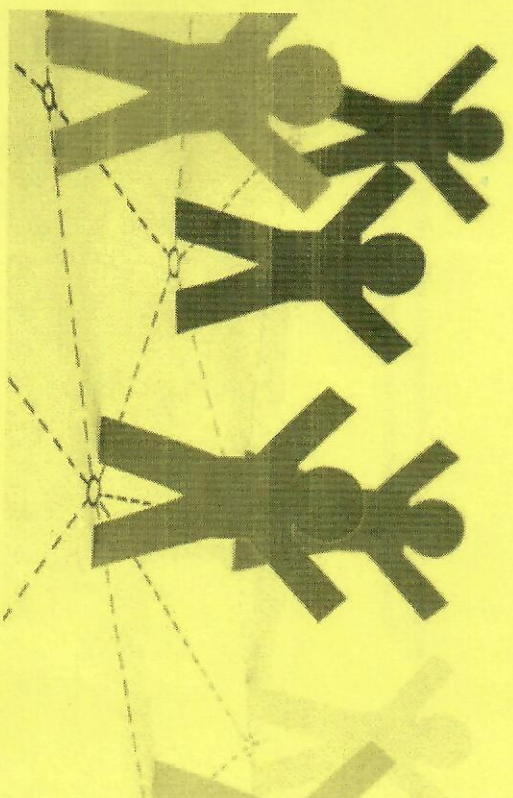


ЭТО ВАЖНО ДЛЯ МЕНЯ!



**ТРЕНИНГ.
ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ.**

ЧАСТЬ 2

При составлении брошюры использованы материалы, собранные участниками тренингов в городе Владикавказ.

- лягушка
- петух и др.

Затем ведущий то быстро, то медленно допрашивается до участников – «нажимает на клавиши». А клавиши «звучат» голосами соответствующих животных.

Рекомендации: возможен более сложный вариант игры: клавиша «поет» то громко, то тихо, отражая силу прикосновения «дирижера».

Содержание: Один из добровольцев выходит из аудитории. Ведущий дает ему инструкцию: «Вы должны изобразить кенгуру так, чтобы все присутствующие догадались. Но звуки произносить нельзя!»

Инструкция для остальных участников: «Сейчас зайдет человек и будет вам показывать, как двигается и ведет себя кенгуру. Ваша задача – «отгадать», кого он изображает. Но постарайтесь в течение 5 минут называть любых животных, но только не кенгуру!!!»

«Шеренга»

Цель: развитие внимания, наблюдательности, навыков взаимодействия.

Содержание: все участники выстраиваются в шеренгу. Ведущий

(выбирается группой, назначается ведущим или выходит добровольно) встает напротив. Его задача – запомнить местоположение в строю каждого игрока. Затем он отворачивается, а участники меняются местами (можно ограничить количество обменов). После перестановок ведущий должен восстановить первоначальное положение всех участников.
Рекомендации: чтобы исключить дуквство и споры, можно раздать каждому участнику порядковый номер на маленьком стикере до перестановок.

«Звериное пианино»

Цель: умение сотрудничать, концентрация внимания, эмоциональная «зарядка», быстрота реакции.

Содержание: все участники садятся на корточки. Они – клавиши пианино, которые воспроизводят голоса разных животных.

Ведущий раздает «клавишам» их партии:

- котенок
- щенок
- свинка

«Призраки»

Цель: навыки взаимодействия, развитие логики и памяти.

Содержание: Делим группу на две группы. В одной группе все мы завязываем глаза. В другой группе все накрывают себя тканями средней плотности. Каждый из первой группы, с завязанными глазами, должен найти себе призрака и, прикасаясь только к голове и рукам, угадать, кто это.

«Бусы»

Цель: взаимодействие в группе, организованность.

Содержание: «Все встали в круг, взяли за руки. Теперь, не разрывая цепи, нужно, чтобы:

- вы все по одному разу прошли через проем двери,
- а половина и еще один человек, чтобы прошли два раза.

У вас одна минута. Время пошло».

«Только вместе»

Цель: навыки взаимодействия, сплоченность, принятие группового решения.

Содержание: нужно встать в одну линию и переместиться потом в другой конец помещения. При этом стоять надо на одной ноге, а перемещаться на двоих.

Как?

Ответ: Только приобнявшись, два человека образуют одно целое и могут прыгать на своей одной ноге, а вместе на двоих.

«Разговор»

Цель: навыки взаимодействия с партнером, взаимопонимание.

Содержание: Два человека встают друг к другу спиной и пытаются поговорить. Каждый из них рассказывает маленькую историю из своей жизни. Потом поворачиваются лицом и просто, молча смотрят друг другу в глаза минуту. После все вместе обсуждаем, что такое для нас разговор? - Слова, глаза, присутствие и т.д....

«Тинина»

Цель: после сложной, изматывающей работы, человеку необходимо бывает просто посидеть молча ... пусть всего лишь пять минут, но немножко отдохнуть от суеты и беготни.

Содержание: все садятся максимально удобно, закрывают глаза, расслабляются и стараемся «отпустить» все мысли... Просто дышим... отпускаем усталость...

«Запрещенные движения»

Цель: Развитие памяти и внимания. Способность следовать инструкциям.

Содержание:

1. Взрослый показывает детям движения.
2. Одно (или 2-3, в зависимости от возможностей ребят) движение ведущий объявляет запрещенным
3. Затем взрослый начинает выполнять различные движения (приседания, прыжки, махи руками и ногами и т.д.) в том числе и запрещенные.
4. Дети должны повторять все, кроме запрещенных. Из игры выбывает тот участник, который выполнил запрещенное движение.

сожмут друг с другом свои ладони и сожмут пальцы в замок. А теперь вытяните руки, направляйте ладони вперед и растопырьте пальцы. Готовы? Полетели!»

Перед ними становятся еще по одному человеку. Ведущий их инструктирует.

«Тыр-тыр, пулемет». А. Чуриков, Снегирев

Цель: снижение эмоционального напряжения, снятие усталости, умение слушать и выполнять инструкцию, развитие способности переключать внимание, быстрота реакции.

Содержание: «Задача предстоит несложная. Необходимо громко, хором произнести детский стишок времен первой половины двадцатого века, сопровождая каждую строчку определенными движениями. Произносить нужно по слогам:

ТЫР-ТЫР, ПУ-ПУ-МЕТ (сжать кулаки выставить вперед, в такт стихам

«строчить» из воображаемого «максима»),

ВЫ-ШЕ КРЫ-ШИ СА-МО-ЛЕТ (руки прямые, в стороны, вращать вперед, изображая «кукурузник» на выраже).

БАЦ! АР-ТИЛ-ДЕ-РИ-Я (удар с размаху кулаком по собственной ладони)!

СКА-ЧЕТ КА-ВА-ЛЕ-РИ-Я (прыгать на месте, при этом поворачиваясь вокруг своей оси и махать воображаемой саблей)!»

Первый раз ведущий инценирует стишок сам, затем повторяет его с участниками. Можно повторить несколько раз подряд, ускоряя темп.

«Кенгуру»

Цель: эмоциональная «зарядка», разогрев группы, развитие эмоционального интеллекта.

Игру можно усложнить, задав условие: участники упражнения должны играть молча.

«Хота на тигров» А. Чуриков, Снегирев.

Цель: взаимопонимание участников и невербальному общению.

Содержание: Все участники садятся на стулья в круг, лицом к центру. Расстояние от стульев до центра круга было не менее полутора метров. В центр круга кладут 3 маркера. Упражнение выполняется молча. Ваша задача — одновременно взять эти три маркера и вернуться на свои стулья, но один человек может взять только один маркер. Если одновременно встанет более или менее трех человек, попытка повторяется».

Это упражнение можно усложнить следующими заданиями: необходимо касаться стула какой-нибудь частью тела или попросить участников рассчитать на первый-второй. Например: первая группа поднимает два маркера, а вторая — один.

«Стыковка» А. Чуриков, Снегирев

Цель: развитие коммуникативных навыков. От точности выполнения инструкций зависит конечный результат.

Содержание: «Два участника становятся друг напротив друга у противоположных стен комнаты.

Вы космонавты, ваша задача — состыковать свои космические корабли. Управлять ими вы можете только словами, оставаясь на своих местах».

«Вы — космические корабли, идущие на стыковку. У вас должны быть закрыты (завязаны) глаза. Вы слушаете только команды своего «космонавта», который будет направлять вас. Стыковка считается законченной, когда корабли

«Кот в мешке»

Цель: развитие восприятия и тактильной памяти, умение описывать тактильные ощущения.

Инструментарий: мешочек, различные мелкие предметы.

Содержание: В мешочек складываются все предметы.

1. Ребенок, ощупав один из предметов, не вынимая его из мешка, должен описать, какой он: мягкий, легкий, холодный и др.
2. Затем — после перечисления его качеств — остальные дети пытаются отгадать, что это за предмет
3. Предмет достается тому, кто отгадал по описанию и называет правильный ответ

«Спинной к спине»

Цель: развитие координации движений, навыков взаимодействия, сплоченности.

Содержание: Дети разбиваются на пары, встают в конце комнаты друг к другу спинами и держатся за руки. По команде взрослого они начинают движение в другой конец комнаты. Побеждает та пара, которая первая пришла к финишу и не расцепила рук.

«Портрет на листе»

Цель: сплочение группы, создание доброжелательной атмосферы в группе.

Время: 10 минут.

Инструментарий: лист А4, ручки/карандаши.

Содержание: Участники кладут листы себе на голову. Ведущий объявляет, что сейчас участники будут рисовать автопортрет (не отрывая лист от головы) овал-лицо. Далее участники также рисуют глаза, нос, рот и волосы (поэтапно). В конце каждый участник показывает группе свой автопортрет.

«Фруктовый салат»

Цель: сплочение группы, создание доброжелательной атмосферы в группе.

Время: 8 минут.

Содержание: группа сидит в кругу. Волящий находится в центре круга, без стула. Рассчитайте группу по принципу: «яблоко», «банан», «пельмени». Попросите каждого запомнить свой фрукт. Задача группы: когда волящий называет какой-то фрукт, Например: яблоко, все «яблоки» должны встать и поменяться местами. Если кто-то не успел занять освободившийся стул, от он становится волящим. Волящие называют разные фрукты, а время от времени говорят: «Фруктовый салат!». Это означает, что все участники должны поменяться местами.

Обсуждение:

- Какие качества тренирует упражнение?
- В чем психологический смысл упражнения?

«Вопросы и ответы»

Цель: знакомство, доброжелательная атмосфера в группе, взаимопомощь.

Время: 10 минут.

Инструментарий: листы бумаги, ручки.

Содержание: каждый пишет на маленькой бумажке вопрос, на который хотел бы получить ответ (вариант - на который сам бы хотел ответить). Бумажки с вопросами складываются в шляпу, перевешиваются и раздаются участникам в произвольном порядке. Каждый отвечает на тот вопрос, который ему достался.

«Угадай мелодию!!!» А. Чуриков, В. Снегирев

Цель: навыки взаимопонимания с партнером, быстрого реакции, развитие памяти, внимания, мышления.

Инструкция: «Сейчас я буду, используя только жесты и мимику, не издавая ни единого звука, показывать вам куплет и (или) припев какой-нибудь известной песни. Ваша задача догадаться, о какой песне идет речь».

Условножем задачу: нужно не просто догадаться, а воспроизвести именно тот фрагмент, который продемонстрировал ведущий.

Участники сначала угадывают отдельные слова, затем фразы и т. д. Ведущий, опять лишь жестами и мимикой, объясняет участникам, насколько успешны они в своих догадках. Снова заговорить ведущий имеет право только после того, как кто-нибудь из участников первым справится с задачей.

Угаданный мелодию сам становится ведущим.

«Пассажиры и билеты...» А. Чуриков, В. Снегирев

Цель: навыки взаимодействия в паре, в группе, быстрого реакции, снижение эмоционального напряжения.

Содержание: Ведущий делит участников на две группы и просит стать в два круга, лицом друг к другу, образуя внешний и наружный круги.

«Внутренний круг — это «билетники», а наружный — «пассажиры». Каждый пассажир имеет только «свой» билетик, стоящий напротив него. В центре стоит «защитно-безбилетник».

Если число участников четное, тренер может сам исполнять роль «зайца».

- «По команде «Поехали» круги начинают вращаться в противоположные стороны.

- По команде «Контролер» пассажиры начинают искать свои билетки, а «защитно-безбилетник» имеет право поймать любой «билетик». Пассажир, оставшийся без билета, становится «зайцем».

Лучше, когда двое разговаривают, а все остальные внимательно слушают. Ведущий объясняет, почему одни идут на праздник, а другие нет. «Штрафники» исправляются и все идут на день рождения к Вове.

«Не урони шарик». Правдина О.В.

Цель: развивать быстроту, ловкость, координацию в движении. Учить работать в команде.

Содержание: Для игры понадобятся много надувных шаров, желательно разноцветных. Каждому из участников предлагается выбрать цвет шарика, который он будет ловить. Задача: не дать упасть шарикам на пол.

«Землетрясение» А. Чуриков, Снетирев

Цель: навыки взаимодействия, быстрота реакции, смена деятельности
Содержание: Ведущий делит участников на группы по три человека.

«Двое участников изображают «домики», при этом они встают лицом друг к другу и держатся за руки. Третий участник становится между двумя первыми, изображая „жилище“. Ведущий остается «Бездомняком». Он начинает игру, но при этом является полноправным участником.

По команде ведущего «Домики идут жилища» все «домики», не расцепляя рук, оставляют своих «жилищ» и идут новых. «Жилища» при этом остаются на месте.

По команде «Жилища идут домики» все «жилища» оставляют свои «домики» и идут новые. «Домики» при этом остаются на месте.

Если же от ведущего поступила команда «Землетрясение», то все покидают свои места: «жилища» идут себе новые «домики», а «домики» идут новых жилищ.

«Жилища», оставшийся без «домика», становится ведущим».

«Кто Я? Какой Я?»

Цель: самонализ, развитие самораскрытия, самопознание, прояснение «Я-Концепции», умение анализировать и определять психологические характеристики свои и окружающих людей.

Время: 25 минут.

Инструментарий: ручки, листы бумаги.

Содержание: участникам предлагается написать 10 ответов на вопрос «Кто Я?», «Какой Я?»

После того, как все ответили, каждый участник сдает свой лист тренеру. Тренер перемешивает листы, и начинает зачитывать качества каждого, задача группы угадать, кто это.

Обсуждение.

- Легко ли вам было угадывать?
- Быстро ли вы смогли написать качества?
- Сложно ли вам было писать?

«Снежинка»

Цель: ощутить индивидуальность каждой личности.

Время: 5 минут.

Инструментарий: листы А4.

Содержание: участникам предлагается:

- взять листок бумаги,
- сложить его вдвое,
- оторвать верхний правый угол,
- нарисовать в центре листа цветок,
- снова сложить бумагу вдвое,
- оторвать верхний правый угол,
- написать первую букву своего имени,
- сделать отверстие рядом с цветком и т.д.

Затем участникам предлагается развернуть листки бумаги и сравнить полученные результаты.

Обсуждение:

- Можно ли сказать, что бумага у кого-то надорвана неправильно? Почему?
- Почему листы надорваны так по-разному?
- Бывает ли так, что мы считаем человека хорошим или плохим в зависимости от того, делает ли он что-то точно также, как и мы? Приведите примеры. Каким был бы мир, если бы люди видели все совершенно одинаково?
- Если участники группы – педагоги, то можно провести обсуждение «Возможен ли индивидуальный подход к обучению и воспитанию в условиях современности?»

«Счет в темноте»

Цель: навыки взаимодействия в команде, сплоченность группы, умение прийти ответственности, формирование инициативности.

Время: 10 минут.

Содержание: Тренер просит всю команду закрыть глаза. Теперь всей командой нужно досчитать от 1 до количества участников группы. При этом:

- один человек не может пронести две цифры подряд,
- в счете должна участвовать вся команда.
- Если двое говорят одновременно, все начинается сначала.

Важно почувствовать друг друга и объединиться в единый процесс.

Обсуждение:

- легко ли было выполнять задание?
- что помогло?

Содержание: ведущий бросает мяч, участник ловит его только в том случае, если сказано: «Лови!». Если мяч брошен без слова, его нужно отбить. Условная игра, добавляем слово «Не лови!».

«Ушки на макушке» (Правдина О.В.)

Цель: развивать внимание, быстроту реакции. Познавательная.

Содержание: группа разбивается по парам. Один из участников пропигивает две ладошки, другой хлопает по ладошкам соседа, называя слова из определенной группы (например группа овощей). Выделяем ключевое слово из этой группы (например, «огурец»). Хлопающий по ладошкам перечисляет овощи, затем называет ключевое слово, участник с вытянутыми ладошками должен успеть ухватить руки за спину. Затем можно поменяться. Группу можно выбирать любую: транспорт, цветы, герои мультфильмов и т. д.

Игра «Мы идем на день рождения» (Модификация Т. Образцова)

Цель: научить участников убеждать, а также уважать чужое мнение и не навязывать свое собственное.

Содержание: Ведущий говорит: «Завтра мы идем к Вове на день рождения. Пусть каждый скажет своему соседу справа, что ему необходимо взять с собой и объяснит, почему именно эту вещь». Далее ведущий предлагает свои варианты, что с собой взять. Лучше, если данный предмет (вещь) не будет подходить для такого мероприятия. Когда участники по очереди поговорят с соседом, ведущий объявляет, кто идет на день рождения к Вове, а кто нет. Делает он так: если участник сообщает соседу, что нужно взять с собой и как одеться, но не может объяснить, почему, его не берут. Если же участник дает объяснения, старается убедить соседа, приводит доводы, то его надо взять.

- какую роль играл каждый участник?
- что мешало вам при выполнении задания?
- как можно было бы выполнить это задание по-другому?

«Бытовая техника»

Цель: развитие навыков конструктивного взаимодействия, невербальной экспрессии.

Необходимое время: 20 мин.

Материалы: карточки с названием бытовой техники.

Содержание: Участники объединяются в группы по 5-6 человек (объединение в группы может произойти самостоятельно, либо при помощи ведущего). Группам раздаются карточки с названием бытовой техники (тостер, ксерокс, газонасосилка, монитор, микроволновая печь и т.п.). Задача участников – показать написанное на бумаге в рабочем состоянии (без слов), задача остальных – угадать, что показывает команда.

«Ладонки»

Цель: развивать внимание, быстроту реакции, сообразительность.

Содержание: Играющие садятся в ряд или в круг и кладут ладони на колени соседей (правую – на левое колено соседа справа, левую – на правое колено соседа слева). Необходимо быстро поднимать и опускать ладонки по порядку (чтобы «пробегала волна»). Не вовремя поднятые ладонки выбывают из игры.

Игра «Лови – не лови!»

Цель: развивать внимание, быстроту реакции, оперативность мышления, сноровку.

- что можно сделать еще лучше в следующей раз?

«За и против»

Цель: навыки взаимодействия, умение аргументировать свою позицию, формирование уверенного поведения.

- возможность взглянуть на проблему с противоположных сторон;
- приобретение противоположного навыка ведения дискуссии.

Инструментарий: листы А4, ручки/карандаши.

Время: 20 минут.

Содержание: Ведущий делит группу на две подгруппы и предлагает одной из них написать на листе доводы в пользу (тема ...), а второй – против (тема ...). Количество доводов не ограничено, время – 7 минут. По окончании работы члены подгрупп зачитывают свои списки. Ведущий дает возможность развития дискуссии по тем пунктам, которые вызывают у подгруппы–оппонента сомнения или протесты.

Обуждение:

- Легко ли было приводить доводы?
- Как вы думаете, на чьей стороне было легче работать?
- Как надо аргументировать свою точку зрения, чтобы спор не перешел в конфликт?

Упражнение «Историчный телефон»

Цель: продемонстрировать участникам, каким образом рождаются слухи, мифы и сплетни, и как их можно развеять.

Время: 15 минут

Инструментарий: карточки с текстом для ведущего.

Содержание: Ведущий объявляет, что для этого упражнения ему понадобятся несколько добровольцев (5-7), в зависимости от количества участников тренинга. Добровольцы выходят из аудитории и ждут, когда

их пригласит ведущий. Пока добровольцы накоплят за пределами аудитории, ведущий объясняет участникам правила игры, которые заключаются в том, что добровольцы будут заходить в аудиторию по одному и прослушивать рассказ, который он подготовил, а затем пересказывать следующему добровольцу все то, что он запомнил. Участники не должны подсказывать добровольцу. Их задача будет заключаться в том, чтобы следить за тем, как искажается информация при передаче от одного человека к другому. Когда последний добровольец выйдет в аудиторию и передаст полученную информацию, ведущий снова для всех зачитывает текст, который был предложен аудитории в самом начале игры. В конце игры можно устроить обсуждение и проанализировать то, как передается информация от одного человека к другому, как она может искажаться (в том числе СМИ), и, вообще, стоит ли верить слухам, слухам и мифам.

Обсуждение:

- Как передается информация от одного человека к другому?

- Стоит ли верить слухам, слухам?

«Я хочу рассказать о...»

Цель: Развитие внимания, памяти, наблюдательности, мышления, навыков общения.

Содержание: Дети садятся в круг. Задача состоит в том, что бы ребенок описал одного из присутствующих ребят. Желательно чтобы дети называли и внешние признаки (рубашка в клетку, голубое платье и др.), но и качества ребенка. Взрослый до начала игры обсуждает с детьми, какие качества человека они знают, какими качествами хотели бы обладать сами. Во время игры взрослые помогают детям, если возникают затруднения при перечислении качеств. Желательно, чтобы дети не повторялись в характеристиках.

сторону. Каждая пара стульев находится на расстоянии 2-3 метров от другой пары. Ведущий говорит о том, что две группы людей стоят на остановках и ждут своих автобусов. Подъезжает 2 автобуса. В каждом из них размещаются участники обеих команд. Подъезжает автобусы в час пик, в них очень тесно, но нужно удержаться, чтобы никто не упал. Задача участников — продержаться в одном автобусе хотя бы 20 секунд (секунды отсчитывает ведущий). Потом убирается по одному стулу из каждого автобуса, пока не останется по одному стулу в каждом. И каждый раз команда должна продержаться 20 секунд, не прикасаясь к поверхности пола.

Примечание 1. Ведущему необходимо очень внимательно следить за процессом игры для того, чтобы не допустить возможных падений и травматизма. Можно страховать участников во время каждой из попыток, но в то же время необходимо придерживаться нейтральной позиции и дать участникам понять, что помощи в выполнении задания ждать неслучуа. Тем не менее ведущему нужно все время контролировать процесс, и на реплики участников о том, что это задание невыполнимо, отвечать, что выполнить это задание реально и достаточно просто.

Если и вы считаете, что упражнение выполнить нелегко, то слепшим сообщите:

Примечание 2. Группа из 20 взрослых участников вполне может удержаться на чetyрех-пяти стульях.

Опыт участия в этом упражнении и ситуация успеха моментально отразятся на уровне сплоченности участников.

Обсуждение:

- что вы чувствуете во время и после выполнения этого упражнения?
- удалось ли вам справиться с заданием?
- сколько времени вам на это понадобилось?
- что способствовало выполнению задания?
- что вы сделали для того, чтобы его выполнить?

«Кошка - собака»

Содержание:

Веревки кладут на пол параллельно друг другу таким образом, чтобы расстояние между ними было около 4-5 метров. Вся группа становится за одну из веревок. Группе дается следующая вводная: «Вы всей командой путешествовали на космическом корабле и потеряли крушение. К счастью, на помощь вам пришел другой космический корабль, который готов принять всех вас у себя на борту. Область за обеими веревками – безопасная зона, где вам нужно всем оказаться. Область между веревками – опасная область, которую вам нужно преодолеть. Ваша цель – всей командой оказаться за второй веревкой. При этом вы не можете ногами касаться пола между веревками, если это произойдет – вся команда возвращается на линию старта. Также вы не можете использовать для переправы никакие предметы, такие как стулья, столы.

Обсуждение:

- Кто занимал наиболее активную позицию при поиске решения? Кто ничего не делал?
- Кто координировал деятельность группы, а кто вносил беспорядок?
- Лидерства и инициативы было слишком много или слишком мало?
- Что помогало или мешало эффективности команды?
- Какие нормы взаимодействия можно ввести для того, чтобы в будущем действовать более эффективно?

Упражнение «Автобус»

Цель: навыки взаимодействия в группе, взаимопонимание, сплоченность.

Время: 10 мин.

Инструментарий: устойчивые стулья

Содержание: Группа делится на две примерно равные части. На середину комнаты ставятся по 4 стула для каждой команды спинками на внешнюю

Цель: развитие навыков управления эмоциями, взаимодействия в группе, быстроты реакции.

Время: 10 минут.

Инструментарий: 2 фломастера разного цвета.

Процедура проведения. Внимание, один фломастер называется «Кошка», второй фломастер называется «Собака» Я пушу кошку налево, собаку направо. Важно, чтобы каждый фломастер пройдя круг, вернулся назад ко мне. Процедура передачи фломастера следующая:

Ведущий: Вася, я даю тебе кошку! – передает соседу слева фломастер.

Участник Вася: Кошку?

Ведущий: Кошку! (При этом тренер передает фломастер Васе)

Участник Вася: Петя, я даю тебе кошку! - передает соседу слева фломастер.

Участник Петя: Кошку?

Участник Вася (обращаясь к ведущему): Кошку?

Ведущий: Кошку!

Участник Вася Кошку! (Передает фломастер Пете) И т.д.

В противоположную сторону «идёт» собака.

Обсуждение:

1. В этом упражнении мы видим, что получается, если через вас проходят 4 информационных потока. Смотрите, как непросто разобратся, какую информацию кому передавать, если у вас нехватка времени.

2. Могут ли подобные ситуации в жизни приводить к стрессу?

3. Что такое стресс? Выход на уровень организма (связь с основными стратегиями поведения животных). Стресс как подготовительная реакция организма к борьбе, обороне или бегству (физиология).

4. Как предотвратить подобные стрессовые ситуации? Что может сделать сам человек?

Ролевая игра «Бункер»

Цель: Отработать умения отстаивать свои интересы, прибегая к различным способам влияния, а также навыков группового взаимодействия.

Время: 20 минут.

Инструментарий: карточки с ролями.

Содержание:

1. Участникам дается инструкция:

«На Земле разразилась ядерная война. Однако вам повезло, и в момент бомбардировки вы оказались в специальном бомбоубежище — герметическом бункере. Взрыв произошел совсем недалеко от вас, сверху все разрушено, в живых там никого не осталось, и уровень радиации таков, что человек гибнет в течение нескольких минут. Однако ваш бункер уцелел, и в нем есть запасы воздуха, пищи, воды и топлива для того, чтобы прожить целый год. Есть надежда, что за это время уровень радиации на поверхности уменьшится настолько, что можно будет покинуть бункер и начать жить, как и раньше. Однако, что происходит в других частях Земли, вы не знаете. Вполне возможно, что погибло все человечество, а значит, именно вам, выйдя через год из бункера, предстоит основать новую цивилизацию».

После участникам дают перечень ролей тех, кто оказался в бункере (раздаются карточки с описанием ролей), и предлагают распределить их методом жеребьевки. Возможно деление группы на подгруппы, чтобы у каждого участника была своя роль, и игра шла параллельно.

— Человек использует для оценки другой культуры ценности, ожидания и способы поведения, выработанные в собственной культуре, и действует в соответствии с ними.

— Человек, попадав в другую культуру, часто не имеет практически никакой информации о ней, тем не менее, видит ее особенности в негативном свете.

— Потружение в другую культуру часто вызывает у человека страх, одиночество и неуверенность.

— Непонимание причин поведения представителей другой культуры порождает противодействие, раздражительность, агрессивность.

— Люди часто думают, что их язык лучше других, и тот, кто говорит на их языке, умнее.

— Одной из наилучших стратегий для понимания другой культуры является установление близкой дружбы с человеком из этой культуры, который может стать проводником и защитником.

«Переправа»

Цель: Упражнение тренирует навыки обсуждения и принятия совместного решения, помогает увидеть, кто в команде занимает лидерские роли и что помогает, а что мешает данной команде достигать совместных результатов; также упражнение хорошо использовать для введения норм коммуникации в команде.

Необходимые материалы: две веревки длиной около 1,5 метра каждая. Также для этого упражнения участники должны быть одеты в удобную, не стесняющую движений одежду.

Время: 30 минут.

• Наш ответ на вопрос зависит от того, улыбаются тот, кто нас спрашивает, или нет. Если человек улыбается, мы отвечаем «да», если не улыбается, отвечаем «нет».

3. Ведущий должен убедиться в том, что участники усвоили правила.

4. Начните игру, когда «посланники» готовы. Приглашайте их по одному, так, чтобы «посланники» не знали, какие вопросы задают его коллеги.

5. После опроса каждый из «посланников» представляет свой отчет о культуре Карамбии и ее жителей.

Обсуждение: после того, как эксперты завершат свои отчеты, предложите группе дискуссии, выбрав некоторые из следующих вопросов (можно записать их на доске):

- Как карамбийцы приняли посланников: были ли они доброжелательны, дружелюбны, ориентированы на взаимовыгодие?

- Заметили ли посланники какие-нибудь особенности поведения и общения у карамбийцев?

- Какие чувства испытывали посланники во время контакта с карамбийцами?

- Были ли в вашей жизни ситуации, в которых вы испытывали сходные чувства? Попросите желающих рассказать об этом.

- Что могут карамбийцы сказать про поведение посланников?

- Как вы объясните возникшие случаи непонимания?

- Что полезного дала вам эта игра?

После обсуждения вопросов «карамбийцы» могут рассказать «посланникам» о правилах поведения и общения, принятых в их культуре.

В процессе обсуждения отметьте следующие ключевые моменты:

- Представители разных культур часто объясняют одно и то же поведение по-разному.

Роли:

1. Девочка-подросток, 14 лет. Хорошо учится, спортивная, красивая. Но обладает неустойчивой нервной системой, постоянно плачет и ничего толком не может сказать. Влюблена в оказывающегося в бункере мальчика (см. роль №2).

2. Мальчик-подросток, 16 лет. В школе имел репутацию двоечника и балбеса, однако, физически здоровый, сильный, ловкий. Влюблен в девочку, тоже оказавшуюся в бункере (см. роль №1)

3. Девушка, 19 лет, студентка театрального института. Обязательная и приятная, но, кроме игры на сцене, делать ничего не умеет. Ждет ребенка, находится на пятом месяце беременности.

4. Девушка, 21 год, студентка выпускного курса медицинского института. Однако училась она так себе, и не вполне понятно, готова ли она к тому, чтобы самостоятельно лечить людей. Увлекается питьем.

5. Мужчина, 22 года, студент института физической культуры. Совершенно зловон, физически очень крепкий. Имеет опыт службы в МЧС. Однако склонен к конфликтному поведению, и был уволен за драку на рабочем месте.

6. Женщина, 24 года, психолог. Занималась исследованиями, готовилась защитить диссертацию. Имеет опыт работы школьным психологом. Свободно владеет английским языком.

7. Мужчина, 30 лет, боевой офицер. Служил в стратегических ракетных войсках, знает, как вести себя, чтобы выжить после атомной бомбардировки. Злоупотребляет спиртным.

8. Женщина, 34 года, учитель истории. Хорошо знает историю и культуру человечества, умеет воспитывать и учить детей. Однако своих детей у нее нет, и она вряд ли сможет их иметь из-за состояния здоровья.

9. Мужчина, 51 год, физик-ядерщик. Помимо своей специальности компетентен в ряде других связанных с техникой областей. В последнее время часто жаловался на сильные боли в области сердца

10. Женщина, 60 лет, агроном. Знает, как идеально наладить производство сельскохозяйственной продукции даже в неблагоприятных условиях. Увлекается кулинарией.

Если ведущий желает видоизменить или расширить данный перечень, то следует помнить, что здесь не должно быть слабых, очевидно «протирочных» ролей.

2. Когда роли распределены, дается вторая часть инструкции:

«Но вдруг обнаружилось, что дела в вашем бункере не так уж хороши. Оказывается, система обеспечения воздуха рассчитана на меньшее число людей. Значит, кем-то придется пожертвовать, иначе погибнуть могут все. Выберите тех, кому придется выйти из бункера на поверхность. Помните, что в бункере должны в конечном итоге остаться именно те, кто важнее всего для того, чтобы человечество в вашем лице смогло построить новую цивилизацию. Каждый должен доказать, что именно он важен. У вас в запасе 10 минут для принятия решения».

На 10 участников игры 6 мест в бункере. Если группа не пришла к консенсусу, то дискуссия останавливается и участники, которые должны покинуть бункер, определяются путем открытого голосования.

Обсуждение.

- Какие обитатели бункера остались в живых?

- Какие техники влияния использовали участники при отстаивании своих позиций?

- Была ли это манипуляция или использовались такие способы, как аргументация и просьба?

- Похожа ли эта игра на реальную жизненную ситуацию?

«Карамбия»

Цель: навыки взаимопонимания, толерантность.

- предоставлять участникам возможность понять и почувствовать, каковы причины и следствия межкультурного непонимания;

- помочь осознать, что успешное общение с представителями другой культуры невозможно без знания ее норм и правил.

Необходимое время: 1 час.

Материалы: письменные инструкции

Содержание:

1. Из числа участников выберите двух-трех членов группы, которые будут в этой игре выполнять роль «посланников». Не заостряя на этом внимания, ведущий должен так подобрать посланников, чтобы они различались между собой по значимым внешним признакам: по полу, возрасту и др. «Посланники» улаживаются в другую комнату. Там они получают инструкцию и на ее основе готовят вопросы для группы (время на подготовку — 10 минут). Каждый «посланник» готовит свой перечень вопросов самостоятельно.

2. Пока «посланники» выполняют задание, дайте всей группе следующую инструкцию:

Мы — карамбийцы, представители страны Карамбия, имеющей богатое историческое прошлое, огромную территорию и неисчерпаемые природные ресурсы. К нам едут посланники из другой страны, чтобы узнать поближе нас и нашу культуру. Мы должны следовать тем правилам, которые действуют в нашей стране:

• Мы можем говорить только с человеком того же пола, что и мы сами (включая посланников).

• В нашем словаре всего два слова — «да» и «нет».

болого заново. Если вы нарушите данные правила, вся команда возвращается к началу маршрута.

Упражнение считается невыполненным, если хотя бы один из участников его не выполнил.

Есть ли у вас какие-то вопросы?

Ведущий отвечает на все вопросы.

Во время игры необходимо следить как за соблюдением правил, так и за безопасностью каждого из участников.

Ведущий, наблюдая действия, отмечает моменты для обсуждения. Во время выполнения упражнения особо разговорчивых участников можно сделать немыми или слепыми. Либо, если команда практически выполнила упражнение, сделала это хорошо и вдруг кто-то из участников наступил на пол, можно предложить команде 2 варианта: 1 — вернуться обратно или 2 — сделать кого-то из участников «слепым», а можно и «парализованным».

Обсуждение:

Попросите участников, каждого по кругу, сказать, как он чувствовал себя во время прохождения упражнения, комфортно ли работалось с соседями. Может, кто-то из участников хочет что-либо сказать другим участникам?

Вопросы для людей, у которых были ограничены возможности («слепые», «немые»): как чувствовали себя? Всегда ли понимали, что происходит, особенно, если были «слепыми»?

Как было удобнее: снять с себя всю ответственность, допустив, чтобы вас просто переставляли, или все-таки получать четкие рекомендации, но двигаясь самим?

Поговорите с группой о том, как это связано с людьми с ограниченными возможностями?

Изменилось ли что-то в отношении таких людей у участников?

Упражнение «Ценности»

Цель: осознание своих ценностей личности.

Время: 30 минут.

Инструментарий: ручки, листочки.

Содержание:

1. Каждый участник получает пять маленьких листочков
2. на каждом из них надо записать по одной ценности («Что я ценю в жизни больше всего»).
3. Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самое ценное оказалось на последнем листочке.
4. Ведущий предлагает представить себе, что произошла ситуация, и вы потеряли ту ценность, которая написана на первом листочке. Ведущий предлагает смять и бросить бумажку на пол.
5. Затем так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности.
6. Затем ведущий объявляет, что появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек.
7. Так повторяется пять раз.
8. Затем предлагается осознать, что произошло. Каждый может добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования.

Обсуждение:

- трудно ли было ранжировать собственные ценности?
- какие чувства возникли, когда было необходимо «выбросить» самую важную для вас ценность?
- какую ценность захотелось вернуть в первую очередь? Это была та ценность, которая названа вами самой важной? Или другая?
- что вы почувствовали, когда вернули все пять ценностей?

- изменилось ли что-то в вашем понимании ценностей? Добавили или убрали что-то, выявленное раньше?

Рекомендации: желательно, чтобы выказался каждый участник.

«Брундучки»

Цель: сплочение группы, создание доброжелательной атмосферы в группе.
Время: 5 минут.

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

Упражнение «Болото»

Цель: навыки взаимодействия, сотрудничество, сплоченность.

Время: 1 час.

Материалы:

- 2 веревки, длина которых соответствует ширине помещения, в котором проводится упражнение, либо скотч, которым можно будет отметить начало и конец маршрута.
- Листы плотной бумаги или линолегумные коврики формата А4 или чуть больше. Количество листов в два раза меньше, чем участников.
- Веревки длиной 70 см каждая, их должно быть на одну меньше, чем участников.
- Повязки на глаза - 3-4 штуки.

Содержание: важно, чтобы зона, в которой проводится упражнение, была разделена таким образом, чтобы участники видели, откуда они начали

движение и где должны оказаться. Границами слева и справа могут быть стены, а спереди и сзади - веревки или полосу строительного скотча. До начала упражнения Вы раскладываете коврики, отмечая ими маршрут, который будут проходить участники. Важно, чтобы расстояние между ковриками (кочками) было возможно перешагнуть с учетом связанных ног участников.

Участники встают в линию за огражденной веревкой или полосой скотча, лицом к ведущему, затем он меняет местами людей так, чтобы создать равномерное распределение сил, либо группа делает это самостоятельно. После этого рассказывается легенда.

Легенда:

Вы - группа исследователей, которым необходимо перебраться через болото. Болото очень вязкое и глубокое. Единственная возможность перебраться — это кочки (линолеумные коврики, заранее разложенные Вами). Ведущие — крокодилы, которые водятся в болоте и охотятся за людьми, а также за кочками. Чтобы не потерять никого из участников, вы будете связаны друг с другом веревочками.

После ледящей души легенды Вы выдаете веревочки и просите участников связать ноги на уровне шиколоток так, чтобы все были связаны со своими соседями, первый и последний участник привязаны только с одной стороны. Таким образом, свободными остаются лишь левая нога первого участника и правая нога последнего либо другие ноги, но участники те же — первый и последний

Итак, еще раз правила:

Ваша задача — перейти болото, то есть оказываясь по ту сторону веревки. Вы можете использовать только кочки (коврики, разложенные на полу). Нельзя наступать на пол, держаться за посторонние предметы. Если нет контакта с кочкой, то она тонет, вернее ее забират крокодилы, и вы больше не сможете ее использовать, если только не начнете переходить