

1. ИГРЫ НА ЗНАКОМСТВО
2. ИГРЫ НА КОНТАКТНОСТЬ
3. ИГРЫ НА КОМАНДНУЮ РАБОТУ
4. ТРЕНИНГ НА ДОВЕРИЕ
5. НА СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ В ГРУППАХ МАЛЬЧИК - ДЕВОЧКА
6. УПРАЖНЕНИЯ НА ЭКСТРАСЕНСОРИКУ
7. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
8. ИГРЫ НА ПОДНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНА
9. ИГРА НА ЧЕСТНОСТЬ
10. ОДНОРАЗОВЫЕ ИГРЫ
11. ТРЕНИНГИ НА СНЯТИЕ АГРЕССИИ

ИГРЫ НА ЗНАКОМСТВО

1. "Снежный ком". Группа встает в круг и первый называет свое имя. Второй называет имя первого и свое. Третий имя первого, второго и свое. Вместе с именем можно изобразить свой любимый жест, назвать свой любимый напиток, личностное качество (вариант - начинающееся на первую букву имени), хобби и т.п.
2. "Собраться в группы по именам и хором прокричать свое имя". Люди с уникальными именами объединяются в одну группу и должны прокричать что-нибудь их объединяющее.
3. "5 важных вещей". Выполняется в парах. Пары расходятся на пять минут и молча жестами показывают друг другу пять самых важных для себя вещей. А затем пара жестами представляет друг друга кругу. Возможны варианты: пять самых страшных для меня вещей, самых неприятных и т.п.
4. "Рассказать о себе в трех словах".
5. "Газетка". Группа стоит в кругу. Ведущий в центре, у него в руках свернутая "газетка". Называется имя кого-то из круга, и ведущий пытается его осалить газеткой. Чтобы не быть осаленным, названный должен успеть быстро назвать кого-то еще, стоящего в кругу. Если человека осалили до того, как он назвал имя, он становится водящим. Через некоторое время вводится дополнительное правило: бывший ведущий, как только встает в круг должен быстро назвать какое-нибудь имя. А если он не успевает это сделать до того, как его осалит новый ведущий, он становится ведущим опять. В группе, в которой много малознакомых людей иногда целесообразно, чтобы тот, чье имя назвали поднимал руку, так как ведущий может не ориентироваться в именах.
6. "Представиться по-разному". Каждый человек в кругу должен "представить себя": изобразить жест, сказать слово, прочитать стихотворение и т.п.



7. "Мяч по кругу". Все сидят в кругу. У первого игрока в руках мяч. Он называет чье-либо имя и кидает этому человеку мячик. Поймавший мяч должен назвать другое имя и кинуть ему мяч. Так до тех пор, пока не будет обойден весь круг, причем мяч должен побывать у каждого только один раз.

8. "Построиться по именам в алфавитном порядке". Хорошо при первой встречке.

9. "Нарисовать на листе бумаги что-то характеризующее художника".

10. "Сделать визитку соответствующую своей личности".

11. Группа встает в два круга - внешний и внутренний, лицом к лицу. Получившиеся пары в течение двух-трех минут знакомятся и рассказывают о себе, а затем внутренний круг смещается вправо на одного человека. Цикл повторяется, пока не будет пройден весь круг. Можно использовать музыкальное сопровождение, проводить игру в танце.

12. "Карточки". Группе раздаются карточки, разделенные на квадраты. В каждом квадрате написано какое-то качество человека. (Например: Я люблю петь. У меня есть собака. Мне грустно. И т.п.) Каждый должен найти людей с данными признаками и вписать их имена на свою карточку, чтобы оказались заполнены все клетки. В упражнение следует включать те качества, которые важны педагогу: интерес к профильной деятельности (я люблю театр), группы по увлечениям (я люблю читать фантастику), качества присущие только участнику, которого хочется "выиграть" в рамках упражнения (пишутся под конкретного человека).

13. Несколько ребят становятся в шеренгу и называют водящему свои имена. Потом водящий отворачивается, участники меняются местами и водящий должен правильно назвать их по именам.

14. "Животные на спине". Каждому человеку на спину вешается картинка (или название) животного так, чтобы он его не видел. Чтобы отгадать, человек может задавать вопросы окружающим, на которые те отвечают да или нет. (Например: "У меня есть перья? Я хищник? Я живу в воде? и т.п.). Желательно, чтобы вопросы задавали всем. Если человек быстро отгадывает животное, ему на спину можно повесить следующее. Вместо животных можно использовать портреты людей из данной группы. Вопросы следует задавать по поводу их личных внутренних качеств.

15. "Поздороваться за руку с максимальным количеством людей". Каждый должен за определенное время (1-3 мин.) успеть поздороваться за руку с максимальным количеством людей. Внимание участников фиксируется на том, что руку надо пожимать доброжелательно, глядя в глаза человеку. Вариант: обязательно называть свое имя. Можно оговорить то, что необходимо подсчитать количество людей, с которыми ты поздоровался. Тогда по завершении упражнения ведущий спрашивает: "Кто поздоровался больше, чем с 10 людьми? А больше чем с 20?" Выявляются несколько лучших.

2. ИГРЫ НА КОНТАКТНОСТЬ

1. "Поздороваться носами". За 1 минуту поздороваться с как можно большим количеством человек. Здороваются можно руками, носами, коленками, губками и т.д.,

2. "Орех". Делается в парах мальчик-девочка. Человеку в одну штанину кладется орех. Задача партнера - "перегнать" этот орех в другую штанину.

3. "Найти значок". Проводится в парах мальчик-девочка. Например, мальчик выходит за дверь. В этот момент второй мальчик прячет на девочке какой-то предмет типа значка. Лучше в неожиданных местах. Можно проводить вместе несколько пар, кто быстрее. Можно проводить

"в слепую". Можно делать прищепками - пары с завязанными глазами, ведущий развешивает на них прищепки - а потом кто быстрее снимет их с партнера. Или парные соревнования.

4. "Рисуем на ладошках". Выполняется в парах. Ребята закрывают глаза, протягивают друг другу руки: один ладонями вверх, другой - вниз. Один представляет какой-то образ и пытается передать его второму, поглаживая его ладонями (например: море, ветер, двое под фонарем и т.д.). Затем пары меняются.

5. "Молекулы". Группа хаотично передвигается по помещению. Ведущий кричит, - "Объединяемся в группы по 3(4,5 и т.д.) человек. Остальные должны быстро объединиться, как было сказано, и крепко обняться в группах. Если после этого в играх нужно несколько микрогрупп, то можно назвать сразу нужное число.

6. "Салки-обнималки". Игра типа салок, но с одним новым правилом: нельзя салить тех, кто стоит, крепко обнявшись. Но так стоять можно не более 7 сек.

7. "Определи наощупь". Группа стоит в кругу. Нужно пройти и определить, у кого самые теплые руки (носы, уши...).

8. "Остров - 1". Группе сообщается, что они оказались на необитаемом острове. Вдруг на горизонте они увидели корабль. Это их последний шанс, поэтому нужно постараться любым способом привлечь к себе внимание. После этого можно спросить у группы - кто кого заметил. Этот человек загибает палец, а потом смотрят, у кого пальцев больше.

9. "Остров" - 2". Группе нужно уместиться на "острове" - куске ткани. Причем "вода поднимается" - т.е. размер острова уменьшается. Уменьшать можно почти до бесконечности.

10. "Путаница". Все встают в круг и протягивают вперед руки. Нужно схватиться своими руками за руки разных людей. Затем нужно распутаться. Можно усложнить задание, если запретить разговаривать. На обсуждении путаницу можно сравнить с человеческими отношениями, которые кажутся запутанными, когда все между собой переплетены, но если всем к этому стремиться, то можно распутать.

11. "Живой мост". Группа встает в две шеренги, лицом друг к другу и противоположные люди крепко держат друг друга за руки. Человек ложится на руки и как по "живому мосту" перемещается в конец. Затем - следующий, но нужно соблюдать технику безопасности.

12. "Бесконечное кольцо". Группа встает в круг и берется за руки. На руке у ведущего висит веревочное кольцо. Не разрывая рук все должны пролезть сквозь него (по кругу) и вернуть кольцо обратно. Второе кольцо можно пустить в другую сторону.

13. "Слепой скульптор". Группа разбивается по три человека, и одному завязывают глаза. В это время второй из третьего "лепит" скульптуру. Затем "слепой" должен из второго слепить то же, что тот слепил из третьего.

14. "Встать спиной друг к другу". В парах: встать спиной друг к другу и присесть без помощи рук; встать лицом друг к другу и присесть. То же можно делать в группах по 5-7 человек.

15. "Сесть друг другу на колени". Задание нужно всем сесть друг другу на колени. Для этого группа встает в круг, поворачивается боком, сужает круг и одновременно садится так, чтобы можно было расслабить ноги. Затем можно обойти кружок. Группу нужно страховать.

16. В парах: встать спинами друг другу, "лечь" и расслабиться.

17. Мешочек. Группа встает кругом и, взяв друг друга под руки и протянув руки вперед, перебрасывает по кругу мешочек с горохом. Главное его не уронить т.к. в этом случае игра начинается с начала. Затем мешочек кидают через одного, потом через двоих.



18. "Определение по ногам". Девочки садятся в случайном порядке, мальчику завязывают глаза, предлагаем наощупь (по ногам!) определить кто где сидит.

19. "Шоколадка" - девочки ложатся, во рту у них шоколадка, мальчикам завязывают глаза и раскрывают - задача найти "свою" девочку и откусить кусок шоколадки...

20. "Статуя любви." Играет равное кол-во мальчиков и девочек. В комнате остаются трое - остальные за дверью. Скульптору предлагается слепить из пары статую любви - как он себе представляет, когда работа закончена он меняется с одним из стоящих (мальчик с мальчиком), вызывается следующий скульптор - если первым лепил мальчик - второй девочка. Идеал - когда дети не подозревают, что им придется меняться...

21. "Танец на газете" - пара танцует, газетка уменьшается, кто смог танцевать на меньшем клочке - выиграл

22. "Прятки в темноте". Надо не только найти но и узнать на ощупь.

23. "Бревно дедушки Ленина" - группа ложится на пол, один человек перпендикулярно сверхо, задача совместным вращением вокруг оси передвинуть его из начала ряда в конец. Руками помогать нельзя.

24. "Яблоко на веревке" - подвешивается на капронке и пара должна его съесть не пользуясь руками - проводится как соревнование пар. (Но можно группой - кто первый откусит - или по-очереди). Веселее когда они прыгают на одной ноге. Не попавший в группу - выбывает

3. ИГРЫ НА КОМАНДНУЮ РАБОТУ

1. "Енотовы круги -1". Вся группа с завязанными глазами держится за веревочное кольцо. По команде нужно изобразить определенную фигуру - треугольник, квадрат и т.п.

2. "Выдти по числу пальцев". Группа встает в шеренгу. Ведущий называет число, не превышающее количества человек группы. Сразу же из группы должно выпрыгнуть количество людей, равное названному числу. Упражнение повторяется до результата, каждый раз с новым числом. Возникает ощущение умения понимать друг друга без слов.

3. "Выкинуть на пальцах". Всей группе на "раз-два-три" надо выкинуть на пальцах такие цифры, чтобы их сумма равнялась заданной ведущим. Упражнение повторяется до результата.

4. Вся группа должна одновременно прыгнуть вперед не сговариваясь.

5. Группа по команде поднимает руки, затем без команды должна одновременно опустить их. То же можно делать со стульями: не сговариваясь молча вместе встать, обойти вокруг стула (синхронно) и одновременно сесть.

6. "Посчитать до 18". Группа должна по порядку посчитать до N (либо равное, либо большее числа участников), причем каждую цифру должен произносить только один человек. Договариваться, кто что произносит нельзя. Как только какое-то число произносят несколько человек одновременно или долго не произносит никто, счет начинается с начала. Факультативное правило: Каждый человек должен произнести хотя бы одно число.

7. Не разговаривая, сложить из стульев какую-то фигуру (например, букву "ю"). Можно проводить на время.

8. Два человека стоят упершись спинами друг в друга. Нужно вместе сесть и вместе встать. То же самое - стоя лицом друг к другу и взявшись за руки и отклонившись назад. Вариант упражнения - группа из нескольких человек, стоящих в кольце.

9. "Узел". Каждый из группы держится за веревку. Задача - завязать веревку в узел. Отпускать руки нельзя, можно только перемещать вдоль веревки (если кто-то отпускает руки, упражнение начинается с начала). Вариант - потом развязать завязавшийся узел с теми же правилами. Вариант - развязать узел, завязанный ведущим.

10 С закрытыми глазами молча построиться по. росту.

11. Молча построиться по дням рождения.

12. "Тарелочки - 1". Группе дается несколько тарелочек. Группа должна, не наступая на ковер, переправиться по тарелочкам через него. Условие: на каждой тарелочке должна постоянно находиться хотя бы одна нога. Иначе тарелочка отбирается.

13. "Puzzle". С завязанными глазами молча собрать доски Сегена.

14. Все стоят в кругу. Закрыв глаза снимают обувь и перемешивают. Не трогая руками надо найти свою (ногами).

15. Муравьиная тропа. Группа разбивается на две части и встает на длинную доску по обе стороны от середины. Задача - двум подгруппам поменяться местами. Если кто-то наступает на землю или касается земли, упражнение начинается с начала.

16. Вся группа стоит на коврик. Нужно перевернуть его на другую сторону. Если кто-то наступил на пол - упражнение начинается с начала.

17. "Веребочка за руки". Веребочка натянута чуть ниже пояса самого высокого человека в группе. Группа стоит взявшись за руки. Задача - всем пройти над веревочкой, не задев ее. Примечание: чтобы шла групповая работа, следует либо ввести правило, что прыгать нельзя, либо ввести "слепых", "немых" людей.

18. "Тарелочки по кругу". Тарелочки расположены по кругу, их число равно числу участников. Нужно, не наступая на пол, всем одновременно пропрыгать круг с тарелочки на тарелочку. Размеры тарелок подбираются так, чтобы на каждой помещался только один человек.

19. "Осьминожка". К кольцу привязаны длинные веревки, в кольцо кладется теннисный мячик. Задача - не уронив мячик, обнести его вокруг колонны (пронести над полем). Вариант: в большом кольце воздушный шарик.

20. "Орехи". Каждому человеку в группе дается грецкий орех. Нужно внимательно его осмотреть и запомнить. Затем орехи складываются в общую кучу и перемешиваются (для усложнения можно добавить еще орехов). Каждый должен найти свой орех. Более сложный вариант - то же самое с закрытыми глазами. Затем у каждого по кругу спрашивается, как он определил свой орех. На обсуждении обычно говорится, что сначала все люди кажутся одинаковыми, а на самом деле очень сильно различаются. И очень часто за жесткой, некрасивой оболочкой скрывается что-то нежное и ранимое.

21. "Кельтское колесо". По легенде древних кельтов все люди делятся по сторонам света. Люди с Севера - это люди действия. Лидеры, которые делают дело. Люди, которые идут к цели любыми путями, не оглядываясь на средства, их мало интересует атмосфера, которая царит вокруг.

Люди с Запада - это люди расписаний, расчетов, точности, дисциплины. Их часто обвиняют в бесчувственности.

Люди с Востока - это люди творчества. Много идей, но при этом они не занимаются их реализацией.

Люди с Юга - обеспечивают теплые отношения и комфорт в группе. Атмосфера в группе важнее поставленной цели, движения вперед.



По легенде Древних кельтов, для достижения гармонии в каждой группе, а также в каждом человеке должны присутствовать все стороны света, хотя какая-то и преобладает. Это и представляет собой замкнутое кельтское колесо.

Члены группы разделяются на подгруппы по своей предрасположенности по сторонам света. Если человек колеблется, ему предлагают выбрать сторону света, к которой он относит себя в настоящий момент.

Этапы:

1. 7-10 минут на подготовку.

Каждая сторона света представляет себя, делает рекламу своих качеств.

2. Каждая группа рассказывает отрицательные стороны других частей света и выслушивает про свои негативные черты.

3. Каждая группа отвечает на вопрос: почему бы она не могла обойтись без других сторон света.

4. Группа рассматривает, как наилучшим образом организовать разделение обязанностей по людям соответствующих сторон света для решения общих задач. Если в группе не оказывается какой-то стороны света, то на выступлениях ее роль берет на себя ведущий, а внимание группы обращается на то, что из-за отсутствия этой стороны в группе возникнут определенные проблемы. В конце у группы спрашивается, какая еще сторона света, кроме названной в них доминирует. Если в группе выпала какая-то сторона (чаще всего Запад), людям назвавшим ее как торую, предлагается выполнять ее функцию для решения проблем в группе.

4. ТРЕНИНГ НА ДОВЕРИЕ

1. "М-М-М по кругу". Группа сидит в кругу. Первый человек долго тянет звук м-м-м-м-м... на определенной высоте. В тот момент, когда он заканчивает, следующий должен подхватить, и так далее по кругу. Важно, чтобы звук не прерывался.

2. "Коленочки". Группа сидит в кругу. Каждый кладет свои руки на колени соседям. Надо хлопать ладонями по коленям, так чтобы ладони хлопали строго по очереди, как они лежат. Сбившийся человек убирает руку, которой ошибся.

3. "Восковая палочка". Группа стоит в плотном кругу. В центре в расслабленном состоянии стоит человек. Он начинает падать (не сгибая ног) в какую-то сторону. Группа ловит его и возвращает назад. Первый вариант: человек сам выбирает, куда падать. Второй вариант: Группа качает человека в каком-либо направлении. Техника безопасности: Исходное положение у стоящих в кругу - правая нога вперед, левая сзади в упоре, руки вытянуты вперед. Человека ловят на ладони. От группы требуется большое внимание и аккуратность, иначе человеку можно сильно навредить. Если в группе есть совсем слабый человек, то можно либо поставить его между двумя сильными, либо поставить сзади него более сильного человека, который просунет руки ему под плечи и будет его дублировать (при этом важно не обидеть самого этого человека).

4. "Ковер-самолет (времена года)". Человек ложится на коврик, закрыв глаза, группа встает вокруг него (зима). Затем все аккуратно кладут на него руки (весна). Затем группа поднимает человека и обносит круг (лето). Затем его медленно, покачивая, опускают и кладут на коврик (осень). Техника безопасности: поднимать человека нужно осторожно, подсунув руки под него. Важно следить, чтобы у тех, кто поднимает, спины были выпрямлены, то есть поднимали человека за счет мышц ног.

5. "Доверчивое падение". Человек стоит на высоте (стул, стол и т.п.). Группа стоит сзади в две шеренги, вытянув вперед руки и образуя коридор. Человек складывает на груди руки (чтобы не задеть окружающих по лицу) и падает на выставленные руки стоящих внизу. Падать можно спиной или лицом.

Техника безопасности:

- Для стоящих.
Стоять следует плотной группой, ноги должны стоять устойчиво (позиция на упор, вытянутые вперед руки согнуты в локтях, руки каждого человека проходят между руками напарника, то есть руки стоящих в обоих шеренгах чередуются. Наиболее сложно удерживать кости таза. Головы отклонить назад. Если в группе есть очень слабый человек, то его может страховать более сильный, стоящий сзади и подсовывающий свои руки под его.
- Для падающего.
 1. Руки должны быть сложены на груди.
 2. Надо следить, чтобы человек не упал мимо группы. Нельзя сгибать ноги в коленях. Перед падением необходимо спросить, готова ли группа и дожидаться четкого ответа. Желательно, чтобы начавший упражнение выполнил его до конца, но сильно принуждать к этому нельзя. Если человек долго не решается, можно использовать следующий способ: Все встают не шеренгами, а плотной кучкой и вытягивают руки в сторону падающего. В результате он видит в группе друзей, готовых поддержать его. Так выполнить упражнение гораздо легче, но желательно потом повторить в первоначальном варианте. Упражнение должно выполняться с максимальной осторожностью и внимательностью. Ни в коем случае нельзя допустить ситуации, когда группа человека не поймает, так как это сильно подрывает доверие к группе. Если же это произошло, по возможности следует обсудить ситуацию и очень осторожно повторить.

6. "Живой мост". Группа стоит в две шеренги лицом к лицу. Ноги в положении на упор, согнутые в локтях руки вытянуты вперед. Нужно передать человека по этому коридору с начала до конца. Следует предупредить группу об аккуратности при выполнении задания.

7. "Фотоаппарат." Группа делится на пары. Первый в паре становится фотографом, второй фотоаппаратом. Фотоаппарат закрывает глаза, фотограф подводит его к интересному месту в помещении, и слегка нажимая на его голову "делает снимки" (Фотоаппарат на секунду открывает глаза, а потом закрывает опять). Потом фотоаппарат должен угадать, в каком месте "сделаны снимки". Затем роли меняются. На самом деле упражнение имеет скрытый подтекст, о котором говорится на последующем обсуждении. Наиболее важные моменты следующие: кто, из фотографов как вел за собой свой фотоаппарат, предупреждал ли об опасностях, думал ли о напарнике или только о себе. Насколько фотоаппарату было комфортно со своим фотографом, насколько он доверял ему. Кому приятнее было быть фотографом (то есть ведущим), кому фотоаппаратом (то есть ведомым) и т. д.

8. "Паровозик". Все стоят в колонне, положив руки на плечи друг другу. Глаза закрыты у всех, кроме первого, который ведет группу через разные препятствия. Если препятствие серьезное, то лучше группу о них предупреждать. Вариант: глаза открыты только у последнего и он говорит первому и всей группе, куда идти.

9. "Стена". Человек с закрытыми глазами быстрым шагом идет в сторону либо стены, либо конца сцены. Его напарник должен в последний момент сказать "Стоп", чтобы человек остановился.

Техника безопасности:

- Обеспечить физическую безопасность.
- Предупредить группу, что человеку для восприятия информации необходимо определенное время, что следует учитывать при подаче команды.

10. "Баллы на пальцах." Люди стоят в парах и по счету "три" оба на пальцах выкидывают степень доверия или уровень отношений: от абсолютного недоверия (один палец) до абсолютного доверия (пять пальцев). Затем пары меняются.

11. "Солнышко". Один человек становится в центре и закрывает глаза. Это "солнце". Группа ("планеты") становится на том расстоянии, на котором им комфортно. Также можно принимать различные позы. Затем "солнце" открывает глаза и смотрит на образовавшуюся картинку. После этого человек, стоящий в центре может передвинуть людей на то расстояние, на котором было бы комфортно ему. В результате все видят реальную и желаемую картину отношений группы к человеку и человека к группе. Это некий вариант социометрии.

12. "Енотовы круги - 2". Берется большой круг (кольцо) из крепкой веревки, за который все берутся руками. Затем начинают осторожно отклоняясь назад растягивать в стороны. Далее можно:

- Всем присесть, а потом встать.
- Отпустить одну руку.
- Пустить вертикальную или горизонтальную волну (то есть покачать веревку). Потом обсуждается поддержка друг друга и зависимость результата общего дела от каждого, по-скольку если кто-нибудь или несколько человек отпустят руки, то упадут все, включая их самих. Важно помнить об аккуратности.

13. "Танцевать вальс с закрытыми глазами". Ведет партнер. Необходимо доверие между пар-тнерами.

14. "Енотова колыбель". Веревка в веревочном кольце перекрещивается несколько раз, образуется несколько петель. Каждый берется за образовавшуюся петлю. На петли ложится человек, его можно качать, подбрасывать.

15. "Енотовы круги-2." Веревочное кольцо пропускается подмышками человека. Его ноги фиксируются на полу, чтобы не проскальзывали и человека медленно опускают почти до горизонтального положения, а потом поднимают. Страхующий кладет свою руку между полом и лицом человека, чтобы с одной стороны избежать слишком резкого касания пола, а с другой страховка от непредвиденного падения.

16. "Бежать между шеренг". Группа стоит в две шеренги лицом друг к другу вытянув руки вперед. Человек проходит между шеренгами и в последний момент перед его лицом руки по очереди поднимаются вверх. Проходить можно либо с открытыми, либо с закрытыми глазами.

17. "Бежать между шеренг - 2". Люди плотно стоят в две шеренги лицом друг к другу. Человек разбегается и бежит между двумя шеренгами. Люди стоят слишком плотно, и они по очереди расступаются перед ним, создавая эффект волны. Человек видит расступающуюся перед собой шеренгу лиц.

Техника безопасности:

Необходимо предупредить группу о необходимости внимательности. Прежде чем бежать, следует спросить группу, готова ли она и дожидаться четкого ответа.

18. "Салки на доверие". Часть группы лежит на полу на спине, а сверху над ними группа играет в салки.

19. "Магнит". Люди стоят в шеренгу у стены, им говорится, что они к ней "прилипли". Один выходит в центр. Это "магнит". Он закрывает глаза, сосредотачивается и начинает "притягивать" людей к себе. Тот кто чувствует, что его "выдернули из клея" присоединяется к магниту и они



начинают тянуть вместе. Наблюдая порядок, в котором люди будут "отлипать" от стены можно смотреть на отношение группы к человеку "магниту".

5. НА СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ В ГРУППАХ МАЛЬЧИК - ДЕВОЧКА

Все упражнения следует проводить крайне осторожно, чтобы не скатиться на пошлость

1. "Апельсин". Передать апельсин подбородком по кругу не касаясь руками.
2. "Спичечный коробок". Одеть крышечку от спичечного коробка на нос следующему и далее по кругу не касаясь руками. Также можно передавать яблоко подбородком.
3. "Спичка". Передать по кругу спичку зажатую в зубах. (Спичку можно укорачивать до бесконечности).
4. "Карта". Берется игральная карта. Человек прикладывает карту к вытянутым губам и вдохом "присасывает" к губам и удерживает в таком положении. Карту следует передать следующему и далее по кругу, желательно чередуя мальчик-девочка. Следующий этап - карта виртуальная :-)
5. "Куколка". Берется красивая куколка. Каждый по кругу говорит фразу "Я беру куколку и целую ее в...", потом целует ее в это место, причем повторяться нельзя. Затем по кругу каждый целует своего соседа в то место, куда он поцеловал куколку. В случае неприятных ощущений можно "целовать" через руку.
7. "Веревка из одежды". Все делятся на несколько групп. Нужно из имеющейся одежды связать веревку как можно большей длины. Та группа, у которой веревка окажется длиннее, побеждает.



6. УПРАЖНЕНИЯ НА ЭКСТРАСЕНСОРИКУ

1. "Ладони". Люди в парах. Один закрывает глаза и протягивает ладони вперед. Второй молча пытается касаниями ладоней и пальцев передать какую-то картинку. (Например: осень, дождь, снегопат, фонари, двое на лавочке и т.п.) Потом пары меняются. На обсуждении рассказывается, кто что хотел передать, насколько это получилось и почему.
2. "Телепатия". Делается по парам. Человек, сосредоточившись, пытается передать напарнику несложный образ (например: закат). Обычно угадывание чужих мыслей действительно может происходить. Важно, чтобы в группе соблюдалась тишина.
3. "Сенсорика". Человек стоит в центре. К нему со спины кто-то подходит. Попытаться определить пол человека, а если получится, то и имя.
4. "Мышеловка". Из группы выделяются две тройки, которые берутся за руки, встают в кольцо и закрывают глаза. Группа цепочкой проходит сквозь кольца. В какой-то момент тройки резко опускают руки - мышеловка захлопывается. Их задача не разговаривая, не трогая руками, определить количество людей, оказавшихся в кольце.
5. "Остановка рук". У человека закрыты глаза. Напарник постепенно приближает к нему руку. Когда первому покажется, что чужая рука находится от него на расстоянии 1 см, нужно сказать "Стоп". Вариант - напарник подходит к человеку, стоящему с закрытыми глазами. Когда тот почувствует приближение, он должен сказать "Стоп".
6. Человек с закрытыми глазами. Окружающие по очереди прикладывают палец к его лбу. Он должен назвать пол и постараться определить имя дотронувшегося.
7. Определить цвет на ощупь. Вариант: определить на ощупь край стола (рука в воздухе).



8. "Сколько нас?" С закрытыми глазами (стоя на месте) определить сколько человек в зале и кто где находится.

7. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. "Перетягивание каната". Две команды перетягивают канат. Кто сильнее.
2. "Себихуза". В центре комнаты - полоса. Две команды по разные стороны полосы пытаются перетянуть друга на свою сторону. Заступивший за линию переходит на другую сторону с сражается уже за противоположную команду..
3. "Тайландский бокс". Два человека на ринге с завязанными глазами сражаются мешками, набитыми мягкими тряпками. Возможны и различные варианты: можно одному дать колокольчик, а другому мешок - он бьет на звук, человек с колокольчиком уклоняется, можно дать мешки обоим, и ввести двух посредников - они направляют своих игроков короткими командами.
4. Раскладывается лента из туалетной бумаги, нужно пробежать по ней ни разу не оступившись.
5. "Эстафета". Группа выстраивается в несколько колонн. Перед каждой стоит ряд кеглей. Первый человек закрывает глаза и пытается петляя их обойти, а группа подсказывает ему направление движения. Сложность состоит в том, что когда все группы начинают кричать одновременно, выделить из общего шума команды своей группы крайне проблематично.
6. "Хвост дракона". Группа стоит колонной, крепко держась за талию друг друга. Задача первого - поймать последнего, а задача того - увернуться.
7. "Бревно". Два человека в кругу берут бревно. Нужно вытолкнуть бревном соперника из круга.
8. "Два кольца". Группа стоит взявшись за руки вокруг нарисованного на земле кольца. Внутри этого большого кольца находится маленькое. Человек может находиться только либо вне большого кольца, либо внутри малого. Задача каждого - заставить других наступить на запретную территорию и при этом удержаться самому.
9. "Бежать в связке". Нужно пробежать расстояние с связанными ногами. Можно в парах или даже несколько человек.
10. Бежать со свечкой так, чтобы она не погасла.
11. "Американский треугольник". Все разбиваются на четверки. Трое образуют треугольник. Оставшийся - водящий. Его задача - осалить одного из треугольника. Задача остальных двоих в треугольнике - защитить своего товарища. Салить, протягивая руку через круг нельзя, можно лишь обегать треугольник вокруг. Когда водящему удастся осалить, осаленный становится водящим, постепенно все меняются ролями.

8. ИГРЫ НА ПОДНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНА

1. "Брейн-ринг". Группа делится на несколько команд. От каждой команды к ведущему подходит по человеку и он им на ухо говорит слово, которое они должны жестами донести до своей команды. Кто быстрее. Показывать на сам предмет нельзя. Вариант : передавать слово не жестами, а рисовать или лепить из пластилина.
2. "МПС". Нужно группе, задавая по кругу друг другу вопросы, догадаться, что такое МПС. На самом деле, это "мой правый сосед". Несколько человек в кругу должны знать это, чтобы остальным постепенно становилось понятно.

3. "Взглядом поменяться". Группа стоит в кругу. В центре ведущий, который старается занять чье-нибудь место. Тот, чье-место занял ведущий - водит. Люди договариваются взглядом, кто с кем меняется.

9. ИГРА НА ЧЕСТНОСТЬ

1. Все стоят в кругу. Ведущий в центре производит различные движения и жесты, остальные должны их быстро повторить. Тот, кто ошибся - переходит на другую сторону круга. Специально это не отслеживается. Ведущий пытается специально запутать игроков. Потом правила могут поменяться - надо изобразить зеркальное отражение движения водящего. После игры проводится разговор о честности: что игра была для того, чтобы человек осознал для себя честен ли он. Не надо скрываться, надо быть таким, какой ты есть.

10. ОДНОРАЗОВЫЕ ИГРЫ

1. "Верблюд". Играющие встают в круг и кладут руки друг другу на плечи. Вожатый говорит, что сейчас каждому на ухо скажет название какого-то животного, а потом встанет в центр и будет произносить названия, и чье животное будет названо, должен поджать ноги и повиснуть на соседях. Вожатый подходит к каждому и говорит: "Верблюд". Это надо делать очень аккуратно, чтобы другие не слышали, что говорится соседу. Затем вожатый встает в центр и говорит: "Слушайте внимательно! Сейчас я буду называть животных. Возможно, что некоторых я вообще не называл, так что точно помните свое животное. Итак: Кошка! Лошадь! Верблюд!!!".

2. "Дикая обезьяна" Эта игра еще известна под названием "Бухарский осел". Один желающий выводится из зала или просто подальше от места расположения общего круга, чтобы он не видел и не слышал оставшихся. Ведущий говорит: "Значит так. Сейчас мы его (ее) подколем. Он вернется, а мы скажем, что здесь симпозиум самых диких обезьян и ему нужно определить, кто же самая дикая. Для этого, - скажем мы, - ты должен спросить: "Кто здесь самая дикая обезьяна?" Все закричат? "Я! Я!" С двух попыток ты должен угадать, кто же эта обезьяна. А самая дикая - эта та, кто громче всех кричит и сильнее бьет себя кулаком в грудь. Итак, две попытки. Вот. Он будет спрашивать, а мы орать. После двух попыток он на кого-нибудь укажет. Мы все как бы удивимся и скажем, что он угадал. Тот на кого показали, как на самую дикую обезьяну, выходит. Мы кого-то загадываем вроде бы по-настоящему, и когда вернется второй ведущий и начнет спрашивать, первый раз мы закричим, а второй _ наберем воздух для крика и _ станет ясно. Вопросы есть? Игра протекает согласно данной инструкции. Хорошо в начале удалить не одного, а трех-четыре человека.

3. "Да-нет-да" Зрелищная игра. Из зала вызывается три мальчика и три девочки. Ведущий оставляет себе одного участника противоположного пола из шести. А остальных уводят, чтобы они не подслушивали и не подглядывали. С оставшимся участником договариваются, что он будет отвечать на вопрос в последовательности "Да" - "Нет" - "Да". И так три раза на три ответа.

Ведущий задает такие вопросы:

- Ты знаешь, что это?
- Ты знаешь, для чего это?
- А хочешь узнать?

В первой серии ведущий показывает на ладонь, и после согласия узнать, для чего она нужна, пожимает ладонь участника. Во второй серии ведущий показывает на плечо и после 3-го ответа нежно обнимает за плечо участника. В третьей серии ведущий показывает на губы и после 3-го ответа, вытягивает свои губы к участнику как бы хочет поцеловать, и потом играет на губе как маленький. После дружного хохота ведущий

садится в зал, а на его место встает 1-й участник. И для него вызывается второй участник противоположного пола. Так по очереди проходят все шесть участников.

4. "Знаешь ли ты Яцека?" Желающих человек 8-10, выстраивают в колонну и очень тесно сжимают плечами. Вжуший подстраивается перед первым и спрашивает: "Знаешь ли ты Яцека? Яцек вот такой!" И показывает, вытягивая руки на уровень головы. Первый спрашивает у второго: и повторяет движение ведущего. Второй - у третьего и т.д. Причем, руки остаются в том же положении. Затем ведущий снова начинает круг, но руки остаются на уровне живота. Опять повтор - руки на уровне коленей. И, наконец, руки почти касаются пола. Когда все оказываются в таком неудобном положении, ведущий говорит: "Знаешь ли ты Яцека? Яцек вот такой!" И с этими словами сильно толкает корпусом первого играющего.

5. "Любовный рассказ" Двух желающих - парня и девушку - уводят за пределы слышимости. Вожатый говорит, что они сейчас придумают собственную историю любви. По возвращении водящего будут задавать вопросы, если в последнем слове их вопроса последняя буква - гласная, то круг отвечает: "да!" а если - согласная, то - "нет!". В случае, если слово оканчивается мягкими знаками, то круг говорит: "не знаем" и "неважно", по выбору. Водящим дается инструкция: "Мы тут без вас придумали любовную историю. Вы должны ее узнать, задавая вопросы, которые предусматривали бы лишь однозначные ответы: "да", "нет", "не зна-ем". Что вы поймете, потом расскажете. Если водящие растерялись, нужно им чуть помочь. В конце концов вожатый благодарит водящих за то, что они рассказали всем свою "чудесную любовную историю".

6. "Палата номер 6" Двух желающих выводят за пределы слышимости. Вожатый говорит, что все - пациенты-психи из палаты номер 6. Вышедшие - доктора- должны определить синдром нашей болезни. Они, проходя по кругу, будут задавать по одному вопросу. Но отвечать на вопрос, который был задан игроку, должен тот, кто сидит от него через одного человека, то есть четвертый в круге отвечает на вопрос, заданный второму, пятый _ третьему и т.д. Первые двое отвечают: "Сам дурак" или что-то в этом духе. Когда входят "доктора", во-первых, говорят, что они - врачи, а вокруг - больные из палаты №6. Объясняют, что им нужно задавать по одному вопросу, чтобы понять синдром болезни: сдвиги по фазе в левую сторону на два такта.

7. "Идти по часам". У группы собираются часы и прочие небольшие, но ценные предметы и раскладываются по полу. Человека выводят на край комнаты, просят хорошенько запомнить расположение предметов и завязывают глаза. Его задача - дойти до другого конца комнаты. Тем временем часы незаметно убирают (а на их место можно положить что-то типа орехов): подсказывают человеку "как аккуратно идти" и громко "переживают" от "раздавленных" часов. Пока он снимает повязку, часы укладываются на место.

11. ТРЕНИНГИ НА СНЯТИЕ АГРЕССИИ

1. "Пара ласковых". Группа в кругу. Одному завязывают глаза. Ведущий (или сосед) показывает на кого-то рукой и просит вылить на него всю злость. После потока "высказываний" человеку развязывают глаза. Он видит свою "жертву" и извиняется перед ней. Мол, был несдержан. "Сорвалось". Интересный эффект, когда показывают человеку на его самого.

2. "Рисунок". Нарисовать портрет человека, к которому испытываешь агрессию. Потом подписать его корявыми буквами, порвать и выбросить.

3. "Фигура". Сидя в кругу, составляется фигура из всего агрессивного, плохого, что есть в группе. "На общее дело" идут клыки, зубы, когти и т.д. по кругу. (Или качества-для более старших). Затем одновременным нажатием "кнопок" на ручках стульев фигура отправляется в космос.