

Развивающая психолого-педагогическая программа

«Мы рядом»

(Организация деятельности психолого-педагогической службы по созданию психологического комфорта для способных и талантливых детей)

Авторы-составители:

Власова Наталья Владимировна, учитель истории
и обществознания

Лендер Марина Алексеевна, педагог-психолог

Червяковская Алена Михайловна, учитель
биологии и психологии

Содержание:

1. Актуальность проекта.
2. Связь с региональными документами Омской области.
3. Цель и задачи проекта.
4. Показатели проекта.
5. Продукт проекта.
6. Основные этапы реализации проекта.
7. Основные мероприятия по реализации проекта.

Анализ результатов участия обучающихся во Всероссийской олимпиаде школьников, научно-практических конференциях, конкурсах различного уровня показал, что последние три года идет постепенное сокращение творческой и интеллектуальной активности способных и талантливых детей. У некоторых из них снижается учебная мотивация, возникают учебные трудности, проблемы с выбором образовательного и профессионального маршрута, возникают нарушения эмоционально-волевой сферы, проблемы взаимоотношений со сверстниками, учителями, родителями. Все это затрудняет данным учащимся возможность реализации своих способностей и талантов в будущем.

Главная проблема – низкая эффективность работы по психолого-педагогическому сопровождению способных и талантливых детей. Со способными и талантливыми учащимися в основном работают педагоги- предметники, но когда у ребенка возникают психологические трудности, нужна поддержка и помощь психологической службы. Не каждый ребенок, столкнувшись с проблемами, знает к кому обратиться за помощью.

В президентской инициативе «Наша новая школа» поставлена задача создания и развития системы поиска и поддержки талантливых детей, их сопровождения в течение всего периода становления личности.

Исходя из Концептуальной модели выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Омской области на период 2022-2025 гг. задача школы состоит в том чтобы «создать необходимые и достаточные условия для полноценного развития способностей и талантов у детей и молодежи, их самоопределения и самореализации в избранном виде деятельности». Реализация данного проекта позволит создать эффективную систему совместной работы педагогов и психологов гимназии по созданию психологического комфорта для способных и талантливых детей.

Программа психолого-педагогического сопровождения одаренных обучающихся опирается на следующие нормативные документы:

- Концептуальная модель выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Омской области. Распоряжение Министерства образования Омской области № 1731 от 15.06.2021г.
- государственная программа Омской области «Развитие системы образования Омской области», утвержденная постановлением Правительства Омской области от 15 октября 2013 года № 250-п;
- региональный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный Губернатором Омской области, Председателем Правительства Омской области 14 декабря 2018 года.

Цель проекта: создать программу деятельности психолого-педагогической службы по работе со способными и талантливыми обучающимися.

- ✓ Составить банк психодиагностических методик , направленный на выявление талантливых и одаренных школьников, проблем их развития, обучения, социализации.
- ✓ Составить индивидуальный перечень затруднений в работе с одаренными и высокомотивированными обучающимися.
- ✓ Организовать и провести профилактическую и консультационную работу с одаренными обучающимися.
- ✓ Разработать и провести занятия по психологической подготовке обучающихся к олимпиадам, научно-практическим конференциям, экзаменам.

Качественные показатели реализации программы:

- создана рабочая группа для реализации проекта;
- разработана программа психолого-педагогического сопровождения одаренных и талантливых детей;
- создана обновленная база одаренных детей;

- на 10-15% снизятся показатели школьной тревожности одаренных обучающихся, увеличится количество призеров и победителей конкурсов и олимпиад различного уровня

Количественные показатели:

- разработаны видеорекомендации для родителей по сопровождению развития одаренного ребенка; для педагогов и обучающихся;
- к работе с одаренными детьми привлечено не менее 50% педагогов гимназии;
- на 20% увеличилось количество призеров и победителей ВсОШ, научно-практических конференций и олимпиад различного уровня;
- создан банк из 20 наиболее эффективных диагностических методик по работе с различными видами детской одаренности.

Продукт проекта: программа психолого-педагогического сопровождения одаренных детей, видеоконсультации для обучающихся, педагогов гимназии и родителей по работе с одаренными учащимися.

Исполнители проекта:

№ п/п	ФИО	Должность	Адрес электронной почты	Номер тел.
1	Власова Наталья Владимировна	Учитель БОУ г. Омска «Гимназия № 159»	natalia.natalia-vlasova@yandex.ru	8-908-314-86-37
2	Лендер Марина Алексеевна	Педагог-психолог БОУ г. Омска «Гимназия № 159»	polivoda95@mail.ru	8-951-492-38-72
3	Романенко Ирина Геннадьевна	Тьютор БОУ г. Омска «Гимназия № 159»	irin-romanenk@yandex.ru	8-913-653-54-26
4	Червяковская Алена Михайловна	Учитель БОУ г. Омска «Гимназия № 159»	noimannv@mail.ru	8-908-100-79-22

Основные этапы реализации проекта:

Наименование этапа реализации проекта	Дата начала	Дата окончания
Проект в целом, в том числе в разрезе этапов реализации:	Январь 2023	Декабрь 2023
1 этап: подготовительно-проектировочный. Выявление проблем работы с одаренными обучающимися, формулировка и обоснование актуальных направлений деятельности	Январь 2023	Март 2023
2 этап: практический, реализационный. Реализация основных мероприятий плана работы с одаренными детьми в образовательном процессе	Март 2023	Ноябрь 2023
3 этап: обобщающий. Соотнесение полученных	Ноябрь 2023	Декабрь

результатов с целью и задачами плана работы с одаренными детьми, разработка рекомендаций, обобщение и трансляция опыта		2023
--	--	------

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

№	Наименование мероприятия проекта	Срок реализации мероприятия	Результат реализации мероприятия	Исполнители мероприятия
1. Составление банка психодиагностических методик, направленных на выявление талантливых и одаренных школьников, выявление проблем их развития, обучения, социализации. Составление индивидуального перечня затруднений в работе с одаренными и высокомотивированными обучающимися.				
1	Изучение нормативной базы по проблемам одаренности, методической литературы.	10-31.01.2023	-Подбор литературы по тематике. -Создание банка информации по работе с одаренными детьми. -Подготовка курса лекций и бесед по проблемам одаренности. -Подбор психодиагностических методик для работы с одаренными детьми.	Лендер М.А. Романенко И.Г. Червяковская А.М.
2	Сбор и корректировка информации об одаренных детях (опрос, анкетирование педагогов, родителей; изучение медицинских карт и т.д.), определение индивидуального перечня затруднений в работе с одаренными и высокомотивированными обучающимися. Корректировка банка данных обучающихся, имеющих способности.	10-31.01.2023	- Систематизация индивидуальных затруднений одаренных детей. - Аналитический отчет по результатам изучения информации об одаренных детях. - Организация психолого-педагогического консилиума по работе с одаренными детьми.	Лендер М.А. Романенко И.Г. Червяковская А.М. Власова Н.В. Классные руководители
3	Психолого-педагогический консилиум педагогов гимназии по вопросам развития и сопровождения детской одаренности.	07.02.2023	- Педагоги получают информацию об основных затруднениях, возникающих у одаренных детей гимназии, ознакомятся с основными моделями работы с одаренными	Лендер М.А. Романенко И.Г. Червяковская А.М. Власова Н.В. учителя-предметники

№	Наименование мероприятия проекта	Срок реализации мероприятия	Результат реализации мероприятия	Исполнители мероприятия
			детьми. - Составление новых и корректировка уже имеющихся ИОМ по работе с одаренными детьми	
4	Представление промежуточных результатов инновационного проекта на НМС гимназии	20.05.2023	- Аналитический отчет о промежуточных результатах реализации проекта, внесение корректировок.	Власова Н.В.
5	Представление промежуточных результатов инновационного проекта на методическом семинаре РИП-ИНКО	01-16.06.2023	- Аналитический отчет о промежуточных результатах реализации проекта.	Власова Н.В.
6	Представление итоговых результатов реализации инновационного проекта на педагогическом совете гимназии.	1-20.12.2023	- Аналитический отчет об итоговых результатах реализации проекта.	Власова Н.В.
2. Организация коррекционно-развивающей работу с одаренными обучающимися.				
1	Составление индивидуальной программы развития для работы с одаренными детьми с учетом их возрастных и психологических особенностей.	07.02-23.05.2023	-Составление ИОМ одаренных обучающихся, работа педагогов и психологов по их реализации.	Классные руководители учителя-предметники
2	Индивидуальные консультации одаренных детей «В чем уникальность одаренных детей». (по запросу родителей и обучающихся).	13.02.2023 – 23.05.2023	-Одаренные обучающиеся получают психолого-педагогическую помощь	Лендер М.А. Романенко И.Г.
3	Психологические тренинги для одаренных детей. (по запросу родителей и обучающихся) - «Я могу, я смогу, я умею!» - «Я творческая личность» (развитие креативности) - «Я и окружающий мир» (развитие познавательной и творческой мотивации учащихся)	13.02.2023 – 23.05.2023	-Одаренные обучающиеся получают жизненно необходимые навыки, позволяющие противостоять негативным жизненным ситуациям	Лендер М.А. Романенко И.Г.

№	Наименование мероприятия проекта	Срок реализации мероприятия	Результат реализации мероприятия	Исполнители мероприятия
	- «Я- другие» (повышение уровня эмоциональной устойчивости)			
4	Коррекционно- развивающие занятия с детьми имеющие личностные особенности (Нерешительные, замкнутые, застенчивые)- по запросу	13.02.2023 – 23.05.2023	-Одаренные обучающиеся получают навыки конструктивного взаимодействия. -Отработают навыки уверенного поведения.	Лендер М.А. Романенко И.Г.
5	Коррекционно- развивающие занятия «снятие эмоционального напряжения, формирование навыков саморегуляции.- по запросу	13.02.2023 – 23.05.2023	-Одаренные обучающиеся получают возможность развить эмоционально-волевою сферу; чувство эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.	Лендер М.А. Романенко И.Г.
6	Групповые тренинги с одаренными детьми. (по запросу родителей и обучающихся)	13.02.2023 – 23.05.2023	-Одаренные обучающиеся получают жизненно необходимые навыки, позволяющие противостоять негативным жизненным ситуациям	Лендер М.А. Романенко И.Г.
7	Индивидуальные консультации, рекомендации для педагогов на тему: - «Как правильно организовать работу с одаренными детьми?» - «Особенности проявления одаренных детей и создание условий для их развития» - «Задатки, способности, одаренность».	13.02.2023 – 23.05.2023	-Педагоги получают рекомендации по работе с одаренными детьми.	Лендер М.А. Романенко И.Г.
8	Проведение лекционных занятий для старшеклассников (по запросу) -Навыки взаимодействия друг-с другом. -Коммуникативные навыки. -Что такое творческое	13.02.2023 – 23.05.2023	-Одаренные обучающиеся получают жизненно необходимые навыки, позволяющие противостоять негативным жизненным	Червяковская А.М.

№	Наименование мероприятия проекта	Срок реализации мероприятия	Результат реализации мероприятия	Исполнители мероприятия
	мышление. -Способы, этапы ведения самостоятельной научно-исследовательской деятельности.		ситуациям	
9	Индивидуальные консультации для родителей, рекомендации на тему: - «Как помочь ребенку не стесняться своей уникальности. -«Рефлексия взаимоотношений с одаренным ребенком» - «Виды, показатели умственной одаренности» - « Роль семьи в раскрытии детской одаренности. Рекомендации для родителей одаренных детей».	13.02.2023 – 23.05.2023 3	-Родители получают рекомендации по эффективному взаимодействию с одаренными детьми.	Лендер М.А. Романенко И.Г.

Перечень методик психодиагностики с
для разных видов одаренности, которые наиболее
востребованы в образовательной практике.

№	Содержание деятельности	Психодиагностические методики	Сроки реализации	Ответственные
1.1	Интеллектуальная одаренность	-Тест Р. Амтхауэра -Тест Векслера -«Г-И-Т» (автор Дж. Ванной, адаптация Е.М. Борисовой, М.К. Акимовой, В.Г. Козловой, Г.П. Логиновой) -Методика «Школьный тест умственного развития»	Ежегодно, согласно плану	Психолог школы Лендер М.А.
1.2	Математическая одаренность	Тест на математические способности Г. Айзенк	Ежегодно, согласно плану	Психолог школы Лендер М.А., учителя математики
1.3	Лингвистическая одаренность	- Батарея тестов для изучения языковых способностей (И.Н. Лукашенко, И.А. Зимняя). - Тест на вербальные способности. Г. Айзенк. - Методика диагностики вербальной креативности (адаптированный вариант методики С. Медника).	Ежегодно, согласно плану	Психолог школы Лендер М.А, учителя русского языка и литературы
1.4	Социальная одаренность	- Тест «Умеете ли Вы говорить и слушать?» (В. Маклени). - Методика изучения коммуникативных и организаторских умений. - Метод исследования уровня субъективного контроля психической стабильности (УСК). - Оценка отношений подростка с классом. - Методика «Незаконченные предложения».	Ежегодно, согласно плану	Психолог школы Лендер М.А
1.5	Творческая одаренность	-Психодиагностика творческого мышления.	Ежегодно, согласно плану	Психолог школы Лендер М.А, зам. директора

		<ul style="list-style-type: none"> -Креативные тесты(Е.Туник) -Диагностика вербальной креативности (адаптация теста С. Медника) -Диагностика невербальной креативности (вариант теста Торренса) -Методика классификации -Методика для определения творческих наклонностей у школьников 		по ВР Вильгельм О.Ю.
1.6	Личность одаренного ребенка	<ul style="list-style-type: none"> -16 PF тест Р. Кеттела -Тест акцентуации характера -Характерологический опросник Г. Айзенка -Исследование самооценки (Г.Н Казанцева) -Тест школьной тревожности Филлипса 	Ежегодно , согласно плану	Психолог школы Лендер М.А
1.7	Когнитивные психологические процессы	<ul style="list-style-type: none"> -Изучение кратковременной и долговременной вербальной памяти (А.Р. Лурия) -Изучение опосредованного запоминания (А.Н Леонтьев) -Методика изучения уровня внимания (Гальперин Н.Я., Кобыльская С.Л.) -Изучение кратковременной образной и вербально- логической памяти; -Методика диагностики оперативной памяти -Изучение вербально- логического мышления (А.Ф. Замбицавичене) -Оценка устойчивости, переключения внимания; -Методика на выявление преобладающего типа памяти -Методика исследования быстроты мышления -Диагностика восприятия: 	Ежегодно , согласно плану	Психолог школы Лендер М.А

		«Эталоны», «Исследование уровня сенсорного восприятия», тест Мюнсберга, «Восприятие времени»		
1.8	Мотивация	-Изучение мотивационной сферы учащихся (М.В. Матюхина) -Диагностик мотивационной сферы учащихся младших классов (Г.Х. Лусканова)	Ежегодно , согласно плану	Психолог школы Лендер М.А, классные руководители
1.9	Профориентация одаренного ребенка	-Методика определения основных мотивов выбора профессии автор Е.М. Павлутенков -Опросник "Карта интересов", разработанный А.Е. Голомштоком -Опросник профессиональных предпочтений Дж.Холланд	Ежегодно , согласно плану	Психолог школы Лендер М.А, руководители элективных курсов, классные руководители
1.10	Комплексные методики для педагогов и родителей	-Опросник для выявления одаренных детей (А.А, Лосева) -Как распознать одаренность (Л.Г Кузнецова, Л.П. Сверч)	Ежегодно , согласно плану	Психолог школы Лендер М.А
1.11	Заполнение психологической характеристики учащегося, отнесенного к категории «Одаренные»		Ежегодно	Психолог школы Лендер М.А, классные руководители

Экспресс-опросник по выявлению степени готовности педагога к взаимодействию с одаренным ребенком
(анонимно)

Инструкция. Оценить каждое утверждение по степени Вашей готовности к взаимодействию с одаренным ребенком:

0 баллов – я не готов к этому (это не про меня);

1 балл – готов в определенной степени (отчасти это про меня);

2 балла – я готов к этому (это про меня).

Утверждение по степени Вашей готовности к взаимодействию с одаренным ребенком	оценка
Стремление к определенным переменам в окружающей действительности (внешность, интерьер, идеи, педагогические приемы и др.), то есть отсутствие «застывшей картинки» в сознании, ориентация на поиск нового, на развитие.	
Положительное отношение к индивидуальным различиям людей.	
Эмоциональная стабильность.	
Выраженный интерес к жизни неординарных личностей.	
Умение создать демократичную, раскрепощенную обстановку при обсуждении учебной темы.	
Оказание авторитетной помощи детям, высказывающим отличное от других мнение и в связи с этим испытывающим давление со стороны сверстников.	
Высокие интеллектуальные способности.	
Позитивная Я-концепция, высокая самооценка.	
Умение допустить возможность более авторитетного мнения ученика, чем собственного.	
Умение перестраиваться: работать с детьми с разными способностями, личностными особенностями.	
Владение знаниями в области концептуальных моделей одаренности.	
Импонирование оригинальным ответам учеников, нежели стандартным, предполагаемым.	
Склонность к проявлениям креативности, нестандартным подходам в повседневной жизни.	
Использование творческих, нестандартных подходов в преподавании.	
Присутствие чувства юмора – умение оценить хорошую шутку, посмеяться над собой.	
Итого:	

Обработка результатов. Подсчитать суммарное количество баллов, соотнести с уровнем готовности к взаимодействию с одаренным (творчески мыслящим) ребенком:

0–7 баллов – низкий уровень готовности;

8–15 баллов – средний уровень готовности;

16–23баллов – уровень готовности выше среднего;

24–30 баллов – высокий уровень готовности.

Источник: Чурекова, Т. М. Одаренный ребенок в инновационной школе: проблемы и пути решения / Т. М. Чурекова, Л. Г. Субботина, Н. М. Рубцова. – Кемерово: Изд-во КемГУ, 2004. – 142 с.

Методики экспертного оценивания одаренности в подростковом возрасте

Название методики	На что направлена	Какой возраст ребенка оценивает	Кем заполняется
Методика оценки общей одаренности	Признаки одаренности	Дошкольный, младший школьный, подростковый	Педагогические работники, родители
Методика «интеллектуальный портрет»	Признаки одаренности	Дошкольный, младший школьный, подростковый	Педагогические работники
Определение уровня проявления способностей ребенка (Сизанов А.Н.)	Признаки одаренности	Дошкольный, младший школьный, подростковый	Родители
Методика «Как я вижу себя» (Савенков А.И.)	Признаки одаренности	Младший школьный, подростковый	Дети
Методика СОНА (спонтанное описание нерегламентированной активности)	Признаки, виды одаренности	Дошкольный, младший школьный, подростковый	Дети, родители
Методика экспертных оценок по определению одаренных детей (Лосева А.А.)	Виды одаренности	Дошкольный, младший школьный, подростковый	Педагогические работники, родители
Опросник выявления одаренных учащихся (по Задориной Е.Н.)	Признаки одаренности	Младший школьный, подростковый	Педагогические работники
Шкала поведенческих характеристик одаренных школьников (Рензулли Дж., в адаптации Поповой Л.В.)	Виды одаренности	Дошкольный, младший школьный, подростковый	Педагогические работники
Анкета «Как распознать одаренность» Л.Г. Кузнецова, Л.П. Сверч	Виды одаренности	Младший школьный, подростковый	Педагогические работники, родители
Экспертная оценка степени сформированности музыкальных способностей школьников	Виды одаренности	Младший школьный, подростковый	Педагогические работники
Экспертная оценка успешности и динамики формирования способностей школьников	Виды одаренности	Младший школьный, подростковый	Педагогические работники
Опросник креативности Дж. Рензулли	Креативность	Младший школьный, подростковый	Педагогические работники, родители
Опросник креативности Д. Джонсона	Креативность	Младший школьный, подростковый	Педагогические работники, родители

Методики диагностики видов одаренности

Вид одаренности	Название методики
Интеллектуальная одаренность	Шкала интеллекта Стенфорд-Бине
	Векслеровская шкала интеллекта
	Интеллектуальный тест Р. Слоссона
	Кауфмановская оценочная батарея тестов
	Шкала детских способностей Маккарти
	«Прогрессивные матрицы» Дж. Равена
	Тест школьных способностей А. Отиса и Р. Леннона
	Тест когнитивных умений
	Интеллектуальный тест Д.М. Кеттелла
	Тест когнитивных способностей Р.Э. Торндайка и Е. Хагена
	ШТУР (Гуревича К.М.)
	Тест Д. Векслера
	Тест структуры интеллекта Р. Армтхауэра
	Тест Г.Ю. Айзенка
Академическая одаренность	Общий тест основных умений, направленных на измерение базовых навыков в чтении, орфографии, математике, языковых, научных и социальных занятиях
	Айовский тест основных умений, оценивающий словарный запас, успешность в чтении, правописании, языковые навыки, знания и навыки в математике
	Тест достижений Метрополитен, ориентированный на измерение достижений в чтении, математике, в лингвистических, научных и социальных предметах
	Тест прогресса в образовании, оценивающий успешность в чтении, математике, правописании, научных и социальных занятиях
	Станфордский тест достижений, оценивающий знания и навыки в математике, естествознании, в понимании устной речи
	Калифорнийский тест достижений, оценивающий словарный запас, понятливость, математические способности, почерк, способности в английском языке
Творческая одаренность	Тесты креативности Дж. Гилфорда, направленные на оценку дивергентных способностей
	Тесты П. Торранса на вербальное творческое мышление
	Тест П. Торранса на образное творческое мышление (адаптирован Авериной И.С., Щеплановой Е.П.)
	Разработанные С. Римм тесты групповой оценки для выявления таланта, интересов
	Пенсильванский тест творческой направленности, разработанный Т. Руки
	Тест креативного потенциала Р. Хофнера и Ю. Хеменвей
	Экспресс-методика А.Г. Азарян
Социальная одаренность	Тест социального интеллекта Т. Ханта
	Социометрические методы
	Методики, направленные на выявление организаторских способностей
Психомоторная одаренность	Тест Пурдые
	Тест ловкости манипулирования с мелкими предметами М. Крауфорда
	Тест на основные двигательные навыки Д. Арнхейма и У. Синклера
	Тест на зрительно-двигательную координацию К. Берри
	Тест ловкости пальцев Д. О'Коннора
	Тест ловкости Р. Стромберга
Минесотский тест скорости манипулирования	

Описание методик

Признаки одаренности ребенка в экспертной оценке учителя

(На материале методик «Интеллектуальный портрет», «Методика оценки общей одаренности» с учетом анализа концептуальных положений теории одаренности)

Инструкция для педагога. Данная методика позволяет выявить признаки одаренности Ваших учеников. В процессе оценивания следует учитывать следующее:

- дети с признаками одаренности могут демонстрировать высокие результаты, а могут обнаруживать определенные своеобразные черты, не являясь при этом академически успешными;
- зачастую поведение таких детей может быть расценено как истеричное, своенравное, ленивое, когда на самом деле такие проявления являются следствием сопротивления требованию «быть как все», неприятия монотонии, наличия собственного мнения и других особенностей;
- возможны проявления специальной одаренности в области конструирования, лидерства и т. д., а не только в области предметных наук;
- некоторые дети могут слыть «странными», тогда как такие черты могут являться признаками скрытой, непроявленной одаренности.

Пожалуйста, подумайте, к кому из учеников в классах, где Вы преподаете, относится большинство данных описаний. Отметьте в списке учащихся проявления тех или иных признаков. Пусть в процессе оценивания Вам помогут Ваша наблюдательность и объективность.

Академические признаки одаренности

1. Умение на высоком уровне усваивать преподаваемый материал во всех, либо в одной (нескольких) областях предметных наук (указать).
2. Высокие достижения в какой-либо предметной области (указать).

Интеллектуальные признаки одаренности

1. Высокая концентрация внимания.
2. Отличная память.
3. Способность рассуждать и делать выводы.
4. Склонность к упорядочению чего-либо (проявляется в систематизации чего-либо, коллекционировании).
5. Большой словарный запас.
6. Умение самостоятельно добывать знания.

Креативные признаки одаренности

1. Сверхчувствительность к проблемам; предпочтение парадоксальной, противоречивой информации.
2. Богатое воображение.
3. Склонность к задачам дивергентного типа.
4. Способность разрабатывать уже существующие и выдвигать новые, нестандартные идеи.
5. Гибкость мышления (например, когда ребенок рисовал ствол дерева, но растеклась краска; он дорисовывает у дерева корень).
6. Легкость генерирования большого числа идей; обилие продуктов деятельности (проекты, рисунки, сочинения и т. д.).
7. Легкость ассоциирования – способность использовать различную, кажущуюся посторонней информацию, видеть связи между разными явлениями, событиями.
8. Способность к прогнозированию.

Личностные признаки одаренности

1. Чувство юмора.
2. Потребность в умственной нагрузке, когда ребенок испытывает удовольствие от умственного напряжения.
3. Желание делать все наилучшим образом.
4. Увлеченность чем-либо.
5. Желание постоянно воплощать в чем-либо свои способности.
6. Независимость суждений; самодостаточность; ответственность за свои поступки.
7. Открытость новому опыту, восприимчивость к необычному.
8. Творческое восприятие случайностей, затруднительных ситуаций; умение находить пользу в непредвиденном стечении обстоятельств.
9. Способность к объективной оценке как собственных, так и чужих поступков.
10. Развитое эстетическое чувство, способность оценить красивое.

Признаки специальной одаренности

Яркие способности в определенных видах деятельности, организаторские качества и др.

Примечание. Надежность результатов повышается при определении признаков одаренности детей в различных оценках независимых педагогов.

Методика оценки общей одаренности подростка (По А. И. Савенкову)

Методика должна рассматриваться как дополнительная к комплексу методик для специалистов (психологов и педагогов).

Задача методики – оценка общей одаренности ребенка его родителями.

Инструкция. Вам предлагается оценить уровень сформированности 9 характеристик, обычно наблюдаемых у одаренных детей. Внимательно изучите их и дайте оценку вашему ребенку по каждому параметру, пользуясь следующей шкалой:

5 – оцениваемое качество личности развито хорошо, четко выражено, проявляется в различных видах деятельности и поведения;

4 – свойство заметно выражено, но проявляется непостоянно, при этом и противоположное ему проявляется очень редко;

3 – оцениваемое и противоположное свойства личности выражены нечетко, в проявлениях редки, в поведении и деятельности уравнивают друг друга;

2 – более ярко выражено и чаще проявляется свойство личности, противоположное оцениваемому;

1 – четко выражено и часто проявляется свойство личности, противоположное оцениваемому, оно фиксируется в поведении и во всех видах деятельности;

0 – сведений для оценки данного качества нет (не имею).

Любознательность (познавательная потребность). Жажда интеллектуальной стимуляции и новизны. Чем более одарен ребенок, тем более выражено у него стремление к познанию нового, неизвестного. Проявляется в поиске информации, новых знаний, в стремлении задавать много вопросов, в неугасающей исследовательской активности (желание разбирать игрушки, исследовать строение предметов, растений, поведение животных, людей и др.).

Сверхчувствительность к проблемам. «Познание начинается с удивления тому, что обыденно» (Платон). Умение видеть проблемы там, где другие ничего необычного не замечают, – важная характеристика творчески мыслящего человека. Проявляется в способности выявлять проблемы, задавать вопросы.

Способность к прогнозированию. Способность представить результат решения проблемы до того, как она будет реально решена, предсказать возможные последствия. Выявляется не только при решении учебных задач, но и распространяется на самые разнообразные проявления реальной жизни: от прогнозирования последствий, не отдаленных во времени

относительно элементарных событий, до возможности прогноза развития социальных явлений.

Словарный запас. Большой словарный запас – результат и критерий развития умственных способностей ребенка. Проявляется не только в большом количестве используемых в речи слов, но и в умении (стремлении) строить сложные синтаксические конструкции, в характерном для одаренных детей придумывании новых слов для обозначения введенных ими понятий или воображаемых событий.

Способность к оценке, прежде всего, – результат критического мышления. Предполагает возможность понимания как собственных мыслей и поступков, так и действий других людей. Проявляется в способности объективно охарактеризовать решения проблемных задач, поступки людей, события и явления.

Изобретательность – способность находить оригинальное, неожиданное решение в поведении и различных видах деятельности. Проявляется в поведении ребенка, играх и самых различных видах деятельности.

Способность рассуждать и мыслить логически – способность к анализу, синтезу, классификации явлений и событий, процессов, умение стройно излагать свои мысли, формулировать понятия, высказывать собственные суждения.

Настойчивость (целеустремленность) – способность и стремление упорно двигаться к намеченной цели, умение концентрировать собственные усилия на предмете деятельности, несмотря на наличие помех. Проявляется в поведении во всех видах деятельности.

Требовательность к результатам собственной деятельности (перфекционизм) – стремление доводить продукты любой своей деятельности до соответствия самым высоким требованиям. Проявляется в том, что ребенок не успокаивается до тех пор, пока не доведет свою работу до самого высокого уровня.

<i>Обработка результатов</i> Отметки внесите в таблицу. Естественно, что результат будет более объективен, если эти отметки, независимо друг от друга, поставят и другие взрослые, хорошо знающие ребенка	Отметка
Качество Любознательность	
Сверхчувствительность к проблемам	
Способность к прогнозированию	
Словарный запас	
Способность к оценке	
Изобретательность	
Способность рассуждать и мыслить логически	
Настойчивость (целеустремленность)	
Требовательность к результатам собственной деятельности (перфекционизм)	

Характеристики учебной, мотивационной, творческой и лидерской направленности обучающегося

Ученик

Дата

Класс

Учитель, школа

(Ответы: «да», «нет»)

Характеристика учебной направленности

1. Имеет необычайно большой запас слов.
2. Владеет большим объемом информации и свободно рассуждает на различные темы.
3. Понимает смысл и причины действий людей и вещей.
4. Является живым наблюдателем: «видит больше» или «берет больше» из рассказа, фильма или какой-то деятельности, чем другие.
5. Поступил в данный класс, имея способность читать больше, чем требуется в этом классе.
6. Показал быстрое понимание арифметики.

Характеристика мотивационной направленности

1. Настойчив в поисках решения задачи.
2. Легко становится рассеянным во время выполнения скучного задания или дела.
3. Обычно прерывает других.
4. Прилагает усилия для завершения действия.
5. Нуждается в минимуме указаний учителя.
6. Упорный в отстаивании своего мнения.
7. Чувствителен к мнениям других.
8. Не безразличен к правильному и неправильному, к хорошему и плохому, к справедливости, может осуждать людей, события, вещи.
9. Склонен влиять на других, часто руководит другими, может быть лидером.

Характеристика творческой направленности

1. Любопытен и любознателен, задает много вопросов (не только на реальные темы).
2. Проявляет интерес к интеллектуальным играм, фантазиям (интересно, что случилось бы, если...).
3. Часто предлагает необычные ответы, обладает богатым воображением, склонен к преувеличениям.
4. С увлечением стремится рассказать другим об открытиях (голос возбужден).
5. Проявляет чувство юмора и видит юмористическое в ситуациях, которые не кажутся таковыми другим, получает удовольствие от игры слов (играет в слова).
6. Не склонен принимать на веру «официальное решение» без критического исследования; может потребовать привести доводы и доказательства.
7. Не кажется взволнованным, когда нарушен нормальный порядок.

Характеристика лидерских качеств

1. Берет на себя ответственность.
2. Его любят одноклассники.
3. Лидер в нескольких видах деятельности.

Примечание: посмотреть более полную подборку методик по диагностике одаренности можно на сайте [psylist.net](http://www.psylist.net/praktikum/) (<http://www.psylist.net/praktikum/>).

Определение интенсивности познавательной потребности ребенка (Юркевич В.С.)

Анкета для ученика № 1

Дорогой друг!

Мы хотим узнать о Ваших школьных и внешкольных интересах и увлечениях.

Эта информация поможет лучше организовать Ваше школьное и внешкольное время.

Отвечая на вопрос, обведите/подчеркните ответ «да», либо ответ «нет». Если сложно выбрать однозначный ответ, просим не пропускать вопросы, а вписать свои комментарии в графе «добавить/уточнить», либо дать ответ: **«скорее, да»** или **«скорее, нет»**.

Если захотите что-либо добавить, то это можно сделать в правом крайнем столбце (графа: добавить/уточнить).

В этой анкете не может быть плохих или хороших ответов, потому что каждый человек непохож на другого, и именно этим он интересен.

№	Вопросы	Обведи ответ	Добавить / уточнить
1.	На уроках, которые мне интересны, я с удовольствием выполняю сложные задания.	Да Нет	
2.	Для подготовки заданий я обычно использую какие-либо дополнительные материалы (в том числе и взятые из интернета).	Да Нет	
3.	Если по интересному для меня предмету предлагается сложное задание, я потрачу много времени, но попытаюсь найти решение самостоятельно.	Да Нет	
4.	Выполняя сложное задание, я обычно сосредоточен и могу работать, не отвлекаясь.	Да Нет	
5.	Я с интересом работаю над исследовательскими проектами.	Да Нет	
6.	За последний год мои результаты на интеллектуальных состязаниях (играх, конкурсах, турнирах, олимпиадах):	улучшились ухудшились не изменились я не участвовал	

7.	Я охотно читаю научную и научно-популярную литературу по интересующим меня вопросам ,(например , книги о путешествиях, по истории разных народов и т.п.)	Да Нет	
8.	Я охотно участвую в разных школьных делах.	Да Нет	
9.	Мне нравится заниматься сложной интеллектуальной работой, которую нам не задавали: например, решать новые для меня задачи, читать научную (научно- популярную литературу) писать тексты...	Да Нет	
10.	С удовольствием посещаю какие-либо культурные мероприятия (например, выставки, музеи, спектакли, концерты и т.д.).	Да Нет	
11.	Я регулярно занимаюсь в кружках (секциях, факультативах, студиях).	Да Нет	
12.	Я читаю художественную литературу (не по программе).	Да Нет	
13.	По вопросам, которые меня интересуют, я пользуюсь справочниками и энциклопедиями (в том числе электронными).	Да Нет	
14.	У меня есть высокие результаты на интеллектуальных состязаниях (олимпиадах, конкурсах, турнирах) за последние 2 года.	Да Нет	
15.	За последний год мои учебные результаты (успеваемость):	улучшились ухудшились не изменились	
16.	Мне нравится быть «заводилой» интересных дел в школе и в своем классе.	Да Нет	

17.	Я с удовольствием занимаюсь какой-либо творческой работой: например, делаю (мульт)фильм, рисую картину, сочиняю стихи (рассказ) и т.п.	Да Нет	
18.	Мне нравится выступать в роли исследователя по важному для меня предмету: например, выполнять физические и химические опыты, анализировать литературные тексты, исторические источники и пр.	Да Нет	
19.	По интересующему меня предмету я скорее выберу сложное задание (даже если не уверен, справлюсь ли я с ним), чем простое, способ решения которого я примерно знаю.	Да Нет	
20.	Бывает, что я подхожу к учителю и задаю ему вопросы, на которые не смог сам найти ответ.	Да Нет	
21.	Я стараюсь самостоятельно осваивать новые программы на компьютере.	Да Нет	

Анкета для учеников № 2

Отвечая на вопросы в этой анкете, впишите свои ответы или подчеркни (обведи) один или несколько пунктов, которые соответствуют именно Вам.

№	Вопросы	Впишите ответ/несколько ответов
1.	Мои любимые предметы – это ... (укажите в порядке предпочтения: от самого любимого к менее любимому):	
2.	Я мечтаю о профессии (профессиях) (укажите в порядке от наиболее предпочитаемой к наименее):	
3.	В прошлом году кроме школы я посещал (ходил в кружки, секции, факультативы, студии):	
4.	В этом году кроме школы я еще посещаю (хожу в кружки, секции, факультативы, студии):	
5.	Тема моей проектно – исследовательской работы в прошлом году:	
6.	Тема моей проектно – исследовательской работы в этом году:	
7.	Если бы у меня был большой выбор и много свободного времени, то я бы стал посещать такие секции и кружки (укажите в порядке предпочтения):	
8.	В этом году я участвовал в следующих олимпиадах (конкурсах, турнирах):	
9.	В этом году у меня были такие результаты в интеллектуальных состязаниях (олимпиадах, конкурсах, турнирах и т.д.):	
10.	В прошлом году у меня были такие результаты в интеллектуальных состязаниях (олимпиадах, конкурсах,	

	турнирах и т.д.):	
11.	В этом году я читал такие художественные книги по своему выбору: (укажите в порядке предпочтения: от наиболее интересной к менее):	
12.	В свободное время я больше всего люблю: (укажите любимые занятия в свободное время в порядке предпочтения):	
13	Когда я за компьютером, то я обычно (укажите в порядке предпочтения):	
14.	Я самостоятельно освоил на компьютере такие программы:	
15.	Я читаю научные (научно-популярные) книги, статьи в журналах или смотрю информацию в интернете по следующим темам (укажите названия книги или статьи, желательно с указанием автора):	

Анкета для учителя

№	Вопросы	ФИО ученика
1.	Любит выполнять сложные задания на любимых уроках	
2.	Использует дополнительные материалы, в том числе и из интернета, для подготовки заданий	
3.	Задаёт учителю вопросы по содержанию изучаемого материала и за его пределами.	
4.	Как правило, может долго и сосредоточенно работать при выполнении сложных, трудных заданий	
5.	Постоянно что-нибудь придумывает: например, новые способы решения или объяснения каких-либо проблем. новые дела для класса, сюжеты для праздников и др.	
6.	С интересом работает над исследовательскими проектами	
7.	Читает научную (научно- популярную) литературу и/или книги о путешествиях, по истории и т.п. (за пределами школьной программы).	
8.	Много читает художественную литературу (за пределами программы)	
9.	Является «заводителю» разных дел в школе и в своем классе	
10.	Проявляет инициативу при обсуждении и подготовке проектно-исследовательской работы	
11.	За последний год улучшил/ла свои учебные результаты	
12.	За последний год улучшил/а свои результаты на интеллектуальных состязаниях	
13.	Часто выполняет сложную интеллектуальную работу, которая не задавалась	
14.	Регулярно посещает кружки, факультативы, спецкурсы и другие внеучебные занятия	
	Дополнить /уточнить	

Обработка результатов

наименование шкалы	№ вопроса
<u>Анкета для учителей</u>	
Потребность в сложности	1, 4, 6, 10, 13
Потребность в активности	2, 3, 5, 7, 8, 9, 14
Достижения	11, 12
<u>Анкета для учеников № 1</u>	
Потребность в сложности	1, 3, 4, 5, 9, 18, 19, 21
Потребность в активности	2, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 16, 17, 20
Достижения	6, 14, 15
<u>Анкета для учеников № 2</u>	
Активность	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 11, 12, 13, 14
Достижения	8, 9, 10

Анализ соответствия учительских и ученических анкет

Уровни по учительской анкете

Параметры по учительской анкете	Уровни выраженности параметра		
	Высокий	Средний	Низкий (в баллах
Потребность в сложности	4, 5 баллов	2, 3 балла	0, 1 балл
Потребность в активности	6, 7 баллов	3, 4, 5 баллов	0, 1, 2 балла
Достижения	2 балла	1 балл	0 баллов

Уровни по ученической анкете

Параметры по	Уровни выраженности параметра (в баллах)

ученической анкете	Высокий		Средний		Низкий	
	Анкета 1	Анкета 2	Анкета 1	Анкета 2	Анкета 1	Анкета 2
Потребность в активности	8, 9, 10	8, 9, 10, 11	4, 5, 6, 7,	4, 5, 6, 7,	1, 2, 3	1, 2, 3
Суммарно	Не менее 16		Не менее 7		Не более 6	
Достижения	3	3	2	2	1	1
Суммарно	Не менее 5		Не менее 3		Не более 2	
Потребность в сложности	6, 7, 8		3, 4, 5		1, 2,	

Методика изучения исследовательской позиции школьников (ИП)

Источник: Шумакова Н.Б. *Обучение и развитие одаренных детей*. М.-Воронеж: МОДЭК, 2004; Шумакова Н.Б. *Психология одаренности: обучение младших школьников*. Выпуск 3. М.:МИОО. 2005.

Методика «Исследовательская позиция» (ИП) разработана Шумаковой Н.Б. на основании развиваемых ею представлений о развитии общей одаренности детей в условиях школьного обучения, основанных на концепции А.М.Матюшкина. Одна из методик (ИП) направлена на получение необходимой информации непосредственно от ребенка. Опросник, названный нами ИП, позволяет оценить разные стороны проявления исследовательской позиции в обучении, которые мы условно обозначили как:

- Исследовательская активность, ее устойчивость и широта;
- Стремление к самостоятельному, продуктивному познанию неизвестного;
- Настойчивость в достижении познавательной цели.

Вариант вопросника состоит из 20 утверждений, с каждым из которых ребенок может согласиться или не согласиться, выбрав один из пяти вариантов ответов: не согласен, скорее не согласен, и так и так, скорее согласен, согласен. Вопросник отвечает требованию однородности (альфа Кронбаха – 0,7), что позволяет рассматривать предложенный вопросник как надежный инструмент изучения исследовательской позиции школьников.

Методика апробирована и стандартизирована на 500 учащихся 6-9 классов средних общеобразовательных школ, гимназий и лицеев г.Москвы, г.Каменск-Уральского и г.Самары.

ФИО: _____ Школа: _____

Класс: _____ Дата: _____

Инструкция: Прочти внимательно каждое утверждение и выбери тот ответ, который подходит тебе больше всего. Поставь значок V в соответствующей графе.

	№	Утверждения	Не согласен	Скорее не согласен	И так, и так	Скорее согласен	Согласен
	1	Долго изучать какой-то вопрос – это, пожалуй, скучновато					
	2	Что-то непонятное (изображение, слово, явление, предмет), может занимать меня больше, чем веселая игра или телепередача					

3	Чем труднее найти ответ на вопрос, тем больше мне хочется все-таки найти его					
4	Хорошо, если бы на дом задавали только такие задания, когда нужно что-то выучить или запомнить					
5	Обычно экскурсии меня утомляют, потому что невозможно воспринять такое большое количество информации					
6	Очень трудные задания вызывают у меня раздражение					
7	Я огорчаюсь, когда на уроке приходится ломать голову над какой-нибудь сложной задачей (проблемой)					
8	Обычно я скучаю, когда учитель все подробно объясняет и дает на все готовые ответы					
9	Бывает так, что, выполняя какое-то интересное задание, я начинаю искать ответы на вопросы, которых в задании не было					
10	Люблю посидеть с книгой или энциклопедией, в которой всегда можно найти много интересного о том, что еще не знаешь					
11	В своих размышлениях я часто возвращаюсь к тому, что мне не удалось сделать (решить)					
12	Иногда меня раздражает звонок на перемену, потому что я не успел разобраться в том, что хотел выяснить					
13	Для меня, пожалуй, легче что-то запомнить, чем самостоятельно разобраться в сложном вопросе					
14	Если мне не удалось сделать то, что хотелось, то я стараюсь больше к					

		этому не возвращаться					
	15	Мне нравится, когда нужно самому найти какую-нибудь информацию и разобраться в том, что непонятно					
	16	Я с радостью займусь другим делом, если у меня что-то не получается					
	17	Обычно я очень нервничаю, когда в задании нет четких требований о том, как оно должно быть выполнено					
	18	Мне очень трудно прерваться, когда я занят изучением чего-то интересного или решением какого-то вопроса					
	19	Обычно мне в музее скучно					
	20	Люблю задания с какой-нибудь хитростью, секретом.					

Процедура обработки:

1. Поставить балл напротив ответа на каждое из утверждений 2,3,8,9,10,11,12,15,18,20, следуя инструкции:

«не согласен» - /-2/

«скорее не согласен, чем согласен» - /-1/

«и так, и так» - /0/

«скорее согласен» - /1/

«согласен» - /2/

2. Поставить балл напротив ответа на каждое из утверждений 1,4,5,6,7,13,14,16,17,19, следуя инструкции:

«не согласен» - /2/

«скорее не согласен, чем согласен» - /1/

«и так, и так» - /0/

«скорее согласен» - /-1/

«согласен» - /-2/

3. Подсчитать сумму положительных и отрицательных ответов

Суммарный результат представляет показатель уровня выраженности исследовательской позиции в обучении.

Таблица перевода сырых баллов в стены

стены									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-4 и меньше	-3 - 0	1 - 5	6 - 9	10 - 11	12 - 13	14 - 18	19 - 22	23 – 27	28 и больше

Тренинг "Психологическая поддержка педагога"

Цель: обучение способам снятия эмоционального напряжения, предупреждение и преодоление возможных последствий психологического перенапряжения, формирование навыков эмоциональной поддержки.

Задачи:

1. Снижение негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния.
2. Ознакомление с техниками самоуправления и саморегуляции эмоциональных состояний.
3. Формирование потребности в самоуправлении и саморегуляции своих эмоциональных состояний.

Количество участников: 8-10 человек.

Предполагаемый результат:

- *оценка своего психоэмоционального состояния;*
- *снижение эмоциональной нестабильности, уровня тревожности и нервно-психического напряжения;*
- *уменьшение общей неудовлетворенности;*
- *выработка навыков психологического самовоздействия.*

Ход тренинга

Упражнение 1. Знакомство

Сегодня мы будем работать с вами вместе. Часто, люди работающие в одном коллективе не знают о том, что у коллеги живет чудесный говорящий попугай... Сейчас в течение пяти минут подумайте, о том, что бы вы могли рассказать нам о себе и что вы хотите от данного тренинга.

Также вам предстоит сделать бейджик со своим именем, которым бы вас называли здесь. Все арт-средства на столе.

Презентация участников.

Рефлексия.

Все ли вы рассказали, что хотели, может в голову приходят еще какие-то мысли? Чья презентация вам понравилась, почему? Что бы вы могли еще добавить?

Упражнение 2. Метафора здоровья

Часто мы сравниваем свое состояние с выжатым лимоном или говорим здоров как бык и т.д. Вокруг нас существует множество предметов и явлений способных отразить наше состояние. Подумайте на что похоже ваше внутреннее состояние и отчего оно зависит? И потом расскажите об этом по кругу.

Высказывание участников по кругу.

Рефлексия.

Какие характеристики позволили вам провести аналогии с предметами и явлениями? На сколько четко отражает метафора ваше состояние?

Хотели бы вы изменить его ? Как?

Обсуждение

«Здоровье дороже всего» – гласит народная мудрость.

Пожалуйста, выскажите свое мнение:

- Как вы относитесь к своему здоровью?
- Что в вашем понимании значит быть здоровым?
- Что мешает быть здоровым?

«Создается портрет здорового педагога. (записать на ватмане)

Профессиональная деятельность педагога характеризуется:

1. нагрузкой на эмоциональную сферу личности,
2. эмоциональная насыщенность деятельности,
3. концентрация внимания,
4. повышенная ответственность за жизнь и здоровье детей.

Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное и физическое самочувствие педагога: появляются нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. Профессиональный долг педагога обязывает принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, возмущения, недовольства, отчаяния, однако внешнее сдерживание эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс, не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье.

Успех в творческой педагогической деятельности, невозможен без анализа «слагаемых» успеха, рефлексивных умений. Перечислим некоторые из них:

1. критичность,
2. умение анализировать, владеть ситуацией,
3. умение вставать на позицию другого,
4. эмпатийность.

Упражнение 3. Я люблю и не люблю...

«Я люблю себя за ... и не люблю за ...

Рефлексия. Что было не легко, почему? Что чувствовали в этот момент?

Почему?

Упражнение 4. Восприятие жизни

Разделите лист на две колонки. В левой запишите события своей жизни, неприятные для вас, в правой – положительные аспекты тех же событий. При этом придерживайтесь следующих правил:

1. Не обсуждайте и не обдумывайте идеи.
2. Записывайте все идеи, которые придут в голову.
3. Не оценивайте идеи как плохие или хорошие.

Рефлексия: Можно ли найти положительные аспекты в любой неприятной ситуации? В чем значение положительной интерпретации ситуации? Важно! Как вы относитесь к ситуации! Не можешь изменить ситуацию, измени отношение к ней!

Упражнение 5. Ливень

Ведущий находится в кругу, он делает определенные движения и все повторяют эти движения по кругу. Так он поворачивается к участникам лицом и после этого начинает выполнять. Выполняют до тех пор, пока ведущий не даст новое движение.

Виды движений:

- 1-й круг – потирание ладоней,
 - 2-й круг – щелканье пальцами,
 - 3-й круг – похлопывание по бедрам,
 - 4-й круг – притоп с хлопком.
- И далее повтор.

Рефлексия. Что было приятным? Что получилось? Что нет? Что вы чувствовали?

Упражнение 6. Карусель

Участники встают в два круга: внутренний – спиной к центру, внешний –лицом к центру, образуя пары. По сигналу круги начинают двигаться противходом, меняясь в парах. В каждой паре участники должны сказать друг другу комплимент.

Рефлексия.

Что почувствовали? Понравился ли комплимент? Легко ли было говорить?

Как реагировали?

Упражнение 7. Послание

Участникам предлагается завершить предложение:

1. Во время тренинга я поняла, что...
2. Самым полезным для меня было...
3. Сложным было...
4. Хотелось бы...

Рефлексия.

Ведущий просит участников высказать свое мнение о том, что происходило в группе, поделиться своими собственными ощущениями и мыслями.

Игры-разминки.

Энергизаторы (от слова energize- заряжать энергией и energizer - активизатор, генератор) - игры, направленные на повышение тонуса участников, повышения групповой активности и энергии участников.

Энерджайзерами называют небольшие упражнения (обычно от 2 до 10 минут), которые снимают напряжение, создают комфортную, дружелюбную и творческую обстановку, сплочивают участников, помогают разделить их на группы. Часто один энерджайзер преследуют сразу несколько из указанных целей. Данные упражнения называют энерджайзерами, потому что они всегда эмоциональная, а часто, и физическая "встряска".

1.Упражнение «Карусель»

Цель: направлено на оказание психологической поддержки участникам

Образуйте 2 круга с одинаковым количеством участников – внутренний и внешний.

Скажите комплимент стоящем во внутреннем кругу, делайте шаг за шагом вправо и делайте комплименты каждому поочередно до сигнала тренера.

Поменяйтесь местами и продолжайте принимать комплименты.

2.Упражнение «Поддержка»

Участники делятся на пары и встают спиной друг к другу. По сигналу ведущего пары максимально расходятся, опираясь друг на друга, только спинами, затем возвращаются в исходное положение.

3.Энергизатор «Я не тормоз»

Участники стоят в кругу.

Попросите расписаться по порядку и запомнить каждому свой номер.

Объясните, что после фразы «поменяйтесь местами» участники под теми номерами, которые будут названы должен поменяться местами, а вы в это время постарайтесь занять место одного из них. Тот, кто не успел занять место встает на место тренера и говорит «Я не тормоз». Все участники ему отвечают «А мы заметили и т.д.»

4.Упражнение «Знакомство».

Цель: Познакомить участников тренинга

Предложить каждому члену группы представиться. Можно выбрать себе на время работы в группе другое имя. Это позволяет несколько изменить представление о себе и разрушить некоторые стереотипы общения. Если участник затрудняется выбрать себе имя, то это делает группа, подбирая подходящее имя или оставляя прежнее. Каждый, представляясь, обозначает качества, которые способствуют или мешают эффективному общению, называет

своё хобби, девиз жизни. Представление ведётся по кругу. Участники имеют право задавать любые вопросы.

5.Упражнение «Знакомство».

Цель: Познакомить участников тренинга

Участники разбиваются на пары и в течение 10-15 минут проводят взаимное интервью. По окончании каждый представляет своего интервьюируемого. В этой процедуре значительно более высок обучающий эффект, так как есть хорошая возможность анализировать, на что обратил внимание интервьюер, удалось ли ему достоверно представить психологический портрет своего партнёра, какие вопросы задавали друг другу пары. Участники также задают любые вопросы.

6.Упражнение «Знакомство».

Цель: Познакомить участников тренинга

Представление снимается на видеоплёнку. Участники выходят за дверь и по одному входят в комнату, где находится ведущий. Их задача – назвать два-три качества, способствующих общению, и два-три качества, мешающих ему. После представления участник выходит, за ним входит другой. После представления группа собирается в круг и анализирует видеозапись. Ценность этого варианта – в наглядной обратной связи и большом качестве материала, анализ которого проводит группа вместе с ведущим.

7.Упражнение «Знакомство».

Каждый участник на карточке пишет своё имя, коммуникативные качества, девиз, хобби. По усмотрению ведущего на карточку могут быть вписаны ответы на разнообразные вопросы: Что я больше всего ценю в людях? Что я не приемлю в других? Что я сейчас чувствую? Моя главная проблема в общении и т.д.

Можно использовать проективный рисунок. На карточке кроме текста участник рисует себя или как его видят другие (в символической форме). Карточка прикалывается к одежде. В течение 15 минут члены группы под музыку двигаются по комнате, останавливаясь, друг возле друга. После этого все усаживаются в круг и обмениваются впечатлениями. Особое внимание при каждом варианте представления уделяется индивидуальным целям и ожиданиям участников от тренинга.

8.Упражнение «Приветствие».

Цель проведения ритуала «Приветствие» состоит в том, чтобы настроить группу на рабочий лад, с первых минут занятия сформировать оптимистическое настроение у всех участников группы. Варианты приветствия могут быть следующими:

9.Упражнение «Пожелания».

Каждый участник группы (по кругу) встаёт и произносит какую-либо фразу, обращённую ко всем остальным: «Добрый день», «Желаю всем узнать много нового и интересного» и т.д. Вместо фразы участник может использовать любой приветственный жест.

10.Упражнение «Танцевальный».

Под спокойную музыку участники в свободном направлении передвигаются по аудитории. По сигналу ведущего (звук колокольчика, остановка музыки, хлопок и т.д.) каждый говорит что-то приятное оказавшемуся рядом с ним участнику. Это может быть комплимент или любая фраза, сказанная доброжелательным тоном: «Как я рада Вас видеть!», «Какой замечательный сегодня день!» и др.

11.Упражнение «Карусель».

Участники, образуя два круга – внешний и внутренний, - встают парами, левым плечом друг к другу. По сигналу тренера (хлопок, звук колокольчика и т.д.) оба круга начинают движение в противоположные стороны.

По следующему сигналу участники останавливаются и поворачиваются лицом (спиной) в круг, образуя пары, протягивают друг другу правую руку, пожимают её и называют своё имя. Затем по очереди задают вопросы или обмениваются двумя-тремя фразами (любыми). После этого они снова поворачиваются левым плечом друг к другу и продолжают движение. При встрече со своими «новыми знакомыми» машут ему рукой, произнося любую приветственную фразу, например: «Привет, Лена!». Упражнение проводится несколько раз подряд для того, чтобы каждый участник смог запомнить имена примерно третьей части группы.

В процессе группового обсуждения участники делятся полученными впечатлениями, после чего каждый участник может прикрепить к одежде бейдж со своим именем. Первое знакомство состоялось!

Данный вариант игры мы рекомендуем при проведении первой встречи. Если игра становится ритуалом, то на следующих встречах участники могут называть не своё имя, а любое личное качество, присущее им, например, «Я - энергичная», «Я - весёлый» и т.д., или эмоциональное состояние и т.д.: «Я взволнована», «Я чувствую, что полна энергии».

12.Упражнение «Мяч».

Участники стоят по кругу. Ведущий называет имя одного из играющих, бросает ему мяч и показывает приветственный жест. Поймавший мяч повторяет этот жест, бросает мяч другому участнику, приветствуя его по-своему и называя по имени.

Тренер по своему усмотрению выбирает любой из приведенных вариантов приветствия. Каждое занятие может начинаться либо одним и тем же приветствием, либо различными его вариантами.

Обсуждение:

- Что чувствовали в процессе проведения упражнения?
- Как изменилось ваше настроение?
- Какие чувства появились сейчас?

13.Упражнение «Шла Саша по шоссе».

Цель: снятие агрессивности, эмоционального напряжения.

Упражнение проводится в два этапа.

1 этап. Каждый из участников получает карточку с какой-либо скороговоркой (приложение 1) и вспоминает какую-либо ситуацию, в которой чувствовал себя раздраженным. Имитируя данную ситуацию, участники, насупив брови и сжав кулаки, ходят по комнате в свободном направлении и бормочут себе под нос скороговорку (в удобном для них темпе) – ворчат. Время от времени они останавливаются друг перед другом и, потупив глаза, монотонно, тихим голосом, произносят скороговорку, стараясь интонацией и тембром голоса передать свое неудовольствие, раздражение: «Шла Саша по шоссе...». После этого все продолжают бродить по комнате и «ворчать» себе «под нос». По сигналу тренера первый этап игры заканчивается.

Игра «Шла Саша по шоссе...» является модификацией игры К. Фопеля «Тух-тиби-дух» и родилась в процессе занятий с группой родителей агрессивных детей.

2 этап. Участники с серьезными лицами молча ходят по комнате. Время от времени они останавливаются друг перед другом и сердито, грозным голосом, трижды выкрикивают текст своей скороговорки. После этого продолжают ходить по комнате, до следующей встречи.

Обсуждение. Участники отвечают на вопросы тренера: «Что они чувствовали после проведения 1 и 2 этапов игры. В каком случае удалось в большей степени освободиться от своих отрицательных эмоций?» Наблюдал ли каждый из участников эффект «катарсиса» на втором этапе работы? Как участники поступают в реальной ситуации, если кто-либо из близких постоянно ворчит или кричит на них? Могли бы они посоветовать близким выразить гнев в другой форме?

Данная игра, как правило, вызывает оживление в группе, снимает излишнее эмоциональное напряжение в группе. Многие участники, не выдерживая инструкции «говорить грозным голосом», начинают улыбаться и смеяться.

14. Упражнение «Обезьяна, слон, пальма»

Цель: снятие эмоционального напряжения, создание теплой атмосферы между участниками

1. Участники стоят в кругу. В центре тренер.

2. Тренер предлагает участникам три слова и соответствующие жесты.

3. Условие игры. Пальма – поднять руки вверх, обезьяна – закрыть руками лицо, слон – сложить руки на животе. Предложите всем вместе прорепетировать жесты, чтобы убедиться, что правильно поняли условие.

4. Задание. Когда тренер показывает пальцем на кого-то в кругу и говорит какое-то слово, этот человек и два его соседа справа и слева выполняют необходимые движения.

Обсуждение:

- Какое у Вас сейчас настроение?
Как Вы себя чувствуете?

15.Упражнение «Ни кто не знает, что я....»

Цель: познакомить участников тренинга с лучшими качествами друг друга

Участники встают по кругу. Водящий кидает мяч и говорит: «Никто не знает, что я ...», в продолжение фразы добавляет то качество, о котором, на его взгляд не догадываются участники тренинга

Обсуждение:

-Как изменилось Ваше настроение?

-Какие появились ощущения?

16.Упражнение «Любимые вещи».

Цель: Участники, обсуждая вещи, которые обладают для них особой ценностью, получают возможность развивать свои коммуникативные способности. В то же время игра способствует укреплению единства группы. Другие возможные темы для обсуждения: место, милое моему сердцу; человек, к которому я привязан; животное, которое я люблю.

Инструкция:

Сядьте по трое. Сейчас каждый из вас по очереди будет рассказывать остальным о какой-нибудь вещи, которая ему особенно дорога. Это может быть абсолютно любая вещь. Надо будет постараться объяснить, почему именно эта вещь так важна для вас и почему вам хочется рассказать о ней. Внимательно слушайте и запоминайте, о чем говорят ваши партнеры, чтобы суметь потом рассказать об этом другим. (5 минут. Затем участники объединяются, и каждый из них рассказывает группе о вещи, которую особенно любит один из членов его тройки, и о том, почему она ему дорога.)

Анализ упражнения:

- Есть ли вещи, которые одинаково дороги многим участникам?

- Какие вещи дороги твоим родным?

- Какая вещь, особенно дорога твоему лучшему другу?

- Какая вещь была тебе дорога раньше, а теперь потеряла свою значимость?

- Что ты ощущаешь, когда можешь рассказать другим о важной для тебя вещи?

17.Упражнение «Царская семья».

Участники делятся на 4 подгруппы, каждая из которых получает карточку с заданием «изобразить семейный портрет»:

- 1-я подгруппа представляет царскую семью;

- 2-я подгруппа – семью всемирно известного ученого;

- 3-я подгруппа – семью «новых русских»;

- 4-я подгруппа – семью кинозвезды.

Подгруппы по очереди представляют «семейную фотографию». Остальные участники пытаются отгадать, кто «изображен» на «фото».

Во время обсуждения участники отвечают на вопрос: «Что вы чувствовали во время выполнения упражнения?». Упражнение дает возможность почувствовать свою значимость.

19.Рефлексия «До свидания».

Сядьте, пожалуйста, образуя круг. Каждый из вас по очереди сможет что-то сказать на прощание, а остальным надо будет его спокойно выслушать. Тот, кто будет первым, может сказать нам: «До свидания!» и сообщить, что полезного он для себя взял из сегодняшнего занятия.

20.Энергизатор «Мяч по кругу».

Цель: снятие напряжения у участников занятия, настрой на работу.

Участники встают в круг. Руки с открытыми вверх ладонями на уровне талии.

Задание: «катите» мяч по кругу как можно скорее, но не допускайте его падения.

Обсуждение:

- Можно ли было уклониться от выполнения задания?
- Каков психологический смысл задания?
-

21.Энергизатор «Качающийся круг»

Цель: снятие напряжения, настрой на работу, сплочение группы.

Участники, стоя в кругу, начинают раскачиваться. Раскачиваются до тех пор, пока их движения не будут выполняться в одном направлении, в одном ритме.

22.Энергизатор «Тормоз».

Цель: сплочение группы.

Участники стоят в кругу. Договоритесь, каким словом вы будете обозначать звук, с которым заводится машина. Например, «тр-тр», и звук, с которым она тормозит, например, «чих пых».

Скажите «тр-тр», стоящий рядом должен сделать то же самое и т.п.

Если кто-то скажет «чих пых», то движение начнется в противоположном направлении.

Обсуждение:

- Какие чувства вызвало выполнение этих упражнений?

23.Энергизатор «Нас с тобой объединяет...»

Цель: Создание атмосферы доброжелательности и доверия в группе.

Участники сидят лицом в круг, у тренера в руках мяч.

Тренер: «Сейчас давайте поговорим о том, что у нас общего друг с другом. Я брошу кому-то мяч, назову его по имени и скажу, что нас объединяет. Поймавший бросит мяч кому-то другому, назовёт его по имени и скажет: «Нас с тобой объединяет...». Постараемся быть внимательными и никого не пропустить».

24. Энергизатор «Дракон ловит свой хвост»

Цель: снятие напряжения, настрой на работу, сплочение группы.

Участники становятся друг за другом и держатся за талию стоящего, впереди.

Тренер: «Сейчас мы будем изображать дракона, который ловит свой хвост. Тот, кто стоит первым – это «голова», а последний – это «хвост», все остальные – «туловище». Когда я подам команду, «голова будет ловить «хвост», а мы все побежим за «головой», держа друг друга очень крепко и стараясь не расцепиться. Когда, «голова» поймает «хвост», или «туловище» расцепится, тогда «головой» становится другой участник, и всё повторяется».

Игра продолжается до тех пор, пока вызывает интерес.

25. Энергизатор «Шишки, жёлуди, орехи».

Цель: сплочение группы, снятие напряжения.

Участники игры разбиваются на тройки и выбирают себе одну из ролей: шишки, жёлудя, ореха. Тройки образуют круги, но так, чтобы между ними была дистанция. В центре находится ведущий и, говорит: «Меняются местами шишки (жёлуди, орехи)». Например, если назвали «шишки», то все «шишки» быстро перебегают в другую тройку, а ведущий, в это время пытается занять освободившееся в тройке место. Кто не успел занять место в тройке, становится ведущим и игра продолжается.

26. Энергизатор «Ритмические хлопки».

Цель: сплочение группы, снятие напряжения, настрой на работу.

Участники встают в круг. По сигналу каждый начинает отхлопывать ладошкой какой-нибудь ритм, сначала они слышат только себя, затем начинают различать ритмы своих соседей, далее должен создаться какой-нибудь ритмический рисунок. Играем до тех пор, пока кто-нибудь из участников не почувствует, что цель достигнута и можно остановиться. Пусть тогда он крикнет: «Стоп».

Обсуждение:

- Какие чувства вызвало выполнение этих упражнений?
- Какое самочувствие у вас?
- Как изменилось состояние?

27. Упражнение «Паутина»

Цель: психологическая поддержка, прочувствование сплоченности участников.

Участники садятся по кругу. У каждого из вас есть сейчас возможность рассказать что-нибудь о самом приятном для себя. Ведущий берет клубок с нитками, говорит то, что приятно для него и бросает одному из участников, не отпуская конца нити. Если кто-то из участников не хочет ничего говорить, то он просто оставляет нить у себя и бросает клубок следующему.

После того, как клубок побывал у каждого из участников, начинаем распутывать паутину. Тот, у кого оказался клубок, встает с места и сматывает его до предыдущего участника со словами: «Самое приятное для тебя ...», передает его предыдущему участнику и возвращается на место. Так сматываем клубок до тех пор, пока он не окажется у ведущего.

28. Энергизатор «Землетрясение»

Цель: снятие напряжения, поднятие настроения.

Делимся на тройки. Один человек – житель города, двое других изображают домик. По команде ведущего:

- 2 балла – меняются местами жители;
- 4 балла – меняются местами домики, т. е. рушатся и строятся заново;
- 6 баллов город строится заново; (все меняются местами: жители могут стать домиками и наоборот, домики могут стать жителями).
- Ведущий в середине круга и сам должен занять место.

29. Упражнение «Дрожащее желе»

Цель: Снятие напряжения

Участники встают в круг, плотно прижавшись, друг к другу. Представьте себе, что вы все вместе это блюдо с желе. Сейчас я начну встряхивать это блюдо. Когда я буду легонько его встряхивать, вы будете раскачиваться медленно. Когда я начну встряхивать желе сильнее, вы должны будете раскачиваться быстрее. Чтобы увидеть и понять, как вам надо раскачиваться, следите за моими руками.

Обсуждение:

- Как изменилось ваше настроение?
- Что вы сейчас чувствуете?
- Какие ощущения появились в ходе выполнения упражнений?

30. Упражнение «Доброе животное».

Цель: сплочение группы развитие чувства единства

Мы - одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. Теперь подышим вместе. Вдох – шаг вперед, выдох – шаг назад. Наше животное дышит ровно и спокойно.

31. Приветствие-игра «Эхо»

Цель: настроить участников друг на друга, дать каждому почувствовать себя в центре внимания.

Тот, кто сидит справа от меня, называет свое имя и прохлопывает его в ладоши, а мы дружно, как эхо, за ним повторяем. Затем свое имя прохлопывает следующий сосед справа, а мы снова повторяем. Таким образом, все по очереди назовут и прохлопывают свое имя.

32. Танцевально-двигательная техника «Подари движение»

Цель: снятие психоэмоциональных зажимов.

Участники встают в круг. Звучит веселая музыка. Ведущий начинает танец, выполняя какие-то однотипные движения в течение 15-20 секунд. Все остальные повторяют эти

движения. Затем кивком головы он дает знак следующему начинать свои движения в такт музыке, и далее подобное продолжается по кругу.

33.Упражнение «Щепки на реке».

Цель: создание спокойной доверительной атмосферы в группе

Участники в два длинных ряда, один напротив другого. Это – берега реки. Расстояние между рядами быть больше вытянутой руки. По реке поплывут щепки. Один из желающих должен «проплыть» по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно.

Участники игры – «берега» - помогают руками, ласковыми прикосновениями, движению щепки, которая сама выбирает путь: она может плыть прямо, может крутиться, может останавливаться и поворачивать назад... Когда, щепка проплывает весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другим. В это время следующая щепка начинает свой путь...

Упражнение можно проводить как с открытыми, так и с закрытыми глазами (по желанию самих щепок).

34.Упражнение «Поводыри»

Цель: развитие сотрудничества, умения согласовывать и воспринимать движения партнера, развитие доверительных отношений.

Играющие разбиваются на пары. Один с открытыми глазами стоит впереди. Другой на расстоянии вытянутой руки, чуть касаясь спины впереди стоящего, встает с закрытыми глазами. Поводыри сначала медленно начинает передвигаться по помещению, «слепой» следует за ним, стараясь не потеряться, затем траектория и скорость движения увеличиваются. Упражнение выполняется 5 минут, затем пары меняются ролями.

Чем меньше столкновений, страха, тем лучше.

35.Упражнение-игра «Листок»

Цель: отработка навыков взаимодействия с партнером, способствование сплочению группы.

Участники разбиваются на пары примерно одинакового роста. Участники встают лицом друг к другу, берутся за руки, соприкасаются лбами, между которыми кладется чистый лист бумаги.

Инструкция: теперь закройте глаза и сконцентрируйте свое внимание на ладонях партнера. Почувствуйте через ладони всего вашего партнера, его дыхание, его состояние... Попробуйте в этом положении сесть и встать, покачаться из стороны в сторону... Не разговаривайте, все делать молча, сосредоточенно, плавно! Найдите каналы интуитивного понимания партнера... А теперь тихонько освобождайте руки и заводите их себе за спину, как конькобежцы на длинно дистанции. Вы соприкасаетесь

с партнером лишь лбом. Листок бумаги приложен по месту соприкосновения. Своими лбами вы бережно держите этот листок. Не уроните его!

Теперь в произвольном направлении плавно и осторожно под музыку двигаетесь по комнате, удерживая листок бумаги. Интуитивно чувствуете партнера, понимаете его! Не разговаривать! Выбывает из упражнения та пара, у которой листок упал на пол. Как только листок коснется пола, партнеры замирают в тех позах, в которых их застал этот момент, и сохраняют эти позы до конца упражнения.

Итак, удерживая листок, все время двигаетесь, держа руки за спиной и интуитивно чувствуя партнера. Если листок упал – застываете на месте. Не разговаривайте! Начали...

Рефлексия:

Понравились ли игры?

Узнали ли что-нибудь новое о своих коллегах?

Легко ли вы включались в игры? Если нет, что мешало?

Изменилось ли ваше эмоциональное самочувствие?

36. Упражнение-методика «Я должен, я не хочу...»

Цель: осознание отношения к себе.

Попробуем следующее упражнение, продолжайте фразу (трижды) я должен...

Сохраняя смысловую окраску, содержание фраз, измените их звучание Я предпочитаю...

Теперь тоже самое сделайте с другими фразами вначале Я не могу...

Затем тоже самое Я не хочу...

Вначале Мне надо...

Затем Я хочу...

Вначале Я боюсь, что...

Затем Я хотел бы...

- Когда наиболее сложно было изменить фразу?

- Какие связи с этим у вас возникли чувства (или мысли)?

- Что нового узнали о себе и о своей способности брать ответственность на себя?

Продолжим разговор о принятии себя, а точнее – работая над собой, давайте выполним следующие упражнения:

Подумайте несколько минут и запишите несколько причин, почему вы должны полюбить себя

.....
.....
.....
.....

Вы прекрасны!

Составьте список всех областей, в которых вы компетентны:

.....
.....
.....
.....

Подсказка: Вы можете добавить к вашим записям, что вы –

- заботливая мать,
- любящая дочка,
- нежная жена,
- хорошая хозяйка,
- умны, честны, образованы, начитаны, порядочны, искренни, добры, нежны, ласковы, влюбчивы, красивы и т.п.

37.Упражнение «Я радуюсь, когда...»

Цель: осознание своего «Я»

Нарисуйте ромашку. На каждом лепестке запишите окончание предложения «Я радуюсь, когда...»

- Хватило лепестков на ромашке?
- А может быть остались чистые лепестки?

Как много лепестков заполнили?

38.Упражнение «Я смогу»

Цель: развитие уверенности в свои силы

Участники встают на одну ногу и стараются ровно и четко написать другой ногой в воздухе свое имя, повторяя про себя: «Я смогу!»

Одной рукой дети гладят голову, а другой – круговые движения по животу, повторяя про себя «Я смогу»

После выполнения упражнений задаются вопросы:

- Всем ли было легко выполнять эти упражнения?

- Что нужно для того, чтобы все получилось?

- Достаточно ли только верить и говорить себе: «Все получится! Я смогу!»

Вывод: нужна вера в успех и тренировка!

39. Упражнение «Мостик дружбы»

Ведущий просит по желанию образовывать пары, придумать и показать какой-нибудь мостик (при помощи рук, ног, туловища). Ведущий сам встает с кем-нибудь и показывает, как можно изобразить мостик (например, соприкоснувшись головами или ладошками).

А теперь попробуйте «построить» мостик втроем, вчетвером и т.д. Заканчивается упражнение тем, что все берутся за руки, делают круг и поднимают руки вверх, изображая «Мост дружбы».

40. Энергизатор «Молекулы».

Все игроки - «Атомы», которые беспорядочно движутся, а по сигналу ведущего объединяются в «молекулы», определенной ведущим величины (по 2, 3, 4, 5 атомов). «Молекулы» большей или меньшей, по сравнению заданной, величины должны, в течение 10 секунд перестроиться. «Атомы» не вошедшие в состав «Молекулы», выбывают из игры. (Желательно музыкальное сопровождение и участие ведущего в игре).

41. Энергизатор «Бумажные мячики».

Цель: Дать возможность вернуть бодрость и активность, снизить беспокойство и напряжение, войти в новый жизненный ритм.

Перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги так, чтобы получился плотный мячик.

«Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего вы начинаете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: «Приготовились. Внимание. Начали».

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп», вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию».

42. Энергизатор «Веретено».

Дети делятся и встают в две колонны. С командой «начинаем» - дети, стоящие первыми, должны быстро, как веретено, обернуться вокруг себя. Потом соседи берут их за талию и оборачиваются уже вдвоем и т. д., пока не дойдут до последнего в ряду.

43. Упражнение «Отдай честь!».

Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед, с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом: «Во!». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, но быстро сменив руки.

44. Упражнение «Азбука».

Популярный артист театра и кино Ярмольник пытается изображать предметы, животных и птиц. А мы попробуем изобразить ... буквы алфавита.

45.Упражнение «Пожелания»

Каждый участник группы (по кругу) встает и произносит какую-либо фразу, обращенную ко всем остальным «Добрый день» , «Желаю всем узнать много нового и интересного» и т.д. Вместо фразы участник может использовать любой приветственный жест.

46.Энергизатор «Танцевальный»

Под спокойную музыку участники в свободном направлении передвигаются по аудитории. По сигналу ведущего (звук колокольчика, остановка музыки, хлопок и т. д.) каждый говорит что-то приятное оказавшемуся рядом с ним участнику. Это может быть комплимент или любая фраза, сказанная доброжелательным тоном: «Как я рада Вас видеть!», «Какой замечательный сегодня день!» и др.

Данный вариант игры мы рекомендуем при проведении первой встречи. Если игра становится ритуалом, то на последующих встречах участники могут называть не свое имя, а любое личностное качество, присущее им, например, «Я — энергичная», «Я — веселый» и т.д. или эмоциональное состояние и т.д., например: «Я взволнована», «Я чувствую, что я полна энергии».

47.Упражнение «Карусель».

Участники, образуя два круга — внешний и внутренний, встают парами, левым плечом друг к другу. По сигналу тренера (хлопок, звук колокольчика и т. д.) оба круга начинают движение в противоположные стороны. По следующему сигналу участники останавливаются и поворачиваются лицом (спиной) в круг, образуя пары, протягивают друг другу правую руку, пожимают ее и называют свое имя. Затем по очереди задают вопросы или обмениваются двумя-тремя фразами (любymi). После этого они снова поворачиваются левым плечом друг к другу и продолжают движение. При встрече со своим «Новым знакомым» машут ему рукой, произнося любую приветственную фразу, например: «Привет, Лена! ». Упражнение проводится несколько раз подряд для того, чтобы каждый участник смог запомнить имена примерно третьей части группы.

В процессе группового обсуждения участники делятся полученными впечатлениями, после чего каждый участник может прикрепить к одежде бейдж со своим именем. Первое знакомство состоялось!

48.Энергизатор «Мяч»

Участники стоят в кругу. Ведущий называет имя одного из играющих, бросает ему мяч и показывает приветственный жест. Поймавший мяч повторяет этот жест, бросает мяч другому участнику, приветствуя его по-своему и называя по имени.

49.Упражнение «Ассоциации с встречаей».

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречаей. Например: «Если бы наша встреча была животным, то это была бы ...собака». (цветком, деревом, государством).

50.Упражнение «Прогноз погоды».

Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас «плохая погода» или штормовое предупреждение» а может быть, для вас солнце уже светит всюю».

51.Упражнение «Настроение»

«Пусть каждый из вас по очереди займет такую позу, которая отражает его настроение в настоящий момент. Вся группа по сигналу повторит эту позу. Затем изобразит свое настроение следующий участник.

52.Энергизатор «Аллигаторы».

Участники разбивается на группы КО в соответствии с картинками на бейджах. Каждая группа КО получает от тренера полосу бумаги. Условие: группы должна вообразить, что полоски — это лодки, а вокруг в воде плавают аллигаторы. Если кто-то сойдет с полоски, то аллигаторы всех съедят. Пусть члены групп КО встанут на полоски. Задача: постройтесь по росту.

53.Энергизатор «Атака аллигаторов».

Участники разбиваются на группы КО. Каждая группа получает полосу бумаги, на которой они смогут стоять. Все команды встают в конец зала. По команде тренера: «Плывите!» они идут вперед. По команде: «Атака аллигатора!» участники должны быстро встать на лодку, иначе аллигатор их съест.

54.Энергизатор «Тормоз».

Участники стоят в кругу. Договоритесь, каким звуком будете обозначать звук, с которым заводится машина, например: «тр-рр» и звук, с которым она тормозит, например: «Стоп» Скажите, что вы скажете «тр-рр», стоящий рядом должен сделать то же самое и т.п. Если кто-то скажет «стоп», то «движение» начнется в противоположном направлении.

55.Энергизатор «Тормоз».

Участники стоят в кругу, ведущий - в центре. Каждому участнику присваивается порядковый номер по количеству участников. Ведущий называет 2 любых номера и участники с такими номерами должны поменяться местами. Пока названные участники меняются местами, ведущий может занять место одного из них. Человек, оставшийся в кругу говорит: «Я не тормоз!», все ему отвечают «А мы заметили» Затем оставшийся в кругу называет 2 любые числа и игра продолжается.

56.Энергизатор «Фруктовый салат».

Группа сидит в кругу. Водящий находится в центре круга без стула. Группа рассчитывается по принципу: «яблоко», «груша», «виноград», «банан». Каждого просят запомнить «свой» фрукт. Задача группы: когда водящий назовет какой-то фрукт, например: яблоко, все «яблоки» должны встать и поменяться местами. Если кто-то не успел занять освободившийся стул, то он становится водящим. Водящий называют разные фрукты, а время от времени говорят: «Фруктовый салат!» Это означает, что все играющие должны поменяться местами.

57. Энергизатор «Обезьяна, слон, пальма».

Участники стоят в кругу. В центре тренер. Тренер предлагает участникам три слова и соответствующие им жесты. Условия игры: пальма — поднять руки вверх, обезьяна — закрыть руками лицо, слон — сложить руки на животе. Предложите всем вместе прорепетировать жесты, чтобы убедиться, что все правильно поняли условие. Задание. Когда тренер показывает пальцем на кого-то в кругу и говорит какое-то слово, этот человек и два его соседа справа и слева выполняют необходимые движения.

58. Энергизатор «Башни».

Разделите группу на пять групп КО по 6 человек. Дайте группам задание: «Постройте башню». Отведите на выполнение задания 10 минут. Предоставьте группам для выполнения задания газеты, ножницы и скотч.

По окончании презентации башен группами КО, задайте группе следующие вопросы:

- Какое лидерство было в вашей группе КО? Демократическое или авторитарное? Лидера не было вообще?
- Все ли члены группы КО участвовали в работе?
- Понравилось ли вам работать в группе КО?

59. Упражнение «Круг».

Пусть группа сядет в круг. Сядьте в круг с участниками. Затем выдайте каждому распечатку «Круг». Предложите написать три продолжения любых фраз в распечатке. Предложите участникам разделить на пары и поделиться написанным, затем пусть пары поделятся с группой тем, что сочтут возможным высказать вслух.

Задайте вопросы:

- Что вы узнали об участниках группы?
- Почему иногда трудно высказываться в большой группе?
- Что вы чувствовали, когда зачитывали свои фразы вслух для группы?

60. Энергизатор «Дождь в лесу».

Участники сидят, ладони лежат на коленях. Предложите представить, что они летом гуляют в лесу. Вдруг начинается мелкий дождичек. Предложите участникам повторять ваши движения: похлопайте ладонями по коленям, потрите ладонями, пошуршите щепотками у ушей, слегка взъерошьте волосы, снова похлопайте ладонями по коленям. Можете усилить интенсивность хлопков, увеличить темп и т.п.

61. Энергизатор «Хип-Хоп».

Дети сидят в кругу. Ведущий объявляет, если показываю на кого-то и говорю «Хип», то этот человек должен назвать имя сидящего справа, если «хоп» - имя соседа слева, а если «хип-хоп» то все должны поменяться местами. В это время ведущий убирает один стул. Но условие для всех – все должны сидеть. В конечном результате дети усаживаются на 1-2 стула.

62. Упражнение «Давление».

Писать буквы на спине учащегося. Для этого разбить их на 2-3 команды, выстроить друг за другом. Ведущий пишет пальцем на спине последнего букву, он должен бежать вперед и записать букву на доске, оставаясь впереди. Следующую букву - очередной участник. Итак, кто вперед почитает название темы.

63. Энергизатор «Молекулы».

Дети хаотично двигаются под музыку, тренер дает команду «Молекулы по двое». Задача быстро найти себе пару. Далее дети вновь хаотично двигаются под музыку, тренер дает команду «Молекулы по трое». Задача быстро сгруппироваться по трое и т.д.

64. Энергизатор «Нос к носу».

Разбиться по парам, сесть на стул друг против друга. По команде тренера выполнить команду: «Плечо к плечу!», поменяться соседом. Следующая команда «рука к руке» и т.д. «ноготь к ногтю», «ухо к уху», «пятка к пятке».

65. Энергизатор «Положительный импульс».

Группа садится в круг. Каждый участник группы берет за руку соседа. Легким жатием передает свои положительные эмоции. После того как каждый послал соседу положительные эмоции, темп передачи импульса увеличивается. Чем быстрее передается импульс, тем быстрее группа спланивается.

66. Упражнение «Двое рисуют одним карандашом».

Участники садятся парами. Дайте каждой паре по листу бумаги и по карандашу. Не договариваясь заранее, партнеры в парах, молча, держа вдвоем один карандаш, рисуют на одном листе бумаги.

Задайте вопросы:

- Что вы нарисовали?
- Как вы решили, кто будет лидировать?

67. Упражнение «Двое рисуют одним карандашом».

До начала рисования (см. вариант 1) участниками предлагается выбрать 3 участников группы с которыми им хотелось бы поработать в паре и оценить по пяти бальной системе

ожидаемый результат. После рисования участники вновь оценивают по пяти бальной системе конечный результат. Затем необходимо сравнить ожидаемую и конечную оценку.

68. Энергизатор «Мяч по кругу».

Участники встают в круг. Руки с открытыми вверх ладонями на уровне талии.

Задание: «катите» мяч по кругу как можно скорее, но не допускайте его падения.

По окончании выполнения задания задайте вопросы:

Можно ли было уклониться от выполнения задания?

69. Энергизатор «Дождь в лесу».

Участники сидят, ладони лежат на коленях.

Предложите представить, что они летом гуляют в лесу. Вдруг начинается мелкий дождичек.

Предложите участникам повторять ваши движения: похлопайте ладонями по коленям, потрите ладонями, пошуршите щепотками у ушей, слегка взъерошьте волосы, снова похлопайте ладонями по коленям. Можете усилить интенсивность хлопков, увеличить темп и т.п.

70. Упражнение «Шла Саша по шоссе».

Упражнение проводится в два этапа.

1 этап. Каждый из участников получает карточку с какой-либо скороговоркой и вспоминает какую-либо ситуацию, в которой чувствовал себя раздраженным. Имитируя данную ситуацию, участники, насупив брови и сжав кулаки, ходят по комнате в свободном направлении и бормочут себе под нос скороговорку (в удобном для них темпе) – ворчат. Время от времени они останавливаются друг перед другом и, потупив глаза, монотонно, тихим голосом, произносят скороговорку, стараясь с интонацией и тембром голоса передать свое неудовольствие, раздражение: «Шла Саша по шоссе...». После этого все продолжают бродить по комнате и «ворчать» себе «под нос». По сигналу тренера первый этап игры заканчивается.

Упражнение «Шла Саша по шоссе...» является модификацией игры К Фопеля «Тух-тиби - дух» и родилась в процессе занятий с группой родителей агрессивных детей.

2 этап. Участники с серьезными лицами молча ходят по комнате. Время от времени они останавливаются друг перед другом и сердито, грозным голосом, трижды выкрикивают текст своей скороговорки. После этого продолжают молча ходить по комнате, до следующей встречи.

Обсуждение.

Участники отвечают на вопросы тренера: «Что они чувствовали после проведения 1 и 2 этапов игры. В каком случае удалось в большей степени освободиться от своих отрицательных эмоций?» Наблюдал ли каждый из участников эффект «катарсиса» на втором этапе работы? Как участники поступают в реальной ситуации, если кто-либо из близких постоянно ворчит или кричит на них? Могли бы они посоветовать близким выразить гнев другой форме?

Данное упражнение, как правило, вызывает оживление в группе, снимает излишнее эмоциональное напряжение в группе. Многие участники, не выдерживая инструкции «говорить грозным голосом», начинают улыбаться и смеяться.

71.Упражнение «Обзывалка».

Цель: Знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой

форме при помощи вербальных средств.

Содержание: Участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необходимыми словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, рыб, цветов... Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...». Например: «А ты морковка!»

В заключительном круге играющие обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты – моя радость!..»

Примечание: Игра будет полезна, если проводить ее в быстром темпе. Перед началом следует предупредить, что это только игра и обижаться друг на друга не надо.

72.Упражнение «Изобрази животное».

Дети ходят по комнате и одновременно изображают какое-то животное: медведя, зайчика, тигра, змею...Можно также модифицировать это упражнение, например один ребенок изображает животное в центре круга, а другие отгадывают, кого он изобразил и изображают его таким же образом. Или все идут гуськом, первый – изображает кого-то, а остальные стараются как можно точнее воспроизвести его движения.

73.Упражнение «Аплодисменты по кругу».

Инструкция. «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становится все сильнее и сильнее».

74.Упражнение «Спасибо за приятное занятие».

Инструкция: «Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!» оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в

центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук».

75. Упражнение «Эффективное взаимодействие».

Вербальный вариант.

Группа работает парами. Один из участников каждой пары держит в руках какой – либо предмет – книгу, часы, тетрадь и т.д. Задача второго участника состоит в том, чтобы уговорить партнёра отдать ему этот предмет. Первый участник может отдать этот предмет только тогда, когда захочет.

Затем участники меняются местами

Невербальный вариант.

Упражнение выполняется аналогично вербальному варианту, но с использованием только невербальных средств общения.

Обсуждение упражнения целесообразно проводить после проведения обоих этапов. В ходе обсуждения участники по кругу делятся своими впечатлениями и отвечают на вопросы: «Когда было легче спросить предмет?», «Какие слова ли действия партнера побудили вас отдать его?»... Так, многие участники начинают говорить о своих проблемах, о том, что их стиль взаимодействия с детьми, оказывается, не предусматривает такого эффективного способа влияния, как просьба. Некоторые участники осознают, что не умеют отказывать другим и при этом часто попадают в неприятные ситуации.

76. Упражнение «Подарок».

Участники встают в круг. Инструкция. «Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, и т.п.)».

77. Упражнение «Невербальная социометрия».

Все участники ходят по комнате, медленно, быстрее, бегом и т.д. Затем ведущий говорит: «Нужно выбрать одного человека, который тебе нравится, и следить за ним так, чтобы он не заметил, но при этом стараться держаться к нему поближе... Двигаясь в более быстром темпе, коснуться этого человека, чтобы он не заметил этого... Выбрать еще одного человека, если хочешь, или двух, за кем ты тоже

будешь следить и стараться быть к ним поближе... После этого выбирается человек, от которого ты стараешься быть подальше – отрицательный выбор, - тот, кто тебе не нравится и нужно стараться быть от него подальше». В более медленном темпе видно группирование. «Через минуту мы замрем. – Замирают. – Сейчас я сосчитаю до пяти, кто хочет, может передвинуться, но не позже, чем я произнесу «пять», и снова все замрут».

Обсуждение.

Кого ты выбрал, сколько человек, с кем это связано? Что ты чувствовал, когда выбирал других детей, когда выбирали (не выбирали) тебя другие?

78. Энергизатор «Я - луноход».

Один участник (доброволец) начинает ползать на коленях и говорить: «Я-луноход-1». Тот, кто засмеется, становится следующим «Луноходом», ползает и говорит: «Я-Луноход-2» и так далее, пока все участники не станут «Луноходами».

79.Упражнение «Прорвись в круг»

Участники встают в круг, держась за руки. Отвергаемый участник стоит вне круга и его задача – оказаться в центре круга.

Это упражнение проявляет скрытую агрессию группы, дает возможность отреагировать ее и группе и отвергаемому участнику. После отреагирования агрессии группа может отнестись к этому участнику по-другому. Иногда нужно большое участие психолога, он должен оказать поддержку этому участнику, особенно если ее не оказывает никто из членов группы.

Можно использовать рисунок «Мое место в группе» или «Я и моя группа». Если агрессия направлена явно на ведущего, можно провести следующее упражнение.

80.Упражнение «У дяди Абрама».

Участники сидят в круге и хором говорят: «У дяди Абрама восемь сыновей. Они не ели, они не пили и не курили никогда». Второй раз повторяют, хлопая руками в ритм по коленям. Через некоторое время ведущий говорит: «А теперь добавим правую ногу, надо сильно топтать правой ногой, давайте топнем правой ногой» Таким образом, теперь все говорят ту же самую фразу, хлопают руками в ритм по коленям и топают правой ногой. Через некоторое время ведущий говорит: «А теперь добавим еще и левую ногу, надо сильно топтать левой ногой, давайте топнем левой ногой». Так же по очереди добавляются еще и «правое плечо» (поднимается вверх), «левое плечо» (поднимается вверх), «голова» (вращение головой). Движения только дополняются, и, таким образом, к концу упражнения, хлопаются, топаются, поднимаются и крутятся все.

81.Упражнение «Браво».

«Кто из вас бывал в театре или в цирке и видел, как публика восторженно рукоплещет артистам в конце представления? Кто из вас, хотя бы в своих мечтах, хотел оказаться на сцене и заслужить восторженные аплодисменты зрительного зала? Я считаю, что время от времени каждый из нас заслуживает аплодисментов». Поставьте стул в центре группы и попросите всех плотно окружить его со всех сторон. «Кто из вас хочет первым встать на этот пьедестал и насладиться громом наших аплодисментов?»

В первый раз иногда нужно стимулировать детей хлопать изо всех сил. Когда они увидят, что аплодисменты приятны стоящему на стуле участнику, они будут хлопать еще сильнее.

Упражнение можно проводить несколько раз, позволяя трем-четырем детям насладиться аплодисментами группы.

82.Упражнение «Фанты».

Игра в фаты хорошо известна. Задания должны вызывать смех, раскрепощать. Можно использовать следующие задания: выглянуть в коридор и крикнуть: «Земля имеет форму чемодана!», «прокукарекать», «заорать «Ура!»», пройтись как такой-то, сказать любимое выражение воспитателя, попрыгать на одной ножке и похлопать в ладоши одновременно, левой ногой почесать себя, погладить по голове такого-то, попрыгать как

лягушка, встать на колени перед стенкой, три раза стукнуться головой об стенку и сказать: «Дурак есть дурак» и постоять 30 секунд около стены со скорбным лицом, встать в центре комнаты и сказать: «Я самая красивая», встать на колени перед кем-то и сказать: «О свет моих очей, огонь моей души!», обнять и поцеловать в щечку такого-то. Зайти в соседнюю группу и спросить: «Не найдется ли чего-нибудь пожевать?», прийти с «доказательством» и т.п. При выполнении заданий важно добиваться искренности исполнения.

83. Энергизатор «Пересядьте все те, кто...».

Это упражнение проходит весело, оно поднимает настроение и очень нравится детям. Участники садятся кружком. Водящий стоит в центре круга.

Инструкция. «Стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: «Пересядьте все те, кто любит мороженое», - и все, кто любит мороженое меняются местами. При этом тот, кто останется в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, продолжить игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге.

84. Упражнение «Как тебя звать».

Участникам предлагается представиться: назвать свое имя, рассказать, нравится ли оно, и сказать, каким именем ему хотелось бы, чтобы его назвали в группе.

Многие дети часто недовольны своим именем. Они предпочитают, чтобы их называли в группе их полным или другим именем.

85. Упражнение «Назови свое имя».

Инструкция. «Сядьте, пожалуйста, в один большой круг, назовите сове имя и положительное качество (то, что вы в себе цените) на первую букву имени, по кругу».

После проведения этого упражнения можно провести обсуждение.

Обсуждение. Что ты ценишь в себе? Трудно ли было находить в себе хорошее качество, что ты при этом чувствовал?

Информация для ведущего. Детям иногда трудно назвать качество на нужную букву или найти в себе положительное качество, поэтому ведущему важно вовремя поддержать ребенка, оказать ему помощь и привлечь для этого других участников группы.

86. Упражнение «Ласковое имя».

Это упражнение также выполняется в круге. Участник бросает мяч другому участнику, называя при этом свое ласковое имя. После того, как все участники назовут свое ласковое имя, мяч возвращается назад, при этом каждый участник вспоминает ласковое имя того, кто бросал ему мяч, и произносит его.

87. Упражнение «20 я».

Это упражнение особенно подходит для первых занятий и является хорошим способом «сломать лед», способствует развитию атмосферы открытости и доверия. Для психолога это упражнение является диагностическим. Каждому члену группы даются

карандаш и бумага. Инструкция. «Двадцать раз ответьте на вопросы «кто я, какой я». Используйте характеристики, черты, интересы, чувства для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения «Я»...Если вы уже закончили, приколите листок бумаги на грудь. Затем начинайте медленно ходить по комнате, подходите к другим членам группы и внимательно читайте то, что написано на листке у каждого. Пожалуйста, ходите молча и лишь читайте, что написано у остальных. Когда я скамандую «Стоп!» вы можете остановиться рядом с кем-нибудь у детей и рассказать друг другу о своих ответах.

Возможный вариант поведения. «Можете не показывать свой список всем, но дайте прочитать свой список тому, кому захотите».

88. Упражнение «Имя-движение»

Участники садятся в круг. Каждый по очереди произносит свое имя и совершает при этом какое-нибудь движение руками, ногами, всем телом. Вся группа хором повторяет его имя и сделанное движение. Затем то же самое делает следующий участник. И так все группа.

89. Упражнение «Какой он?»

Игра очень нравится детям, она может использоваться и для активизации участников, и как заключительная, так как проходит живо и позволяет отреагировать эмоции. Один из участников (водящий) выходит за дверь, а остальные загадывают кого-то из группы. Водящий, задавая вопрос «какой он?», должен по качествам, называемым участникам, догадаться, кто был загадан.

90. Упражнение «Волшебная рука»

Инструкция. «На листе обводим свою руку. На пальчиках пишем свои хорошие качества, а на ладошке – то, что ты хочешь изменить».

Это сложное упражнение для детей-сирот. Они часто затрудняются в определении своих хороших черт, отказываются от поиска отрицательных качеств.

91. Упражнение «Имя и движение»

Упражнение позволяет прочувствовать себя и свою принадлежность к группе, задействовав свое тело. Также оно дает возможность представить себя в группе необычным образом. Детям нравится, что вся группа повторяет их жесты. По мере развития игры желание «запечатлеть» свое движение становится все более сильным. При этом дети получают прекрасную возможность посмеяться.

Инструкция. «Встаньте в круг. Сейчас каждый из вас, по кругу, шагнет вперед и сделает какое-то движение или встанет в какую-либо позу, то есть представит так себя и скажет свое имя. После этого все мы будем этим человеком и на счет: раз, два, три! – все вместе, повторим его имя и движение».

Можно предложить упражнение – сделать еще круг, но «изобразить уже иное движение, которое отражает, каким бы ты хотел быть».

92. Упражнение «Назови свое имя»

Это упражнение проводится также, как и упражнение «Назови свое имя», только каждый последующий участник называет имена и качества всех предыдущих участников (или одного предыдущего). Кроме того, проводится еще один круг, где каждый участник снова называет свое имя и отрицательное качество на букву имени (то, что хотел бы в себе изменить или развивать).

Обсуждение. Что ты чувствовал, когда называли твоё качество другие? Трудно ли было назвать своё отрицательное качество?

Для ведущего это упражнение показывает, как воспринимает себя ребенок, как его воспринимает группа и какой может быть цель его дальнейшей работы в группе.

После проведения этих упражнений показывает, как воспринимает о стереотипах «хорошо-плохо», используя названные качества. Необходимо обратить внимание на то, что в каждом качестве есть две стороны – и позитивная, и негативная. Например, лень имеет позитивную сторону – умения отдыхать, а послушание имеет негативную сторону – отказ от своих потребностей. Когда мы осознаем позитивную, и негативную стороны качества, возможен баланс и сознательный выбор линии поведения.

После проведения беседы можно предложить следующее упражнение.

93. Упражнение «Доброта».

Это упражнение способствует развитию доверия, сплоченности группы и может быть хорошим в начале работы, так как здесь есть обращение к чувствам.

Инструкция. «В каждом из нас, в той или иной степени, развито чувство доброты, доброе отношение к людям. Сейчас мы услышим добрые слова о людях. Что вы можете сказать доброго и хорошего о своих близких, знакомых, друзьях. У вас есть 5 минут для того, чтобы подготовиться к рассказу. Вы самостоятельно выбираете людей (лучше из группы), о которых будете рассказывать. Ваш рассказ должен быть кратким и конкретным, при этом нужно подчеркнуть, что именно вы цените в каждом из тех, о каком рассказываете».

94. Упражнение «Хорошо -плохо».

Ведущий выбирает какое-либо качество. Это может быть то качество, которое называли чаще других, или более актуальное в этой группе, или можно записать несколько качеств из названных на листах бумаги и вытянуть одно из них, или спросить у ребят, какое качество взять для упражнения. По кругу каждый участник высказывает свое мнение о данном качестве. При этом первый участник свое высказывание начинает со слов «хорошо быть (выбранное качество), потому что...», а следующий участник начинает со слов «плохо быть (выбранное качество), потому что...» и так далее попеременно. Например, «хорошо быть неряшливым, потому что можешь бросать свои вещи, где хочешь», «плохо быть неряшливым, потому что девочки не будут любить». Проводится два круга для того, чтобы каждый мог отразить и позитивную, и негативную сторону качества.

Ведущий помогает и поддерживает детей в поиске позитивной и негативной сторон качества, привлекает участников к активному обсуждению и поддержке друг друга.

95. Упражнение «Рисование себя».

Детям представляется бумага разного формата и разных цветов, фломастеры, карандаши, ручки, мелки и т.д.

Инструкция. «Сейчас я предлагаю вам нарисовать себя. Себя можно изображать растениями, животными, схематично, цветом, коллажем и по-другому, как вам захочется.

Для рисования вы можете использовать любую бумагу и любые пишущие принадлежности».

Каждый участник может показать свой рисунок и рассказать группе о нем.

Ведущему надо иметь в виду, что дети часто стремятся к тому, чтобы взрослый похвалил их рисунок, «оценил на отлично». Ведущий при этом подчеркивает, что у каждого рисунок хорош по-своему, и главное, что участники изобразили себя.

96.Упражнение «Ах, какой ты молодец – раз!».

Участники разбиваются на пары. Один из них говорит о себе что-то хорошее, а второй – считает эти комплементы: «Ах, какой ты молодец – раз!»... Ах, какой ты молодец – два!.. и т.д. Затем участники меняются местами.

В обсуждении можно задать вопросы: «Легко ли было говорить о себе столько хорошего? Что помогало, что мешало выполнять это упражнение?»

Упражнение позволяет обратиться к себе с позитивной стороны. Оно повышает самооценку, но достаточно сложно для детей-сирот.

97.Упражнение «Комплименты».

Участники группы делятся на две равные части и ставят, образуя внутренний и внешний круг. Дети стоят лицом друг к другу. Человек из внешнего круга говорит участнику во внутреннем круге: «Мне нравится, что ты...», человек из внутреннего круга отвечает на это: «Да, я (повторяет), и еще я...» Важно, чтобы участники говорили искренне. Затем поменяться кругами.

Обсуждение. Какие чувства испытывали, что было трудным? Трудно или легко отвечать на него? Что больше понравилось – делать комплимент или принимать его? Какие комплименты показались необычными?

98.Упражнение «Булочка с корицей».

Исполнители ролевой игры встают в центр круга, взявшись за руки. Их задача стоять на месте. Группа берется за руки, образуя цепочку. Один конец цепочки участников берет за руку одного из исполнителей, а второй конец цепочки участников начинает ходить по кругу. Таким образом, группа «наматывается» вокруг актеров.

99.Упражнение «Обратная связь».

Для подведения итогов и для формулирования запросов на следующий день целесообразно проводить процедуру «Обратная связь» в конце каждой встречи.

Одна из форм проведения – письменная. Например, каждый участник отвечает на вопросы:

- чем полезна именно для вас данная встреча;

- какие конкретные приемы вы будете использовать в своей работе;
- ваши пожелания на следующий день занятий.

Другая форма проведения процедуры «Обратная связь» - устная. Участники по кругу передают мяч (или другой предмет) и отвечают на те же вопросы в свободной форме устно. Возможно совмещение этих двух форм получения обратной связи на одном занятии

При необходимости тренер может давать слушателям домашние задания (например, описать случаи из практики работы с детьми данной категории; перечислить методы работы, которые они уже использовали на практике при взаимодействии с детьми данных категорий). Однако опыт показывает, что эта форма работы не является эффективной.

100. Упражнение «Тростинка на ветру».

Эта игра дает великолепный опыт взаимного доверия для всех возрастных групп. И обычно каждый ребенок желает хотя бы один раз оказаться в центре волшебного круга.

Инструкция. «Встаньте в круг очень близко друг к другу. Это не обычный круг, а волшебный. Он волшебный потому, что дети, которые стоят в кругу, будут делать все для того, чтобы тот, кто стоит в центре, пережил удивительные ощущения. Кто из вас хотел бы первым встать посередине? Становись в центр, ноги поставь вместе, держись прямо. Все остальные, поднимите руки на уровне груди. Когда наш доброволец падает в вашу сторону, вы должны его поймать и осторожно вернуть в исходное положение. Возможно, он захочет упасть в другую сторону, и там его тоже надо поймать и вернуть в исходное положение. При этом очень важно, чтобы участник стоял в центре очень прямо, как будто он деревянный».

Дайте ребенку в центре попробовать свободно падать в разные стороны минуту. В конце упражнения ребенок должен поделиться своими переживаниями. Затем другие дети становятся в центр круга, хорошо, если все участники группы имеют такую возможность.

Обсуждение. Как ты себя чувствовал в центре круга? Мог ли ты доверять кругу? Кого ты опасался? Что для тебя было самым трудным? Пробовал ли ты закрывать глаза? Что ты чувствовал, когда был в центре круга? Было ли тебе трудно удерживать других? Хорошо ли вы справлялись со своей задачей вместе?

101. Упражнение «Поддержка».

Упражнение выполняется в парах. Один участник падает спиной на руки партнера. По желанию падающего, можно изменять расстояние между партнерами, во многом оно будет зависеть от степени доверия падающего участника поддерживающему.

102. Упражнение «Лесенка – шкала доверия».

Дети выстраиваются по шкале – по воображаемой линии с заданными крайними точками – от безусловного доверия до полного недоверия, сами находя свое место. Когда все определили свое место, крайние участники делятся своим опытом и размышлениями – что дает и чем мешает так сильно проявленное качество. В этом им помогают «группы поддержки» - участники, которые ближе к соответствующему полюсу лестницы. После обсуждения хорошо дать возможность детям по желанию встать в другом месте шкалы и прислушаться к своим ощущениям на новом месте.

Обсуждение. Кому, чему мы можем доверять и не доверять? В качестве примеров можно использовать конкретные ситуации: незнакомый человек просит у тебя велосипед и т.д. Всем ли знакомым людям можно доверять? Меняется ли степень доверия в зависимости от ситуации и человека? Было ли в жизни что-то хорошее и что-то плохое, что тебе принесло доверие и что принесло недоверие?

103.Упражнение «Контакты».

Контакты – это способность посвящать себя людям, даже если они проявляют другие актуальные потребности, и поэтому не считаться с одобрением. По методике: 10-12 баллов – поиск общения, связь, близость, привязанность, отношения, интимность. 5-3 балла – застенчивость, робость, скромность, неуверенность, напряженность.

Ведущий рассказывает о контактах, экстраверсии-интроверсии, замкнутости-общительности.

Темы для обсуждения. «С чем и с кем мы можем контактировать в этом мире (с людьми, с собой, с животными и т.д.) – то есть с внешним и с внутренним миром?» Сегодня у нас есть возможность получить новый опыт и узнать, что для каждого из нас более ценно.

104.Энергизатор «Путаница».

Эта игра направлена на активизацию совместной деятельности и может служить в качестве разминки, она наглядно показывает взаимосвязь всех людей. Упражнение выполняется в круге, дети стоят близко друг к другу.

Инструкция. «С закрытыми глазами подними правую руку перед собой и рукой найди руку партнера. Затем протяни вперед левую руку другого человека. (Таким образом, дети держат за руки тех, кто находится не рядом с ними.) Нашли? ... Теперь откройте глаза... Теперь попытайтесь распутаться, не отпуская рук, так, чтобы снова получился круг. Кто-то при этом окажется обращенным лицом в круг, а кто-то – лицом из круга».

105.Энергизатор «Рукопожатия».

Инструкция. «Мы все сейчас будем ходить по комнате (2-5 минут). Задачей является пожать как можно больше рук за это время. Каждый считает при этом, сколько рук он пожал».

Обсуждение. Насколько ты был общительным, активным или пожимал руки только тем, кто сам к тебе подходил? Связано ли твое поведение в упражнении с тем, общительный ты в жизни ил замкнутый?

106.Упражнение «Поздороваемся».

Это упражнение обеспечивает возможность контакта и взаимодействия. Кроме того, дети в этой игре могут почувствовать свое тело.

Инструкция. «Сейчас мы будем играть в игру, в которой все надо будет делать очень быстро. Сначала вы все будете молча ходить по комнате, а по моему сигналу-хлопку нужно будет очень быстро «поздороваться», при этом каждый раз вам надо будет находить нового партнера. Итак: глазами...руками...плечами...ушами...носами...коленями...пятками».

Обсуждение. Понравилась ли тебе игра? Легко ли было действовать так быстро? Как было здороваться проще? С кем контакт было устанавливать легче, а с кем сложнее?

107.Упражнение «Контакт глазами».

Инструкция. «Сейчас мы посмотрим, какого цвета у нас глаза. Для этого мы будем 2 минуты ходить по комнате и смотреть в глаза друг другу, запоминая цвет глаз, а потом нам надо будет всем построиться по цвету глаз – от самых темных до самых светлых».

Обсуждение. Узнал ли что-то новое о цвете глаз? Что ты чувствовал, когда смотрел в глаза?

108.Энергизатор «Минга-манга».

Инструкция. «Сейчас мы с вами посмотрим, кто из вас самый общительный. Для этого мы с вами сыграем в игру. Вы все будете ходить по комнате. Сначала медленно, потом быстрее и при этом будете здороваться друг с другом, а именно, если один говорит: «Минга», то другой отвечает: «Манга». По моему сигналу-хлопку вам надо будет быстро встать группой, образуя круг, касаясь партнеров локтями (руки согнуты на уровне груди). Количество человек в вашей группе должно будет совпадать с тем числом, которое я при этом назову. Например, если я хлопну в ладоши и скажу «4», то вашем круге должно стоять 4 человека. Круг, в котором иное количество человек, а также те ребята, которые оказались вне круга, выбывают из игры. Таким образом, у нас к концу игры останутся только самые общительные люди. Если вы выбываете, то не забывайте, что это только игра и что мы можем сыграть несколько раз.

Обсуждение. Понравилась ли игра? Что ты чувствовал? Считаешь ли ты себя общительным человеком, замкнутым, популярным в группе, одиноким?

109.Упражнение «Установление дистанции».

Существует два варианта этого упражнения: «индивидуальные дистанции» и «групповая дистанция». Групповой вариант выполняется следующим образом. Один человек стоит в центре круга. Участники держатся за руки. Они по команде центрального участника подходят ближе или отходят дальше от него, изменяя величину круга. Можно варьировать движение: медленно подходить, быстро, спиной и т.д. Когда центральный участник чувствует, что ему становится уже некомфортно, он говорит «стоп» - и вся группа замирает.

Индивидуальный вариант выполняется несколько иначе. К центральному участнику по очереди подходит каждый член группы. Он двигается до тех пор, пока центральный участник не скамандует «стоп», то есть пока ему не начинает становиться дискомфортно. Движение можно варьировать, как и в групповом варианте.

110.Упражнение «Да и нет».

В этой игре дети «спорят» друг с другом. Игра выполняется в парах. Можно организовать игру так, чтобы дети смогли «поспорить» не с одним партнером, а с двумя или тремя. Другой вариант – разбиться на две команды. Эта игра может служить разминкой для последующей работы. С помощью этого упражнения дети могут трансформировать накопленное раздражение, агрессию и апатию в готовность к общению и взаимную внимательность.

Инструкция. «Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга. Решите, кто в вашей паре хочет говорить «да», а кто «нет». Один из вас начинает игру, произнося слово «да». Второй сразу же отмечает ему: «нет». Тогда первый снова говорит: «да» может быть, чуть громче, а второй опять ему отвечает: «нет», и тоже слегка погромче. Каждый из вас может произносить только то слово, которое выбрал с самого начала: или «да» или «нет». Но вы можете по-разному его произносить, как вам захочется: тихо или громко, нежно или грубо, кратко или длинно. Если хотите, можете провести с помощью этих двух слов небольшой спор, но при этом важно, чтобы никто никого не обидел. Через некоторое время я подам вам сигнал о том, что пора закончить спор».

Обсуждение. Как ты себя чувствуешь? Как тебе удобнее спросить – произнося слово «да», или произнося слово «нет»? Громко или тихо ты говорил?

111.Упражнение «Действуй по инструкции».

Выбирается по желанию один из участников группы – водящий. Он встает посередине комнаты и вокруг него должно быть достаточно большое пространство. Участники группы по очереди говорят по одному заданию, которые водящий должен выполнить. Например, сними ботинок с правой руки, возьми тетрадь, встань на стул, положи тетрадь на голову и т.п. Затем водящими выбираются другие участники.

При обсуждении внимание уделяется тому, насколько правильно выполнялась инструкция, трудно или легко было следовать инструкции, все ли участники выполнили все задания? Как ты следуешь просьбам, приказам в жизни, послушен ли ты?

112.Упражнение «Король школы»

Эта игра позволяет детям занять определенную позицию по отношению к школьным правилам. Они могут придумать новые правила, по которым они хотели бы жить в школе. Детям предоставляются большие листы бумаги, фломастеры.

Инструкция. «Представь себе, что ты – король или королева, а школа – твое королевство. Ты можешь устанавливать здесь любые законы, которые кажутся тебе разумными. Какие правила ты введешь в своем королевстве. Если хочешь, можешь этот лист как-нибудь украсить (20 минут)».

Теперь все можете походить по комнате. Пусть каждый покажет свою работу остальным. Поинтересуйся, нравятся ли твои правила другим и выберут ли тебя королем (или королевой) школы. (10 минут).

Обсуждение. Какой из твоих собственных правил кажется тебе особенно важным? Понравилось ли тебе чье-то другое правило? Как были созданы нынешние школьные правила? С каким из школьных правил ты не согласен? Кого ты предлагаешь выбрать королем или королевой школы?

113.Упражнение «Волшебная рука».

Каждый участник группы на листе бумаги сверху пишет свое имя, затем обводит свою руку карандашом. На каждом пальце предлагается написать какое-либо свое качество, можно раскрасить пальцы в разные цвета. Затем «ладошки» пускаются по кругу

и другие участники между пальцев могут написать другие качества, которые присущи тому, чья ладошка.

Обсуждение: Что нового ты узнал о себе? Акцент при обсуждении ставится на том, что есть доля правды о нас и в том, как мы себя воспринимаем, и в том, как видят нас другие люди.

114. Упражнение - коллаж «Кто Я?».

Участникам предлагается медленно задать вопрос «кто я». И из предложенных картинок и вырезок сделать коллаж, который бы отвечал на это вопрос.

Вариант. Задать мысленно какой-то вопрос, волнующий тебя, и выполнить коллаж, с тем, чтобы получить ответ от своей «внутренней мудрости». Коллаж можно использовать с детьми, но он лучше проходит со старшими подростками. Дети младшего возраста больше любят рисовать, у старших подростков уже сковывает желание соответствовать критериям «хорошего рисунка», их готовность рисовать зависит от наличия художественных способностей. А из иллюстрации, картинок подросток может выбрать те готовые формы, которые удовлетворяют его эстетическим запросам. Старшие подростки, кроме того, могут использоваться материал богаче и разнообразнее по содержанию, и объединять его оригинальным замыслом, в отличие от младших или менее интеллектуально развитых детей.

115. Упражнение «Роза и чертополох».

Дается два этих предмета одному из участников. И он может подойти к любому из сидящих в круге и сказать: «Я дарю тебе эту розу за то, что ты... и дарю тебе этот чертополох за то, что ты... (роза – это то качество, которое ты принимаешь в человеке, оно тебе нравится, а чертополох – за то качество, которое ты не принимаешь в нем, над которым, как тебе кажется, ему нужно поработать)». Участник, получивший розу и чертополох «дарит» их другому члену группы и т.д.

116. Упражнение «Никто не знает».

Инструкция. «Сейчас мы будем бросать друг другу мяч. Тот, у кого окажется этот мяч, говорит такую фразу: «Никто из вас не знает, что я (или у меня)...» Будьте внимательны, старайтесь сделать так, чтобы каждый принял участие в упражнении. У каждого из нас мяч может побывать много раз.

117. Упражнение «Чемодан в кармане».

Например, по кругу участнику на отдельном листочке каждый пишет два качества: качество, которое вы цените в этом человеке, и качество, которое вы хотели бы видеть у этого человека более развитым.

118. Ролевая игра «Суд над зависимостью»

Ведущий просит всю группу поучаствовать в судебном процессе над зависимостью от ПАВ. Он вызывает добровольца на роль судьи. Остальные участники делятся на защитников и обвинителей.

В роли зависимости выступает сам ведущий. Задача группы - совместными усилиями решить, виновна ли зависимость в гибели людей? Для этого они должны собрать достоверную информацию и предоставить факты.

Для выполнения задания участники придерживаются следующей схемы:

1. Команды адвокатов и обвинителей составляют коллективное определение зависимости методом мозгового штурма и изображают его на листе бумаги и образной форме.

2. Каждая из сторон на ватмане записывают факты, подтверждающие виновность или невиновность зависимости.

Затем дело выносится на рассмотрение суда.

В заключение игры все «снимают» с себя роли, проводится обсуждение. Ведущий делает обобщение.

119. Упражнение «Испорченный телефон».

Участвует 5 человек. Проводится 2 раза с разными 5 участниками. Четырех человек просят выйти из комнаты, предупреждая, что их будут вызывать по одному для передачи информации. Первому участнику зачитывается текст. После этого ведущий вызывает второго участника в комнату, а первого просит передать ту информацию, которую он запомнил. Затем второй передает третьему и т.д. Информацию последнего сверяют с исходным текстом. Во время передачи информации оставшаяся часть группы регистрирует, кто упустил информацию, исказил, привнес свою. Результаты обсуждаются в группе. Первая пятерка передает неформальную информацию, вторая – деловую.

120. Упражнение «Разные ответы».

Упражнение помогает членам группы научиться лучше отличать уверенные ответы от неуверенных и агрессивных.

Перед выполнением упражнения с участниками обсуждается, как они понимают отличие уверенных ответов, неуверенных и агрессивных, ведущий подытоживает и предоставляет примеры подобных ответов.

Заранее ведущий составляет список сложных ситуаций, в которых гипотетически могут оказаться участники. Например: «Друг просит у тебя машинку, а ты сам взял ее только поиграть. Ты говоришь...». Группе предлагается первая ситуация из списка, выбираются три добровольца, которые демонстрируют неуверенный, агрессивный и уверенный ответы в данной гипотетической ситуации. После выполнения, группа обсуждает, какие ответы получились у участников, при этом важно обратить внимание не только на вербальные, но и на невербальные компоненты. В следующей ситуации участвуют другие три члена группы. В дальнейшем можно использовать одну ситуацию на одного человека, чтобы он попробовал ответить неуверенным, агрессивным и уверенным ответом в данной ситуации.

121. Упражнение «Нападающий и защищающийся».

Участники группы делятся на пары. Один участник играет роль нападающего, второй – защищающегося. Они ведут диалог. Нападающий чувствует свое превосходство. Он указывает, ругает, критикует, требует, говорит громко, то есть «нападает». Защищающийся постоянно извиняется и оправдывается, говорит, как будто хочет угодить, старается, говорит вкрадчиво, тихо, то есть «защищается». Через 10 -15 минут участники меняются ролями. Постарайтесь полностью испытать власть, авторитет «нападающего» или манипулирующую пассивность «защищающегося».

Обсуждение. Участники делятся своими впечатлениями, как они себя чувствовали в заданных ролях. Сыгранные роли сравниваются в реальной жизни, какая роль была более по душе, а какой роли было трудно следовать.

122. Энергизатор «Кулак, палец, ладонь».

Все участники становятся в круг. Детям предлагается, не договариваясь, на счет три (ведущий считает: раз, два, три) выкинуть кулак, большой палец вверх или открытую ладонь, всей группе одно и то же.

Обсуждение. Удалось - не удалось. Что помогало – мешало, был ли один человек, на которого ориентировались или ориентировались на большинство, что чувствовали. Для ведущего упражнение дает дополнительную информацию об уровне развития группы (кулак – повышение агрессии).

Упражнение можно усложнить: выкинуть определенное количество пальцев на одной руке (от 1 до 5), на двух руках.

123. Энергизатор «Хлопки».

Внимание! Встаньте в круг. Слушайте условия игры: тот участник, который сейчас расположился ближе к экрану, будет водящим. Когда он хлопнет в ладоши, стоящие слева от него, то есть по часовой стрелке, по очереди тоже хлопают по одному разу. Таким образом, хлопки передаются по кругу. Затем водящий может подойти к любому месту круга, и, после того как он хлопнет в ладоши, направление хлопков изменяется на противоположное, именно с того места, а точнее – начиная с того участника игры, напротив которого остановится водящий. Таким образом водящий задает и изменяет направление распространения хлопков по кругу с того места, которое определяет водящий. Будьте внимательны, но и не затягивайте хлопки, старайтесь придерживаться единого для всех темпа. Начали! Спасибо!

124. Энергизатор «Двойные хлопки».

Внимание! Встаньте, образуйте круг. Желающий быть ведущим – хорошо бы, чтобы это был участник, любящий аплодисменты – должен расположиться в центре круга. Пожалуйста! Внимание, слушайте условия игры, в ней мы попробуем развить чувство ритма и внимательность. Представьте, что сдвигается с места тяжелый железнодорожный состав. Колеса начинают медленно стучать на стыках рельсов. Отмечает этот стук хлопками. Первым – сильно и громко – хлопает ведущий, а в паузах между его хлопками хлопают по очереди все остальные участники. Направление распространения хлопков – по часовой стрелке, начиная от центра экрана. Итак, после каждого хлопка ведущего хлопает

следующий по часовой стрелке участник игры. Поезд разгоняется, ведущий постепенно повышает скорость хлопка – темп убыстряется. Ведущий может произвольно изменить направление распространения хлопков, сказав слово «Хоп!» С этого момента хлопки в прежнем темпе должны идти в обратном направлении. Тот участник, который ошибется, будет водить. Ему нужно будет поменяться местами с ведущим и начать вновь медленно «разгонять поезд».

Итак, после первого громкого хлопка ведущего хлопками, чередуясь, передаются от центра экрана по часовой стрелке. По команде ведущего Хоп« - направление хлопков меняется. Темп хлопков медленно, но неуклонно возрастает. Начали! Внимание. Конечная станция, приехали

125. Энергизатор «Ручеек».

Внимание! Эту игру, которую мы с вами сейчас хотим предложить, наверное, многие знают – «Ручеек» - так называется эта детская игра. Для нас с вами важно, что эта игра – освещенный веками ритуал выбора партнера, которому вы симпатизируете, которого вы уважаете. Для выполнения некоторых заданий вам нужно будет разбиться на пары, например, по тому, кто сейчас находится рядом. Пары располагаются друг за другом лицом к экрану. Внимание! Теперь возьмитесь попарно за руки и поднимите сомкнутые руки вверх, как бы образуя крышу.

Теперь тот участник, который остался без партнера, а если осталось двое, то оба, по очереди, должны пройти под сомкнутыми руками и выбрать себе партнера. Новая пара становится сзади, а освободившийся участник игры заходит в ручеек со стороны экрана и ищет себе пару и так далее. Обратите внимание на тех, кто будет вас чаще всего выбирать, наверное, в процессе занятий вам будет легче с ними общаться. Итак, начнем!

126. Упражнение «Пишущая машинка».

Внимание, эта игра называется «Пишущая машинка». Мы будем имитировать работу клавиатуры пишущей машинки. Определите, кто будет ведущим, пожалуйста. Ведущий выходит вперед, все остальные устраиваются на своих местах поудобнее. Прежде всего, вам, с помощью ведущего, нужно распределить между собой буквы алфавита. Рассчитайтесь слева направо по алфавиту. Когда счет дойдет до участника последнего в ряду, продолжите алфавит по второму и, если потребуется, по третьему, четвертому кругу. Таким образом, на каждого участника будет приходиться несколько букв алфавита. Ведущий будет задавать, диктовать какую-нибудь фразу или строчку из любого стихотворения, а все остальные должны будут распечатать эту фразу на «пишущей машинке». Печатание нужной буквы обозначается хлопком в ладоши того участника, за которым эта буква закреплена. Начинаем с первой буквы фразы и так далее до ее завершения. Если кто ошибется – будет ведущим. Попробуйте с каждым разом все более удлинять и усложнять фразы. Итак, распределяйте между собой буквы клавиатуры, а когда закончите распределение и запомните закрепленные за вами буквы, после того,

как ведущий продиктует вам фразу, приступайте как бы печатать соответствующие буквы, хлопая в свою очередь в ладоши. Приступаем! Достаточно, закончим.

127.Упражнение «Тропинка».

Предлагаем такую игру. Встаньте все, выстройтесь в затылок ведущим. Участники идут в помещение змейкой по тропинке затылок в затылок друг за другом, причем ведущий переходит воображаемые препятствия, перепрыгивает через воображаемые рвы, а остальные повторяют его движения. По хлопку ведущий становится в хвост змейки, а второй в змейке становится ведущим. Когда все побывают в роли ведущего, оценим самого оригинального ведущего. Итак, повторяем движения, ведущего, переходя воображаемые препятствия змейкой. Начали! Спасибо, спасибо!

128.Упражнение «Футболист».

Внимание! Пожалуйста, выберите футболиста, пусть он выйдет на середину комнаты. Завяжите ему глаза, а приблизительно в метре от него, спереди, поставьте мячик. Ведущий, раскрутите футболиста несколько шагов в нужном направлении и ударить по мячу. Футболистами будут все игроки, кроме ведущего. Ведущий, начинайте игру. Итак, первый футболист с завязанными глазами, покружившись, по команде ведущего делает несколько шагов и ударяет по мячу. Начали! Ведущий, определите трех лучших игроков и распределите между ними три первых места. Остальные игроки, поаплодируйте победителям!

129.Упражнение «Опаздывающее зеркало».

Внимание! Садитесь поудобнее. Первый справа, представьте себе, что вы сидите перед зеркалом и не спеша прихорашиваетесь. Сделали одно движение – задержитесь на секунду, посмотрите в зеркало. Другое движение – пауза, третье – снова пауза. Сосед слева, вы повторяете движение первого ведущего только тогда, когда он начнет второе движение ведущего, когда его правый сосед начнет воспроизводить второе движение ведущего, а сам ведущий уже сделает третье. Таким образом движения ведущего будут повторяться всеми сидящими в полукруге с отставанием на одно движение. Ведущий оценит победителя соревнования того, кто копирует движения наиболее тщательно. Итак, справа налево, с запаздыванием на одно движение, начали прихорашиваться перед воображаемым зеркалом. Спасибо!

130.Упражнение «Брито-стрижено».

Помните сказку, где жена наперекор мужу делала все наоборот? Садитесь в кресла, слушайте условия игры. Ведущий должен будет выйти вперед и показать какое-либо физическое упражнение, а вам нужно будет делать все наоборот. Если ведущий поднимет руку, вы должны ее опустить, если он разведет ладони – вы сложите, он быстро махнет рукой справа налево, а вы медленно – слева направо. Определите сами первого ведущего. Кто ошибется, будет ведущим. Итак, приготовьтесь, ведущий показывает движения, а вы все выполняете движение наоборот. Кто ошибается, становится ведущим. Начали!

131.Упражнение «Пантомима».

Внимание! Встаньте в круг. Представьте себе – вы во фруктовом саду. Рвите воображаемые яблоки и груши и кладите их в воображаемую корзину. Ищите верное напряжение в руке. Начали! Кто через минуту сумеет показать, что у него самая тяжелая корзина, тот и будет ведущим. Продолжайте. Достаточно. Теперь, по очереди, покажите, у кого самая тяжелая корзина и определите победителя, Начали! Теперь, победитель, придумайте другую ситуацию, например, можно передать соседу справа воображаемые тяжести, кирпичи, ведра с водой, при этом ставьте цель, для чего вы передаете ведра или кирпичи. Где мы находимся: на пожаре, на стройке? Ведущий, определите, у кого достовернее получаете пантомима в данной ситуации, тот и будет организовывать самостоятельно следующую пантомиму.

132.Упражнение «Постановка жеста».

Внимание! Разбейтесь на пары. Встаньте в две шеренги лицом друг к другу посередине комнаты. Один из вас, определите сразу, кто это будет, делает разные движения руками, а напарник будет повторять эти движения, будто отражение в зеркале. Слева от экрана стоят оригиналы, справа – отражение. Разберитесь, пожалуйста! Определите ведущего. Ведущий в любой момент может громко сказать: «Стоп!», и все должны в этот момент застыть,

прекратить двигаться. Ведущий должен подойти и посмотреть, каждый ли напарник-отражение скопировал движения напарника-оригинала. Жесты можете делать самые невероятные, но начинайте все же с относительно простых. Итак, один из пары начинает самые разные движения, а напарник повторяет, «отражает» эти движения как в зеркале. По команде ведущего: «Стоп» - все останавливаются, все замирают, ведущий находит того, у кого отражение получилось совсем не похожим, и передает свои права ведущего этому участнику. Он и будет продолжать игру. Начали!

133.Упражнение «Запрещенные движения».

Внимание! Ведущий, встаньте перед участниками игры. Участники, следите за руками ведущего и повторяйте все его движения. Условимся об одном запрещенном для вас движении – вниз. Как только руки ведущего пойдут вниз – ваши должны взлететь вверх. Все другие движения рук ведущего повторяйте. Как только кто-нибудь ошибется – он будет выполнять обязанности ведущего. Итак, копируйте движения ведущего. Итак, копируйте движения ведущего, кроме одного движения вниз. Начали! Достаточно. Спасибо!

134.Упражнение «Искатель».

Внимание! Приготовьтесь какой-нибудь маленький предмет: наперсток или колечко, значок, листик. Все играющие, за исключением ведущего, выходят из комнаты. Ведущий проводит игроков. Теперь положите предмет на самое видное место. Приглашайте по очереди игроков и объясните им, что можно сделать только один круг по комнате. Если он нашел взглядом предмет, он садится, если нет - снова выходит. Итак, приглашайте игроков, пусть они делают только один круг по комнате. Если он нашел взглядом предмет, он садится, если нет – снова выходит. Итак, приглашайте игроков,

пусть они делают только один круг. Следующим водит тот, кто не нашел взглядом предмета.

135. Упражнение «Гомеостат».

Внимание! Сыграем в следующую игру. Эта игра предназначена для проверки групповой совместимости. Игра заключается в следующем. Вся группа собирается в круг. По команде ведущего все выбрасывают пальцы. Группа стремится к тому, чтобы все участники выбросили одно и то же число. Участникам запрещено договариваться, перемигиваться и так далее, то есть нельзя пытаться согласовать свои действия какими-либо незаконными способами. Игра продолжается до тех пор, пока не достигнет своей цели. Для того, чтобы представить друг другу оценить обстановку и учесть ее в последующих играх, участники после выбрасывания пальцев, фиксируют их на какое-то время. Итак, ведущий, приготовьтесь. Считаете: «раз, два, три» - группа выбрасывает пальцы. Начали!

136. Упражнение «Тактильный образ».

Внимание! Встаньте в две шеренги, одна за другой, разбившись на пары. Стоящие во второй шеренге рисуют на спине своего партнера некоторый образ, например кораблик или самолет. Партнер должен определить, что нарисовано. Если он угадал, пара делает шаг вперед. Рисуем все одновременно. Побеждает та пара, которая первая доходит до экрана. Итак, встали в две шеренги. Разбившись на пары. Партнеры, стоящие сзади, рисуют пальцем на спине стоящего спереди некоторый образ. Если образ угадан, пара делает шаг вперед. Итак, начали! Победители, попросите остальных игроков спеть для вас какую-нибудь песню, пожалуйста.

137. Упражнение «Оригинальное знакомство».

Встаньте, пожалуйста, в круг. Каждый, придумайте себе иностранное имя или любой псевдоним и, сделав шаг вперед, представьтесь. Например: «Я - Фантомас». Кроме того, придумайте жест, сопровождающий ваши слова и соответствующий «образу». Например, вы представились и хлопнули в ладоши. Как только представились первый человек, второй должен повторить имя и жест первого, имя и жест второго, а затем сам представляется, сделав какой-нибудь жест. И так по кругу, как снежный ком. Когда кто-то ошибется, он начинает с предыдущего игрока, называет его имя и жест, и снова все идет по кругу. Когда вы остановите игру, проиграв несколько кругов, определите, кто запомнил самую длинную цепочку имен и жестов. Сделайте что-нибудь приятное для победителя. Итак, представляйтесь и делайте жест. И не забудьте представить победителя в конце игры. Начали!

138. Упражнение «Самый внимательный».

Встаньте, пожалуйста, полукругом. Определите водящего. Водящий старайтесь запомнить порядок расположения игроков. Затем по звуку гонга вы отвернетесь и скажете, как стоят ваши товарищи. Итак, водящий, приготовьтесь, повернитесь и запоминайте игроков.

Водящий, вы уже отвернулись, называйте игроков по порядку. Теперь на месте водящего пусть побывают все игроки по очереди. Не забудьте наградить тех, кто не ошибется. Проигравшие должны спеть им хором песню. Продолжайте игру.

139.Упражнение «Представление».

Встаньте, пожалуйста, в круг. Кто-нибудь, идите на середину круга, не стесняйтесь, пожалуйста. Теперь тот, кто стоит в центре круга, должен изобразить при помощи мимики и жестов какой-нибудь предмет или растение или животное. Остальные участники по очереди угадывают. Если никто не угадал, то же водящий продолжает игру. А кто угадает, меняется с ними местами. Итак, водящий, изобразите предмет, растение или животное, кто угадает, встает на ваше место. Начали!

140.Упражнение «Волшебная тройка».

Встаньте, пожалуйста, в круг. Возьмите мячик. Сейчас вы будете кидать друг другу мячик. Сейчас вы будете кидать друг другу мячик, называя по порядку числа, начиная с единицы. Но, внимание, если попадется число, которое содержит тройку или делится на три, вместо этого числа, говорите: «Абракадабра», а следующий продолжает счет дальше. Тот, кто ошибется, выбывает из круга. Итак, кидайте мячик, называя по порядку числа от одного, не содержащие цифру три и не делящиеся на три. Начали!

141.Упражнение «Тактильный телеграф».

Внимание! Встаньте в круг. Игрок, стоящий у экрана, будет «передатчиком», напротив него по кругу – «приемником». Возьмемся все за руки. «Передатчик» пожимает одинаково одновременно левую и правую руку. Сосед, получивший таким образом, импульс, передает его дальше следующему игроку, пожимая руку соседа. Посмотрим, какая команда выиграет. Начали! Спасибо, А теперь усложняем задание. «Передатчик» посылает разные импульсы, например – два пожатия, или – точку, тире, и проверяет, какая линия, левая или правая, работает лучше.

Начали! Спасибо.

142.Упражнение «Наблюдательность».

Выберем водящего, который по команде выйдет из комнаты на 20 секунд. Затем остальные игроки должны загадать или выбрать одного из оставшихся. Когда водящий вернется в комнату, он должен угадать, кто был загадан, имея право задать только 5 вопросов о внешности данного игрока. Например, какого цвета у него волосы, какие у него глаза? Игроки должны давать ему правильный ответ. Ну что, ясно? Водящий выходит. Все задумывают какого-то игрока, а когда водящий возвращается, отвечают на его вопросы. Если задуманный игрок разгадан – он водит. Нет – остается прежний водящий, а задуманного сменяют. Ведущий, берите инициативу в свои руки! Начали!

143.Упражнение «Детектив».

Разбиваемся по парам. Встаем лицом друг к другу и в течение пяти секунд взаимно изучаем внешность. После этого поворачиваемся спиной друг к другу и по очереди громко описываем внешность друг друга: костюм, платье, цвет галстука и т.д. Судит соревнование ведущий. Он определяет победителя. Итак, встаем лицом друг к другу по парам, изучаем внешность десять секунд. Начали! Спасибо, а теперь поворачиваемся спиной друг к другу и по команде ведущего описываем попарно внешность друг друга. Приступаем к делу. Пожалуйста.

144.Упражнение «Передай апельсин».

Делимся на две команды. Встаем в две шеренги напротив друг друга. Сейчас игроки в каждой команде от первого до последнего должны передать друг другу какую-то круглую вещь: апельсин, круглую игрушку, мячик. При этом можно пользоваться только подбородком или плечом. Руками себе помогать нельзя. Если вещь падает на пол, все начинается сначала. Итак, та команда, которая быстрее сможет передать вещь, от начала до конца пользуясь только подбородком или плечами, - выигрывает. Начали! Спасибо. Поздравляем команду-победительницу!

145.Упражнение «Заколдованные».

Внимание! Выбираем водящего, остальная группа свободно расходится по комнате. По команде «Стоп!» - все замирают. Водящий старается рассмешить «заколдованного», и, если это удастся, заколдованный присоединяется к водящему. Итак, выбрали водящего, разбрелись по комнате. Внимание! Стоп. Все замерли. Водящий, приступайте к своей деятельности. Игра прекращается, когда все участники «расколдованы». Выигрывают самые стойкие. А первый «расколдованный» - водит. Начали!

146.Упражнение «Хожение по бумаге».

Организуем две команды. Проведем эстафету. Каждая команда должна добраться от того места, где расположились команды, до экрана, но двигаться придется с большими трудностями. У команд по 2 листка бумаги. Можно ступать только на листок, поэтому надо вставить обеими ногами на один листок, а второй положить перед собой. Переступайте на листок, лежащий перед вами, берете сзади листок и кладете опять его впереди. И так до экрана и обратно. Все по очереди члены команды соревнуются в таком передвижении. Итак, взяли листки бумаги и под руководством ведущего организовали соревнование. Начали! Спасибо. Поздравляем победителей.

147.Упражнение «Дирижер оркестра».

Ведущий поднимает и опускает руки. Чем выше (ниже) руки, тем громче (тише) участники хлопают в ладоши.

148.Упражнение «Дискуссионные качели».

При обсуждении того или иного вопроса, заключения, понятия, представления, участники делятся на две подгруппы, одна из которых должна найти доводы «за», а другая – «против». Затем группы меняются.

149.Упражнение «Змея».

Участники выстраиваются в колонну и берутся руками за пояс впереди стоящего. Первый в колонне – «голова змеи», последний – «хвост». По сигналу тренера «голова» старается поймать «хвост». Если «голова» поймает его, то сама становится «хвостом», и игра продолжается.

150.Упражнение «Морковка – капуста».

Тренер объясняет участникам, что поднятые над головой руки – это «капустка», а опущенные руки – это «морковка». Затем тренер говорит: «капустка» - поднимает руки над головой; «морковка» - опускает руки. Дети повторяют движения за ним. Постепенно тренер ускоряет темп, меняет показ, запутывает участников.

151.Упражнение «Тик - так».

Тренер договаривается с участниками о том, что если он произнесёт слово «тик» - они должны хлопнуть в ладоши, а если слово «так» - топнуть ногой.

Тренер может несколько раз подряд произнести слово «тик» и вместе с детьми хлопать в ладоши. Затем неожиданно для участников, он произносит слово «так». При этом кто-то из участников по инерции хлопнет в ладоши, вместо того, чтобы топнуть ногой.

152.Упражнение «Игрушки».

Тренер говорит слово «неваляшка» - участники раскачиваются из стороны в сторону. Затем слово «солдатик» - они начинают маршировать. На слово «юла» - туловищем совершают круговые движения, «мячик» - весело подпрыгивают, «погремушка» - дружно хлопают в ладоши над головой.

Тренер может изменять показ, темп, а участники должны внимательно следить за его словами и действиями и правильно выполнять обусловленные движения.

153.Упражнение «Птичка».

Участники стоят по кругу: ноги вместе, носки врозь, руки по бокам. На счёт «раз» - участники поднимают руки вверх и встают на носки. На счёт «два» - принимают исходное положение. Руки – как крылышки у летящей птички – вверх-вниз, вверх-вниз.

154.Упражнение «Часики».

Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. На счёт «раз» - участники наклоняют голову к правому плечу, на счёт «два» - к левому. Как часики – тик-так, тик-так.

155.Упражнение «Слушай хлопки».

Участники идут по кругу. Когда тренер хлопает в ладоши один раз, участники должны остановиться и принять позу «Аиста»

156.Упражнение «Карлик - великан».

Это упражнение аналогично двум предыдущим. На слово тренера «карлик» - все приседают, а на слово «великан» - встают в полный рост и поднимают руки.

157.Упражнение «Зоопарк».

На слово ведущего «слон» - дети с помощью рук «делают» большие уши, на слово «заяц» - поднимают руки над головой, на слово «жираф» - поднимают одну руку в верх, изображая жирафа.

158.Упражнение «Слушай хлопки».

Участники идут по кругу. Когда тренер хлопает в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны). Если ведущий хлопает два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ногами на полу). На три хлопка участники возобновляют игру.

159.Упражнение «Мельница».

Исходное положение: ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперёд, руки разведены в стороны. На счёт «раз» - правая рука поднимается в верх, а левая опускается вниз, взгляд обращён на правую руку вверх. На счёт «два» - левая рука поднимается вверх, а правая опускается вниз. И взгляд перемещается – теперь, он обращён на левую руку вверх.

160.Упражнение «Дерево».

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. На счёт «раз-два» - все наклоняются вправо, на счёт «три-четыре» выпрямляются. Ветер подул сильнее, и дерево наклоняется чаще. На счёт «раз» - вправо, на счёт «два» - выпрямилось, на счёт «три» - влево, на счёт «четыре» - выпрямилось.

161.Упражнение «Мячик».

Участники садятся на корточки, руки кладут на колени. И начинают прыгать, не выпрямляясь, как маленькие мячики, - раз, два, три, четыре...

162.Упражнение «Ванька-встанька».

Участники сидят на полу, ноги согнуты в коленях, правая рука обхватывает правую коленку, левая – левую коленку. На счёт «раз-два» - все делают перекат на спину, на счёт «три-четыре» - принимают исходное положение.

163.Упражнение «Велосипед».

Участники ложатся на спину, ноги поднимают вверх. На каждый счёт попеременно сгибают и разгибают ноги, словно едут на велосипеде.

164.Упражнение «Делай наоборот».

Тренер выполняет несложные движения (повороты направо, налево, наклоны вперёд, назад, щелчки правой, левой рукой и т.д.). Участники повторяют эти движения, но только выполняют их в противоположном направлении.

165.Упражнение «Восковая палочка».

Цель: проверить уровень групповой сплочённости, индивидуальной агрессивности, тревожности и напряжённости.

Группа стоит в кругу близко друг к другу, выставив ладони на уровне груди внутри круга. Руки согнуты в локтях. В кругу – «восковая палочка». Её ноги «прибиты» к полу, а костей у неё нет. Палочка, закрыв глаза, качается, группа мягко перепасовывает её от одного члена группы к другому.

166.Упражнение «Падение с подоконника».

Цель: определение уровня доверия в группе.

Вся группа, кроме тренера, разбивается на пары и образует коридор. Дно коридора – попарно сцепленные руки «стульчиком», так, что образуется квадратик. Коридор стоит перед подоконником или высоким столом. На подоконнике спиной к коридору, лицом к окну стоит 1 участник. Он должен упасть спиной навзничь, не сгибаясь. Группа

принимает его на коридор рук. Нужно, чтобы с подоконника упали все члены группы; желательно чтобы это упражнение проделал и тренер.

167. Упражнение «Светофор».

Тренер поочередно показывает участникам бумажные кружки, трёх цветов – красный, жёлтый, зелёный. На «красный», участники прячут руки за спину, на «жёлтый» – хлопают в ладоши, на «зелёный» - топают ногами.

168. Упражнение «Пол - потолок».

По команде тренера «Пол!» нужно хлопнуть в ладоши, по команде «Потолок!» - по коленям. Команды можно чередовать в произвольном порядке и темпе.

169. Упражнение «Тётушка».

- Моя тётушка живёт в Бразилии, иногда она делает вот так: ногу выставить боком вперёд.
- Моя тётушка живёт в Бразилии, иногда она делает вот так: ногу выставить боком вперёд, и вот так: руку за голову, локоть вверх.
- Моя тётушка живёт в Бразилии, иногда она делает вот так: ногу выставить боком вперёд, и вот так: руку за голову, локоть вверх, и вот так: голову поднять вверх, прищурив глаз.

170. Упражнение «Не буду хвастаться».

Ведущий начинает упражнение, говоря фразу: «Не буду хвастаться, но я лучше всех умею...». Дальше каждый участник группы, получающий мяч из рук тренера или другого участника, начинает свою фразу теми же словами, заканчивая фразами, типа: «я очень люблю...», «у меня есть...» и т.д.

171. Упражнение «Прикосновение».

Закройте глаза, запомните прикосновение, которое Вы ощутите. Откройте глаза, не разговаривая друг с другом, объединитесь с участниками, которые ощутили одинаковое прикосновение. В этих группах мы продолжим работу.

172. Упражнение «Язык тамтамов»

Группу просят разбиться на подгруппы по 8 человек (если группа маленькая, можно на четверки).

Первый человек в восьмерке начинает хлопать в ладоши в определенном ритме. Участник, стоящий справа от него, воспроизводит этот ритм, затем то же самое делает следующий участник. И так все восемь человек. Действие в восьмерках (четверках) происходит одновременно.

173. Упражнение «Доверие».

Группа встаёт в круг, затылок в затылок. Руки участников лежат на поясе, впереди стоящего. Постепенно сзади стоящий участник, всё плотнее и плотнее обхватывает впереди стоящего, постепенно садясь к нему на колени. Сев на колени сзади стоящего, каждый участник опускает руки, которыми можно «полетать».

174. Упражнение «Пум-пум-пум».

Ведущий говорит: «У меня есть «пум – пум - пум». Вы должны угадать, что это такое. Вы можете задавать мне различные вопросы. Они должны начинаться со слов: «А пум-пум-пум...». Если кто-то из Вас догадается, что это такое, может дать ответ, но ошибиться можно только три раза.

175. Упражнение «Легенда имени».

Каждый участник группы рассказывает, почему его так назвали, нравится ли ему своё имя, почему.

176. Упражнение «Слепой и поводырь».

Группа делится на пары: слепой и поводырь. Слепой с закрытыми глазами, доверяется поводырю. Тот его водит по аудитории, выводит в коридор, из светлой комнаты в тёмную, по лестницам, через какие-либо препятствия.

Рефлексия: что ощущали?

177. Упражнение «Кто остался без стула?»

По кругу расставлены стулья, на один стул меньше, чем количество участников игры. Все идут по кругу под музыку. По сигналу каждый должен занять ближайший стул. Нерасторопный, кому стула не досталось, может быть приговорен к штрафу.

Вариант: количество стульев и участников уменьшается до тех пор, пока не выявится победитель.

178. Упражнение «Занять место».

Участники перемещаются со стула на стул по кругу. Чтобы стоящий в центре член группы не смог сесть на свободный стул.

Вариант: замена всех сидящих по команде лишнего, который использует данный момент, чтобы сесть самому (все блондины и блондинки меняются местами; все, кто ночью храпит — меняются местами и т. д.).

179. Упражнение «Верёвочка».

Выбираются два участника, которые садятся спиной друг к другу на расстоянии 1.5 метров. Ведущий протягивает по полу веревку от одного участника к другому. Концы верёвочки должны находиться между ножками стульев. Побеждает тот, кто первым по команде первым выдернет верёвочку.

Вариант: по команде встать, обежать и сесть на стул, дернув верёвочку.

180. Упражнение «Догонялки».

Ведущий предлагает поиграть в догонялки с необычным заданием, например, поймать за ухо, за палец.

181. Упражнение «Третий лишний».

Участники разбиваются по парам и встают в общий круг лицом к центру. Выбирается догоняющий и тот, кто будет убегать от него. Круг пересекать запрещается. Убегающий,

имеет право встать впереди какой-либо пары. В этом случае роль убегающего из пары выпадает тому, кто находится снаружи, третий — лишний.

Желательно, чтобы пары находились в поддерживающем контакте между собой.

182. Упражнение «Мигалки».

Пары располагаются кругом таким образом, что бы внутренний круг сидел на стульях, а внешний стоял за ними, лицом к центру. Один из участников стоит с пустым стулом. Осматривая сидящих, он старается незаметно подмигнуть кому-либо. Тот, кто получил этот сигнал, должен сесть на его стул. Стоящие сзади препятствуют этому. В случае удачи водящим становится тот, кто остался с пустым стулом.

183. Упражнение «Осьминог – бол».

Выбираются две команды по 6-8 человек. Оставшиеся зрители «болеют» за ту или иную команду. Каждая команда встает кругом, спиной к его центру. Сцепив сзади руки, друг с другом.

По правилам, руки не должны расцепляться. Задача игроков — забить гол в ворота противника

«осьминога».

184. Упражнение «Мяч из круга».

Все встают в тесный круг, упершись руками в колени. В центре — водящий. Его задача — выбить мяч из круга. Запрещается отбивать мяч ногами и отпускать до удара руки с колен. Если мяч прошел между участниками - водит тот, кто справа.

185. Упражнение «Сбор рукопожатий».

Ведущий даёт задание участникам группы – собрать как можно больше рукопожатий у всех присутствующих. По окончании выделяется победитель.

Анализ: кто сколько собрал? Почему? Чем отличается тот, кто много собрал, от остальных?

186. Упражнение «Вопрос— ответ».

Предлагается построить диалог в группе с помощью небольшого мяча. Произносящий реплику одновременно бросает его партнеру, которого он хотел бы спросить. Тот, поймав мяч, должен перебросить его другому. Но при этом, в свою очередь, должен успеть выкрикнуть реплику, и т.д. Ответ должен быть не позднее, чем через три секунды.

Например:

- «Ты ходил в кино?»

- «Да, ходил, а ты?».

187. «Какие мы?»

Все садятся в круг, получив от ведущего небольшой листок. Каждый пишет в верхней части листа свое имя и делит лист вертикальной линией на две части. Левую отмечаем сверху знаком «плюс», правую — знаком «минус». Под знаком «плюс», участник игры перечисляет название любого цвета, любое время года, любой фрукт, животное, название

книги, то, каким образом легче всего доставить ему удовольствие, и т. п. В правой части листа под знаком «минус», каждый называет нелюбимый цвет и т. д.

Ведущий, по очереди читает название каждого пункта, в общей сложности 10-12 минут. Ведущий пишет свои ответы и участвует в упражнении вместе со всеми.

По окончании все, прикрепив свой листок на видном месте на груди, молча, медленно ходят комнате и читают то, что написано на листке каждого.

188. «Печатная машинка».

Каждому участнику даются определенные буквы. Затем ведущий произносит слово или фразу, которую группа должна напечатать. Печать каждой буквы обозначается хлопком человека, которому она дана. Таким образом:

- а) тренер хлопает — «нажимает»,
- б) участник отвечает — «отхлопывает» фразу,
- в) все хлопают — пауза.

Варианты: возможно не раздавать буквы, а «печатать» так, что очередную букву «печатает» очередной человек по кругу. Можно вместо обозначения печати хлопком выкладывать написанную букву «рубашкой» вверх на стол (пол). Усложнённый вариант предполагает совместное действие соседей для печати одной буквы — в этом случае буквы распределяются по соседним участникам (кладутся между ними), а печать буквы обозначается хлопками между ладонями соседей.

Тексты, отпечатанные на такой «машинке», прочно и долго сохраняют в памяти, ведущему следует уделять большое внимание «содержанию» строки.

189. Упражнение «Заросли».

Группа изображает заросли, через которые должны пройти один или несколько участников.

190. Упражнение «Путанка».

Определяется запутывающий и водящий. Водящий выходит из помещения. Остальные участники берутся за руки, образуя окружность. Запутывающий запутывает цепь. Затем приглашается водящий и пытается ее распутать.

Вариант: цепь может запутаться сама. Можно предложить в качестве наказания исполнять ведущему задание.

191. Упражнение «Гимнастика с запаздыванием».

Вся группа повторяет за одним из участников обычное гимнастическое упражнение, отстав от ведущего на одно движение. Темп упражнения постепенно возрастает.

192. Упражнение «Передача ритма по кругу».

Вслед за одним из участников все члены группы поочередно по кругу повторяют, хлопая в ладоши, заданный ритм.

Варианты: каждый ставит перед собой стул, и кто-нибудь выстукивает ритмический рисунок. Рядом сидящий повторяет его и добавляет свой. Третий, повторив выстукивание

двумя предыдущими, выстукивает свой и т. д. Забывший или неверно повторяющий выбывает из игры.

Возможно также выстукивание ритмического рисунка ногами. В таком случае в танце к нему присоединяются все остальные.

193. Упражнение «Движение по кругу».

Один из участников группы начинает действие с воображаемым предметом таким образом, чтобы это действие можно было продолжить. Сосед продолжает действие, а воображаемый предмет обходит весь круг.

194. «Неожиданный предмет».

Перекидывание мяча друг другу, сопровождая данное движение словами: «Мяч — вещь (яблоко, кирпич)». Поймавший его человек должен обходиться с ним как с обозначенным предметом.

195. Упражнение «Общий рассказ».

Все сидят в кругу. Один начинает рассказ на какую-либо тему (например, детектив), но произносит только первое предложение. Рядом сидящий участник произносит второе и т. д. — по кругу.

196. Упражнение «Шеренга».

Участники выстраиваются в шеренгу на расстоянии шага друг от друга, лицом к одной из четырёх стен помещения. Все закрывают глаза и по хлопку ведущего подпрыгивают, делая в прыжке поворот вокруг своей оси. Поворот можно осуществить как в левую, так и в правую сторону, но обязательно таким образом, чтобы после приземления оказаться лицом к одной из стен (т. е. на 90, 180, 270 градусов и т. д.). Задача участников — после каждого хлопка совершать синхронные повороты и всем приземляться повернутым лицом в одну и ту же сторону. Прыжки продолжаются по команде ведущего до тех пор, пока не будет достигнута цель.

197. Упражнение «Выбор».

Все рассаживаются в круг. По команде ведущего каждый из участников должен указать на одного из своих товарищей по группе — допустим, на того, с кем он хотел бы составить пару в какой-то другой игре. Цель играющих — добиться в одной из таких попыток такого выбора, при котором группа распалась бы на пары взаимно выбравших друг друга участников.

Наиболее драматично игра протекает в тех случаях, когда число участников нечетное количество, и кто-то из них заведомо должен остаться без пары. При проведении требуется высокий уровень ведущего.

198. Упражнение «Волшебное кольцо».

Участники становятся кругом в группы по 8-10 человек. Затем каждая группа обменивается делегатами. Участники берутся за руки, делегат находится в центре. «Волшебное кольцо» закрыто. Чтобы вернуться в свою группу, делегат должен «уговорить» кого-либо выпустить его.

Анализ: обратить внимание на проблему индивидуального подхода в общении, поиска «ключика» к человеку.

199. Упражнение «Воздушная карусель».

Участники делятся на две равные группы. Каждая группа выстраивается так, чтобы образовать два концентрических круга — внешний и внутренний, оба круга встают лицом к центру. Ведущий говорит внутреннему кругу: «Сейчас, не оборачиваясь, вы должны падать на руки того, стоит позади вас». Задача падающего - довериться рукам партнера, его задача — принять на руки надежно и нежно. После падения, по хлопку ведущего внутренний круг сдвигается, образуя новые пары.

Вариант: внутренний круг — женский, внешний — мужской. Можно дать затем дополнительное задание — падать спиной и не торопиться возвращаться в вертикальное положение. Под музыку внешнему кругу можно покачивать партнёров, усиливая эмоциональный контакт.

200. Упражнение «Карусели».

Большая группа делится на две подгруппы и встаёт «круг в круге», лицом друг к другу. Дается задание: один круг стоит на месте, другой идет по часовой стрелке. Например: улыбнуться каждому глазами, сказать комплимент или что-то приятное. Затем, под музыку, продолжаем.

201. Упражнение «Голос нашего «МЫ».

Ведущий: «Попробуем сейчас за несколько минут создать сплоченную общность нашей группы. Будем делать это постепенно, в несколько этапов.

Первый этап: все встаем и располагаемся в один большой круг (если большое количество участников, то можно круг в круге). Расположение кругом уже само по себе оказывает сплачивающее действие на нашу группу — все стоят плечом к плечу (располагает к объединению), хорошо нападать на кого-то в центре, в данном случае на меня... Теперь поменяйтесь местами в кругу так, чтобы все стояли через — мальчик- девочка.

Второй этап: снимаем дистанцию между нами до минимума. Встаньте как можно ближе друг к другу и попробуйте организовать взаимную дружескую поддержку — возьмитесь за руки, за плечи, за талию — кому как удобно.

Третий этап: идем дальше — попробуем ощутить нашу общность, давайте покачаемся немного, совместно подвигаемся... Что еще можно сделать нашим кругом? Я предлагаю попеть немного. Одно условие — чтобы слова знали все. Какие мы знаем песни? (группа выбирает песню). Итак, начали!.. Наконец, попробуем исполнить общий танец всем нашим кругом, не разрывая рук. Должно получиться нечто среднее между производственной гимнастикой и аэробикой» (идет общий танец).

Анализ: проводится после каждого этапа сплочения.

Как сейчас себя чувствуем?

Стало ли вам теплее?

Почувствовали ли мы хоть немного нашу общность?

Что изменилось до того, как мы встали в круг и после проведения этого упражнения?

Что чувствуем теперь?

В большом кругу, ведущий делит группу на под группы по 5-10 человек. Оставаясь в кругу, каждая группа одновременно заводит песню. Последней исполняется общая песня.

202. Упражнение «Эксперименты с песней».

Ведущий: «Споём хором. По первому хлопку начинаем петь, по второму замолкаем, по следующему – снова поём. Постарайтесь не сбиться и после молчания продолжить пение одновременно».

Анализ: способность держать общий ритм своим внутренним слухом;

Ведущий: «По хлопку каждый начинает мысленно петь свою песню. По двум хлопкам – вслух. Будьте внимательны — не сбивайтесь».

Анализ: способность держать свой внутренний мир, противодействие общему ритму.

203. Упражнение «Танец группы с группой».

Большая группа делится на ряд подгрупп. Каждая подгруппа встает кругом.

Ведущий: «Сейчас вам предстоит выполнить непростой танец. Танцевать будет группа с группой. Представьте, что ваша группа - как человек. И вот сейчас эти несколько человек пробуют станцевать друг с другом, позовите на помощь вашу фантазию, как это могло бы быть!».

204. Упражнение «От пар к группе и обратно».

По какому-либо признаку группа делится по парам. Ведущим заранее подбирается несколько контрастных мелодий.

Ведущий: «Сейчас под музыку вы будете танцевать парный танец. До тех пор, пока музыка не прервется. После паузы пары объединяются в «четвёрки», и танец продолжается. Объединяемся в «восьмерки», по шестнадцать, можно и по тридцать два человека. Затем, так же в паузе мы разбиваемся в обратном порядке: по шестнадцать, в восьмерки, на четверки, и, наконец, по парам.

205. Упражнение «Почти танцуем».

Группа разбивается по парам. Под музыку пары танцуют. Затем, после паузы, ведущий говорит:

«А теперь танцуем, взявшись за руки, но не отрывая ног... Теперь не разговариваем... Теперь не двигаясь, общаемся только глазами... (на фоне музыки идет текст ведущего). «Представьте, что вы сейчас должны проститься на всю жизнь. Ни когда уже больше не увидите. Никого рядом нет. Вы — одни. Запомните друг друга навечно. Сейчас будет ваше расставание. Начинается уход... Отходите... Медленно отходите друг от друга».

206. Упражнение «Ролевые танцы».

Ведущий: «Сейчас мы будем танцевать ролевые танцы. То есть, попробуем танцевать исходя из образа, который я вам буду предлагать. Будьте внимательны. Итак, мы исполняем «танец роботов».... Теперь «Танец первокурсника» и т. д.

207. Упражнение «Смена пар».

Ведущий: «Этот танец особенный. Всем участникам предстоит меняться парами. Делаем это одновременно, когда останавливается музыка, по сигналу: «Смена пар». Снова музыка, снова танец.

208. Упражнение «Танец руками».

Участники в парах стоят друг напротив друга, опершись ладонями рук. Они пытаются общаться, таким образом, поддаваясь давлению и движению другого, вместе передвигаясь по помещению. Глаза могут быть как закрытыми, так и открытыми.

209. Упражнение «Гитара по кругу».

Все рассаживаются по кругу. Ведущий напоминает ситуацию у костра. В качестве инструмента общения выступает гитара. Каждый исполняет песню, которая отвечает его воображению. Затем гитара идет по кругу.

Вариант: вместо гитары может быть веточка по кругу - каждый что-то рассказывает о себе.

210. Упражнение «Встреча».

При ходьбе участники встречаются и касаются друг друга, бессловесно знакомятся или приветствуют друг друга.

211. Упражнение «Рукопожатие».

Участники становятся в круг. В центре — водящий с закрытыми (завязанными) глазами. Все вытягивают руки. Водящий должен поздороваться за руку и определить, кто перед ним — мужчина или женщина.

212. Упражнение «Тепловое кольцо».

Группа садится кругом, взявшись за руки.

Ведущий: Закройте глаза, вытяните руки к центру, как цветок. Сильно напрячь, вытянуть руки. Подержать их немного. Затем медленно опустите руки, не разжимая их. Откиньтесь на стуле, расслабьтесь, опустите плечи..., постарайтесь ощутить тепло своего соседа слева через ладонь и, умножив его, вложив свой запас, передать через свою правую руку дальше. Передаем наше тепло по кругу, с каждым разом все увеличивая. Мы все чувствуем единое кольцо.

213. Упражнение «Кто погладил?»

Группа делится пополам. Одна половина поворачивается спиной к другой. Участники второй половины должны подойти к другой и через свои прикосновения выразить свою доброжелательность, любому участнику из первой половины. Затем они отходят назад, стоящие спиной поворачиваются к ним лицом.

Анализ: кто что почувствовал и как? Кто кого погладил?

Затем половины меняются местами. Вторая половина поворачивается спиной.

214. Упражнение «Мы мальчики, мы — девочки».

Группа делится на мужскую и женскую подгруппу. Мужчины садятся кругом, вокруг них, за спинами, встает женская подгруппа. Задание: «Идя по кругу, по часовой стрелке, попытайтесь выразить через прикосновение свою симпатию сидящим здесь мужчинам» (дается лёгкое музыкальное сопровождение). Затем женская группа отходит, мужская — встает, с ней ведущий проводит переработку ощущений...

Теперь женщины сидят в кругу. У мужчин следующая задача - выразить свое доброжелательное отношение всем женщинам. Следует отметить особую сложность этого упражнения. Женщины должны выполнять первыми (обратить внимание на последующую переработку).

215. Упражнение «Поиск по руке».

Ведущий дает инструкцию: «Всем с закрытыми глазами найти самую приятную руку!» Гасится свет, все ходят и берут друг друга за руки. Через некоторое время свет включается.

Анализ: ожидали ли вы увидеть этого человека? Кто как действовал? Кто старался выбрать приятную руку? Кто старался сделать свою руку приятной?

216.Послушай.

Помогает обратить внимание на самого себя, на свои чувства и эмоции.

Попросите ребенка сесть поудобнее и закрыть глаза. Сидим тихо-тихо и слушаем, что происходит вокруг нас, внутри нас. Прислушиваемся к своим ощущениям.

Далее пусть ребенок поделится, что он чувствовал, чего хотел, что услышал.

217.Художник

Развитие наблюдательности, памяти, коммуникативных способностей.

Из группы детей выбираются 2 ребенка. Остальные - «зрители». Один из выбранных – «художник» (по желанию), другой – «заказывает ему свой портрет» «Художник» внимательно смотрит на своего «заказчика» (1,5-2 минуты).

Затем отворачивается и по памяти описывает внешность первого ребенка.

218. Зеркала

Развитие наблюдательности и коммуникативных способностей.

Из группы детей выбирается один водящий. Представляется, что он пришел в магазин, где много зеркал. Водящий встает в центр, а дети полукругом перед ним. Водящий показывает разнообразные движения, а «зеркала» тотчас же повторяют их.

219. Упражнение «Узел проблем»

Каждому из участников дается кусок веревочки. Предлагается внимательно посмотреть на веревочку, подумать над тем, с какими проблемами и трудностями он хотел бы справиться в ближайшее время. Предлагается завязать на веревке такое же количество узелков. Далее участников просят поставить себе задачу разрешить или начать решать эти проблемы о в время проведения программы. Ведущий говорит, что участники должны будут на последующих занятиях рассказывать, как идет разрешение их проблем, и развязывать те узелки, с которыми удалось справиться.

220. Упражнение «Групповое сочинение историй»

Ведущий берет фломастер и пишет на ватмане начало какой-то истории. Он объясняет участникам, что они должны продолжить эту историю, чтобы она имела не только начало, но также середину и финал. История не должна описывать то, что произошло в реальной жизни, или быть пересказом сюжета фильма. В конце полученная история зачитывается группе. Если группа недовольна созданным произведением, ведущий может мотивировать группу на более благоприятную развязку.

221. Упражнение «Скульптура».

Упражнение состоит из трех этапов. В группе один из участников, по желанию, становится скульптором. Затем, он из группы выбирает себе материал, наиболее подходящий для его замысла. И, наконец, скульптор лепит из материала скульптуру. Тема — свободная. Здесь важно не давать «материалу» словесных указаний, а манипулировать физически. «Скульптура» застывает, и группа должна отгадать, что это такое. Потом отгадывает сама «скульптура» - что из нее сделали. В конце «скульптор» говорит, что же он хотел на самом деле сделать.

Анализ: почему именно этот человек стал «скульптором»? Почему именно этот «материал» он выбрал?

В чем разница между тем, как поняла это группа, и тем, что скульптор хотел изобразить? (аналогия с тем, как мы говорим, как нас понимают). Удобную ли позу он задал «материалу»? Комфортную или, наоборот, тяжелую и неудобную?

(учесть связь между отношением «скульптора» к материалу и комфортностью позы);

222. Упражнение «Скульптура».

«Скульптор» лепит групповую композицию из всех участников на любую тему.

Анализ: кого куда «скульптор» поставил в пространстве площадки, кому какие роли дал, кого на какое расстояние поставил, кому какое положение задал? Куда бы он поместил себя в своей групповой композиции? Как человек видит свое отношение к группе, как сам к кому относится.

223. Упражнение «Скульптура».

Все сидят в кругу с закрытыми глазами, кроме одного участника. Он представляет себе определенную позу и передает эту позу своему соседу, сидящему в это время с закрытыми глазами.

Затем сосед возвращается в исходное положение, открывает глаза и пытается передать ту же позу следующему участнику занятий. В итоге сравнивается поза последнего участника с позой, заданной первым участником

Анализ: кто, каким образом, как и почему при передаче позы исказил ее первоначальный вид.

224. Упражнение «Скульптура».

Ведущим дается тема групповой скульптуры. Группа после небольшого совещания ее выполняет.

Анализ: кто оказался в числе авторов этой идеи, чей замыг победил, кто кому какие роли задал? (обнаружение скрытого лидера и системы отношений в группе).

225. Упражнение «Скульптура».

Группе дается задание – «слепиться» в общую групповую скульптуру молча, без обсуждения. Каждый должен сам выбрать себе роль в этой композиции. Тема должна быть динамичная «Борьба»; «Ревность» и т. д. Делается ряд скульптур по заданным темам, записывается, кто какие роли себе выбрал.

Анализ: почему каждый выбрал именно эти роли? Что в них общего, что различно?

(обнаружение того, как каждый видит себя в группе, в какой роли; системы отношений).

226. Упражнение «Скульптура».

Каждому из участников дается задание, чтобы поочередно изобразить самого себя (например, мальчик сел на пол и закрылся).

227. Упражнение «Скульптура».

Группа выстраивается шеренгой. Один из участников выходит и ставит остальных в такие «скульптуры», какие он хочет.

Анализ: что хотел сказать этот участник остальным?

228. Упражнение «Счет до десяти».

Участники встают в круг, не касаясь друг друга. Ведущий: «Сейчас по сигналу «Начали!», вы закроете глаза и попробуете сделать то, что доступно любому ребенку: сосчитать до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой скажет «два», третий скажет «три» и т. д. Однако в игре есть правило: слово должен произносить только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счет начинается сначала. Начнем? Ведущий предлагает добиться желаемого результата за 10 попыток. После каждой неудачной попытки, участники могут открыть глаза и посмотреть друг на друга, но переговариваться запрещается.

Анализ: кто из участников начал счет первым. Почему новые попытки срывались? Какое состояние возникает при этом?

229. Упражнение «Поворот».

Ведущий предлагает участникам встать в шеренгу на расстоянии 40 см друг от друга. Ведущий: «Сейчас вы закроете глаза, и по моему хлопку, каждый повернется на 90 или на

180 градусов в любую сторону. Ваша задача — повернуться так, чтобы все смотрели в одну сторону. Неважно, в какую, главное — в одну и ту же. Предварительные переговоры запрещены.

Анализ: на каком участке шеренги и кто добился согласованности? Как у них это получилось?

230. Упражнение «Встреча взглядами».

Все участники встают в круг и, опускают головы. По сигналу ведущего все поднимают глаза и смотрят на одного из стоящих в кругу людей. Если двое участников встретились взглядами, они протягивают друг другу руки и вдвоем выходят из круга — они «нашли» друг друга. Игру можно «перевернуть» — предложить игрокам не встречаться взглядами. Те, кто нечаянно встретился взглядами, выбывают из круга.

Анализ: почему не получилось с одной попытки? Кто и почему остался, и кто выбыл из круга?

231. Упражнение «Пантомима».

Один из участников группы задумывает некоторое слово — абстрактное или конкретное — выражает его движением, позой своего тела, чужого и целой группой. Участники пытаются угадать, что он выразил. Затем это проделывает другой желающий.

Варианты: Можно выбирать слова из определенного списка как в «счастливом билете». Можно работать парой или группой над одним словом. Возможна круговая передача слова одним участником другому в качестве задания для пантомимы.

232. Упражнение «Преодоление трудностей».

Все участники по очереди изображают, как они преодолевают трудные жизненные ситуации. Символически «трудность» может изображать любой предмет.

233. Упражнение «Запретный плод».

Все участники по очереди показывают, как они ведут себя в ситуациях, когда их желания расходятся с внешними или внутренними нормами. Изобразить конфликт, который бы переживали участники, видя перед глазами то, что является желанным, но недостижимым в силу моральных или общественных запретов. Роль «запретного плода» может играть любой предмет.

234. Упражнение «Дом для группы».

Ведущий: «Сейчас все вместе будем строить дом для каждой группы». Все участники окружают группу кругом и выбирают себе роль различных элементов дома. Кто — стены, кто - окна, кто мебель, и т. д.

Анализ: как себя чувствует группа в этом доме? Хочется уйти отсюда или нет? Это абстрактный дом или именно дом для всей группы?

235. Упражнение «Пилка дров».

В паре каждый участник берется за «ручку» воображаемой пилы. Во время распиливания следует обратить внимание на согласованность движений, на то, чтобы, пила не меняла своих размеров.

236. Упражнение «Дождь».

Ведущий: «Стоять с закрытыми глазами, используя кончики пальцев, постучать мягко, но ощутимо по правой и левой стороне головы. Имитируйте падение крупных капель дождя. Постучите по своей макушке, по своему лицу, шее... Затем поменяйте стучанье на шлепанье достаточной силы, но не причиняющее боль... Затем попробуйте пошлёпать по голове, лицу, шее.... Затем группа делится на пары. Один из партнеров слегка хлопает другого по спине и плечам руками. Потом партнеры меняются позициями.

Упражнение можно выполнять в группе из 4-5 человек.

237. Упражнение «Кибернетическая расческа».

Выполняется в паре, когда каждый участник берет правой рукой запястье левой руки участника напротив. Это и есть «расческа», которой он должен «причесать» себя и другого участника.

Желательно иметь некоторую сложность упражнения, связанную с тем, что правая и левая руки, будут одновременно выполнять разные движения.

238. Упражнение «Зеркало».

Участники разбиваются на пары лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленное движение руками. Головой, всем телом. Задача другого - в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением». «Зеркало» имеет право только объективно «отражать», не больше. От него требуется точность, какая-либо самостоятельность. В каждой паре участники самостоятельно подбирают нужную сложность движений и их темп.

Следующий этап — смена «зеркала» в паре. Освоив навыки двигательного подражания, участники могут попробовать свои силы в более сложной игре: задача та же, но роли «отражения» и «оригинала» — ведомого и лидера — не определены. Гибко подстраиваясь друг под друга, играющие стремятся двигаться в унисон.

Анализ: кто является лидером в паре? Какая связь трудностей в достижении двигательного согласия с наличием отношений между участниками?

239. Упражнение «Зеркало наоборот».

Выполняется в парах. Один из участников делает любые движения, другой должен сделать контрастное движение. Продолжается до первого повторения.

Вариант: участник в роли «зеркала» отражает только понравившиеся ему движения партнёра.

240. Упражнение «Неудовольствие».

Нужно выразить неудовольствие человеку, который считает, что поступил правильно.

241. Угадай, кто.

Помогает увидеть себя глазами других.

Из группы выбирается один ребенок, который выходит за дверь. В это время ребята задумывают одного из ребят. После этого заходит тот, кто был за дверью, задает

вопросы играющим о том, каким зверем, деревом, птицей мог быть тот, кого загадали, какое имя ему можно дать Цель ребенка – узнать, кого загадали.

242. Упражнение «Коллективный аутотренинг».

Начинается с обычного аутотренинга. Затем ведущий предлагает представить определённую ситуацию, в которой бы участвовала вся группа. Например, совместная прогулка за город. Каждый стихийно начинает рассказывать о том, что он видит (мысленно представляет), помогает другим создать коллективное представление о прогулке. Затем выясняется, кто как себя чувствует, кто и что увидел, кого из участников прогулки было легче представить, кого труднее.

243. Иголка и нитка

Развивает произвольность, коммуникативные и организаторские способности.

Дети выбирают водящего – он будет «иголкой», а остальные дети – «нитка».

«Иголка» бегаёт по комнате, «петляет», а «нитка» - за ней. Роль иголки исполняет застенчивый, робкий, зажатый, замкнутый ребенок.

244. Я и семья

Попросить ребенка рассказать о каком-либо члене его семьи: маме, бабушке, папе, дедушке, подчеркивая положительные черты характера.

245. Волшебное зеркало.

Полезна для детей не уверенных в себе. Помогает посмотреть на себя со стороны, быть более раскованным, «раскрыться».

Можно играть с одним ребенком или с группой.

Выбирается «зеркало». Ребенок «смотрится» в «зеркало», которое повторяет все его движения, жесты, мимику.

246. Упражнение «Здесь и сейчас».

Ведущий предлагает участникам, в течение нескольких минут составлять фразы, выражающие то, что они в данный момент сознают - замечают. Начинать каждое предложение необходимо словами «сейчас», «в этот момент», «здесь». Рекомендуется после анализа повторять несколько

раз. **Анализ:** с какими трудностями вы столкнулись? Почему вы остановились?

247. Упражнение «Сила языка».

Группа разбивается на подгруппы по 4 - 5 человек. Ведущий: «Глядя в глаза партнерам, скажите три фразы, начинал каждую словами: «Я должен». Затем замените в них слова «Я должен», на «Я предпочитаю», сохранив неизменным остальную часть высказывания. Посмотрите, ведет ли замена необходимости желанием к ощущению свободы или облегчения. То же сделайте с фразами, начинающимися со слов «Я не могу...» - «Я не

хочу...»; «Мне надо» - «Я не хочу...»; «Я боюсь, что...» - «Я хотел бы...»; «Меня возмущает...» - «Меня восхищает...»

Анализ: Слова типа «Я должен...», «Я не могу...» отрицают способность человека, произносящего их, быть ответственным. Изменяя язык, можно сделать шаг к повышению ответственности за собственные мысли, чувства и действия.

248. Скучно, скучно так сидеть

Цель: Развивает раскованность, самоорганизацию

Вдоль противоположных стен ставят стулья. Возле одной - по количеству детей, возле другой - на один стул меньше. Дети садятся на стулья.

Ведущий: Скучно, скучно так сидеть ,

Друг на друга все глядеть;

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться.

Чтение заканчивается и все дети бегут к противоположной стене и стараются занять стулья. Кто без места – проиграл. При продолжении игры каждый раз

Убирается по одному стулу.

249. Упражнение «Психологический рост».

Ведущий: «Закройте глаза. Сейчас с закрытыми глазами, встаньте по росту от самого маленького до самого высокого. Слева направо. Запрещается переговариваться».

250. Упражнение «Исполнение желаний».

Один из членов группы высказывает своё желание. Группа обсуждает способ удовлетворения этого желания – здесь, в данной обстановке и затем реализует этот способ (в воображении, пантомиме, реальных действиях). Затем исполняется желание другого члена группы. Если группа сумеет преодолеть первоначальный психологический барьер, упражнение начнёт работать в полную силу, как мощное средство сплочения.

251. Упражнение «Подарки».

Каждому участнику предлагается сделать подарок каждому другому члену группы: «Такому – то я подарил то-то». По ходу вручения подарков происходит обсуждение.

Варианты: Возможно расширение или ограничение сферы возможных подарков. Можно предложить делать подарки только тем, кому хочется.

252. Упражнение «Внутреннее движение».

Делает возможным измерить персональное пространство каждого. В парах, на расстоянии 10 метров, один участник стоит. Другой, начинает медленно приближаться к нему. Он должен приближаться до тех пор, пока не почувствует, что дальше приближаться тяжело. Тот, к кому приближаются, должен отметить про себя, когда ему захотелось сказать «стоп».

Анализ: кто как чувствует психологическую дистанцию? Кто пересёк границу персонального поля, не почувствовав её? Кто не дошёл? Кто верно почувствовал? Кто кого на какое расстояние подпустил к себе? Кто ближе, кто дальше и почему?

253. Упражнение «Музей обидных воспоминаний».

Ведущий: «Нередко мы относимся к своим обидам, как к большой ценности. Мы их прячем, бережём, накапливаем. А в конфликте предъявляем их, усиливая, как нам кажется, свою позицию. Попробуем же сейчас, здесь сделать музей обидных воспоминаний». Желательно акцентировать обиды, непосредственно возникшие с участниками, а не прошлые с другими людьми.

254. «Способы деления по подгруппам большой группы».

1. Заранее приготавливаются небольшие цветные пакетики с цветными бумажными кружочками по 8 штук на каждый цвет. В начале программы они раздаются участникам. На них участники пишут свои имена. В момент деления на микрогруппы ведущий даёт команду: «Поделитесь на группы с одинаковыми по цвету кружочками (чтобы в группе были все кружочки разного цвета)».

2. Участникам предлагается подвижная игра «Ручеёк», под музыкальное сопровождение. В какой-то момент игры, ведущий, её останавливает и даёт команду, чтобы все оставались на своих местах. Затем, он разделяет «ручeёк» через четыре пары (две, три и т.д.), которые отходят и образуют свои группы.

3. Ведущий обращается к участникам: «Я вижу, что большая часть людей, сидящих здесь, сидит, как придётся. Я предложила бы: давайте изобразим созвездие. Это такие группы людей у которых есть по отношению друг к другу реально существующие симпатии, хотя и трудно объяснимые словами. На чем основана эта симпатия - неважно. Итак, я предлагаю вам нестандартную ситуацию: настройтесь на то, чтобы выразить эту симпатию простейшим образом — встать и подойти к человеку, который эту симпатию вызывает. Начнём». Он вызывает одного из участников в центр и говорит: «У кого появилась симпатия к нему - подойдите и встаньте рядом. После того, как кто-то подойдет, ведущий говорит, что можно выражать симпатию к любому подошедшему. Как только группа сформируется, она отходит и располагается на стульях кругом. Ведущий вызывает следующего участника и набирает следующую группу.

4. Ведущий: «Сейчас мы будем делиться на группы по 8 человек, но с одним условием — в этих группах не должно быть хорошо знакомых людей. Постарайтесь разбиться по симпатиям. Три этапа деления:

- вся группа делится по парам;
- пары находят себе другие пары, образуют четверки;
- четверки находят себе понравившиеся «четверки» и образуют микрогруппу.

Анализ: кто не вошел ни в одну из групп, почему? А в жизни как они себя чувствуют?

255. Упражнение «Лишний стул».

Используется для быстрого снятия психологической дистанции. Кругом сидящие группы. Предлагается убрать 2-3 стула. Затем группам предлагается уместиться на оставшихся стульях.

256. Упражнение «Разрядка» (для снятия напряженности).

Ведущий, представляет, возможность участникам группы кричать так громко, как они смогут; Когда я дам сигнал, кричите как можно громче. Старайтесь достигнуть предела. Давайте снова и гораздо громче. Хорошо? Раз-два-три — кричите! Я не уверен, что вы достигли предела. Давайте снова и гораздо громче... Сейчас немного лучше».

257. Упражнение «Молчание».

Там, где группа разгорячена и может пронестись мимо важного материала, ведущий обязан потребовать молчания и тишины от группы, например: «Могли бы вы минуту помолчать?», «Оставьте на минуту эту тему в покое», «Подумайте об этом».

258. Упражнение «Вечный двигатель общения».

Используется для активизации участников. Первоначально вся группа садится в круг. Ведущий предлагает тему для обсуждения. При обсуждении выявляются лидеры и ведомые участники, которые ведут себя пассивно. Через некоторое время, ведущий предлагает всем лидерам сесть в отдельный кружок, и продолжить обсуждение. При дальнейшем обсуждении в кругу оставшихся вновь возникают лидеры. Процедура отделения активных участников в отдельные кружки повторяется. Вскоре будет несколько групп с различным количеством участников. Ведущий при этом наблюдает за их общением, и при появлении пассивных в микрогруппах также пересаживает от них активных участников обсуждения. При правильном чередовании участников интенсивность общения резко возрастает.

259. Упражнение «Представление».

В начале работы группы каждый участник оформляет карточку – визитку, где указывает своё тренинговое имя. При этом он вправе выбрать собственное имя, имя друга, знакомого, литературного героя и т.д. Имя пишется достаточно крупно и разборчиво, оно может быть оформлено в виде эмблемы. В дальнейшем участники обращаются друг к другу только по тренинговому имени. Тренер даёт 3 – 5 минут для того, чтобы участники сделали свои визитки, подготовились к взаимному представлению.

В ходе представления они объединяются в пары, и каждый рассказывает о себе своему партнёру. В последующем каждый участник представляет своего партнёра в группе, стараясь подчеркнуть его индивидуальность.

260. Упражнение «Список претензий».

Предлагается проанализировать недовольство окружающими людьми. Для этого на листе бумаги составляется список людей из ближнего окружения (родители, жена, муж, дети, сослуживцы, человечество и т.д.) и в их адрес излагаются конкретные претензии. На эту неприятную работу отводится 5 – 7 минут. Затем участники объединяются в микрогруппы (по 4 – 5 человек) и обсуждают эти претензии, обращая внимание на сходство и различия. Обсуждение занимает до 15 минут.

261. Упражнение «Комплимент».

Цель: развитие умения видеть в любом человеке положительное.

Сидя в кругу, каждый участник должен посмотреть на партнёра, сидящего слева, подумать о том, какая черта характера, привычка того, ему нравится, и сказать ему об этом, т. е. Сделать комплимент. Тот, кому сделан комплимент, должен как минимум поблагодарить. Если кто – то не готов, он может пропустить ход и сделать комплимент после других.

262. Упражнение «Умение слушать».

Каждый из участников в течение 1 минуты должен рассказать свою автобиографию. При этом, прежде чем начать рассказ, каждый в двух – трёх предложениях излагает содержание того, о чём говорил предыдущий выступающий.

По окончании упражнения надо обсудить, умеют ли участники слушать друг друга.

263. Упражнение «Переманивание».

Участники тренинга разбиваются на пары. Один сидит на стуле, другой стоит позади этого стула. При этом один стул должен быть свободным и клиент, перед которым он стоит, обращается к одному из участников тренинга, сидящих на стульях, с просьбой пересесть на свободный стул. Стоящий сзади, должен удержать своего партнёра при попытке пересесть. Далее, к сидящим обращается тот, у кого оказывается свободный стул. Через некоторое время тот, кто сидит, меняется местами с тем, кто стоит.

Анализ: выяснение возможных причин неудачных вербальных (невербальных) коммуникаций.

264. Упражнение «Прорвись в круг».

Участники группы берутся за руки – образуют замкнутый круг. Один из членов группы, испытывающий одиночество, получает от тренера задание – прорвать круг и проникнуть внутрь него. Участники группы, образовавшие круг, сначала сопротивляются намерениям и действиям своего одинокого партнёра, а потом «пропускают» его в свою компанию. Участник, проникающий в круг, должен осознать, что для преодоления одиночества нужно приложить определённые усилия.

265. Упражнение «Доверяющее падение или страховка».

Участники делятся на пары. Один из партнёров становится с закрытыми глазами спиной к другому и падает назад, будучи уверенным, что его поймают. Второй партнёр ловит падающего, не давая ему коснуться пола.

266. Зеваки.

Дети идут по кругу друг за другом, держась за руки. По сигналу «Стоп!» они останавливаются, делают 4 хлопка, поворачиваются на 180 градусов и начинают движение в другую сторону. Направление меняется каждый раз после сигнала. Если ребёнок запутался, ошибся, он выходит из игры и садится на стул, игра продолжается до тех пор, пока не останется 2-3 человека.

267. Упражнение «Последняя встреча».

Тренер предлагает членам группы закрыть глаза и представить, что занятия в группе заканчиваются, предлагает подумать, что бы вы хотели, но не успели сказать группе. Через 2 – 3 минуты предлагает открыть глаза, и честно рассказать группе о своих сомнениях.

268. Упражнение «Вдвоём».

Группа делится на пары. При этом в качестве партнёра необходимо выбрать наименее знакомого человека. Необходимо сесть на пол – спина к спине. После этого постараться вести разговор. Через несколько минут необходимо повернуться друг к другу и поделиться своими ощущениями.

269. Упражнение «Вдвоём - 2».

Один партнёр сидит, другой – стоит, ведут разговор. Через несколько минут они меняются местами, чтобы каждый участник испытал при разговоре ощущение в позиции «сверху» и «снизу». После проведения упражнения партнёры делятся своими ощущениями.

270. Упражнение «Угадай животное».

«Сейчас, каждый из нас, молча, ничего не говоря другим, выберет любое животное. После того как все сделают это, будем по очереди, невербально, ничего не говоря, не издавая никаких звуков, изображать выбранное животное. Один показывает, все остальные высказывают предположения, что это за животное. При этом не будем повторяться: если выбранное вами животное кто-то уже изобразил, замените его на другое».

Упражнение проходит весело, уместно в тех случаях, когда необходима эмоциональная разрядка. В то же время, оно способствует развитию экспрессивности, выразительности поведения.

271. Упражнение «Угадай действие».

«Сейчас, я дам каждому из вас карточку. На карточках написаны слова, обозначающие различные действия. У нас будет минута для того, чтобы придумать жесты, выражения лица, с помощью которых вы можете сообщить остальным, какое слово написано на вашей карточке. После этого каждый по очереди представит свой вариант».

Упражнение даёт возможность каждому расширить свои представления о способах и средствах выражения смысла, развивает выразительность, экспрессивность поведения.

272. Зоопарк

Дети превращаются в животных, в кого захотят сами. Сначала все сидят за стульями («в клетках»). Каждый ребенок изображает свое животное, другие угадывают, кого он показывает. После того как всех узнали, «клетки» открываются, и «звери» выходят на свободу: прыгают, бегают, кричат, рычат.

273. Плавает, летает, рычит

Дети встают в круг. Педагог показывает картинки, дети - движения: рыба – плавает, птица – летает, зверь – рычит.

274. Упражнение «Знакомство».

Предлагается каждому из участников круга назвать свое имя и прилагательное, определяющее этого человека, на ту же букву, что и имя. Мяч бросается другому участнику, он повторяет то, что сказал бросивший мяч, и называет себя и т. д.

275. Упражнение «Паровозик».

Все выстраиваются в затылок за ведущим, ведущий показывает различные движения несколько минут и становится назад и т. д. Задача каждого не допустить аварии , держаться друг за друга.

276. Упражнение «Видение других».

Один садится в центре круга на бревно и описывает внешний вид члена группы по просьбе ведущего . В результате вырабатывается более внимательное отношение друг к другу

277. Упражнение «Передать эмоцию по кругу».

Ведущий показывает рядом стоящему невербально эмоцию, все остальные смотрят в другую сторону. Эмоция идет по кругу и возвращается к ведущему.

278. Упражнение «Зеркало».

Работа по парам. Нужно сымитировать выполнение задания (дает ведущий) перед зеркалом. Все остальные угадывают, что эта пара делает и кто из них зеркало.

279. Упражнение «Позитивные поглаживания».

Работают по парам. Один, затем другой, дарят друг другу комплименты, затем обмен впечатлениями после этого упражнения.

280. Упражнение «Сборщики предметов».

Различные предметы разбросаны по полу. Участники разбиваются по три человека и берутся за руки.

По сигналу ведущего двумя свободными руками каждой тройке собрать как можно больше предметов. Обмен впечатлениями.

281. Упражнение «Колокол».

Все, взявшись за руки, в кругу делают вдох, выбрасывая руки вверх, затем на выдохе, резко наклоняясь, опускают руки вниз, произнося: “Бум – м - м!”. Частоту ударов регулирует один из участников.

282. Упражнение «Свой психологический портрет».

Каждый делит лист на 2 части и отвечает на вопросы (любимый цвет, нелюбимый, время года, женское имя, мужское имя, животное...), затем каждый знакомится с листом каждого.

283. Упражнение «Брачное объявление».

3-5. Написать брачное объявление о себе, психологический автопортрет, которым он мог бы заинтересовать другого человека. Каждый зачитывает, а группа добавляет (редактирует).

284. Упражнение «Разделить листок».

Инструкция: каждый делит, как хочет. Ведущий делит последним, затем просит подарить (или не дарить никому разделённый листок) и ответить на вопрос: Приятно было дарить или получать? Себе оставил или отдал все? Если не любишь себя, разве можно любить других?

285. Упражнение «Стоящий и сидящий».

Работают в парах, один - стоит, другой - сидит, ведут диалог. Через 5 минут меняются местами, затем делятся мнениями.

286. Упражнение «Уровень своего Я».

Сесть на стул и ребром ладони на уровне своего тела показать уровень своего Я (как ты сам себя оцениваешь).

287. Упражнение «Девиз».

Все участники по очереди говорят о том, какую футболку и с какой надписью купил бы себе, если была бы такая возможность.

Эта надпись должна отражать жизненное кредо человека, его основной, жизненный принцип, а цвет соответствовать его характеру.

288. Упражнение «Болото».

Представьте болото. Все стоят в кругу. Выберите себе место в этом болоте и кем бы вы хотели быть. Каждый высказывает через несколько минут.

289. Упражнение «Скульптура».

Группа делится пополам (можно по временам года, соответствующим дню рождения). Ведущий предлагает вылепить групповую скульптуру, другая группа должна угадать название скульптуры.

290. Упражнение «Ассоциация».

Один за круг, группа выбирает человека, которого должен угадать путем ассоциаций с деревом, цветом, цветком, погодой, мебелью, тканью, книгой...

291. Упражнение «Таможня».

Один за круг. Должен войти 3 раза и в один только раз пронести контрабанду. «Таможенники» должны определить в какой раз это было.

292. Упражнение «Не урони предмет».

Участники встают в круг и перебрасывают друг другу мяч, называя каждый раз предмет. Тот, кто ловит мяч, должен изобразить, как бы он поймал этот предмет, соответственно его тяжести, хрупкости.

293. Упражнение «Птичий базар».

Представьте, вспомните птичий базар, какой птицей ты хотел бы быть на этом базаре?

294. Упражнение «Интервью друг у друга».

Искусство интервью требует напряжения сил с обеих сторон. Каждый будет в обеих ролях – давать интервью и брать. Затем каждому нужно представить своего собеседника всей группе.

295. Упражнение «Сенсорные инвалиды».

Работают по 3 человека. Каждая группа получит задание: (спасти утопающего, подарить подарок, встретиться на вокзале...). Один из участников слепой, но слышит, другой – глухонемой, общается жестами, третий – парализованный, глухой, говорит, считывает информацию с губ. Каждой группе нужно передать заданную ситуацию, чтобы поняли остальные участники группы.

296. Упражнение «Подарки».

Каждый участник группы вербально дарит какой-то подарок сидящему рядом, чтобы тому было это нужно и приносило радость. (Ира, я тебе дарю букет роз..., Спасибо, я беру...)

297. Упражнение «Земля, вода, воздух, огонь (четыре стихии)».

Все идут по кругу. Ведущий говорит:

«Земля» - опустить руки.

«Вода» - вытянуть вперед.

«Воздух» - поднять вверх.

«Огонь!» – вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах.

298. Упражнение «Снежный ком».

По кругу каждый называет свое имя и добавляет определение, соответствующее его настроению и мироощущению на момент игры. Следующий повторяет предыдущее имя и говорит свое. Ведущий перечисляет все имена - получается ком.

299. Упражнение « 20 лет на необитаемом острове».

Представьте себе, что в результате кораблекрушения вы оказались на необитаемом острове. В ближайшие 20 лет вы не сможете вернуться в ваш город.

Задача - создать для себя условия, которые могли бы вас удовлетворить.

Вы можете:

А) освоить остров, организовать на нем хозяйство;

Б) наладить на нем социальную жизнь (создать организации, распределить функции, роли, обязанности и т. д.)

В) установить правила и нормы совместной жизни на острове (10 предписаний).

300. Упражнение «Общение в парах».

Встаньте спиной к спине, сбоку, глядя в глаза, прочувствовать состояние партнера.

301. Упражнение «Достойный ответ».

Продемонстрировать различные стили ответа в конкретной ситуации:

- ваш друг забыл вернуть вам деньги, взятые в долг на 1 месяц, а прошло 3 месяца;
- друг занимает вас разговором, а вам нужно уйти;
- ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас. Вы заявляете ему...;
- друг приводит вас в компанию, рассказывая историю о вас. Вы заявляете ему...

302. Упражнение «Лучшее качество».

Рассказывают по кругу сидящему справа о том лучшем качестве, которое в нем есть, по мнению говорящего.

303. Упражнение «Чемодан».

Один выходит за дверь, все остальные начинают собирать его в дальнюю дорогу. В чемодан набивается все, что, по мнению группы, помогает человеку в общении с людьми. Но обязательно указывается и то, что мешает этому человеку в общении. Затем секретарь зачитывает то, что собрали в «чемодан».

304. Упражнение «Преодоление трудностей».

Изобразить символическую трудность (натянутую нить, скалы, пропасть, узкую тропинку и т. п.) – все участники по очереди изображают, как они преодолевают трудности в жизни.

305. Упражнение «Мост в тумане».

Инструкция: с двух сторон по мосту одновременно идут два человека. Туман. Встречаются на середине, нужно разойтись, чтобы идти дальше.

306. Упражнение «Запрещённая цифра».

«Сейчас мы будем с вами считать, просто считать: один, два, три и т.д. Кто-то из нас начнёт счёт, а рядом сидящий (по часовой стрелке) продолжит и так далее. Постараемся считать как можно быстрее. В процессе счёта надо будет соблюдать одно условие: если вам предстоит назвать число, в которое входит цифра: (3, 4, и т.д. – по выбору), то, произнося это число, вы должны встать (можно усложнить задание, заменив вставание хлопком без произнесения числа).

Если кто-то из нас ошибётся, то он выбывает из игры, но при этом остаётся сидеть в кругу. И мы все должны быть очень внимательны, и помнить, кто уже выбыл, а кто продолжает играть».

307. Упражнение «Кто вы?».

«Я раздаю вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух (трёх, четырёх) карточках. К примеру, если у вас на карточке написано «слон», знайте, что у кого-то есть карточка (две, три, четыре). На которой, (ых) также написано «слон».

Тренер раздаёт карточки (если в группе нечётное количество участников, тренер тоже принимает участие в упражнении).

«Прочитайте, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого – найти свою пару (тройку, четвёрку). При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки «вашего животного. Другими словами, всё, что мы будем делать, мы будем делать молча.

Когда вы найдёте свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары (тройки, четвёрки) будут образованы, мы проверим что у нас получилось».

После того, как все участники группы нашли свою пару, тренер спрашивает по очереди у каждой пары: «Вы кто?».

Обсуждение:

- Какое впечатление произвело на вас упражнение?
- Как находили свою пару?
- В чём психологический смысл упражнения? (повышается настроение, снижается усталость, развивает выразительность поведения).

308. Упражнение «Навыки саморегуляции».

«Вспомните день, когда вы охотно идёте на работу... Когда вы идёте не очень охотно на работу... Назовите ситуацию, когда бываёте собранными... Назовите ситуацию, когда бываёте собранными.. Назовите ситуацию, когда вы взволнованы и невнимательны.... Сядьте, выпрямившись, на стул и держите спину прямо. Положите руки так, чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным взором посмотрите в центр своей груди. Вдохните глубоко и выдохните без паузы между вдохом и выдохом. Вдох происходит несколько быстрее, чем выдох... когда вы выдыхаете, представьте себе, что ваш вдох долетает до двери нашей комнаты. А когда вы выдыхаете, – не напрягайтесь, пусть воздух просто снова войдет в ваше тело.... Если вы хотите, можете своему дыханию придать какой-то цвет. Например, выдыхать серый воздух. И представьте себе, что вы выдыхаете свое беспокойство, свой страх, свое напряжение. А вдыхаемому воздуху можно дать какой-нибудь другой цвет, например, голубой. Представьте, что вы вдыхаете спокойствие, уверенность и легкость.

309. Упражнение «Похвали себя».

Давайте похвалим себя за весь вчерашний день. Что Вы такого сделали, за что могли бы себя похвалить? Наберите как можно больше пунктов.

- У кого сколько?
- Насколько легко давалось задание?

- У кого первая мысль была такая: «Да вроде не за что себя похвалить, всё как обычно».

Мы педагоги загнали себя в рамки «плохо» и «так и должно быть».

Задумайтесь об эмоциональном фоне этой ситуации.... А где радость?

Ребёнок отвлекается на занятия – плохо, слушает Вас внимательно – так и должно быть. Я проспала – плохо, встала во время – так и должно быть.

Вы ожидаете, что все дети Вас поймут с первого раза, – нет!

Так и должно быть!!!

А если поняли с первого раза?

Здорово! Молодец!

310. Упражнение «Групповая поэма».

Материалы: листы бумаги и фломастеры на каждого участника.

Попросите участников написать свои инициалы в правом верхнем углу листка (вы тоже подпишите свой листок). Каждый участник пишет короткую строчку, с которой будет начинаться поэма. Затем передаёт свой листок соседу слева, и тот дописывает свою строчку, продолжающую поэму.

Когда каждый напишет по одной строчке на всех листах, законченная поэма возвращается автору первой строчки. После того, как все поэмы будут написаны, прочтите свою. Потом спросите, кто ещё хочет прочитать свою поэму.

311. Упражнение «Поиск сокровищ».

Попросите участников по очереди найти в аудитории:

- Всех, у кого одинаковый (зелёный, голубой, карий) цвет глаз.
- У кого синий – любимый цвет.
- Кто любит макароны по-флотски.
- У кого роза – любимый цветок.
- Кто хотел бы провести отпуск в Крыму.
- Кому нравится петь в ванной.
- Кому нравится копать в огороде.
- Кто любит обсуждать прочитанные книги.

312. Упражнение «Укладка рюкзака».

«Давайте представим, что мы решили все вместе отправиться в поход. Вот здесь (тренер показывает на середину круга), лежит рюкзак, который нам нужно собрать для похода. Каждый по очереди положит в него что-то нужное. Сделать это надо без слов, невербально. Все мы должны внимательно следить за тем, что кладёт в рюкзак каждый из нас, и не повторяться».

После того, как каждый из участников «положит» что-то в рюкзак, тренер обращается к группе с вопросом: «Что положил в рюкзак ...?», называя имя того или иного члена группы.

При обсуждении упражнения участники могут формулировать условия, которые облегчат понимание друг друга. Чаще всего к этим условиям относят выделение существенного, однозначно понимаемого признака «вещи», использование адекватных средств невербального изображения существенного признака, концентрацию внимания на партнёре.

Кроме результатов, работающих на содержательный план, улучшается настроение участников.

313. Упражнение «Передай предмет».

«Задумайте любой предмет, который мы будем передавать невербально по кругу. Предмет должен быть таким, который в реальности можно передавать друг другу».

Группе даётся 1-2 минуты, для того, чтобы возникла идея предмета, и просит участников, не называя предмет вслух, начать его передачу:

«Итак, сейчас Игорь передаст свой предмет соседу слева. При этом он, а затем и все мы будем пользоваться только невербальными средствами, а тот, кому предмет передаётся, должен понять, какой предмет он получил. Получивший предмет, в свою очередь, передаёт его своему соседу слева. И т.д. Таким образом, предмет будет двигаться по внешнему кругу, против часовой стрелки, и в итоге должен вернуться к Игорю. К этому моменту, все участники будут стоять лицом в круг, так как каждый, передав предмет, может повернуться лицом в круг. Давайте начнём».

После того, как предмет возвращается к отправителю, тренер, двигаясь от последнего, но теперь, уже по часовой стрелке (в обратном направлении), спрашивает всех по очереди, что каждый получал, а что отправлял.

Для усложнения упражнения и повышения активности, а так же для того, чтобы получить больше материала для обсуждения, можно предложить одновременно начать передачу своих предметов трём участникам группы, стоящим примерно на равном расстоянии друг от друга, в разных местах круга.

При обсуждении, внимание участников может быть обращено на те моменты, которые способствовали или препятствовали взаимопониманию. Речь, в частности, может пойти о том, что в общении каждый из участников несёт ответственность за результат. Тот, кто передаёт информацию, должен сделать это чётко, ясно, понятно для другого, т.е. передающий информацию затрачивает определённые усилия для обдумывания того, как используемые жесты, движения, могут быть восприняты, поняты, интерпретированы тем человеком, которому они предназначены. С другой стороны, получающий информацию, должен прежде всего подумать над тем, какой смысл мог вложить в тот или иной жест его партнёр и не спешить с интерпретацией.

314. Упражнение «Сплочение».

Все участники стоят в кругу. Тренер даёт им задание: «Назвать каждому своё имя. Но сделать это нужно как можно быстрее. Дётся команда: «Начали!». Засекается время.

Упражнение повторяется до тех пор, пока группа не выполнит это упражнение одновременно».

315. Упражнение «Не больше, не меньше».

Я буду называть числа. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Например, если я говорю «четыре», то как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я скажу «спасибо». Выполнять задание надо молча. Тактику выполнения задания следует выработать в процессе работы, ориентируясь, на действия друг друга».

Обсуждение:

- Что помогало нам справляться с поставленной задачей и что затрудняло её выполнение?
- На что вы ориентировались, когда принимали решение вставать?
- Какая у Вас была тактика?
- Как можно было бы организовать нашу работу, если бы у нас была возможность заранее обсудить способ решения этой задачи?

316. Упражнение «День рождения».

- Около меня должен стоять человек, с самыми светлыми волосами, на противоположном конце шеренги – с самыми тёмными.
- В начале шеренги должен стоять человек с самыми тёмными глазами. В конце – с самыми светлыми.
- Начало шеренги – это 1 января, конец – 31 декабря (весна – зима). Надо расположиться по датам (без учёта года) рождения.

Обсуждение: психологический смысл – улучшается настроение, возрастает непринуждённость поведения, сокращается дистанция в общении.

317. Упражнение «Приветствие».

Сейчас, каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять каждое предложенное приветствие.

Обсуждение:

- Как вы себя чувствуете?
- Какое из приветствий вам особенно запомнилось и почему?

318. Упражнение «Пожелание».

Начнём нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому хотите

пожелать, и одновременно говорите это пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех и постараемся никого не пропустить.

319. Упражнение «Начало».

Начнём сегодняшний день так: бросая, друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, и все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого, тот, у кого находится мяч (и чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и так далее, до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из нас.