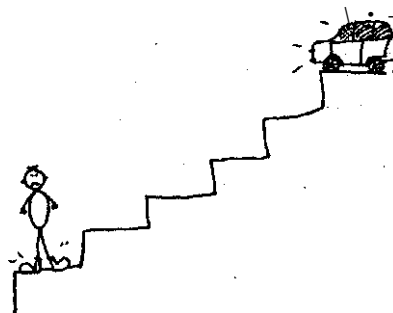
Обсуждение

Какие виды деятельности и проблемы представляются участникам с позиции «взгляда из будущего» наиболее важными, а какие — второстепенными? Насколько это совпадает с представлениями о важности (неважности) решения этих же проблем, если судить о них только с позиции сегодняшнего дня? О чем говорит ситуация, когда понимаешь, что через 3 года не вспомнишь ни одно из тех дел и проблем, которыми озабочен сегодня? Какой вывод сделал лично для себя каждый из участников этого упражнения?

Лестница достижений

Описание

Участников просят подумать о какой-либо цели, которой им хотелось бы достигнуть в течение ближайшего года, **И** кратко записать ее. После этого они рисуют на листе бумаги формата А4 лестницу из 6 ступенек. Нижняя ступенька обозначает состояние, когда эта цель поставлена, верхняя — когда она осуществлена полностью.



Участников просят записать около первой и последней ступенек по 2-3 признака, обозначающие особенности ситуации, когда цель, соответственно, не достигнута либо достигнута полностью. После этого участников просят подумать, на какой ступеньке достижения цели они находятся в настоящий момент, обозначить эту позицию и записать 2-3 ее главные характеристики.

Когда эта часть работы завершена, перед участниками ставится главный вопрос: что конкретно нужно сделать, чтобы подняться в достижении цели на одну ступеньку выше? Для размышления дается 1,5-2 минуты, после чего участников просят записать или зарисовать основные соображения на этот счет. В заключение задается еще один вопрос: когда конкретно каждый из участников сделает то, что ему нужно для приближения к достижению цели на одну ступеньку?

Смысл упражнения

Техника целеполагания, которая помогает человеку конкретизировать желания, разбить достижение результата на этапы и облегчить переход от намерений к действиям.

Обсуждение

Участников просят высказаться, какие выводы они сделали лично для себя при выполнении этого упражнения, а также в каких жизненных ситуациях, с их точки зрения, целесообразно применять подобные техники. При желании несколько участников могут более подробно рассказать, что за цель они поставили и какие действия запланировали для ее достижения.

СМЯТЫЙ ЛИСТ

Описание

Участников просят вспомнить о какой-либо проблеме, решение которой они хотят найти, подумать о ней 2-3 минуты, после чего кратко, в 1-2 предложениях, описать ее суть. Когда эта часть работы завершена, каждый участник берет лист бумаги, сильно сминает его, а потом опять разглаживает. После этого участников просят внимательно рассмотреть этот лист, сконцентрировавшись на узоре, образованном линиями, по которым он был смят, и разглядеть в этом узоре какой-либо рисунок (2-3 минуты). Потом участники обводят карандашом тот рисунок, который им удалось разглядеть в узоре (5-7 минут).

Когда изображение готово, участников просят внимательно приглядеться к нему, еще раз перечитать выполненное ранее описание проблемы, а потом выдвинуть и записать как можно больше ассоциаций, идей, как выполненный рисунок может быть связан с поставленной проблемой и возможными способами ее решения. Это не обязательно должны быть логически обоснованные идеи, тесно связанные по смыслу с изображением, — фиксируется все, что приходит в голову (4-6 минут).

Описанные выше этапы работы выполняются индивидуально. Далее участники объединяются в подгруппы по 4-5 человек, где поочередно демонстрируют свои рисунки, комментируют, что именно на них изображено, кратко рассказывают суть поставленной проблемы и делятся возникшими идеями о том, как изображение может быть связано с этой проблемой и способами ее решения. Если у участников, выступающих в роли слушателей, возникают еще какие-то идеи по этому поводу, они тоже делятся ими. Время работы — 4-6 минут на человека.

Смысл упражнения

Техника носит проективный характер: как правило, после размышления о проблеме и описания ее сути человек «видит» в хаотичном наборе линий, возникших при смятии листа, нечто связанное с этой проблемой и возможными способами ее решения. Осознание этой связи может позволить разглядеть проблему в новом, непривычном ракурсе, обнаружить неожиданный способ ее решения.

Обсуждение

Каждого из участников просят высказаться — что дала эта техника лично ему и в каких реальных жизненных ситуациях ее целесообразно применять. По желанию некоторые участники могут более подробно рассказать, в чем суть поставленной проблемы, продемонстрировать группе свой рисунок и поделиться возникшими идеями.

ч

Жизненный путь

Подготовка

Листы формата А2-А3 — по одному на каждого участника, фломастеры, карандаши, краски, вырезки с фотографиями и рисунками из журналов и газет, личные фотографии участников, клей.

Описание

Участники выполняют коллаж на тему «Мой жизненный путь». Им дается следующая инструкция: «Вы идете по дороге, которая называется Жизнь... Откуда лежит ваш путь и куда? Каковы ваши основные достижения в прошлом, настоящем и будущем? Что помогает вам шагать по жизненному пути, а что препятствует? Кто и что вас окружает? И куда вы хотите прийти?.. Сделайте, пожалуйста, коллаж, который бы отражал ваш жизненный путь в прошлом, настоящем и будущем: основные достижения, планы, ваше окружение». Упражнение обычно выполняется индивидуально, хотя может, при желании участников, проводиться и в микрогруппах. В качестве основы для коллажей используются листы формата А2-А3 или полотно светлых обоев.

Помимо обычного комплекса изобразительных материалов для коллажа (фломастеры, краски, иллюстрированные журналы, из которых можно вырезать приглянувшиеся картинки), целесообразно попросить участников принести для выполнения этого упражнения несколько собственных фотографий, отражающих значимые события их жизни. На выполнение коллажей дается 35-50 минут, потом проводится презентация. Она организуется как экскурсия, на которой каждый из участников поочередно выступает в роли экскурсовода, представляющего группе свою композицию (3-5 минут на человека).

Смысл упражнения

Упражнение способствует формированию более осмысленного отношения к планированию жизненного пути. Оно дает повод задуматься, какие события являются наиболее важными и где источники

ресурсов, на которые можно опереться при осуществлении «режиссуры собственной жизни», достижении поставленных целей и преодолении препятствий.

Обсуждение

Какие эмоции и чувства возникали в процессе работы и возникают сейчас, при взгляде на готовые коллажи? Что нового удалось понять о себе, своих жизненных целях и ценностях? Насколько достижимо будущее, изображенное на рисунке, на что можно опираться, чтобы оно воплотилось в реальность?

5.3. Релаксация, снятие напряжения



Слушай тишину

Описание

Упражнение проводится в тихом месте, куда могут доноситься извне лишь тихие звуки. Участникам дается следующая инструкция: «Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. И просто послушайте, что происходит вокруг. Обращайте внимание на любые, даже самые тихие звуки. Начинаем слушать...» На это дается 1-1,5 минуты.

Смысл упражнения

«Вот видите, как много звуков можно услышать даже в тишине, стоит только сконцентрировать на них свое внимание! Когда вам беспокойно, тревожно, не получается расслабиться, можно просто

закрывать глаза и внимательно послушать, что происходит вокруг... Ваше внимание переключится с предмета беспокойства на то, что вы услышите. И вы почувствуете, как велик, разнообразен и интересен мир вокруг нас...»

Обсуждение

i

Каждый участник рассказывает, что за звуки ему удалось услышать и какие из них оказались неожиданными.

Рассмотри предмет

Описание

Участникам предлагается выбрать из предложенных ведущим или найти какой-либо небольшой предмет, который их заинтересует своим внешним видом, и взять его в руки. «Сядьте удобно, расслабьтесь и просто внимательно посмотрите на тот предмет, который находится у вас в руках. Сконцентрируйтесь на нем. Сейчас для вас существует только этот предмет, все остальное отошло на задний план... Чем вас заинтересовал этот предмет?.. Разглядите, каковы его цвет, форма?.. Каков он на ощупь?.. Осмотрите его со всех сторон, во всех деталях... Сконцентрируйтесь на минуту-другую на этом предмете, заметьте такие его особенности, которые не видны на первый взгляд...»

Смысл упражнения

«Вот видите, как много интересного можно обнаружить даже в самой простой вещи, если на нее внимательно посмотреть! Мы куда-то бежим, тревожимся, суетимся и просто отвыкли глядеть на то, что нас окружает. Хотите расслабиться, почувствовать себя спокойно и уверенно — остановите на минуту свою суету, откройте пошире глаза и просто внимательно разглядите то, что находится вокруг. И вы наверняка увидите много интересного и необычного...»

Обсуждение

Каждый участник демонстрирует свой предмет и рассказывает, что интересного ему удалось заметить при его детальном рассмотрении.

Думай о дыхании

Описание

Участники удобно садятся, им дается следующая инструкция: «Обычно мы не замечаем, как мы дышим. Но сейчас мы потрениру-

емся контролировать этот процесс. Сначала просто сконцентрируйте свое внимание на том, как вы дышите, — заметьте, когда вы вдыхаете, а когда выдыхаете... А теперь начинайте дышать медленно и как можно глубже. Представьте себе, как свежий воздух входит в ваши легкие, все ниже и ниже, до самого живота. Почувствуйте, как это происходит. А теперь он медленно и плавно выходит... Сделайте семь таких медленных и глубоких вдохов и выдохов».

Смысл упражнения

«Это хороший способ быстро снять напряжение и стресс. Когда почувствуете, что вам нужно расслабиться и успокоиться, — сконцентрируйте внимание на своем дыхании, сделайте десять медленных и глубоких вдохов и выдохов, стараясь почувствовать, как воздух входит в ваши легкие и выходит из них...»

Обсуждение

Участники рассказывают, как изменились их ощущения, когда они стали дышать медленно и глубоко, концентрируя внимание на этом процессе, и делятся своими идеями о том, в каких реальных жизненных ситуациях можно применять такую технику.

Воздушный шарик

Описание

Участники принимают удобную позу, закрывают глаза, дышат глубоко и ровно. «Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдохните. Шарик сдувается... А потом-«адувается вновь... Сделайте так пять-шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну-две минуты».

Смысл упражнения

Эффективная техника снятия напряжения, включающая как дыхательное упражнение, так и элемент медитации.. Когда чувствуешь, что сильно испугался или теряешь контроль над собой из-за раздражения, достаточно подышать подобным образом две-три минуты, и станет гораздо легче.

Оба/ждете

Участников просят поделиться ощущениями, возникшими в процессе выполнения упражнения, и самонаблюдениями, как по его ходу менялось их состояние.

Семь свечей

Описание

«Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, -максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...» Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в полутемном помещении.

Смысл упражнения

Простая и эффективная техника релаксации, сочетающая концентрацию на воображаемом объекте и дыхательное упражнение.

Обсуждение

Как менялось состояние участников по мере выполнения этого упражнения? Где в реальных жизненных ситуациях может быть полезно владение такой техникой?

Представь себе море

Описание

Участники садятся или ложатся в удобную для себя позу, закрывают глаза и расслабляются. Потом ведущий медленно, размеренно читает инструкцию. «Представьте себе, что вы идете по широкой лесной тропинке. На листьях играют солнечные блики, воздух свежий и приятный, поют птицы. Вам комфортно и легко. И вот впереди вы видите просвет, приближаетесь к нему, и перед вами открывается море. Мягкий белоснежный песок, ласковая бирюзовая вода. Вы идете босиком по пляжу, песок теплый и бархатистый. Выбираете место, которое вам нравится, и ложитесь в песок. Вас ласкает

солнце, приятно шелестит прибой. Полюбуйтесь картиной, которая вас окружает, поживите в ней несколько минут... Можете просто позагорать на пляже, а можете окунуться в ласковое теплое море... Насладитесь этими ощущениями...»

Участникам дается две-три минуты, чтобы мысленно побыть в представляемом месте, на протяжении этого времени ведущий может изредка говорить фразы по теме (как приятен на ощупь песок, ласково солнце, чиста и освежающа вода и т. п.). Потом участников, продолжающих находиться в воображаемом месте, просят мысленно медленно закрыть глаза, вернуться туда, где они действительно находятся, и открыть глаза уже в реальности. Напоследок можно пожелать им сохранить в себе те приятные ощущения, которые они получили во время этого путешествия.

Смысл упражнения

Теплое море — образ, вызывающий у большинства людей приятные ассоциации, располагающий к отдыху и расслаблению. Упражнение позволяет не только расслабиться, но и способствует развитию воображения участников.

Обсуждение

Участники рассказывают, какие ощущения у них возникали, когда они представляли себе море, и как менялось их состояние по ходу упражнения. При желании они могут и более подробно рассказать о том, какие именно образы у них возникли, как конкретно выглядели их море и путь к нему.

Подари себе тепло

Описание

Участников просят удобно сесть и расслабиться, после чего дают следующую инструкцию: «Вам комфортно и тепло. Источник этого тепла у вас внутри. Представьте себе, как тепло медленно разливается по вашему телу, заполняет его собой. Вот оно появилось в ступнях ног, поднимается все выше. Вам комфортно и приятно. Тепло появляется в руках, в каждом пальце. Становится тепло плечам, спине, животу... Все ваше тело наполнено приятной энергией. Вы купаетесь в тепле, усталость проходит... Побудьте в таком состоянии несколько минут...»

После этого участникам дают возможность спокойно посидеть 2-3 минуты, на протяжении которых ведущий время от времени тихо и спокойно говорит фразы о тепле и комфорте участников. Обратите внимание на то, что не нужно таким путем «прогреть» голову, так как это может привести к головной боли. Потом участников просят запомнить и сохранить это ощущение тепла в теле и, когда они будут готовы, медленно открыть глаза и потянуться.

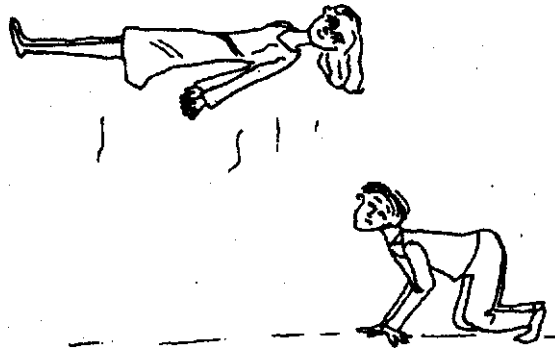
Смысл упражнения

Мысленно подарить себе тепло — простой и хороший способ снять напряжение, расслабиться. Пользоваться им легко и удобно, например, перед сном.

Обсуждение

Какие именно ощущения возникли у участников? С чем связано то, что у кого-то они оказались очень яркими, а у кого-то нет? Действительно ли при выполнении этого упражнения участникам стало теплее?

Тяжесть и легкость



Описание

Участники должны последовательно выполнить два действия:

1. Лечь, расслабиться, закрыть глаза и в течение 3-4 минут представлять, что сила тяжести уменьшается, их тело весит все меньше, и наконец они оказываются почти в состоянии невесомости. Потом они представляют, что сила тяжести вернулась, начались

перегрузки, и их прижимает к земле тяжесть в два раза большая, чем их собственный вес (2-3 минуты). Но вот перегрузки прекращаются, им опять становится легко. Сила тяжести становится немножко меньше, чем она была до начала упражнения (1-2 минуты). Потом участников просят открыть глаза и сохранить в своем теле ощущение легкости, полученное в этом упражнении.

2. Сесть на удобные стулья или в кресла, закрыть глаза, расслабиться и вытянуть руки перед собой. Участников просят представить, что одна рука стала тяжелее («к ней привязана гиря, тянущая ее к земле»), а вторая легче («к ней привязан воздушный шарик, поднимающий ее вверх»). Этот образ нужно удерживать в сознании 2-3 минуты. Потом их просят открыть глаза, посмотреть на свои руки и отметить, изменилось ли их положение. Как правило, у большинства участников та рука, которую они представляли нагруженной, и действительно оказывается расположенной ниже другой.

Смысл упражнения

Упражнение обеспечивает релаксацию посредством концентрации на внутренних, телесных ощущениях, а также обучает произвольно контролировать свое физиологическое состояние.

Обсуждение

Насколько заметные изменения произошли по ходу этого упражнения у каждого из участников? С чем связано то, что у некоторых они оказались очень яркими, а у кого-то малозаметными? Так или иначе, наше воображение может напрямую влиять на наше физиологическое состояние. В каких ситуациях нужно помнить об этом влиянии, как его можно использовать?

Убавь ток

Описание

Участников просят сесть, принять удобную позу, закрыть глаза и расслабиться. «Представьте себе, что у вас внутри электрический мотор. Иногда он работает нормально, а иногда, когда мы находимся в напряжении, начинает крутиться быстрее и быстрее. Шумит, вибрирует, перегревается, искры летят. Так примерно наш организм и работает, когда мы нервничаем. Наш мотор может и сломаться, и тогда мы заболеем. Как же быть? Представьте себе, что у вас в руках

регулятор от этого мотора — рычажок, которым можно прибавить ток, а можно и убавить. Добавьте ток — мотор раскручивается быстрее... А теперь убавьте — обороты снижаются, нам становится комфортно и спокойно... Представьте себе это во всех деталях, потренируйтесь... Прибавляем ток — убавляем... Вновь прибавляем — и опять убавляем... Когда почувствуете, что стали нервничать или суетиться, представьте себе такой регулятор и мысленно убавьте ток».

Смысл упражнения

Техника наиболее эффективна для людей, способных к представлению ярких зрительных образов. Немного потренировавшись, они могут научиться использовать ее где и когда угодно, для мысленного «убавления тока» уже не обязательно будет сидеть в удобной позе и закрывать глаза.

Обсуждение

Насколько детально удалось представить описываемую ситуацию? Как менялось состояние участников по ходу упражнения? Где и как можно применять подобную технику в реальных жизненных ситуациях?

Напрягись, чтобы расслабиться

Описание

«Порой мы пребываем в излишнем, ненужном напряжении, от которого не знаем как избавиться. Наши мышцы при этом тоже сокращаются, они напряжены, возникают так называемые зажимы. То же самое бывает и после интенсивной физической работы. Один из простых и эффективных способов добиться расслабления мышцы — это на несколько секунд произвольно напрячь ее, а потом скинуть это напряжение. Заодно, кстати, это и неплохая тренировка мышц, для нее не нужен никакой спортзал, ее можно проводить где угодно». Например, можно выполнять такие упражнения:

- Согнуть пальцы в кулак и удерживать максимальное напряжение.
- Согнуть руки перед собой, сжать кулаки и максимально напрячь бицепсы.
- Согнуть руки перед грудью, развести локти в стороны, отвести их максимально назад, зафиксировать это положение, напрягая мышцы плечевого пояса и спины.
- Стоя ноги врозь, напрячь мышцы ног и спины.

Произвольные мышечные напряжения можно выполнять из любых исходных положений, соблюдая общее правило: удержание максимального напряжения в течение 15-20 секунд с последующим расслаблением.

Смысл упражнения

Демонстрация одной из ключевых физиологических закономерностей: расслабление более полно происходит после сильного напряжения, а напряжение — после расслабления. Обучение способу «сбрасывать» мышечные зажимы путем целенаправленного еще большего напряжения мышц, а также способу создания условий для продуктивного отдыха (чтобы хорошо отдохнуть, предварительно нужно сделать максимальное усилие именно в том, от чего собираешься отдыхать).

Обсуждение

Чтобы хорошо расслабиться, отдохнуть, сначала надо хорошо напрячься. Это физиологическая закономерность. Подумайте и выскажитесь, где и как можно ее использовать, в каких ситуациях важнее всего помнить о ней.

Лепим из глины

Описание

Участников просят удобно сесть, расслабиться, закрыть глаза и представить, что в руках у них мягкая, легко мнущаяся глина. Им предлагается в течение 1-2 минут представить себе, как они разминают этот кусок глины, пытаются сделать его как можно более мягким. Потом им дается несколько заданий:

1. «Скульпторы, прежде чем лепить что-либо **Из** глины, сильно-сильно сжимают ее руками, чтобы оттуда вышли все пузырьки воздуха. Сожмите и вы свой кусок глины! Представьте себе, что вы держите его перед грудью, упираясь в него ладонями, и сжимаете изо всех сил, напрягая руки... Достаточно, теперь расслабьтесь...
2. Теперь слепите из глины ровный-ровный шар. Как это сделать? Сначала сомните ваш комок с разных сторон таким образом, чтобы он принял форму шара... А теперь, чтобы сделать его ровным, перекачивайте его в руках, выравнивая ладонями все неровности...

184 5. Саморегуляция

3. Превратите ваш шар в колбаску Для этого сожмите его начните растирать между ладонями...
4. А теперь растяните вашу глиняную колбаску так сильно, как только сможете! Зажмите ее между кончиками пальцев обеих рук и начинайте разводить руки в стороны... Разведите их максимально широко, потянитесь...
5. Снова соберите глину в комок и слепите из нее то, что вам захочется...»

На это дается еще 1-2 минуты. Потом участников просят открыть глаза.

Смысл упражнения

Способ расслабления, обучение самоконтролю, развитие воображения.

Обсуждение

Участников просят поделиться впечатлениями, возникавшими по ходу выполнения упражнения, и при желании более подробно рассказать, что они слепили и почему именно это.

Отряхнись

Описание

«Вспомните, как отряхиваются, выйдя из воды, собаки и многие другие животные. Они останавливаются, напрягают мышцы и несколько секунд совершают быстрые, короткие, энергичные движения тела. Брызги разлетаются во все стороны, а сами они становятся сухими. Давайте поучимся делать так же! Встаньте, закройте глаза. Сильно напрягите мышцы рук и ног. А теперь, считая про себя до трех, быстро-быстро подожгите всем телом... Раз — два — три... Скиньте напряжение, расслабьтесь. Сейчас мы сделаем то же самое еще раз, а вы, когда будете отряхиваться, представьте, что от вас летят во все стороны брызги, с которыми уходят усталость и плохое настроение... Напрягитесь. Отряхивайтесь!... Раз — два — три... Скиньте напряжение, потянитесь, расслабьте мышцы рук и ног...»

Смысл упражнения

Техника проста в освоении, эффективна для быстрого «сбрасывания» как психоэмоционального, так и мышечного напряжения.

Обсуждение

Понравилось ли участникам отряхиваться? Как при этом менялось их внутреннее состояние? Где и как можно использовать такой способ избавиться от излишнего напряжения?

В прозрачном шаре

Описание

Участников просят встать таким образом, чтобы расстояние между ближайшими соседями было более одного метра, расслабиться и закрыть глаза. «Представьте себе, что вас окружает прозрачный шар такого размера, что вы легко помещаетесь внутри. Он защищает вас, отгораживает от всех невзгод... Сильно-сильно вытяните руки в стороны и представьте, что кончики ваших пальцев касаются внутренних стенок этого шара... А теперь приподнимите правую ногу, вытяните ее вперед и коснитесь передней стенки шара ступней. Побалансируйте немного в таком положении, ощупайте поверхность шара кончиками пальцев рук и ступней. Опустите правую ногу, приподнимите левую и ощупайте поверхность шара ее ступней... Теперь устойчиво встаньте на обе ноги, опустите руки и еще немножко мысленно побудьте в прозрачном шаре. Вам спокойно и комфортно... Сохраните эти ощущения, когда откроете глаза».

Смысл упражнения

Подобные техники могут использоваться для психологического дистанцирования от источников переживаний, создания ощущения защищенности и безопасности. Можно порекомендовать участникам представлять себя в прозрачном шаре или за прозрачной стеной, когда они хотят внутренне «отгородиться» от какого-либо неприятного воздействия, конфликтов и т. п.

Обсуждение

Какие чувства возникали у участников, когда они представляли себя в прозрачном шаре? Каким реальным жизненным ситуациям

можно уподобить этот образ: человек отгорожен прозрачной стеной от всех окружающих невзгод?

Абажур

Описание

Участников просят удобно сесть, расслабиться и закрыть глаза. Им дается следующая инструкция: «Представьте, что у вас внутри, на уровне груди, горит яркая лампа, покрытая абажуром. Когда свет идет вниз, вам тепло, спокойно и комфортно... Но иногда, когда мы начинаем нервничать, абажур поворачивается лампой вверх... Резкий свет бьет в глаза, слепит нас, становится жарко и некомфортно. Вообразите себе такую ситуацию... Но в наших силах ее исправить. Представьте себе, как абажур медленно и плавно поворачивается вниз, принимает нормальное положение... Слепящий свет исчезает, вам вновь становится тепло, уютно и комфортно...»

Смысл упражнения

Такую технику можно использовать для экспресс-регуляции своего эмоционального состояния, быстрого снятия стрессов.

Обсуждение

Насколько детально удалось представить себе описываемую ситуацию? Как менялось состояние участников по мере того, как они мысленно поворачивали абажур? Где и как в реальной жизни можно использовать такой прием саморегуляции?

Послесловие

Игра является наиболее естественной деятельностью ребенка, основным способом саморазвития и познания мира. В дальнейшем, по мере взросления, ее значимость снижается, она уступает место другим видам деятельности — обучению, работе. Тем не менее при наблюдении за талантливыми людьми, достигшими максимальной продуктивности в саморазвитии и реализации своих способностей, обращают на себя внимание их умение и желание играть. По этому признаку такие люди напоминают «больших детей». И это вполне закономерно. Ведь развитие наиболее продуктивно происходит не тогда, когда при переходе на каждый последующий этап человек отказывается от того, что было ему свойственно раньше, а тогда, когда сохраняет это и встраивает в новую деятельность. Так и игра: у тех подростков, а впоследствии и взрослых, которые в наибольшей степени способны развиваться, она не исчезает, как нечто «детское» и отжившее, а на новом уровне встраивается и в учебу, и в работу.

Отзывы о книге направляйте по адресу: agretsov@mail.ru.

Рекомендуемая литература

- Большаков В. Ю.* Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения. - СПб., 1996.
- Бурнард Ф.* Тренинг межличностного взаимодействия. — СПб., 2001.
- Васильев Н. Н.* Тренинг профессиональных коммуникаций в психологической практике. — СПб., 2005.
- Бачков И. В.* Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учеб. пособие. — М., 2000.
- Гиппиус С. В.* Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. — СПб., 2001.
- Гремлинг С, Ауэрбах С* Практикум по управлению стрессом. — СПб., 2002.
- Грецов А. Г.* Тренинг креативности для старшеклассников и студентов. - СПб., 2007.
- Грецов А. Г.* Тренинг общения для подростков. — СПб., 2005.
- Грецов А. Г.* Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов. — СПб., 2007.
- Гринберг Дж.* Управление стрессом. — СПб., 2002.
- Де Боно Э.* Латеральное мышление. — СПб., 1997.
- Джонсон Д. У:* Тренинг общения и развития. — М., 2000.
- Евстихов О. В.* Практика психологического тренинга. — СПб., 2004.
- Жуков М. Н.* Подвижные игры. — М, 2004.
- Зинкевич-Евстигнеева Т., Фролов Д., Грабенко Т.* Технология создания команды. — СПб., 2002.
- Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия / Под ред. Е. А. Левановой. — СПб., 2006.
- Кинг Л.* Тесты на креативность. — СПб., 2005.
- Кипнис М.* Тренинг креативности. — М., 2004.
- Кипнис М.* Тренинг лидерства. — М., 2004.
- Клег Б., Бич П.* Интенсивный курс по развитию творческого мышления. - М., 2004.
- Лидере А. Г.* Психологический тренинг с подростками. — М., 2001.
- Марсанов Г. И.* Социально-психологический тренинг. — М, 1998.
- Менте М.* Эффективный тренинг с помощью ролевых игр. — СПб., 2001.

- Микляева А.В.Я* — подросток. Мир эмоций. Встречи с самим собой. Я среди других людей. — СПб., 2003.
- Нейдхард Дж. и др.* Властелин эмоций. Как сохранить спокойствие в любой ситуации. — СПб., 1997.
- Петрушин С. В.* Психологический тренинг в многочисленной группе. — М.: Екатеринбург, 2000.
- Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / под ред. М. Р. Битяновой. — СПб., 2002.
- Прутченков А. С.* Социально-психологический тренинг в школе. - М., 2001.
- Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хрящевой. — СПб., 1999.
- Психологический тренинг в группе: Игры и упражнения / Сост. Т. Л. Бука, М. Л. Митрофанова. — М., 2005.
- Ромек В. Г.* Тренинг уверенности в межличностных отношениях. - СПб., 2002.
- Смит М.* Тренинг уверенности в себе. — СПб., 1997.
- Фопель К.* Игры для детских вечеринок. — М., 2004.
- Фопель К.* Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. — М., 2000.
- Фопель К.* Чтобы дети были счастливы: Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста. — М., 2005.
- Фопель К.* Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практ. пособие. — М., 2001.
- Цзен Н. В., Пахомов Ю. В.* Психотренинг: игры и упражнения. — М., 1988.
- Чуричков А., Снегирев В.* Копилка для тренера: Сборник разминок, необходимых в любом тренинге. — СПб., 2006.
- Шурхут С. М.* Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. — СПб., 2006.