"Игры в группе"

РАЗМИНКИ ТРЕНИНГА (используются в начале тренинга или когда участники испытывают усталость или напряжение):

- "Социометрия"

Цель: знакомство и создание доверительной атмосферы.
Найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет глаз, знак зодиака, любимый цвет, место проживания, имя...

- "Самый-самый мой плакат"

Цель та же.
Нарисуйте то, чем любите заниматься, как выглядите, когда счастливы, свое желание, любимое место, друзей, семью... Прикрепите плакат на груди и подходите знакомиться друг к другу.

- "Знакомство"

Цель та же.
Оформите визитку, напишите на ней то имя, которым вы бы хотели, чтобы вас называли.

- "Давайте познакомимся"

Цель: возможность быстрее узнать друг друга и вступить в общение.
Встаньте в круг, передавайте друг другу мяч, называя имя того, к кому попадает мяч.

- "Приветствие"

Цель: приветствие друг друга и заряд положительными эмоциями. Разделитесь натри группы: европейцы, японцы, африканцы. Поприветствуйте друг друга: европейцы пожимают руку, японцы кланяются, африканцы трутся ногами.

- "Снежный ком"

Цель: облегчить запоминание, разрядить обстановку.
Каждый по кругу будет называть предыдущих, потом свое имя с прилагательным на первую букву имени.

- "Побег из тюрьмы"

Цель: невербальное общение.
Встаньте в 2 шеренги лицом друг к другу: 1 будет играть преступников, 2 - их сообщников. Между вами звуконепроницаемая перегородка. С помощью мимики и жестов договоритесь о плане побега.

- "Интервью"

Цель: проанализировать, на что обратил внимание интервьюер, удалось ли ему достоверно представить психологический портрет своего партнера, какие вопросы задавали друг другу пары.
Разбейтесь на пары, в течение 10 минут проведите взаимное интервью, представьте группе своего партнера.

- "Умею ли я оказывать внимание другим"

Цель: умение общаться, устанавливать позитивные отношения.
Образуйте 2 круга: партнер внутреннего круга оказывает положительный знак внимания стоящему напротив о личных качествах, умениях, внешности, манере

поведения, установках... Внешний отвечает: "Да, спасибо, я тоже думаю, что я... Но кроме того я еще умею хорошо..." Поменяйтесь ролями.

- "В чем мне повезло в этой жизни"

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроя на работу.
Разбейтесь по парам, расскажите партнеру о том, в чем вам повезло в вашей жизни, поменяйтесь ролями. Поделитесь впечатлениями.

- "Мы похожи?.."

Цель: понять, что мы и похожи и имеем право на отличие, то есть каждый имеет право быть собой.
Ходите по комнате, говоря окружающим 2 фразы: "Ты похож на меня тем, что..." и ""Я отличаюсь от тебя тем, что..."

- "Проективный рисунок "НАША ГРУППА"

Цель: установка на взаимопонимание.
На общем ватмане, каждый своим фломастером, нарисуйте вместе свою группу. Обсудите рисунок. Какие чувства испытали, слушая..., какое состояние у..., как вы поняли, что за человек..., за что вы рады знакомству с..., за что благодарны...

- «Молекулы»: Ведущий должен знать общее количество людей. Он дает команды: Объединились по 20, по 10,… с уменьшением, но не обязательно все по порядку. Те, кто не объединился, выходят из игры. Остаются двое последних.
- «Броуновское движение»: Все ходят по комнате с закрытыми глазами, важно не столкнуться. Теперь все ходят с закрытыми глазами, издавая звуки, например, жужжание. Как ходить легче?
- «Моргалочки»: Сидят в кругу, у одного нет стула. Все должны моргая найти партнера, с кем поменяются местами, а тот, кто без стула, должен увидеть и занять один из стульев первым.
- «В пары»: Встань человек к человеку как … нога к ноге, ухо к уху…
- «Пустое место»: Все по парам, один сидит, другой стоит за стулом. Один стул пустой. Тот, кто стоит за пустым стулом взглядом приглашает к себе любого сидящего на стуле, тот должен пересесть, а стоящий за ним во время удержать.
- Приветствие молча.
- Все по парам, знакомятся и потом все в круг, кратко рассказать всем о своем партнере.
- «Клубок»: Все сидят в кругу, ведущий кидает клубок любому, тот называет имя и говорит о себе кратко. Кидает следующему, оставляя ниточку у себя. Ниточка позволяет не повторяясь всем кинуть, но потом приходится распутывать клубок.
- Встать по гороскопу, какой знак соберется вперед.
- Все принимают образ и по очереди представляются в виде веселого человека, зануды, раздраженного, равнодушного, делового…
- Два круга: стоят один круг в другом по парам. Внутренний круг показывает движение, внешний повторяет. Потом внутренний круг делает шаг в сторону, так меняется партнер. Внешний круг показывает движение, внутренний повторяет. Упражнение выполняется быстро под музыку.

- «Почта»: Каждый прикрепляет имя на кофте, имена не должны повторяться. На это имя любой в любое время может написать письмо. Проверка почты раз в… по договоренности.
- «Интервью»: Каждый на листике пишет вопрос, который задаст любому из участников, листочки перемешиваются и всем по очереди задаются вопросы, которые вытягивают из общего числа вопросов. Потом каждый может спросить конкретного человека о том, что интересно.
- Знакомство в группе, в которой есть знакомые, например, собрались 2 подгруппы: «Мы ценим … за …» говорит подгруппа о каждом своем члене группы.
- «Счет без трех»: В кругу все считают по очереди, пропуская задуманное число, тот кто ошибся, отодвигается в сторону.
- Объявление «Ищу друга»: Каждый пишет на листе объявление с краткой информацией о желаемом друге и о себе без имени и фамилии. 2 этап: один человек все перемешивает и пускает по кругу, если вам нравится это объявление, то на нем ставится снежинка, на своем объявлении ни чего не ставится, 3 этап: раздаются обратно объявления, каждый считает количество снежинок, выбирается один с наибольшим количеством, анализируется причина.
- «Кто я»: На этот вопрос каждый отвечает письменно, все перемешивается и зачитывается одним человеком, анализируется какой ответ был наиболее полным. Каждый делает вывод, кем себя не написал, кем написал на 1 месте…

ИГРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫ В СЕРЕДИНЕ ТРЕНИНГА

- «Статуя дружбы»: (если одинаковое число девочек и мальчиков – то Статуя любви) в закрытой комнате трое: один создает из 2 других человек статую. А потом садится на место одного из героев. Вызывается следующий. Ему так же предлагается сделать статую, а потом заменить последнего героя (в статуи любви мальчики чередуются с девочками, девочки заменяют девочек, а мальчики - мальчиков). Смысл в том, чтобы, создавая статую, человек не знал, что сам будет ее участником.
- "Путаница:"
- Цель: Сплочение и бережное отношение друг к другу, снятие возбуждения. Перед началом распутывания рекомендуется отметить необходимость бережного отношения друг к другу, уникальность и ценность каждого. Можно использовать для завершения занятия. Каждый берет за руки двух разных людей, стоящих, желательно не рядом. Задача - не разнимая рук, распутаться в новый круг.
- "Белые медведи" Цель: Разрядка. 2-3 человека берутся за руки цепочкой «белые медведи». Задача - замкнуть цепочкой вокруг остальных участников «пингвинов». Пойманный «пингвин» становится «медведем».
- "Черные шнурки" Цель: Разрядка, возможность для проявления фантазии, возможность увидеть общее. Все сидят на стульях в кругу, ведущий в центре круга предлагает поменяться местами тех, у кого, например, черные шнурки. Задача всем найти себе место, в том числе и ведущему. Тот, кто место не нашел, становится ведущим. По мере овладения игрой взрослые ведущие могут подавать пример

называния более интересных признаков, как то определение отношении, осознания чувств и т.д.

- "Вася-Вася" Цель: Знакомство, внимание, наблюдательность и координация. Желательно во время называния чужого имени смотреть на адресата. Вся группа задает определенный ритм с помощью хлопков по коленям и щелчков пальцами. Во время первого щелчка называют свое имя, во время второго - имя другого человека, на которого смотрит, не сбиваясь с места Довольно сложно, участники с медленный типом мышления могут выпадать из процесса
- "Имена-качества" Цель: Знакомство, создание доброжелательной атмосферы, работа по осознанию себя как личности. Каждый придумывает какое-либо качество личности, свойство характера и т.д., начинающееся на ту же букву, что и имя (например, Лариса - любовь, Сергей -скромность), которое он мог бы привнести в эту группу сегодня. Подходит для начала 3-4 занятия, когда участники уже чувствуют себя достаточно безопасно.
- "Вопросы на бумажках" Цель: Знакомство, выход на серьезный разговор, возможность увидеть товарищей по группе с новой стороны. Каждый пишет на маленькой бумажке вопрос, на который хотел бы получить ответ (вариант-на который сам бы хотел ответить). Бумажки с вопросами складываются в шляпу, перемешиваются и раздаются участникам в произвольном порядке. Каждый отвечает на тот вопрос, который ему достался. Возможный уход от серьезной работы - например, написание вопросов типа «Какого цвета у меня волосы?». Ведущий может заранее сказать, каково было бы ему получить такой вопрос - «отмазку».
- "Мозговой штурм" Цель: Возможность демократического и ненавязчивого решения или обсуждения любых вопросов и проблем. Все участники обсуждают проблему и выносят свои предложения по определенным правилам (см. приложение). Важно очень четкое соблюдение принципов демократии. Техническое обеспечение -ватман, маркеры разных цветов.
- «Я никогда не...» Цель: Знакомство в игровой форме, разрядка Нужно оговорить, что не считаются вещи, связанные с половыми различиями. Участники по очереди говорят фразу, начинающуюся со слов «Я никогда не...» (например, «Л никогда не прыгал с парашютом»). Остальные участники загибают по одному пальцу на руке, если для них утверждение не верно (т.е. они, например, прыгали с парашютом). Выигрывает тот, у кого останется последний не загнутый палец на руках. Ведущий заранее говорит, что фразы должны соответствовать реальности, и пальцы загибать надо по честному. Выигрывает человек с самым неразнообразным жизненным опытом, а проигрывает с самым богатым, т.е. это может благотворно влиять на самооценку человека
- "Знакомство по парам" Цель: Знакомство, опыт общения, опыт восприятия информации о другом и о себе со стороны. Внимание к личности другого. Способствует созданию безопасной атмосферы. Участники разбиваются по парам, желательно по принципу наименьшей «знакомости». В течение 10 минут рассказывают друг другу о себе, потом представляют партнера остальным участникам, говоря о нем от первого лица, стоя за спиной и положа руки на плечи

сидящего впереди партнера. Затем упражнение обсуждается. Упражнение может вызвать сильные переживания, во время обсуждения надо это учитывать.

- "Хлопки" Цель: Разрядка, концентрация внимания. Участники стоят по кругу и передают друг другу хлопки. Каждый может изменить направление движения хлопков.
- "Времена года" Цель: Разрядка, знакомство, сплочение группы. Участники молча разбиваются на группы по временам года, соответственно дате рождения. Затем каждая группа пантомимически изображает свое время года, задача остальных - угадать какое.
- "Дни рождения" Цель: Разрядка, знакомство, сплочение группы. Участники молча строятся в линейку по дням рождения.
- "Построится по..." Цель: Разрядка, сплочение группы. Осознание относительности любой системы оценки. Участники строятся в шеренгу по любому признаку (рост, вес, цвет волос, величина ладони, веселость, активность и т.д.) Важен комментарий ведущего по поводу разных систем оценки. Это может помочь осознать подростку первый он или последний - зависит не от него, а от оцениваемого критерия.
- "Поиск общего" Цель: Знакомство, внимание к личности другого и осознавание проявлений своей личности. Группа делится на двойки, и два человека находят определенное количество общих признаков, затем двойки объединяются в четверки с той же целью и т.д. Ведущий по своему усмотрению может остановить процесс на четверках, восьмерках и т.д.
- "Разгоняем паровоз" Цель: Сплочение, ощущение общности группы. По кругу по два хлопка в ладоши. Задача - постепенно уменьшать интервал между хлопками до команды ведущего, затем - обратный процесс.
- "Колпак" Цель: Разрядка, смех, ощущение цельности группы. «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак, а если он не треугольный, то это не мой колпак» Все поют песню несколько раз, каждый раз прибавляют обозначение слова жестом. Последнее исполнение песни состоит практически из жестов. Хорошо проводить во время заключительных занятий.
- "Дракон" Цель: Разрядка, сплочение. Все участники встают в цепочку. Первый - «голова дракона», последний — «хвост». Голова должна поймать хвост. Безопасное помещение.
- "Зоопарк" Цель: Разрядка, проявление фантазий, выход энергии. По предложению ведущего все изображают каких-либо животных (движения и звуки) Подросткам сложно, возможно только при достаточном уровне «продвинутости группового процесса».
- "Эхо" Цель: Взаимодействие «личность-группа», обратная связь. Один человек говорит что-то всем остальным, которые стоят напротив и повторяют как эхо. При желании можно добавлять жесты
- "Переманивания" Цель: Разрядка, сплочение, проявление личных взаимоотношений. Половина группы сидит на стульях лицом в круг, половина стоит за стульями сзади. На одном стуле никто не сидит и задача того, кто стоит сзади

переманить кого-то на свой стул так, чтобы это не заметил тот, кто за стулом. Задача того, кто стоит за стулом, не пустить (поймать) «своего» сидящего.

- "Шишки, желуди, орехи" Цель: Разрядка, концентрация внимания. Группа разбивается на тройки и встают в колонки по трое, лицом в круг. Первые в колонке - шишки, за ними - желуди, за ними -орехи. Ведущий, стоя в центре, называет один из предметов и все названные должны найти себе место впереди любой другой тройки и ведущий в том числе. Все участники получают новые названия соответственно положению в тройках. Тот, кому не хватило место, становится ведущим.
- "Птицы, блохи, пауки" Цель: Группа делится на две команды. Каждая команда в тайне от другой решает кем она будет- птицами, пауками или блохами. Две команды встают в линейки в центре зала лицом друг к другу. По команде показывают друг другу жест» обозначающий выбранное животное. Пауки убегают от птиц, блохи от пауков, птицы от блох. Тот, кто не успел добежать до противоположной стены, переходит в другую команду. Разрядка, концентрация внимания Просторное, безопасное помещение
- "Салки - обнималки" Цель: Разрядка, взаимовыручка, «спасающий физический контакт». Водящий может осалить того, у кого нет пары (за пару надо крепко держаться). Если образовалась тройка, салить можно того, кто присоединился последним. Просторное, безопасное помещение.
- "Зеркало" Цель: Межличностное взаимодействие, опыт ведения и ведомости. Обратная связь. В парах один человек повторяет движения другого. Вариант - вся группа повторяет движения одного.
- "Бурундуки" Цель: Разрядка, смех, противодействие с группой. Ведущий на ухо называет каждого участника каким-либо животным. Все встают в круг, берутся за согнутые в локтях руки. Ведущий называет животное и соответствующий человек должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается когда ведущий называет животное, которым названо большинство членов группы.
- "Салки по трое" Цель: Взаимовыручка, разрядка, опыт защищать и быть защищенным. Три человека берутся за руки, образуя треугольник. Четвертый должен осалить одного из тройки, а двое других должны его защитить. ведущему нельзя протягивать руку через центр.
- "Кузнечик" Цель: Разрядка, смех. Участники садятся в круг на коленки. У всех в руках по однотипному предмету. Вес поют песню «В траве сидел кузнечик» и на каждый такт. Желательно избегать соревновательных компонентов во время игр на занятиях. Но при желании можно его добавить. В этом случае тот, кто пугается, выбывает из группы.
- "Поджигатель" Цель: Разрядка, сплочение группы Все берутся за руки цепочкой и закручиваются вокруг одного человека в плотный клубок. Один из участников «поджигатель» предлагает группе «огонек». Сначала все отказываются, затем соглашаются и когда «поджигатель» дотрагивается до крайнего участника» цепочка раскручивается с целью поймать в круг «поджигателя». Когда поймают -

издают громкий вопль. У некоторых участников игры тесный физический контакт внутри «клубка» может вызвать напряжение.

- "Телетайп" Цель: Групповое сплочение, снятие возбуждения. Участники встают в круг, держась за руки. Один из участников посылает телеграмму, называя имя адресата. Телеграмма передается по кругу незаметным нажатием рук. Задача ведущего, который стоит в центре, заметить пожатие. Тот, кого заметили, становится ведущим. Можно использовать для завершения занятия.
- "Рисунок с поводырем" Цель: Снятие возбуждения, межличностный контакт, опыт беспомощности и ответственности, доверия партнеру. Группа разбивается на пары, одному из пары завязывают глаза, «Поводырь» подводит партнера к рисунку на стене и используя только вербальные инструкции помогает ему дорисовать элементы рисунка. Рисунки надо подготовить заранее. Во время игры обращать внимание на то, что происходит со «слепыми».
- "Койот и кролик" Цель: Разрядка, снятие возбуждения, тренировка реакции, сплочение группы. Участники сидят в кругу и передают друг другу два мяча, один - «кролик», другой -«койот». Задача койота - поймать кролика. Кролик может прыгать из рук в руки, а койот только передаваться из рук в руки сидящих рядом. Если два мяча оказались в одних руках - койот поймал кролика. Довольно сложно, дети с медленным темпом мышления могут не справляться и выпадать из процесса.
- "Два паровозика" Цель: Сплочение, опыт ответственности и беспомощности, доверия к другим участникам. Участники разбиваются на команды, по 5-6 человек и встают «паровозиком». Голова паровозика зрячая, вес остальные слепые. Паровозики двигаются, не задевая друг друга. Ведущий дотрагивается до последнего вагона, и он переходит на место паровоза. Просторное, безопасное помещение, ведущий следит за безопасностью.
- "Фруктовая корзина" Цель: Разрядка. Участники сидят в кругу, ведущий -в центре. Каждый придумывает себе название фрукта. Ведущий говорит какие фрукты он купил на базаре, и они должны поменяться местами. Задача ведущего успеть занять место. Тот, кто остался без места, становится ведущим.
- "Стул сгорел" Цель: Разрядка. Стулья (на один меньше чем участников) ставятся в круг сиденьями наружу. Вес бегают по кругу не касаясь стульев и по команде ведущего садятся. Тот, кому не хватило стульев, выбывает, один стул убирается. Неизбежен соревновательный характер игры. При большом количестве участников можно убирать сразу несколько стульев.
- "Поросята и котята" Цель: Разрядка. Участники делятся на поросят, котят и утят как на первый, второй, третий. Все закрывают глаза и издавая соответствующие звуки должны найти своих собратьев. Ведущий заранее говорит, что он играть не будет, т.к. должен следить за безопасностью. Безопасное помещение. Для подростков возможно при хорошем уровне «разогретостн» группы.
- "Бабочка-ледышка" Цель: По кругу из рук в руки передается мячик, который в зависимости от инструкции то ледышка, то горячая картошка, то бабочка. Развитие воображения, внимания к тактильным ощущениям. Возможен всплеск агрессивности во время передачи бабочки.

- "Ассоциации" Цель: Ассоциативное мышление, знакомство. Мяч перекидывается в кругу (произвольно) и каждый у кого в руках мяч называет слово. Тот, кому мяч перекинули называет слово - ассоциацию к сказанному предыдущим участником. Может быть задана тема для ассоциаций - чувства, части тела, проблемы, приятные вещи. Игра может быть неплохим переходом от одной темы к другой.
- "Третий лишний" Цель: Разрядка. Участники разбиваются на пары и встают лицом в круг так, чтобы один был перед другим. Вокруг круга бегают ведущий и беглец. Беглец может стать спереди любой пары, тогда тот, кто стоит сзади становится беглецом. Если ведущий салит беглеца, они меняются ролями.
- "Скульптор" Цель: Внимание к телесным проявлениям и овладение телом, развитие фантазии. Один из участников изображает из себя скульптуру и говорит ее название ведущему. Все участники по очереди входят в комнату, называют увиденную скульптуру и достраивают ее с помощью своего тела. Тем, кто ждет своей очереди, скучно.
- "Выход-вход в круг" Цель: Противостояние группе, умение убедить, умение сказать «нет». Задача одного из участников любым способом выйти или войти из круга, задача группы не дать ему это сделать. Применимы любые методы - от физических до убеждений. Может стимулировать групповой процесс.
- "Семеро козлят и волк" Цель: Умение сказать «нет», умение убеждать, умение распознать обман и внимание к невербальным проявлениям. Участникам раздаются бумажки, треть из которых с надписью «волк», треть - «коза», треть - «козленок». Козлята сидят в домике, а волки и козы (не показывая своих бумажек) по очереди пытаются их убедить, что они козы и что им надо открыть дверь. Козлята решают пускать или нет. Если пустили волка, то он забирает 1-2 козлят, если козу не пустили, то 1-2 козленка «умирают» от голода. Подростки обычно действуют по принципу «нравится - не нравится», а не делают выводы из формы и содержания убеждения.
- "Слепец и поводырь" Цель: Поводырь ведет участника с закрытыми глазами на другой конец комнаты, преодолевая препятствия с помощью устных рекомендаций. Остальные наблюдают. Опыт ответственности и беспомощности, доверия партнеру Участники могут по разному доверять разным членам группы. Можно узнать заранее кто с кем хочет идти, но может выявиться человек, которому никто не доверяет, это опасно В то же время кому-то было бы полезно узнать что ему доверяют.
- "Мои особенности и преимущества" Цель: Рисунок на чистом листе на данную тему или рисунок или надписи на бланках (например, на листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т.д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем. Формирование позитивной самооценки, внимание к собственной личности и к особенностям другого. Рисунки желательно оставить участникам и предложить им обращаться к ним в дальнейшем, что-то дополнять.
- Формирование позитивной самооценки, внимание к собственной личности и к особенностям другого. Рисунок на чистом листе на данную тему или рисунок или

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

- "Собака" Цель: Разрядка, снижение возбуждения, сплочение. Один из участников начинает описание животного (например, своей собаки) одним предложением и показывает жестом какую-либо черту. Следующий участник повторяя высказывание и жест предыдущего прибавляет свою черту (слово и жест) и так далее. Подростки могут смущаться изображать что-то при всех Желателен высокий уровень «разогретости» группы.
- "Слепой паровозик" Цель: Разрядка, сплочение. Опыт ответственности и доверия или недоверия партнеру. Внимание к телесным ощущениям. Участники сцепляются в маленькие паровозики по двое или трое. Тот, кто спереди, закрывает глаза и слушается движений последнего. Тот, кто в середине - нейтрален. Игра происходит молча. Интересно, когда одновременно двигается не меньше 5 паровозиков. Активно включен телесный компонент, что может вызвать у подростков самые разные эмоции. На материале этой игры можно говорить о телесных проявлениях доверия и недоверия.
- "Ритм" Цель: Сплочение и ощущение общности группы, снятие возбуждения, разрядка. Участники по очереди задают ритм хлопками так, чтобы он вписывался в уже звучащий. Затрагивает глубинные слои психики, может вызвать самые неожиданные чувства.
- "Горячий стул" Цель: Навык восприятия мнения окружающих о себе. Провоцирует возникновение сильных переживаний, развитие группового процесса. Один из участников по желанию садится в центр круга, стальные говорят ему с чем или кем он у них ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания участников во время упражнения. При работе с подростками возможно при достаточно высоком уровне безопасности на группе и способности участников говорить о своих переживаниях и не оценивать друг друга.
- "Карта моей души" Цель: Формирование «Я-концепции», возможность побыть с самим собой, формирование более глубокого отношения друг к другу. Рисунок на чистом листе либо на бланке с контурами территорий По желанию можно показать рисунок группе и рассказать, что и где нарисовано. Если вам захочется делиться рисунками, процесс может затянуться и стать скучным для участников. Рисунки участникам хорошо взять себе и возвращаться к ним в дальнейшем (повесить над столом, например).
- "Выражение чувств" Цель: Понимание важности языка тела, налаживание связи между чувством и его телесным выражением. Участники вытягивают по очереди бумажки с названиями чувств и молча мимически выражают это чувство. Передвигаясь, произвольно находят партнеров, выражающих аналогичные чувства, собираются в группы. По знаку ведущего выясняют, насколько однородные группы образовались. Может быть скучно для подростков, если группа недостаточно разогрета.

- "Закрашивание контура человека" Цель: Внимание к собственным чувствам и переживаниям, установление связи между чувством и его проявлением в теле. Участникам раздаются листы бумаги с контурами человека. Под медитативную музыку группе предлагается вспомнить, когда испытывалось то или иное чувство, свои ощущения в теле в это время и затем изобразить на контуре человека это чувство
(желательно используя разные цвета). Такие упражнения помогают ощутить свои чувства как свою собственность. Нужны контуры человечков и цветные фломастеры в достаточном количестве.
- "Ужасно-прекрасный рисунок" Цель: Стимулирование группового процесса, разрядка, выражение агрессии. Участникам раздается по листку бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок». Так проходится весь круг. Рисунок возвращается хозяину и упражнение обсуждается.
- "Кораблекрушение" Цель: Упражнение на формирование навыка противостояния групповому давлению и отстаивания собственного мнения. Ознакомление с ролевой структурой группы - выявление лидеров, пассивной части, негативных лидеров, группировок. Участникам раздается список предметов (см. приложение) и диктуется инструкция. Сначала каждый выполняет задание самостоятельно, затем объединяются в пары или группы по 3-4 человека, приходят к общему мнению, затем делают то же самое всей группой. Обсуждение. Упражнение занимает много времени (40 минут минимум), возможно проявление агрессии и резкое разделение на непримиримые друг с другом подгруппы.
- "Ценности" Цель: Возможность осознания и почувствовать важность построения собственной иерархии ценностей. Участникам раздается по 6 листочков и предлагается на каждом из них написать то, что им ценно в этой жизни. Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самое ценное оказалось на самом последнем листочке. Ведущий предлагает представить себе, что случилось что-то страшное и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Ведущий предлагает смять, отложить бумажку и осознать, как им теперь без этого живется. Затем так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности. Затем ведущий объявляет, что произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек , и так 6 раз. Затем предлагается осознать, что произошло, может добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. Обсуждение. Упражнение выполняется под медитативную музыку, большое значение имеют интонации и голос ведущего, произносимый текст должен быть простым и гадким. Упражнение провоцирует возникновение очень глубоких переживаний. Обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной - не должно быть лишний звуков, никто не должен входить в помещение, участники не должны мешать друг другу (их можно рассадить на комфортное

расстояние друг то друга). Ведущему обязательно предварительно надо попробовать проделать это упражнение, оценить его глубину и сложность.

- "Да-нет" Цель: Помогает увидеть общность и уникальность каждого. Ведущий произносит утверждение (например, Я люблю смотреть футбол). Вес вытягивают руку и если согласны, поднимают большой палец вверх, если не согласны - вниз. Характер утверждений становится более серьезным (например, Мне иногда бывает одиноко). Утверждение может произносить любой участник группы. Можно использовать для перехода к работе над серьезными темами.
- "Ладошка" Цель: Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передается соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе, снаружи ладони, что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг.
- "Границы, скажи СТОП" Цель: Осознание собственных физических и психологических границ. Участники по очереди подходят друг к другу» можно разными способами. Тот, к кому подходят должен сказать «стоп», когда, на его взгляд, партнер подойдет слишком близко.
- "Немой зоопарк" Цель: Разрядка, память и внимание, спонтанное мышление. Каждый участник придумывает животное и обозначает его каким-либо жестом. Затем по произвольной цепочке передают друг другу приветы - показывая свое животное и животное того, кому передается привет.
- "Семейная скульптура" Цель: Осознание и чувствование в теле ролевой позиции, возможность соотнести ее с реальной жизненной ситуацией, с реальной семьей. Разыгрывается ролевая игра с участием различных членов семьи. В зависимости от задачи, в этой семье могут быть определенные проблемы. В конце игры участники создают скульптуру - каждый занимает подходящую для себя позицию по отношению к другим членам семьи. Обсуждение с привлечением зрителей. После скульптуры необходимо участникам стряхнуть с себя роли.
- "Преодолей препятствие" Цель: Необходимость мобилизовать всю свою волю к победе и обязательно постараться быстро и нестандартно мыслить, чтобы понять «что хочет препятствие», как и каким образом его следует преодолевать. Участники выстраиваются в линейку. Инструкция: «Представьте, что Вы стоите на краю пропасти и вам надо преодолеть сложные препятствия. Препятствия представляют собой участники группы. Преодолевающий должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое из препятствий было преодолено. Варианты препятствий могут быть совершенно различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные и т.д. и требующие различных и нестандартных подходов к решению проблемы преодоления. Одно условие - не наносить друг другу физического или морального ущерба. Каждый из участников команды обязательно должен быть и препятствием, и преодолевающим.» Очень эмоциональная игра. В ее процессе поощряется открытое проявление эмоций. Ведущий внимательно следит за соблюдением правил. В конце игры проводится тщательное обсуждение.
- "Клубок" Цель: Осознание общности проблем и возможности взаимоподдержки. Каждый из участников держа в руках клубок говорит о том, как его лично коснулась обсуждаемая проблема. Затем наматывает на палец нитку и

отдает клубок следующему, кто хочет говорить. Готовую «паутинку» можно распутать, а можно скомкать. Ведущему следует задать тон серьезного разговора. Упражнение эмоциональное, могут возникнуть глубокие переживания.

- "Деловая игра «Предотвращение употребления ПАВ» Цель: Участникам предлагается представить себя руководителями учебных заведений. Задача - предотвращение употребления в их учебном заведении ПАВ. Как это сделать, решается с помощью технологии мозгового штурма. Осознание степени важности своего участия в решении проблемы. Правила проведение мозгового штурма - см. приложение.
- "Кочки" Цель: Сплочение, разрядка, выработка групповой стратегии решения проблемы. На листочках пишется по одному слову из пословицы, листочки раздаются участникам в произвольном порядке. Участники встают в линейку на листы бумаги А4. Задача - не становясь на пол построится в правильном порядке.
- "1,2,3,4,5" Цель: Разрядка, позитивные эмоции. Участники произносят счет «1,2,3,4,5», делая движения руками (как бы стуча в дверь сначала правой рукой, потом левой, сначала на уровне головы, потом на уровне пояса), наклоняются вперед и говорят 5 раз «хи», затем назад и 5 раз «ха». Убыстряя темп делают это 5 раз, затем 4,3,2 и 1.
- "Доверяющее падение" Цель: Опыт преодоления недоверия и страха, опыт доверительного отношения и поддержки. Во время обсуждения назвать примеры повседневных и важных решений. Один из участников падает на сцепленные руки остальных участников с более высокой позиции, спиной. Задача группы - его не уронить. Важно обеспечить поимку падающего.
- "Остановись - подумай" Цель: Осознание привычных способов и проработка новых навыков принятия решения. Во время обсуждения назвать примеры повседневных и важных решений. Записать ситуации принятия решений. Проиграть их в процессе ролевой игры, где участники делают реальные шаги в пространстве в соответствии с шагами модели (см. приложение), произнося рассуждения вслух. Например, касающихся употребления никотина, алкоголя, других ПАВ, взаимоотношений с людьми. Обсудите как ведет себя человек, принимая повседневные и жизненно важные решения, есть ли разница в поведении. Попросите участников определить эту разницу.
- "Надписи на спине" Цель: Опыт получения позитивной обратной связи и доверительного отношения к группе. Участникам прикрепляется к спине листочек и все хаотично ходят по комнате и пишут на спинах то, что им нравится в этом человеке. Задачу можно усложнить - например, писать то, что бы хотелось изменить в этом человеке. Возможно при достаточном уровне безопасности в группе.
- "Оценка ситуации": Цель: Осознание собственных установок и резервов возможностей оценки ситуации. Отработка навыков оценки ситуации. Участники называют по 1-2 стрессовых или проблемных события, когда-либо перенесенных ими. Получившийся перечень записывается. Далее проводится первичная, вторичная оценки и переоценки этих событий каждым из участников, используя элементы ролевой игры, гротеска, наглядности, визуализации процесса мышления и т.д. Можно найти тех, кто хочет развить мастерство в вопросах преодоления

проблем и помогать другим. Предложите им расширить свои задачи и разработать подходы к консультированию по вопросам оценки проблемы и выбора эффективного варианта поведения.

- "Табу": Цель: Это упражнение позволяет участникам понять, как они относятся к запретам и ограничениям. Ведущий ставит в центре небольшую коробку, в которой что-то лежит. «Там лежит то, что нельзя». Каждому предлагается проявить себя в отношении предмета. Участники могут вставать, оставаться на месте. При выполнении этого упражнения важно помнить, что это упражнение действия, а не объяснения.
- "План на 1 год, на 3, на 5": Записали в порядке важности каждый на своем листике и сохранили у себя.
- «Сплетни»: Подбирается текст с датами, напоминающий указания шефа секретарше. Вызывается первый человек в комнату, который слушает текст. Его задача – своими словами пересказать текст другому наиболее точно. Вызываются по очереди следующие люди, каждый последний рассказывает текс следующему. Все остальные слушают.
- «Ручеек»: Встают пары, один остается без пары, он проходит между парами и выбирает себе пару. Оставшийся без пары идет в начало. Если четное количество игроков, то двое идут друг за другом с интервалом.
- "Паровозик": Все стают паровозиком, последний рисует задуманный предмет на спине товарища. Тот должен понять и нарисовать то же другому.
- «Сломанный телефон»: Загадывается слово и передается по цепочке шепотом, в конце слово произносится вслух.
- «Свеча»: Один зажигает свечу и придумывает сказку, подходит к другому, тот зажигает свечку и продолжает сказку и так, пока все не зажгут свечу друг от друга. Вывод: все должны делиться своим теплом.
- «Игры в парах»: Каждый записывает на лист ответы на 5 вопросов: Что ты хочешь изменить в своей жизни; как ты хочешь это сделать; какой риск; что тебе поможет; твой следующий шаг на сегодняшний день для реализации задуманного. Потом в парах анализируется написанное.
- «Игра для большого коллектива»: Уметь отдавать и просить. Все делятся на А и В. А стоят на месте и гладят животик, В выбирают любого А и выполняют его желание; теперь В загадывает, А выбирает любого В и выполняет его желание; теперь В загадывает и само выполняет свое желание для А; Теперь А стоит с закрытыми глазами и загадывает, В выполняет; теперь В с закрытыми глазами загадывает, а А выполняет. Теперь А закрывает глаза, В ходит к любым А и шепчет на ушко одобряющие слова, слова поддержки, теперь В закрывает глаза, А ходит по залу и шепчет слова для В.
- «Комната»: На листах пишутся неодушевленные предметы, каждый вытягивает лист и от лица этого предмета говорит о себе и своих ощущениях, например, стол, обои…
- «Дизайн»: Каждый говорит, чем неодушевленным он является, приходит дизайнер и расставляет всех на свой вкус.

- «Ромашка эмоций»: На листочках ромашки пишутся эмоции, каждый вытягивает и изображает свою эмоцию.
- Упражнение на развитие памяти: Кто-то отворачивается, запомнив, как все находятся в комнате: сначала он отворачивается и за спиной тихо меняется или поза или место положение.
- «Узнай по голосу»: Один отворачивается, кто-то из группы поднимает руку, ведущий разрешает ему что-то сказать. Задача отвернувшегося – узнать по голосу члена группы.
- «Девиз жизни»: Каждый член группы пишет на листочке свой девиз жизни, а потом все перемешиваются и зачитываются, группа должна угадать, чей этот девиз.
- «Автопортрет»: 5 минут под музыку каждый рисует свой автопортрет, это может быть абстракция, образ, ряд эпитетов… Все перемешиваются и каждый угадывает, чей это автопортрет.
- Все садятся в круг спиной, любого человека просят описать, во что одет… Каждый описывает одежду не глядя.
- «Ассоциация»: Можно в 2 подгруппах. Группа выбирает кого-то из своих, отвечает на вопросы другой подгруппы: А если бы этот человек был транспортом, то каким? Цветом? … Высказаться могут несколько человек из группы, в том числе и сам загаданный человек. В идеале – ассоциация должна совпасть. Задача второй подгруппы узнать, о ком говорят.
- «Письмо себе из прошлого»: Каждый себе пишет письмо-наставление, сохраняет у себя.
- «Карта жизни»: Каждый рисует свою карту жизни с подписями. Все выкладываются на стол и анализируются самые лучшие.
- «Батискаф»: две подгруппы, по очереди загадывают слово, которое без слов должен показать человек своей подгруппе. Остальные должны угадать.
- «Инсценирование сказки»: (роли записываются на листочек и вытягиваются или раздаются, зачитывается и инсценируется сказка) Большая светлая поляна. В центре стоят 3 МРАЧНЫХ ДУБА. Они мрачно поскрипывают. Вокруг них летает красивая БАБОЧКА. Пробежал рядом ШУСТРЫЙ КАБАНЧИК. Ищет ЖЕЛУДИ или просто проводит спортивную разминку. Не далеко во ДВОРЦЕ скучает ПРИНЦЕССА. Наступает ВЕЧЕР, по НЕБУ плывет зловещая ЛУНА. РЫЦАРЬ на КОНЕ приехал к БАЛКОНУ петь ПРИНЦЕССЕ СИРИНАДУ.
- «Свадьба»: Расписываются роли и разыгрывается свадьба.
- На листочках расписаны задания: идти против ветра, туда, куда не хочется, так, чтобы кого–нибудь не разбудить, идти с тем, кто веселее всех, с симпатичным тебе человеком, с тем, кто вызывает настороженность, с тем, кого бы ты хотел изменить, вдруг вспомнили, что что-то забыли, не хватает денег, видим человека, который нравится, которому хотим понравиться. Каждый вытягивает листочек и изображает, остальные угадывают.
- «Королева»: Каждый бывает в роли королевы или короля. Стул ставится на стол, на него взбирается один человек, окружающие – поданные, подходят и говорят комплементы своей королеве.

ИГРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫ В КОНЦЕ ТРЕНИНГА

- «Чемодан»: Каждому на спину крепится лист, у всех в руках ручки, все подходят друг к другу и пишут человеку его хорошие качества, с которыми он познакомился за эти дни.
- "Пожелания"

Цель: подкрепление положительных эмоций.
Передайте мяч тому, кому хочется со словами: "Я желаю тебе..."

- "Я хочу тебе подарить"

Цель: умение делать приятное окружающим.
Преподнесите воображаемый подарок любому из присутствующих. Обратная связь.

- "Картина на память"

Цель: реагирование эмоций, формирование установки на партнерство.
На общем ватмане каждый своим фломастером вносит вклад в общую картину на память.

- "Мне сегодня"

Цель: подвести итог тренинга.
Каждый высказывается, начиная со слов: "Мне сегодня понравилось, что ..."