

## ИГРА "Я – ЛИЧНОСТЬ"

Цель: выявить в отрядах лидеров, определить, кто из них состоялся как творческая, самостоятельная личность, создать более дружный коллектив в отрядах.

### Ход игры:

#### Ведущий:

Добрый день, друзья!

Мы сегодня собрались в этом зале для того, чтобы увидеть интересную, яркую личность в каждом отряде.

За основу сегодняшней игры мы взяли слова М.Горького:

«Мы должны относиться друг к другу внимательно. Должны понять, что самое чудесное, самое великое создание в мире - это человек. А каждый человек - это личность».

**Суть игры:** Вы видите буквы, под каждой из которых зашифровано задание, которое нужно выполнить. Команды будут бороться за каждую букву, чтобы собрать их как можно больше.

Жюри предстоит решить, какой команде будут доставаться буквы. Разрешите представить наше многоуважаемое жюри:

Я -

Л - ловкость,

И - интеллект,

Ч - человечность,

Н - находчивость,

О - остроумие,

С - сила,

Т - терпение,

Ь - многое другое.

А так как Я - последняя буква в алфавите, я предлагаю начать с Ъ. И для вас следующие «разминочные» задания.

Вы должны:

- построиться по росту;
- выстроиться в алфавитном порядке имён игроков;
- в алфавитном порядке фамилий;
- выстроиться в порядке возрастания номеров домов игроков.

**Т - терпение;** задача для одного игрока: перетянуть за нить банку с водой на другую сторону сцены.

**С - сила;** силу можно измерять по-разному. А мы будем измерять силу ваших лёгких. Кто быстрее и больше надует воздушный шарик.

- Прыжки в длину с места. 3 человека прыгают один за другим. Чья команда прыгнет дальше всех.

**О - остроумие;** за одну минуту вы должны составить остроумный, фантастический рассказ о том, что произойдёт с вами по окончании игры. Причём все слова в этом рассказе должны начинаться на одну букву.

**Н - находчивость;** игра «Царевна Несмеяна». Участники одной команды «царевны Несмеяны» садятся на стулья и принимают как можно более серьёзный или унылый вид. Задача игроков другой команды - по очереди или всем вместе рассмешить «несмеян». Каждая улыбнувшаяся «несмеяна» отходит в другой угол комнаты. Если за определённый промежуток времени удастся рассмешить всех «несмеян», выигравшей объявляется команда смешителей, если нет - команда «несмеян». После этого команды меняются ролями.

Можно показывать пантомиму, рассказывать анекдоты, строить гримасы, однако прикасаться к «несмеянам» нельзя.

**Ч - человечность;** представьте, что ваш старый друг, надёжный пёс, понимает вашу речь. И вдруг родители дарят вам щенка. Пёс очень обиделся и почувствовал себя ненужным, ведь у вас появился молодой, резвый щенок. За одну минуту команда составит текст, с помощью которого вы должны успокоить своего друга-пса.

**И — интеллект;** вопросы-шутки.

В каком году люди едят более обыкновенного? (в високосном)

Зачем человек носит шляпу? (сама не ходит)

На что женщина покупает шляпу с широкими полями? (на деньги)

Почему гусь не тонет? (умеет плавать)

Петух снёс яйцо, кому достанется оно? (петух яйца не несёт)

Где вода столбом стоит? (в стакане)

У кого самые большие ботинки? (у того, у кого самая большая нога)

По чему (почему) люди в старину ходили в сандалиях? (по земле)

**Составить и записать слова, пользуясь буквами слова «ЛИДЕРСТВО»**

**Л - ловкость;** задание «Подписи». По сигналу каждый участник должен заполнить свой лист подписями всех остальных присутствующих.

- 5 бросков мяча в мусорную корзину,

- опустить карандаш, привязанный ниточкой к удочке, в ведро.

**Я** - вот мы и добрались до такой замечательной буквы «Я». И здесь вам предлагается индивидуальное задание. Каждому участнику даётся 3-5 минут

на то, чтобы обратить на себя внимание группы. Сложность состоит в том, что участники должны выполнять это задание все одновременно.

По истечении установленного времени проводится опрос участников, кого они заметили за эти 3-5 минут групповой работы.

Жюри подводит итоги.

## **Тренинг внимания**

### **Упражнения**

#### **«Концентрация внимания».**

*Цель:* Оценка способности концентрации внимания.

Ведущий зачитывает участникам три простые арифметические задачи и предлагает решить их в уме. Полученные в результате решения задач цифры также предлагается держать в уме. Результат вычислений разрешается записывать по команде «Пишите!». Участникам не разрешается ничего говорить вслух или переспрашивать. Те, кто не расслышал или забыл условия задачи, вместо ответа должны поставить прочерк. Задачи могут быть следующие:

Даны два числа 82... (...= пауза) и 68... К первой цифре второго числа прибавьте 2,... умножьте ее на первую цифру первого числа... и от полученного произведения отнимите вторую цифру первого числа...

Пишите!...

Даны два числа: 82... и 68... К первой цифре второго числа прибавьте вторую цифру первого числа,... и полученную сумму разделите на вторую цифру второго числа...

Пишите!...

Даны два числа: 56... и 92... Вторую цифру первого числа разделите на первую цифру второго числа... Полученное частное умножьте на вторую цифру первого числа...

Пишите!...»

**Итог:** Решение всех трех задач свидетельствует об устойчивости концентрированного внимания. Правильность решения первой и второй задачи при неправильном решении третьей свидетельствует о некоторой истощаемости внимания в процессе исследования. Правильное решение первой и третьей задачи при неправильном решении второй указывает на неустойчивость внимания. Правильное решение второй и третьей задачи при неправильном решении первой позволяет предположить относительно медленную включаемость в работу.

#### **«Фокусировка».**

*Цель:* Развитие способности оперативно регулировать объем внимания.

Участвующие в этом упражнении удобно располагаются в креслах. Глаза открыты или закрыты. По команде ведущего «Тело!» участники сосредотачивают внимание на своем теле, по команде «Рука!» – на правой руке. Затем идет последовательное

сосредоточение внимания на кисти правой руки – по команде «Кисть!», на указательном пальце правой руки по команде «Палец!» и, наконец, на кончике пальца – по команде «Кончик пальца!». Команды подаются с интервалом 10–120 сек.

*Итог:* Ведущий расспрашивает участников, справился ли каждый из них с заданием, каким это удалось и с какими трудностями они столкнулись. Игра позволяет освоить навыки концентрации на различных частях тела, что необходимо при освоении техники саморегуляции.

### **«Селектор».**

*Цель:* Развитие переключаемости, гибкости в управлении вниманием, способности быстро менять объект концентрации внимания.

Выбирается один из участников игры для роли «приемника». Остальная группа участников – «передатчики». Они заняты тем, что каждый считает вслух от разных чисел в разных направлениях. «Приемник» держит в руке жезл и молча слушает. Он должен поочередно настроиться на каждый «передатчик». Если ему слишком сложно услышать тот или иной «передатчик», он может повелительным жестом заставить его говорить громче. Если же ему слишком легко, он может убавить звук. После того, как «приемник» достаточно поработает, он передает жезл своему соседу, а сам становится «передатчиком». В ходе игры жезл совершает полный круг.

*Итог:* Легкость переключения внимания у разных людей различна. Переключаемость определяется в психологии как гибкость в управлении вниманием. Во время обсуждения становится ясно, что многие нашли свою собственную технику сосредоточения внимания. При повторном исполнении упражнения следует поощрять обмен техниками концентрации внимания.

### **«Заблудившийся рассказчик».**

*Цель:* Овладение одним из способов выработки внутреннего контроля, удержания в уме нити разговора, последовательности событий или хода собственных размышлений.

Участники рассаживаются в круг. Ведущий назначает тему разговора. Один из участников начинает развивать ее, следуя за случайными ассоциациями, уводит разговор в сторону. Он перескакивает с одной темы на другую, затем на третью, стремится как можно лучше «запутать» свое повествование. Затем говорящий жестом передает слово другому участнику. Слово может быть передано любому, поэтому за ходом игры следят все. Тот, на кого упал выбор, должен «распутать» разговор, то есть кратко пройти по всем ассоциативным переключениям своего предшественника в обратном порядке – от конца к началу. Он возвращается к исходной, предложенной ведущим, теме. Затем сам запутывает разговор, передает слово кому-то другому, и так далее.

*Итог:* Обычно после непродолжительного пробуксовывания игра набирает темп и проходит оживленно, весело. Однако за развлекательностью упражнения участники не должны упускать главное: работу над своим вниманием. Чем длиннее ряд ассоциативных «запутываний», тем более напряженной работы памяти и внимания требует он от следящих за рассказом, тем эффективнее психическая тренировка.

### **«Палач».**

*Цель:* Воспитание способности поддерживать в течение необходимого периода сосредоточенность внимания достаточной интенсивности.

Группа разбивается на пары. Первый в паре и играет роль «внимательного». Он сосредотачивается на каком-либо объекте и в случае отвлечения своего внимания сигнализирует об этом поднятием руки. Второй в паре – «палач». Он сидит сзади «внимательного» и по сигналу об отвлечении внимания наказывает его ударом ладони по плечу или бедру.

До начала упражнения необходимо подобрать силу «наказания». Для этого «палач» предварительно наносит удары разной силы, а «внимательный» выбирает наиболее подходящий. Сила удара подбирается так, чтобы быть достаточной для стимуляции сосредоточения, но не слишком большой, чтобы не нарушить внутреннюю работу. После этого ведущий называет объект сосредоточения, дает сигнал «Начали!» и через некоторое время (1–10 мин.) «Стоп!».

*Итог:* Жестокость этого упражнения должна компенсироваться мягким, развлекательным характером других психотехнических игр. Это упражнение способствует осознанию значимости сосредоточения внимания, вырабатывает способность бороться с помехами в окружающей среде, отключаться от этих помех.

### **«Лентяй и труженик».**

*Цель:* Овладение различными способами концентрации внимания. Ведущий предлагает участникам удобно расположиться в креслах. Расслабить мышцы лба, брови, губы, слегка приоткрыть рот. Достичь расслабления мышц лица, придав ему сонное выражение. По команде «Начали!» участники приступают к выполнению одного из упражнений на внимание, например, упражнений «Пальцы», «Фокусировка», сохраняя при этом расслабленность мышц лица. Работа продолжается до тех пор, пока не последует команда «Стоп!». После этого упражнение повторить, предварительно нахмутив брови, крепко сжав губы, стиснув челюсти, сохраняя напряжение лица.

*Итог:* Предложить участникам сравнить два варианта сосредоточения- расслабленный и напряженный и дать им характеристику.

### **«Дыхание».**

*Цель:* Обучить преодолению привычного психического стереотипа напряженного сосредоточения.

Участники удобно устраиваются в креслах или на стульях, расставленных по окружности. Им предлагается расслабиться и закрыть глаза. По команде «Начали!» мягко следить за дыханием. Не управлять дыханием и не нарушать его естественный рисунок. Через 5–15 минут по команде «Стоп!» прекратить упражнение.

*Итог:* Дыхание является очень чутким индикатором психического напряжения. Любые колебания психических состояний отражаются на способе дыхания. Это упражнение позволяет концентрировать внимание на определенном внутреннем объекте и, сохраняя жесткий стиль сосредоточения, не нарушить его функционирование. Чтобы участникам

была лучше понятна сущность этого упражнения, им можно привести пример, что иногда желание спортсмена как можно лучше исполнить движения на спортивных соревнованиях приводит к разрушению сложившейся техники спортивной работы. Выходом из соревновательного затруднения для многих спортсменов является полная сосредоточенность на элементах техники и отрешение от конечного результата.

### **«Инфракрасные лучи».**

*Цель:* Изучение преимуществ расслабленного стиля сосредоточения.

В достаточно тихом помещении, подогрев предварительно утюг, ведущий говорит:

«Ваши руки способны ощущать тепловое инфракрасное излучение. Попробуйте почувствовать тепло этого утюга на расстоянии. (Проносит утюг перед участниками, давая каждому убедиться, что это возможно). У всех получилось? А теперь попытайтесь почувствовать тепло собственных рук, расположив их вертикально ладонями друг к другу, затем параллельно на минимальном расстоянии). Ведущий предлагает определить самое большое расстояние, на котором ощущается это тепло. Участники выполняют упражнение на определение расстояния, позволяющего ощущать тепло рук в течение 2–4 минут. Это упражнение затем повторяется парами в течение 5–6 минут. Участники обмениваются впечатлениями по результатам упражнения.

*Итог:* Упражнение иллюстрирует легкость достижения сознания слабыми сигналами при расслаблении и успокоении.

### **«Сверхвнимание».**

*Цель:* Выработка умения сосредоточиться в напряженных, в том числе стрессовых ситуациях.

Участники разбиваются на две группы. Одна группа играет роль «мешающих», другая – «внимательных».

«Внимательные» расставляются ведущим по периметру зала лицом к центру и получают отличительные знаки (нарукавные повязки, косынки или шапочки). Они получают инструкцию: изобразить, сыграть, словно актер, войти в роль человека, полностью сосредоточенного на какой-то внутренней работе и не замечающего окружающего. Исполнители должны вжиться в эту роль и, стоя с открытыми глазами, не закрывая ушей, не замечать того, что делают другие. Для этого им предлагается ярко представить себе просмотр увлекательного кинофильма или участие в опасном путешествии, быть последовательным в исполнении своей роли.

После команды ведущего «Стой!» группа «мешающих» начинает расспрашивать внимательных, что они видели и слышали. «Мешающие» получают задание во время упражнения, которое длится 5–15 минут. За это время ведущий вместе с «мешающими» организует серию провокационных действий. Они скандируют: «Ты – гений внимания!», разыгрывают в лицах анекдоты, инсценируют окончание занятий и уход из зала, изображают животных, просят у «внимательных» милостыню и прочее. При этом ведущий следит за тем, чтобы действия «мешающих» не оказались слишком эффективными. Он запрещает касаться «внимательных» и в критические моменты

помогает им удержаться в своей роли. Затем следует команда «Стой!», начинается обсуждение.

*Итог:* Особенность этого упражнения состоит в том, что действие инструкции продолжается после команды «Стой!». Вероятно, «внимательный» иногда отвлекался от выполнения задания, но правила игры запрещают ему в этом сознаться. Он вынужден убеждать своих партнеров в том, что был абсолютно внимателен и ни разу не отвлекся. Недоверие и сомнения других участников занятия вынуждают «внимательного» прибегать ко все более веским аргументам и незаметно для самого себя все тверже убеждаться в несокрушимости своей концентрации.

Игра предоставляет возможность поверить в свои силы, убедить себя, убеждая других.

Упражнение не следует использовать в группах, внутри которых еще не созрели отношения взаимного доверия и дух творческой увлеченности. Успешно проведенное упражнение «Сверхвнимание» намного продвигает группу вперед, в то время как неуспех может поставить под сомнение занятия в целом.

### **«Карусель».**

*Цель:* Поиск приемов борьбы с отвлечением внимания.

Группа разбивается на две равные части. «Концентрирующиеся» рассаживаются в круги и готовятся к полной концентрации на задании. Задание может заключаться в мысленном решении задачи, заучивании стихотворения, концентрации на мысленном образе, на одной из частей тела и т.д. «Мешающие» становятся лицом к «концентрирующимся» – каждый напротив своей «жертвы». По команде «Начали!» «концентрирующиеся» приступают к заданию, а «мешающие» начинают им противодействовать в пределах, оговоренных ведущим.

По хлопку ведущего «мешающие» сдвигаются на одного человека вправо так, чтобы каждый из них сменил свою «жертву», и игра продолжается дальше. После нескольких «поворотов» ведущий останавливает «карусель».

*Итог:* На первых порах единоборство «концентрирующихся» и «мешающих» не будет равным: «мешающие» располагают богатейшим арсеналом средств. Если игра начинается сразу с применения ими самых жестких мер, то это может обескуражить «концентрирующихся», сломить их веру в свои возможности. Ведущий должен следить за работой каждого и по мере надобности давать «мешающим» указания ослабить помехи для того, чтобы «концентрирующиеся» не проявили признаков отвлечения по крайней мере в 2/3 случаев. Такая пропорция успеха обеспечит наиболее подходящие условия для роста способности к самоконтролю.

Специфика этого упражнения – персонифицированность источника помех. Причиной отвлечения является конкретный живой человек. Задача сосредоточения переходит в область общения.

### **«Полевые тренировки».**

*Цель:* Перенос выработанных в тепличной обстановке психотехнических навыков в жесткие условия обыденных отношений.

Каждый участник выбирает себе сам или по подсказке ведущего задание, на котором он будет сосредоточен во время упражнения. Перед ним стоит задача – продемонстрировать столь же высокую степень концентрации, что и в игре-упражнении «Сверхвнимание».

Затем группу выводят из помещения для занятий. Участников расставляют по одному и каждому дают команду «Начали!». Расставив всех участников, ведущий обходит «посты» и пытается помешать, привлекая к этому посторонних людей, прося их выведать у тренирующихся, который час, предложить им уйти и прочее. Работа длится 5–15 минут. Затем ведущий подходит к каждому, останавливает работу командой «Стой!», собирает группу и возвращает ее в зал для занятий. Следует обсуждение.

*Итог:* Это упражнение стирает грань между условной реальностью групповых занятий и действительностью повседневной жизни. Оно является смелым внедрением выработанных в тепличной обстановке психотехнических навыков в жесткие условия обыденных отношений.

При проведении этого упражнения особое внимание следует уделить обеспечению безопасности занятий.

## **Занятие с элементами тренинга**

### **«Кто мы? Какие мы?»**

#### Задачи:

- формирование установки на саморазвитие и самопознание;
- преодоление психологических барьеров и установок;
- создание атмосферы искренности и доверия.

**Ведущий:** Наверное, в жизни каждого человека наступает момент, когда он с удивлением говорит сам себе – «Ничего себе, я и не думал, ... не ожидал...» парадоксально, но большую часть времени человек тратит на приобретение знаний об окружающем мире, чем о себе самом.

Сегодняшняя встреча поможет вам лучше узнать друг друга, а главное – себя. Обнаружить свои сильные и слабые стороны, поработать над собой.

Часто люди думают – если я буду бороться со своими слабостями, или, плохими чертами характера, этого уже достаточно, чтоб быть сильным и хорошим человеком. Но мало, недостаточно обнаружить своего противника – слабые стороны своей личности, важно увидеть и свою сильную сторону – вашего друга, помощника и сподвижника. Следует обратить внимание на то, что «сильные стороны» - это не то же самое, что «положительные черты характера», или «достоинства». Бывает и так, что какое то качество или умение оказывается очень сильной стороной личности, но используется для достижения целей не одобряемых «моральными нормами» общества,

/например – многих преступников не назовёшь слабохарактерными или необразованными и невоспитанными/.

**Моральные нормы – это свод условных правил поведения, принятых в данном обществе, или группе людей. Это то, что «принято или «не принято» в данном коллективе.**

Но «нормы» у каждой нации, страны или даже местности, группы и т.п. У папуасов новой Гвинеи норма - полудикий образ жизни /их одежда, пища/. В Японии свои нормы – высокие технологии, трудоголизм/.

Давайте помечтаем и представим...

В каком обществе Вам хотелось бы жить? Чтобы в нём было «принято», а что «не принято»?

**Идёт обсуждение, дети, поднимая руку, говорят, «рисуют» модель идеального общества, ведущий фиксирует на ватмане все «+» и «-».**

**Вывод.** Давайте попробуем опробовать эту идеальную модель на нашем отряде, /т.е. жить по вами же предложенным нормам.../

А теперь, давайте поговорим о своих сильных и слабых сторонах.

### **Упражнение «Без маски».**

*Всем участникам задаётся один вопрос, в произвольном порядке, по кругу передаётся символическая маска, тот, у кого она в руках искренне отвечает, затем передаёт маску дальше /кому сам пожелает/. Через 5-7 ответов вопрос меняется.*

*Вопросы:*

- Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...
- Иногда люди не понимают меня, потому что я...
- Что мне иногда по-настоящему хочется, так это ...
- Мне бывает стыдно, когда я...
- Особенно меня раздражает, что я...
- Не люблю, когда мне говорят, что я...
- Верю, что я...

**Вывод:** *хорошо, что вы постарались быть искренними, и постарались открыться чуть глубже. А сейчас, проверим, насколько хорошо мы смогли узнать себя, друг друга, а заодно, как нас представляют, видят окружающие.*

### Игра «Ассоциации»

Попросить выйти несколько ребят /3-4 добровольца/. Остальные загадывают в кругу кого-то из присутствующих. Добровольцы по одному заходят и задают по кругу наводящие вопросы. Пример:

- Если бы этот человек был .../зверем, птицей, машиной и т.п./ то какой?  
Задача добровольцев угадать загаданного.

Вывод: как наше представление о себе порой расходится с мнением о нас окружающих...

### Упражнение «Поделись со мной»

/приготовить ручки и бланки – приложение №1/

Теперь, попробуем привести мнение окружающих о себе, и своё личное в соответствие /заполняют бланк/.

№	Качества	Займу	Поделюсь
1	<b>Нежность</b>		
2	Умение сочувствовать		
3	Умение создавать хорошее настроение		
4	Эмоциональность		
5	Доброжелательность		
6	Интеллект		
7	Организаторские способности		
8	Твёрдость характера		
9	Решительность		
10	Креативность /творческое мышление/		
11	Ораторские качества		
12	Милосердие		
13	Благородство		
14	Стремление к цели		
15	Лидерство		

Список качеств можно продолжить или видоизменять. При необходимости – пояснить значения качеств.

Каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого-либо из группы в большой степени, чем у него и подходить к этому человеку с фразой – «Пожалуйста, поделись со мной ... /качество/. Тот участник, к кому обратились с просьбой, делает пометку у себя в карточке. Обойдя как можно больше участников, в карточке каждого будут отметки о том, какие

качества у него были востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.

Обсуждение в кругу:

- Какие качества наиболее востребованы?
- Совпало ли ваше представление о себе с мнением окружающих?

### Упражнение «Групповой портрет»

/подготовить лист ватмана, фломастеры, карандаши/

Нарисуем портрет нашего отряда, каждый рисует себя, но экономьте место для других /портрет подписать/.

Обратить внимание на расположение портретов:

- Вверху – лидерская позиция;
- В центре – организаторская позиция «душа кампании»;
- В стороне, с краю – «выпадающие из коллектива»;
- Внизу – низкая самооценка, возможно, унижение со стороны других, (низкий ранг в коллективе).

### Заключительное упражнение «Мне нравится в тебе»

Участники образуют 2 круга: внутренний и внешний. Внешний движется, внутренний стоит. Участники по очереди дают друг другу «обратную связь», начиная с фразы «Мне нравится в тебе...» через 1 минуту круг смещается на 1 человека.

В заключение занятия можно провести обсуждение:

- Что нового вы узнали или открыли в себе?
- Что нового открыли в других?
- Поможет ли данное занятие нашему отряду? Чем?

Каждый из нас бриллиант сверкающий многими гранями своего характера, души, таланта. Каждый неповторим – и этим интересен и ценен. Цените схожесть и родство души, а так же уважайте непохожесть и индивидуальность каждого...

### Приложение 1

№	Качества	Займу	Поделюсь
1	<b>Нежность</b>		
2	Умение сочувствовать		
3	Умение создавать хорошее		

	настроение		
4	Эмоциональность		
5	Доброжелательность		
6	Интеллект		
7	Организаторские способности		
8	Твёрдость характера		
9	Решительность		
10	Креативность /творческое мышление/		
11	Ораторские качества		
12	Милосердие		
13	Благородство		
14	Стремление к цели		
15	Лидерство		

№	Качества	Займу	Поделюсь
<b>1</b>	<b>Нежность</b>		
2	Умение сочувствовать		
3	Умение создавать хорошее настроение		
4	Эмоциональность		
5	Доброжелательность		
6	Интеллект		
7	Организаторские способности		
8	Твёрдость характера		
9	Решительность		
10	Креативность /творческое мышление/		
11	Ораторские качества		
12	Милосердие		
13	Благородство		
14	Стремление к цели		
15	Лидерство		

### **Занятие с элементами тренинга**

**"Кто мы? Какие мы?"**

#### **Задачи:**

- формирование установки на саморазвитие и самопознание;
- преодоление психологических барьеров и установок;
- создание атмосферы искренности и доверия.

Ведущий: Наверное, в жизни каждого человека наступает момент, когда он с удивлением говорит сам себе – "Ничего себе, я и не думал, ... не ожидал...". Парадоксально, но большую часть времени человек тратит на приобретение знаний об окружающем мире, чем о себе самом.

Сегодняшняя встреча поможет вам лучше узнать друг друга, а главное – себя. Обнаружить свои сильные и слабые стороны, поработать над собой.

Часто люди думают – если я буду бороться со своими слабостями, или, плохими чертами характера, этого уже достаточно, чтоб быть сильным и хорошим человеком. Но мало, недостаточно обнаружить своего противника – слабые стороны своей личности, важно увидеть и свою сильную сторону – вашего друга, помощника и сподвижника. Следует обратить внимание на то, что "сильные стороны" - это не то же самое, что "положительные черты характера", или "достоинства". Бывает и так, что какое то качество или умение оказывается очень сильной стороной личности, но используется для достижения целей не одобряемых "моральными нормами" общества, (например – многих преступников не назовёшь слабохарактерными или необразованными и невоспитанными).

**Моральные нормы – это свод условных правил поведения, принятых в данном обществе, или группе людей. Это то, что "принято" или "не принято" в данном коллективе.**

Но "нормы" у каждой нации, страны или даже местности, группы и т.п. – СВОИ. У папуасов новой Гвинеи норма - полудикий образ жизни (их одежда, пища и т.п.). В Японии свои нормы – высокие технологии, трудоголизм и т.д..

Давайте помечтаем и представим...

В каком обществе Вам хотелось бы жить? Чтобы в нём было "принято", а что "не принято"?

**Идёт обсуждение, дети, поднимая руку, говорят, "рисуют" модель идеального общества, ведущий фиксирует на ватмане все "+" и "-".**

Вывод. Давайте попробуем опробовать эту идеальную модель на нашем отряде, (т.е. жить по вами же предложенным нормам...)

А теперь, давайте поговорим о своих сильных и слабых сторонах.

## Упражнение "Без маски"

Всем участникам задаётся один вопрос, в произвольном порядке, по кругу передаётся символическая маска, тот, у кого она в руках искренне отвечает, затем передаёт маску дальше (кому сам пожелает). Через 5-7 ответов вопрос меняется.

Вопросы:

- Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...
- Иногда люди не понимают меня, потому что я...
- Что мне иногда по-настоящему хочется, так это...
- Мне бывает стыдно, когда я...
- Особенно меня раздражает, что я...
- Не люблю, когда мне говорят, что я...
- Верю, что я...

Ведущий: хорошо, что вы постарались быть искренними, и постарались открыться чуть глубже. А сейчас, проверим, насколько хорошо мы смогли узнать себя, друг друга, а заодно, как нас представляют, видят окружающие.

## Игра "Ассоциации"

Ведущий просит выйти несколько ребят (3-4 человека). Остальные загадывают в кругу кого-то из присутствующих. Добровольцы по одному заходят и задают по кругу наводящие вопросы.

Пример:

- Если бы этот человек был ....(зверем, птицей, машиной и т.п.) то какой?

Задача добровольцев угадать загаданного.

Вывод: как наше представление о себе порой расходится с мнением о нас окружающих...

## Упражнение "Поделись со мной"

(приготовить ручки и бланки – приложение №1)

Ведущий: Теперь, попробуем привести мнение окружающих о себе, и своё личное в соответствие (заполняют бланк).

№	Качества	Займу	Поделюсь
1	<b>Нежность</b>		
2	Умение сочувствовать		
3	Умение создавать хорошее настроение		
4	Эмоциональность		

5	Доброжелательность		
6	Интеллект		
7	Организаторские способности		
8	Твёрдость характера		
9	Решительность		
10	Креативность (творческое мышление)		
11	Ораторские качества		
12	Милосердие		
13	Благородство		
14	Стремление к цели		
15	Лидерство		

Список качеств можно продолжить или видоизменять. При необходимости – пояснить значения качеств.

Каждый участник должен решить, какое качество присутствует у кого либо из группы в большей степени, чем у него и подходить к этому человеку с фразой – "Пожалуйста, поделись со мной ... (*качество*)". Тот участник, к кому обратились с просьбой, делает пометку у себя в карточке. Обойдя как можно больше участников, в карточке каждого будут отметки о том, какие качества у него были востребованы другими, и какие качества он запрашивал сам.

Обсуждение в кругу:

- Какие качества наиболее востребованы?
- Совпало ли ваше представление о себе с мнением окружающих?

### *Упражнение "Групповой портрет"*

*(подготовить лист ватмана, фломастеры, карандаши)*

Ведущий: Нарисуем портрет нашего отряда, каждый рисует себя, но экономьте место для других.

Обратить внимание на расположение портретов:

- вверху – лидерская позиция;
- в центре – организаторская позиция "душа кампании";
- в стороне, с краю – "выпадающие из коллектива";
- внизу – низкая самооценка, возможно, унижение со стороны других, (низкий ранг в коллективе).

### **Заключительное упражнение "Мне нравится в тебе"**

Участники образуют 2 круга: внутренний и внешний. Внешний движется, внутренний стоит. Участники по очереди дают друг другу "обратную связь", начиная с фразы "Мне нравится в тебе...". Через 1 минуту круг смещается на 1 человека.

В заключение занятия можно провести обсуждение:

- Что нового вы узнали или открыли в себе?

- Что нового открыли в других?
- Поможет ли данное занятие нашему отряду? Чем?

Ведущий: Каждый из нас бриллиант, сверкающий многими гранями своего характера, души, таланта. Каждый неповторим – и этим интересен и ценен. Цените схожесть и родство души, а так же уважайте непохожесть и индивидуальность каждого...

Приложение 1

№	Качества	Займу	Поделюсь
<b>1</b>	<b>Нежность</b>		
2	Умение сочувствовать		
3	Умение создавать хорошее настроение		
4	Эмоциональность		
5	Доброжелательность		
6	Интеллект		
7	Организаторские способности		
8	Твёрдость характера		
9	Решительность		
10	Креативность /творческое мышление/		
11	Ораторские качества		
12	Милосердие		
13	Благородство		
14	Стремление к цели		
15	Лидерство		

№	Качества	Займу	Поделюсь
<b>1</b>	<b>Нежность</b>		
2	Умение сочувствовать		
3	Умение создавать хорошее настроение		
4	Эмоциональность		
5	Доброжелательность		
6	Интеллект		
7	Организаторские способности		
8	Твёрдость характера		
9	Решительность		
10	Креативность /творческое мышление/		
11	Ораторские качества		
12	Милосердие		
13	Благородство		
14	Стремление к цели		
15	Лидерство		

№	Качества	Займу	Поделюсь
1	<b>Нежность</b>		
2	Умение сочувствовать		
3	Умение создавать хорошее настроение		
4	Эмоциональность		
5	Доброжелательность		
6	Интеллект		
7	Организаторские способности		
8	Твёрдость характера		
9	Решительность		
10	Креативность /творческое мышление/		
11	Ораторские качества		
12	Милосердие		
13	Благородство		
14	Стремление к цели		
15	Лидерство		

### ***Понимание целей.***

*Чтобы разобраться, как ваша повседневная деятельность относится к вашим жизненным целям, попробуйте выполнить следующее упражнение.*

Отведите на это упражнение 15 минут. Сядьте, возьмите 4 листа бумаги, карандаш или ручку. Напишите сверху на первом листе: "Каковы мои цели в жизни?" Потратьте 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Пишите все, что приходит вам в голову, каким бы общим, абстрактным или тривиальным это ни казалось. Вы можете включить сюда личные, семейные, карьерные, социальные, общественные и духовные цели. Дайте себе еще 2 минуты, чтобы просмотреть весь список и сделать дополнения и исправления. Отложите первый лист в сторону.

Возьмите второй лист и напишите сверху: "Как бы я хотел провести следующие 3 года?" Потратьте 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Потратьте еще 2 минуты на то, чтобы просмотреть весь список. Этот вопрос должен помочь вам выявить ваши цели более отчетливо, чем первый. Отложите в сторону и этот список.

Чтобы увидеть свои цели с другой точки зрения, напишите на третьем листе: "Если бы я знал, что мне осталось жить 6 месяцев, начиная с сегодняшнего дня, как бы я их прожил?". Это вопрос нужен, чтобы выявить, что важно для вас, но о чем вы до сих пор не задумывались. Снова потратьте на ответы 2 минуты и еще 2 минуты на то, чтобы проверить список, и отложите лист в сторону.

На четвертом листе выпишите 3 цели, которые считаете наиболее важными из всех перечисленных. Сравните все 4 списка. Есть ли темы, проходящие красной нитью через все разнообразие ваших желаний? Не принадлежат ли все ваши цели к одной категории, например социальной или личной? Появляются ли какие-то цели во всех трех первых списках? Не отличаются ли цели, которые вы выбрали как самые важные, от остальных, перечисленных вами целей?

Хотя этот метод и не раскрывает целиком неосознанные жизненные цели, о которых говорил Адлер, он может помочь вам понять взаимоотношения между вашими целями и вашей повседневной деятельностью. Полезно повторять это упражнение каждые 6 месяцев, чтобы увидеть какие изменения произошли за это время.

### ***3 желания.***

Вы нашли запечатанную бутылку, выброшенную волнами на берег. Вы открыли ее, появился джинн и пообещал исполнить 3 ваших желания. Когда будете обдумывать, помните, что желания должны оставаться в пределах человеческих возможностей. Они должны быть увлекательными, но правдоподобными.

- 1) Напишите ваши 3 желания.
- 2) Выберите одно наиболее важное для вас.
- 3) Напишите о своем желании четко и подробно, как о главной жизненной цели.
- 4) Что вы делаете или собираетесь делать для достижения этой цели?
- 5) Каковы препятствия для ее достижения?
- 6) Что вы чувствовали, когда писали о своей цели, принимая ее всерьез?
- 7) Если хотите, повторите пункты 3-6 для оставшихся двух желаний.

### ***Реальное "Я".***

1. Закройте глаза, расслабьтесь и вспомните обычный день, когда вам было 13 или 14 лет. Представьте, что вы проснулись рано утром. Вспомните ваши переживания, как вы выполняли задание и играли в лагере, ваше

общение с друзьями днем и вечером. Запишите события этого дня, ваши мысли, чувства, общее настроение.

2. То же самое задание, но вам 4-5 лет. Расслабьтесь не несколько минут. Это поможет вам вспомнить.

3. Сравните эти два дня. Есть ли какая-то разница в степени вашей непосредственности? Стали ли ваши интересы, по мере того как вы росли, исходить больше от вас самих или нет? Ограничилась ли ваша жизнь конфликтными внутренними приказами или вы смогли сохранить ощущение того, что для вас правильно, а что нет? Понравились ли вам перемены в себе и окружающих.

4. Сформируйте группу в количестве не больше 6 человек. Пусть каждый опишет и сравнит 2 дня с рассказами других.

### ***Самоанализ.***

Возьмите записную книжку или блокнот, сядьте в спокойном, уединенном месте и сделайте следующее:

1. Обозначьте какую-то свою личную проблему. Выбрав ее, напишите о ней кратко.

2. С объективностью внешнего наблюдателя, насколько это возможно, напишите абзац или два: ваше поведение в данной ситуации.

3. Создает ли эта проблема только незначительные трудности, возникающие в специфических условиях? Или она постоянно ощущается, носит продолжительный характер и взаимосвязана с другими конфликтами?

4. Составьте список выгод и затрат, связанных с данной проблемой, и сопоставьте их с другими психологическими и реальными потерями и приобретениями в жизни.

5. Погрузитесь в вашу проблему. У вас были схожие ощущения? Если вы что-то вспомнили, напишите ваши воспоминания.

6. Если возможно, прочтите ваши записи другому человеку. Обратите внимание на то, что вы ощущаете, когда рассказываете о своем самоанализе: что вы чувствовали во время чтения различных частей самоанализа? Что вам не понравилось? Что, как вам кажется, требует дальнейшего пояснения?

### ***Важность отношений.***

Для того чтобы лучше понять, насколько в вашей жизни важны межличностные отношения, попробуйте выполнить следующее упражнение:

1. Подумайте о 5-7 взаимоотношениях, которые играют важную роль в вашей жизни (например с родителями, бабушкой и дедушкой, братом и сестрой, друзьями, учителями, одноклассниками, членами спортивной команды и т.д.)

2. Опишите, как отношения с этими людьми повлияли на ваше психологическое развитие. Как вы изменились с помощью этих отношений - в лучшую или худшую сторону? Каков ваш личный вклад в эти отношения?

3. Какое влияние, по вашему мнению, окажут эти отношения на формирование вашего будущего? Каким образом они могут повлиять на вашу самооценку, чувство собственного достоинства, карьеру, коммуникабельность, цели, систему ценностей?

### ***Взаимоотношения с родителями.***

Чтобы глубже понять свои взаимоотношения с родителями, попробуйте выполнить следующее упражнение:

1. Опишите другому человеку ваш недавний контакт с матерью (отцом). Затем опишите его еще раз, но представьте, будто ваш родитель находится в комнате и слушает вас. Изменился ли ваш рассказ? Как? Почему?

2. Разыграйте перед другим человеком или в небольшой группе роль одного из ваших родителей. Расскажите о его жизни с его точки зрения, обращая внимание на крупные события и важнейшие периоды жизни. Подумайте, как события из жизни вашей матери (отца) повлияли на ваши чувства и ваше понимание этого человека.

### ***Автономия.***

Условьтесь с партнером, что по крайней мере, полдня вы будете выполнять его или ее приказания, что бы вам ни велели сделать. В какой-то степени ваш партнер вынужден играть роль "родителя", а вы соглашаетесь стать послушным ребенком. Установите четкие ограничения. Например, что вас не будут заставлять делать что-то противозаконное, неэтичное или что-то, что могло бы поставить вас или кого-то другого в неловкое положение.

Что вы чувствуете, когда рядом есть кто-то, кто говорит вам, что надо делать: что есть, когда садится или встает, как себя вести и тому подобное? Во многом вы повторяете опыт обычного двухлетнего ребенка, не имеющего право голоса.

Когда закончите, обсудите ваши переживания с партнером. Может быть, лучше не меняться ролями потом. Сознание того, что вы поменяетесь ролями, может помешать вашему партнеру придумывать вам творческие задания (к тому же мало кто из родителей ожидает того, чтобы поменяться ролями с детьми).

### ***Идентичность.***

Чтобы понять, как развивается ваша идентичность попробуйте выполнить упражнение:

1. Расслабьтесь и подумайте о том времени, когда наиболее сильно проявилась ваша идентичность. Опишите это время. В чем выразилась ваша

идентичность (скажем, вы были капитаном школьной футбольной команды, старшей дочерью в семье, студентом-отличником)?

2. Возьмите лист бумаги и подберите 10 слов, характеризующих вас в то время: опишите свое ощущение себя, поворотные моменты в жизни и т.д.

3. Как бы вы описали вашу нынешнюю идентичность? Составьте второй список.

4. Произошли ли с вами значительные перемены? Что сохранилось в вашем ощущении себя за этот период времени? Что изменилось?

5. Был ли переход от одного ощущения идентичности к другому ровным и постепенным или внезапным?

6. Как вам кажется, ваша настоящая идентичность остается относительно стабильной или вы предвидите значительные изменения? Если изменения произойдут, то по какой причине?

### ***Образ своего идеального "я".***

Чтобы получить представление о разнице между вашим "я"-идеальным и "я"-реальным, выполните следующее упражнение:

Напишите список своих качеств, которые вы считаете недостатками, например:

"У меня 10 килограммов лишнего веса"

"Я очень жадный, особенно в отношении книг"

"Мне никогда не понять математики"

Теперь, перепишите те же самые утверждения, но подчеркивая разницу между вашим "я"-реальным и "я"-идеальным, например:

"В идеале я должен весить на 10 килограммов меньше"

"В идеале я щедрый и одалживаю книги друзьям, если они просят об этом"

"В идеале я хороший математик, не профессионал, конечно, но могу легко усваивать и запоминать математические концепции".

Сравните свои утверждения. Есть ли среди ваших целей предельные? Следует ли вам изменить некоторые из своих целей, приведенных в описании "я"-идеального? Если да, то почему?

## **ТРЕНИНГИ С ОТРЯДОМ**

### **Поменяться местами**

Начинает вожатый. Он предлагает ребятам встать в круг и внимательно посмотреть друг на друга. «Сейчас я, - говорит вожатый, - буду называть некоторые признаки. И те, у кого они есть, должны поменяться местами. Водящий же, в данном случае, это буду я, должен занять одно из свободных мест. Зазевавшийся, тот, кто не успел, становится водящим. Понятно? Давайте попробуем.

Пусть поменяются местами те, ...

- ... у кого обувь без шнурков,
- ... у кого на руке часы,
- ... у кого в одежде есть красный цвет и т.д.

Постепенно от внешних признаков игра переходит к более серьезным.

- Пересядьте те,
- ... кто живет в селе,
- ... у кого есть братья (сестры),
- ... кто любит математику,
- ... кто родился под знаком Весов,
- ... кого люди считают добрым,
- ... у кого есть хорошие друзья,
- ... кто готов прийти на помощь в трудную минуту

Когда упражнение завершено, вожатый может спросить у ребят, как они себя чувствуют, каково их настроение, что они узнали в ходе игры.

Резюме: «Мы все разные, но у нас много общего». А чтобы еще лучше узнать друг друга вожатый предлагает следующую игру.

### **Игра со стульями**

Вожатый предлагает детям взять по одному стулу, предварительно расставленные у стены и поставить их в круг так, чтобы всем было удобно, видно и слышно друг друга. Обычно это делается с довольно-таки громким шумом. Когда все расселись по стульям, вожатый уточняет: «Посмотрите внимательно, всем ли удобно, есть ли возможность встать со стула и, например, встать за него, взявшись за спинку, не помешав при этом другому? Получилась ли у нас ровная геометрическая фигура - круг? И почему мы при этом так шумим?»

Давайте попробуем еще раз. Но, составлять фигуру из стульев нужно будет молча, беззвучно, сговариваясь при этом только словами и жестами. Не забудьте, пожалуйста, и меня, я тоже хочу оказаться в круге со своим стулом. Попробуем другие геометрические фигуры - прямоугольник, квадрат, ромб, овал. И вновь возвращаемся к кругу. Ребята с первых шагов должны приучаться к завершенности и целесообразности всего происходящего во время групповых занятий.

### **Ищу тебя**

Вожатый обращается к ребятам: «Сейчас все получите карточки, на которых нарисованы или написаны имена различных литературных героев. Прежде всего, вы должны узнать этого героя, из какого он литературного произведения, кто автор этого произведения. Другим свои карточки не показывать и пока ни с кем не советоваться. А затем в течение 3-х минут вы должны придумать от имени этого литературного героя объявление на последнюю страницу нашей газеты в рубрику «Ищу тебя», «Знакомства», «Требуются». Место в нашей газете ограничено, поэтому продолжительность вашего объявления не должна быть дольше 1 минуты. Задание вам понятно? Приступаем. Можно взять бумагу и ручки, если вам надо записать ваше объявление. Это упражнение - подготовительное для разбивки ребят на пары,

но оно позволяет водителю узнать, как ребята знают литературные произведения, их героев и авторов. Эти знания нам потом пригодятся в другой игре.

Когда ребята начинают озвучивать свои объявления, водитель помогает им, обращает внимание на отдельные детали. Например: «Обращаться (адрес), просит назвать автора. Желательно, чтобы имени своего героя ребята не говорили, чтобы потом было интереснее искать свою пару. После того, как все объявления озвучены, водитель предлагает ребятам, вернее их героям, найти друг друга по объявлению и сесть по парам. Для проверки они предъявляют полученные ранее карточки.

## **Интервью**

Мы продолжаем играть - в газету. Только сейчас ее героями станут не литературные персонажи, а вы сами.

Пусть один из вас будет юным журналистом, а другой - человеком, у которого ему надо будет взять интервью. Надеюсь, все знают, что это такое: в ходе беседы узнать о человеке как можно больше интересных фактов, помочь ему раскрыться, чтобы затем представить этого человека читателям или зрителям. Но ни в коем случае нельзя превращать вашу беседу в допрос. Если Вашему собеседнику не нравится ваш вопрос, он может на него не отвечать. Через некоторое время по моему сигналу вы меняетесь ролями: собеседник становится журналистом и начинает расспрашивать своего коллегу. Постарайтесь, чтобы вопросы были умными, а ответы представляли интерес для всех читателей вашей газеты. Время для интервьюирования - 3 минуты. Через три минуты - смена ролей. Начали.

После того, как ребята поработали в парах, можно дать каждому журналисту слово для представления «героя» своего материала. При этом водитель своими вопросами старается подчеркнуть общие и индивидуальные особенности каждого ребенка. Если же группа большая, а времени мало, то можно провести блиц-интервью.

Водитель обращается к журналистам: «Кто из собеседников, героев вашего материала...

- ... хорошо учится в школе?
- ... любит слушать популярную эстрадную музыку?
- ... любит ходить на дискотеки?
- ... был участником предметных олимпиад?
- ... побеждал в спортивных конкурсах?
- ... играет на музыкальных инструментах?

Вопросы, как видите, направлены на выявление общих признаков подростков, их интересов и умений. Попутно можно задать и несколько «провокационных» вопросов:

- кто из ваших собеседников...
- ... курит,
- ... пробовал спиртные напитки,
- ... ездил в общественном транспорте «зайцем»,

- ... еще не написал письмо родителям
- а также вопросы, касающиеся знаний ребят прав человека:
- кто знает, как называется документ, провозглашающий права ребенка?
  - испытал ли кто-нибудь ситуацию, когда нарушались права человека?
  - кто знает страну, где люди лишены своих прав из-за расы?
  - как называется организация, борющаяся за права человека?

Чтобы «журналистам» было легче отвечать на вопросы блиц-интервью, можно придумать, например, следующие жесты: если он знает, что его собеседник на этот вопрос отвечает положительно, то он показывает на него раскрытой ладонью левой руки. Правой же рукой он отвечает за себя: если он сам на заданный вопрос отвечает утвердительно (знает, умеет, делает, любит), то выставляет вперед правую руку с поднятым вверх большим пальцем, если же ответ - отрицательный большой палец показывает вниз (как в Древнем Риме - большой палец вверх - жизнь, вниз - смерть).

Разумеется, «правовые» вопросы ребята друг другу не задавали, но здесь можно попросить ребят ответить принятыми знаками, прокомментировать их ответы, дать разъяснения, замотивировать ребят на изучение правовых документов.

После того, как блиц-интервью закончено, вожатый просит журналистов назвать по одному качеству или признаку своего собеседника, которое присуще только ему и отличает его от других людей.

После этого можно спросить у ребят, понравилась ли им эта игра? Какую роль было труднее играть - журналиста или собеседника? Трудно ли было «разговорить» своего партнера? Что нового вы узнали о ребятах из нашего отряда? Кто вас удивил? Чего больше у нас оказалось - общего или индивидуального? Что было бы, если бы мы все были одинаковыми? Надо ли сохранять свою индивидуальность или в жизни проще быть «как все»? Какими должны быть законы, чтобы всем в обществе жилось хорошо?

На эту последнюю часть игры необходимо обратить внимание. После общения в парах, ребята легче идут на общий разговор, не боятся высказывать свое мнение. Выводом из этой беседы должны стать предложения - придумать такие правила и законы, чтобы вам в нашем отряде жилось весело и счастливо, чтобы каждый чувствовать себя комфортно.

## **Путаница**

Закончить этот цикл упражнений можно следующим. Вожатый предлагает всем встать в круг и объясняет правила следующей игры: «Встаньте, пожалуйста», поближе друг к другу, почти касаясь плечами. Протяните обе руки к центру нашего круга. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Внимание, раз, два, три».

После того, как вожатый убедился, что все руки соединены попарно, он предлагает ребятам «распутаться» не разнимая рук. Сам он также принимает

участие в упражнении, но при этом активного влияния на «распутывание» не оказывает. Во время выполнения упражнения достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае вожатый должен спокойно сказать: «Эта задача решаемая, распутаться можно всегда». Упражнение может завершиться одним из трех вариантов:

1. Все участники группы окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, кто-то спиной, это неважно, главное, чтобы все последовательно образовали круг).

2. Участники группы образуют два или больше независимых круга.

3. Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

Время, затрачиваемое группами на выполнение этого упражнения, может быть очень разным.

Когда задача выполнена, можно обратиться к ребятам с вопросами: «Что нам помогало справиться с поставленной задачей?» или «Что можно было бы делать иначе для того, чтобы быстрее справиться с поставленной задачей?».

В ходе обсуждения участники обычно приходят к мнению, что успешно решать такую задачу в ходе совместной деятельности помогает доброжелательное, бережное отношение друг к другу, забота о том, чтобы каждый чувствовал себя комфортно, постоянная ориентация в ситуации, учет мнения каждого, появление оригинальных идей и т.д. Этот материал может быть полезен в содержательном плане для формирования законов жизни отряда, в то же время упражнение сплачивает группу.

Однако в силу того, что оно предполагает тесный физический контакт, использовать его надо с большой осторожностью. Если Вы предполагаете, что у кого-то из участников в результате проведения упражнения возрастет напряженность, следует воздержаться от его проведения.

### **Что в имени тебе моем**

Следующие упражнения помогают ребятам лучше узнать друг друга, задуматься над своими качествами, чертами характера.

Вожатый предлагает ребятам разбиться на 4 группы по временам года, кто когда родился: весной, летом, осенью, зимой. Затем, каждая группа, пообщавшись между собой, должна составить общую характеристику лиц обоего пола, родившихся в данный сезон природы. Насколько совпадает человеческий характер с характером природы, подвластны ли люди, родившиеся в это время годовому циклу, чем они отличаются от других людей, какими способностями и талантами обладают? Ребята должны показать это на собственном примере. Затем вожатый зачитывает характеристики натур, данных известным психологом и писателем Борисом Хигиром, ребята соотносят эти описания со своими чертами характера, удивляются, соглашаются, спорят.

**Зимние натуры.** Зима с ее суровостью щедро наделила рожденных в эту пору талантами, целеустремленностью, большой силой воли. Это, как правило, личности мыслящие и вместе с тем противоречивые, упрямые, самолюбивые. Они не шадят себя в труде и поэтому достигают высших результатов. Их трудно сбить с толку, так как они уверены в том, что делают. Но в личной жизни этих людей подстерегают трудности и немалые. Им не просто живется в семье. Они подчас спорят по мелочам, доводя себя до крайне возбужденного состояния.

Мужчины, родившиеся зимой, отличаются крутым нравом, не любят подчиняться, непредсказуемы в своих действиях, а порой и жестоки, что не является их сутью. и приносит им самим страдания.

У женщин, родившихся зимой, сложнейший характер мужского склада. Они смелые, бесстрашные, всегда идут напролом, некоторые лишены нежности.

**Весенние натуры.** Родившиеся весной физически уязвимы, эгоистичны, нерешительны, брезгливы. Хотя чаще всего это люди одаренные. Неуверенность мешает им стать лидерами. Они охотнее соглашаются на роль ведомых. Хотя мыслят правильно, каждое слово, поступок взвешивают, внимательно выслушивают мнение собеседника. Это перестраховщики, которые трудно привыкают к переменам. Они упрямые, себялюбивы, осторожны, податливы на лесть, не лишены любования собой. Характерны привычки мужчин - часто смотреться в зеркало, грызть ногти.

Весенние натуры проявляют гибкость в различных ситуациях, но мало кто из них имеет бойцовские качества. Но зато среди них немало талантливых математиков, блестящих ораторов, есть и преуспевающие спортсмены. Девушки трудно выходят замуж. Им мешают осторожность, страх перемен.

**Летние натуры.** Лето оказывает благотворное влияние на родившихся в такую пору. Натуры широкие, не мелочные, готовые рисковать, они чужды карьеризма. Большое трудолюбие позволяет добиваться успеха в делах. Это очень эмоциональные, впечатлительные, вспыльчивые, импульсивные натуры. Их доброта распространяется на чужих детей, на животных, а вспыльчивость не перерастает в злопамятность. Родившиеся летом горды, отважны и настойчивы в достижении цели, одержимы высокой сексуальной озабоченностью.

**Осенние натуры.** Мудрая осень, ассоциирующаяся в нашем сознании со зрелостью, опытом, неспешностью, одарила и людей, родившихся в это время, соответствующими чертами. Они расчетливы и прежде чем что-то сделать, долго думают. Среди них немало педантов. Создания дипломатичны и принципиальны, они усердны и старательны, придерживаются четкой линии поведения, в делах настойчивы. Ясный и уравновешенный ум, устойчивый и легкий характер, преданность способствуют крепким бракам.

Рожденные осенью редко конфликтуют в семье, любят детей и животных. Среди них - актеры, философы, архитекторы, люди точных наук.

Эта первая часть фактически служит для «эмоционального разогрева», чтобы перейти от общего к индивидуальному, к личностным характеристикам людей, собравшихся в вашем отряде.

Во второй части разговор пойдет о собственных именах членов вашего отряда. Начать можно с небольшого отрывка из повести индейца по имени Сат-Ок «Земля Соленых Скал», в котором описывается обряд получения имени в одном из племен американских индейцев.

«До этого дня - и еще много месяцев спустя - меня, как и всех маленьких мальчиков, называли просто ути - малыш. Имен у нас еще не было. Имя нужно было завоевать, и часто оно доставалось не только потом, но и кровью.

...Колдун закружился в последний раз. А потом подбежал ко мне, схватил меня за руку и вытащил на середину круга.

- Сат-Ох! Сат-Ох! Сат-Ох! - Все быстрее кричало воины, все пронзительнее свистели рожки, все громче били барабаны.

Меня охватили радость и гордость - великий корлдун Горькая Ягода своим танцем рассказал всему селению историю моей победы над орлом и дал мне имя. Отныне меня звали Сат-Ох - Длинное Перо. Уже никто не назовет меня ути - малыш. У меня есть имя».

Имя человека - одно из важнейших составляющих его индивидуальности. В древности наши предки наделяли имя магической силой. Существовали особые запреты на произнесение имени. А у некоторых племен самым страшным наказанием было лишение человека имени. В России вплоть до XXУП века родители держали в секрете имя, данное ребенку при крещении, пытаясь обмануть тем самым злых духов (отсюда, кстати, и уменьшительные, «домашние» или «уличные» имена: Дуся вместо Евдокия, Груша вместо Аграфена и др.).

О поражаемой однородности характеров и свойств носителей одного и того же имени писал в начале XX века русский исследователь С.Р.Минцлов. В книге «Вместо имен», основываясь на анализе имен выдающихся личностей прошлого, он сделал вывод, что среди Алексеев чаще всего встречаются расчетливые люди, Александры, как правило, весельчаки, а Петры в своем большинстве люди тихие, негромкие, но с твердым и упрямым характером.

Большое исследование связи имени и судьбы провел уже упоминавшийся выше психолог Б. Хигир.

После этого вожатый обращается к ребятам, знают ли они историю своего имени, в честь кого они были названы, кого из знаменитых тезок они могут назвать.

Разговор идет по кругу. Чтобы он получился и все в нем приняли участие можно составить и написать схему выступления, пользуясь методом неоконченных предложений.

Мое имя означает ...

Больше всего мне нравится в себе ...

Я чувствую себя счастливым, когда ...

Я чувствую печаль, когда ...

Я бы хотел быть похожим на ...

Моя мечта ...

Я хочу стать ...

Я хотел бы узнать о ...

Когда-нибудь я надеюсь ...

Если ребята затрудняются в объяснении происхождении своего имени, вожатый может им помочь с помощью книг.

Например.

Александр. Происходит от греческого слова «алекс» - защищать и «андрос» - муж, мужчина.

В детстве Александры часто болеют, но в подростковом возрасте усиленно занимаются спортом и вырастают довольно крепкими и, главное, целеустремленными мужчинами. Александры умеют добиваться своего, из них получаются неплохие родители, которые умело держат в руках коллектив, способным, одаренным сотрудникам они отдают должное, не боятся их возвысить. Имеют репутацию справедливого человека.

Алексей. Происходит от греческого слова «алекс» - защищать.

Алексеем назовет сына спокойная, уверенная в себе, тихая по натуре женщина. Алеша очень привязан к матери, внешне похож на нее, но кротость, присущую матери, наследует редко. Напротив, с самого раннего детства Алеша чувствует себя защитником матери, а, повзрослев, становится защитником и тем женщинам, что его окружают. Алексеи доброжелательны, многословие для них не характерно, он - человек дела. И хотя в детстве он не верховодит ватагой мальчишек, но за советом они почему-то всегда обращаются к нему.

Борис. Скорее всего имя Борис происходит от слов славянского происхождения «бор» (борьба, бороться) и «слав» (слава), т.е. представляет собой сокращенный вариант имени Борислав. По некоторым данным имя происходит от Богорис - так звали болгарского царя, который крестился в 864 году и ввел христианство в Болгарии.

Боренька с раннего детства знает, что такое «хорошо» и как это «хорошо» делать. Он никогда не швыряет портфель на пол, а, переодеваясь, не разбрасывает по квартире форму. Не выучив уроков, не помчится на улицу гонять мяч с мальчишками.

Дарья. Женский вариант имени Дарий. Происходит от греческого «Дарейс» - имя трех царей древней Персии V-VI века до нашей эры.

Смышленная и несколько импульсивная девочка Даша всегда руководит сверстниками в играх. Обидчика может быстро поставить на место, пустив в ход кулачки или зубы. Не приемлет одиночества, любительница шумных, веселых игр, где все дети - там обычно и Даша. Любимица мамы, она не приучена с детства к ведению хозяйства, но в

подростковом возрасте присуще Дарье стремление к организованности и чистоте формирует соответствующий тип характера. На письменном столе у Даши обычно порядок, ей не приходится часами искать потерявшийся авторучки. Даша не из тех, кто часами будет корпеть над домашним заданием, хотя учится она, как правило, неплохо - выручает свойственная ей сообразительность. Ребята в классе побаиваются ее острого языка, учителя видят в ней своего помощника, да и сама Дарья не прочь поруководить детьми из младших классов, охотно занимается общественной работой.

В такой форме можно провести «огонек знакомства» в отряде, добавив к вышеперечисленным предложениям еще:

Я надеюсь, что в лагере ...

Я очень хочу, чтобы в нашем отряде ...

Я буду протестовать, если ...

Заканчивая этот разговор, вожатый еще раз обращает внимание на общие и индивидуальные признаки каждого, на серьезность тех характеристик, которые заложены в имени каждого человека, а также на то, что право на имя и гражданство ребенка зафиксировано в статье 7 «Конвенции о правах ребенка», которая была принята 20 января 1979 года Генеральной Ассамблеей ООН. Звучит она так: «С момента рождения ребенок получает право на имя, на гражданство, право знать своих родителей и право на их заботу».

### **Необитаемый остров**

Это упражнение также состоит из 3-х частей. Первая часть упражнения на создание работоспособности в группе, установление взаимопонимания «Атомы и молекулы». Обращаясь к ребятам вожатый говорит «Давайте вспомним химию. Все вещества в нашем мире состоят из молекул, а молекулы, соответственно, из атом. Атом - это мельчайшая частица материи. Представьте себе, что вы - атомы. Сделайте, пожалуйста, вот так: руки в стороны ладонками вверх, согните руки в локтях, кончики пальцев положите на плечи. Вот такие у нас будут атомы. Атомы постоянно находятся в движении, время от времени соединяясь в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное. Вы сейчас так же начнете быстро двигаться по этой комнате, стараясь не задевать друг друга. А как только я назову какую-нибудь цифру, например 3, вы должны будете создать молекулу из нужного числа атомов. Молекулы будут выглядеть так: атомы поворачиваются лицом друг к другу и касаются локотками. Понятно? Начали!

При проведении этого упражнения следует обратить внимание, чтобы число участников делилось на называемые цифры, чтобы не было «одиноких» атомов.

В конце упражнения называется число участников группы, чтобы они все встали в общий круг, касаясь друг друга локтями. Когда упражнение завершено, вожатый предлагает всем занять места за столами и ответить на вопросы «Как вы себя чувствуете? Можем ли мы продолжать нашу работу?»

Вторая часть этого упражнения представляет собой довольно-таки известную игру «Катастрофа на воздушном шаре». Она направлена на формирование групповой сплоченности, выявление лидерства, а также проясняющая, насколько соображения личного выигрыша могут заслонять цели большие и важные. Сначала вожатый дает вводную в игру, а затем вручает каждому игроку список вещей, находящихся в корзине воздушного шара, который предстоит проранжировать.

### **Катастрофа на воздушном шаре**

Закройте глаза и представьте себе, что вы - экипаж научной экспедиции, которая производила научные изыскания на ряде островов Тихого океана. Вы собрали много интересных материалов, работа почти закончена. С помощью воздушного шара вы производили аэрофотосъемку акватории и островов, на нем же вы решили долететь до побережья. Вы загрузили в корзину все свои вещи, которыми пользовались во время вашей жизни на острове, шар наполнился кислородом и вы взлетели. Высота над уровнем океана 200 м, а до ближайшей земли 500-550 км. Но что это? На горизонте появляется небольшая точка, и эта точка приближается! Это гигантский орел, он смотрит на вас недобрыми глазами! Он кружит над вами, взмывает над шаром, исчезает из поля вашего зрения - и вдруг вы слышите клекот, царапанье по обшивке шара, удары и шипение. У вас есть винтовка, кто-то из вас стреляет наудачу - и орел, теряя кровь, на своих широких крыльях медленно скользит в сторону и вниз. Но и ваш шар тоже начинает терять высоту. Корзина воздушного шара может держаться на воде, но если начнется шторм, шар перевернется. Вдалеке, по направлению ветра, несколько островов, по всей видимости, необитаемых. Есть шанс спастись, если освободиться от не самых нужных вещей - и долететь до островов. Но что выбросить? Ведь какие-то вещи могут пригодиться, чтобы жить на этих необитаемых островах, а сколько там придется жить, не знает никто. О климате в этих широтах ничего не известно: сейчас тепло, но какова зима?

Все открыли глаза - и оказались в своей группе. Все сейчас получают список вещей, находящихся в корзине шара, и последовательно будут «выкидывать» вещи, чтобы долететь до острова. Первым номером отмечается то, что вы решаете выкинуть в первую очередь, второй номер - во вторую, семнадцатым номером - то, что вы будете выкидывать в последнюю очередь. Работа абсолютно самостоятельная, с соседями ничего обсуждать нельзя. На всю работу у вас 10 минут.

### **Список вещей, находящихся в корзине воздушного шара**

№ п/п	Наименование вещей	Вес	4 решения			
			один	двое	четыре	группа
1.	Посуда (котелки, миски, ложки, кружки)	12 кг				

2.	Ракетница с сигнальными ракетами	6 кг				
3.	Аптечка с медикаментами	7 кг				
4.	Топоры, лопата, ломик	12 кг				
5.	Консервы мясные	20 кг				
6.	Винтовка с запасом патронов	25 кг				
7.	Большая палатка (на 10 мест)	10 кг				
8.	Канистра с питьевой водой	20 л				
9.	Шоколад и конфеты	15 кг				
10.	Баллоны с кислородом	50 кг				
11.	Рыболовные снасти	1 кг				
12.	Радиоприемник транзисторный	2,5 кг				
13.	Лодка резиновая, надувная	20 кг				
14.	Фото и кинокамеры	25 кг				
15.	Секстант (прибор для определения местонахождения по звездам)	5 кг				
16.	Теплая одежда и одеяла	50 кг				
17.	Уникальная дверь для зоопарка	25 кг				
18.	Комплект географических карт	2 кг				
19.	Материалы ваших научных исследований (8 папок)	6 кг				
20.	Соль, сахар	5 кг				

Часть третья этого упражнения называется «Необитаемый остров». Она непосредственно связана с «Катастрофой на воздушном шаре» и может проводиться на следующий день.

### **Необитаемый остров**

Инструкция к игре. Волею судьбы вы оказались на необитаемом острове. Здесь богатый животный и растительный мир, но есть опасности: ядовитые растения, холодная зима, возможны визиты каннибалов с соседних островов. Сплоченной группой продержаться можно, а в одиночку - почти нереально. В ближайшие 20 лет вы не сможете вернуться к нормальной жизни в родные края. Ваша задача - создать для себя условия, в которых вы могли бы выжить. Поймите серьезность и драматичность происшедшего, тем более, что за такой срок люди иногда дичают, за раздражительностью испытывают ярость и драки насмерть. Тут не место для легкомыслия - вам

нужно чем-то питаться и нужно выжить. Настройте себя соответствующим образом, наблюдайте за собой: как проявите себя в этой жизни?

... Прошло уже несколько дней, как вы упали на остров. Вы все живы, раненым оказана возможная помощь, тяжело больных нет. Вы предполагаете, что этот остров находится в стороне от линий движения морских судов и придется обустраивать свою жизнь здесь в расчете на несколько лет. С чего вы начнете? Сразу приходит на ум Робинзон Крузо и его первые шаги: разведка острова, поиск воды и пищи, сбор предметов и вещей, «которые могут пригодиться». Но ведь Робинзон был один, а вас целая группа, да еще каждый со своим характером!

После того, как удовлетворены первые материальные потребности и приняты меры безопасности, не кажется ли вам, что следует провести большой совет, чтобы определиться, как следует организовать жизнь на острове?

Вам необходимо решить следующие вопросы:

1. Выживание. Какие меры необходимо предпринять, чтобы обеспечить вашу колонию пищей, одеждой, жильем? Как распределить обязанности: учитывать ли при этом индивидуальные возможности или у все должен быть наряд, выполнение которого строго обязательно? Как обеспечить право на жизнь каждому? Или у вас не будет такого права? Как вы определите перспективу жизни на вашем острове? Что станет главной целью жизни вашей колонии?

2. Защита. По какому принципу будет организована жизнь в вашей колонии? Из истории вы знаете различные типы организации человеческих сообществ: родоплеменное, монархическое, демократическое. Что возьмете за основу вы? Кто будет защищать интересы членов вашей колонии - общее собрание - вече, вождь, группа старейшин или группа сильнейших? Каким образом будет контролироваться выполнение? Какие меры будут приниматься к тем, кто не выполняет решения или свои обязанности?

3. Развитие. По ситуации вы все - группа ученых-исследователей, так что большинству из вас физический труд не знаком. Будете ли вы учитывать знания и умения каждого при распределении обязанностей, и как вы эти знания будете передавать другим? Как будут осваиваться новые и необходимые знания и умения? Как вы будете сохранять человеческую культуру?

4. Обеспечение активного участия в жизни общества. Какие нормы взаимоотношений вы установите в своей колонии? Будет ли учитываться мнение меньшинства или даже одного человека при принятии решений? Будет ли иметь право жить в вашей колонии человек, который никого не слушает и никому не подчиняется? А если такой образ жизни сделает его обузой для других? Каковы пределы власти вашей колонии? Станет ли она вмешиваться в частную жизнь?

Будут ли у вас общие праздники? Какие традиции и ритуалы вы введете? Будут ли у вас свой герб, флаг, гимн?

Размышляя над этими вопросами, попробуйте составить свой свод законов, конституцию вашего острова.

Работу можно построить по следующей схеме:

1. Разбивка на группы. Если вы увидели, что в игре «Воздушный шар» определилось 3-4 лидера, к мнению которых прислушивались и оно, в большинстве случаев побеждало, то формирование групп можно построить следующим образом: Вы вызываете этих ребят, ставите перед остальными и говорите: «Дирекция нашего научно-исследовательского института решила организовать новую экспедицию. Вы хорошо себя зарекомендовали в предыдущих экспедициях и вы рекомендованы в качестве руководителей. Поздравляем!

Из числа сотрудников вы должны выбрать себе 2-х помощников - сначала по хозяйственной части - того, кто, на ваш взгляд, будет четко вести хозяйство экспедиции, ничего не забудет при комплектовании снаряжения, кто сумеет наладить быт вашей группы. Одно условие: помощником должно быть лицо противоположного пола, чтобы избежать дискриминации: юноши - начальники выбирают девушек - помощников и наоборот. Пожалуйста, выбирайте.

Теперь вы двое должны выбрать помощника руководителя по научной части. Вспомните, кто из присутствующих подавал наиболее грамотные советы, кто обладает ценными знаниями, которые пригодятся в жизни в тяжелых условиях. Выбирайте.

Теперь вам втроем необходимо выбрать в группу человека, который помимо того, что прекрасно владеет своей профессией, всегда охотно помогает другим, работает на грани слияния разных наук, разных профессий. Кто умеет увидеть необычное в обычном, найти нетрадиционный способ применения обычных, казалось бы, вещей. Таких людей называют Генераторами идей. Вы видите таких? Выбирайте.

Каждой группе необходима душа компании - человек, с которым можно поделиться самым сокровенным, кто поддержит и поможет в трудную минуту. Вам в экспедиции нужен такой человек? Выбирайте.

Человек, который не любит разлагольствоваться. Человек, готовый вас поддержать и просто выполнить нужную работу. Скромный, работающий, исполнительный. Вам нужен в экспедиции такой? Выбирайте.

Итак, группы почти сформированы. Осталось несколько человек. И им мы предоставим право самим выбрать группы, в которых они бы чувствовали себя наиболее нужными и полезными. Выбирайте, ребята.

Этот способ помогает сделать группы примерно равносильными, выявить лидеров и тех, кто пока еще не очень проявил себя, обратить внимание на положительные качества ребят.

2. Вводная вожатого о ситуации на острове и задачах, которые предстоит решить группам.

3. Работа групп. Обсуждение и оформление свода законов (очень мельчить не надо, по 4 вышеуказанным позициям), Герба, флага, гимна. Всего на работу группам можно дать не более 45 минут.

4. Защита: от каждой группы выступает один спикер, представляющий и комментирующий законы. Все остальные группы имеют право задать по 1 вопросу на уточнение. Критические замечания не допускаются. Отвечать на вопросы групп может как сам спикер, так и любой член его группы. Время на выступление спикера - 4 минуты. На ответы на вопросы - 3 минуты.

5. После того, как все спикеры выступили, каждая группа еще раз внимательно читает все варианты свода законов, сравнивает со своим, выбирает лучший или компромиссный вариант. Обычно «накал страстей» к этому моменту уже спадает и доработать Свод законов можно поручить Совету представителей от каждой группы, а всем остальным предложить смену деятельности - спортивные или подвижные игры на воздухе или прогулку.

6. Представление Советом представителей итогового документа - свода законов и сравнение его текста с текстом Всеобщей декларации прав человека. В чем сходство и в чем различие. Комментарий вожатого об истории создания декларации, о выполнении ее законов в мире.

7. Подведение итогов игры. Мы с вами попробовали себя в роли законодателей. Создавая новое общество на необитаемом острове, мы опирались на общечеловеческие ценности: добро, истину, красоту. Мы пытались разобраться в таких понятиях как свобода, выбор, ответственность. Все это возможно достичь, если будут взаимопонимание и уважение между людьми. Именно на этих ключевых позициях строится и основной свод законов обитателей нашей Земли. К сожалению, он декларируется, но не везде и не всегда выполняется. Примеры нарушений Прав человека мы с вами можем назвать. А вот научиться защищать свои права мы с вами будем на следующих занятиях.

Вопросы для обсуждения:

1. Изменились ли в ходе игры ваши представления о том, какие права являются наиболее важными?

2. Есть ли еще права, которыми вы бы хотели дополнить Свод законов?

3. Назвали ли кто-нибудь право, которое не было ни в одном списке и вы с ним согласны?

4. Почему работа над Сводом законов была для вас полезной?

Эта игра-путешествие поможет вожатому и ребятам выработать свои правила и нормы жизни в отряде, нормы взаимоотношений в лагере, поможет лучше понять законы и традиции лагеря.

## ***ТРЕНИНГИ, ДЕЛОВЫЕ ИГРЫ.***

### **Игры на взаимодействие**

Для работы по программе «Лидер» предлагается подборка игр и упражнений на взаимодействие в группе.

При участии в этих играх у ребят появляется чувство совместной работы, принадлежности к одной команде. Эти игры учат прислушиваться к людям, видеть, кто есть кто. Между людьми возникает меньше конфликтов, разделений по своим интересам.

Ребята чаще проявляют инициативу, у них появляется возможность брать управление на себя, говорить, слушать, ценить чужое мнение. Они учатся работать сообща, оставаясь доброжелательными.

### ***Правила участия в упражнениях***

В предложенных играх участвуют одна или несколько групп одновременно. Ведущий объявляет название игры, предлагает группам за 10 минут обсудить, как это задание вы полнить. Во время обсуждения материалов касаться нельзя. Следующие 10 минут группа выполняет задание. Задание выполняется без слов. Ведущий группы в процессе игры не вмешивается в происходящее. Он выполняет роль наблюдателя и анализирует поведение группы.

По истечении положенного времени каждая группа представляет свою работу.

В заключение проводится анализ происшедшего в группе. Этот этап очень важен. Анализируя происходящее, члены группы приобретают опыт общения и взаимодействия в коллективе (используется обучающий цикл).

Ведущий называет задание с предельной лаконичностью без дополнительных пояснений. По просьбе группы можно лишь повторить его. Группа должна уметь слушать и слышать.

### **Рисование лидера (или любого заданного образа)**

Участвуют несколько групп.

Каждой группе выдается лист бумаги форматом А2, маркеры и фломастеры. Ведущий

предлагает группе в течение 10 минут обсудить выполнение задания, при этом группа

не касается материалов. Затем, следующие 10 минут группа рисует лидера, не

произнося ни слова. По истечении этого времени группы представляют свои работы. В

заключение ведущий с группой анализирует, что произошло в группе в момент работы:

как себя чувствовал каждый, какую роль выполнял, почему взял на себя данную роль,

была ли у него возможность высказаться, внести предложение, всех ли выслушали в

процессе подготовки, была ли доброжелательность между членами группы.

Встречались ли вы с подобными ситуациями в жизни, что чувствовали? Чему вы научились в этом упражнении, какие уроки для себя извлекли на будущее?

### ***Башня***

Группам выдается материал для строительства «башни»: бумага и скрепки или два набора соломки для коктейля и клейкая лента.

Группе необходимо построить башню из данного материала. «Башня» должна быть устойчивой.

### ***Мост***

Перед группой стоит стул, на нем бумага, скрепки или иголки, клейкая лента.

Необходимо из предложенного материала построить мост, чтобы он не касался стула.

### ***Машина***

**Вспомогательного материала нет. Машина «строится» из членов группы.**

**Ведущий:** Вам нужно построить любой действующий механизм. 10 минут вы обсуждаете, как выполнить задание. 10 минут строите модель, не произнося ни слова, затем представляете модель.

После выполнения задания всем предлагается разойтись по малым группам и поговорить о том, что произошло.

### **Волшебные квадраты**

Упражнение проводится для одной группы.

Перед группой начерчена на асфальте (на полу) сетка из квадратов 10 x 10. У ведущего в руках лист бумаги с подобной же сеткой, по которой проложен маршрут.

**Ведущий:** Вам дается 10 минут на обдумывание того, как выполнить задание. Затем всем вам необходимо построиться друг за другом и по очереди попробовать перейти с одной стороны квадратов на другую, обнаружив задуманный ведущим маршрут. Если вы делаете неверный шаг, то звучит сигнал «бип» и вы должны вернуться тем же путем. Если по возвращении вы сделаете неверный шаг, то с группы снимается 1 минута. Всего на выполнение задания дается 10 минут. Во время выполнения задания не произносится ни слова. После выполнения упражнения в группе проходит анализ.

Можно сделать сетку 7x7 квадратов, при этом в маршрут включаются тупики.

### ***Тренинг со стульями***

Количество стульев соответствует числу участников. Стулья расставляются кругом так, чтобы их можно было обойти.

**Ведущий:** Необходимо всей группе синхронно выполнить такое задание: всем сесть на стулья, встать за спинку, поднять стул на уровень груди, опустить, пройти на исходную позицию и снова сесть на стул. Во время выполнения задания разговаривать нельзя. Если правила будут нарушены, прозвучит сигнал «бип».

### **Слово**

Подсобный материал – спички.

Группа выстраивается в линию. Члены группы действуют поочередно.

**Ведущий:** Вам необходимо написать слово, используя как можно больше спичек. На выполнение задания дается 10 минут.

Задание рассчитано на выдумку членов группы, на изолированность друг от друга, отсутствие помощи, на самостоятельное принятие решения.

### ***Картина***

Группа выстраивается в линию. Первый игрок приглашается к столу или к стене, на которой прикреплен большой лист бумаги. Рядом фломастеры. Ему предстоит начать рисовать «картину».

Приглашается второй игрок. Ведущий сообщает ему, какой предмет необходимо

изобразить первому игроку (другие не слышат задания). Второй игрок объясняет

первому мимикой, жестами, что ему нужно изобразить на листе бумаги. Первый рисует

и встает в конце линии. Приглашается третий игрок. Второй подходит к нему, а третий

объясняет ему мимикой, жестами, что рисовать дальше, и так далее, пока все не примут

участие в рисовании картины.

Всем группам ведущие дают одинаковые задания, но группы об этом не знают. Каждая

группа по истечении 10 минут представляет свою картину. Ведущий произносит вслух

задание, и группы смотрят, что у них получилось. Это упражнение на умение передать

информацию мимикой, жестами, на интуицию, на умение правильно, без искажений

принять информацию.

## **Информация**

Одновременно участвуют две-три группы. Члены каждой группы разбиваются по номерам с 1 по 8 – 9. Все группы находятся в одной аудитории. Участники, имеющие первые номера, вместе с ведущими выходят. Ведущие сообщают им текст задания. Первые номера расходятся на исходные точки, одинаково удаленные от аудитории. Ведущие возвращаются в аудиторию. Вторые номера бегут к первым, те им передают задания и возвращаются в аудиторию, садятся в стороне от групп. Вместо первых номеров убегают третьи, им так же передают информацию, возвращаются вторые, убегают четвертые и т. д. И так информация передается последним участникам. Они поочередно входят в аудиторию и выполняют задание, которое им передала команда.

Задание всем группам дается одно и то же. Но группы об этом узнают лишь по окончании игры.

Примерный текст задания (можно придумать какой угодно):

- войти в аудиторию, выбрать 6 человек;
- построить их по алфавиту, начиная со второй буквы;
- последний из шести выстраивает пятерых на свое усмотрение и объясняет, почему именно так;
- третьему говорят слова благодарности за помощь.

Все игры проводятся единой цепочкой на протяжении некоторого времени во время прохождения программы. Члены группы должны осмысливать происходящее с ними в коллективной работе.

Переходя от одного упражнения к другому, вы увидите, как меняется группа, как она становится более сплоченной. работает все более целенаправленно.

## **Миксер**

Ведущий предлагает присутствующим объединиться по группам по указанному признаку. Например: по цвету глаз, форме причесок, обуви, цвету одежды и т. д. В сформированной группе все по кругу представляются и завязывают на 5 минут разговор на любую тему. Затем всем предлагается объединиться в группы по другому признаку и попытаться поговорить и т. д. Потом можно предложить всем поиграть в общую игру.

• Садимся в круг. Ведущий предлагает всем по кругу назвать свое имя, увлечение, занятие. По второму кругу каждому предлагается ответить на вопрос ведущего: что тебе особенно нравится, что ты любишь? От чего у тебя поднимается настроение? И по третьему кругу идет такой вопрос: что тебя не устраивает, не нравится? От чего портится настроение? Ответы ребят будут служить ведущему ориентиром при общении с ними.

• Садимся в круг. Предлагаем задуматься, что в вас, в вашем характере является самым важным, самым существенным. Сейчас скажите несколько

слов о себе, о своей сути. Можно сказать одной фразой, можно в стихах, использовать метафору.

- После представления один стул из круга убирается и человек, сидящий на нем, становится ведущим в игре. Он подходит к любому члену группы и просит его представить соседей: назвать их имена, их увлечения, особенности характера и попробовать найти сходные увлечения или характеры у других членов группы. Затем всем предлагается встать и поменяться местами. Тот, кому не хватило места, остается в центре круга и исполняет роль ведущего. Так можно проделать 4 – 5 раз. (Игра способствует лучшему запоминанию ребят в группе и быстрому знакомству.)

- Все встают в круг. Ведущий кидает мяч кому-то из ребят. По ходу часовой стрелки, начиная с того, у кого в руках мяч, четко называют свои имена. Тот, у кого окажется мяч, будет кидать его любому из стоящих в круге и называть при этом его имя. Те, кто не поймал свой мяч или перепутал имя адресата, называют имена всех ребят по кругу, начиная с себя и т. д.

### **"Найди свое стадо"**

Ребятам раздаются карточки с названиями животных. С завязанными глазами участники издают звуки этих животных. Побеждают те, кто быстрее соберется в свое стадо. (Интересно со стороны: кто молча ходит наощупь, кто дружно и ритмично мычит...)

### **"Танец с листом"**

Танец в парах под музыку, руки за спиной, лбами партнеры держат листок. Если листок упал - "застывают" в своих позах.

### **"Передай апельсин"**

Передать апельсин или мячик по цепочке, касаясь его только подбородком и плечами. Если апельсин упал, всё начинается с начала. Выигрывает цепочка, передавшая быстрее.

### **"Скульптура"**

В парах поочередно каждый является скульптором и "глыбой камня". Изваять скульптуру мыслителя, счастливого человека, монстра. Затем изменить эмоциональное содержание скульптуры, например придать сделанной скульптуре угрожающую позу, а себе - положение жертвы.

### **"Приветствие"**

По кругу так поприветствовать друг друга, чтобы поднялось настроение.

### **"Рукопожатие"**

Люди из внешнего и внутреннего кругов здороваются друг с другом. После этого каждый вручает бумажку или иной знак тому человеку, с которым после его приветствия захотелось пообщаться.

### **"Я ценю в себе..."**

Умение оценивать себя в положительном ключе. Каждый садится в центр круга и излагает свои положительные качества, способности, сильные стороны - без "но", "если" и других оговорок.

### **"Комплимент"**

Каждый по кругу говорит соседу справа комплимент.

### **"Я тебя понимаю"**

Группа разбивается на пары, берутся за руки и описывают эмоциональное состояние друг друга.

### **"Язык жестов"**

Партнёр произносит две фразы, одна из которых является правдой, другая - ложью. Проследить за различием мимики. Затем угадать по мимике - какая из следующей пары фраз правдива, какая ложна.

### **"Зеркало"**

Один партнер изображает выполнение какого-то задания (пришивает пуговицу, печет пирог, выступает в цирке), а другой повторяет все его движения, выполняет роль зеркала. Жюри оценивает выступления актеров, игравших роль зеркала, по пятибалльной системе.

### **"АБВ"**

В тройке участник А слепой, участник Б глухой, участник В парализованный (не говорит, не двигается). Тройка должна выработать общее решение, например, в какой цвет покрасить забор.

### **"Спокойствие"**

Один из партнеров расслабляется, закрывает глаза. Другой партнер задает ему вопросы, стараясь постепенно вывести его из равновесия.

### **"Активное слушание"**

Идет диалог, каждая реплика в котором начинается с вариативного повторения высказывания собеседника.

### **"Говоря, говори"**

Двое участников, сидя друг напротив друга, одновременно что-то в своей обычной манер друг другу говорят. Задача: "переговорить" партнера (кто первый не выдержит), воспроизвести по окончании беседы то, что говорил тебе твой партнер.

### **"Универсальный оппонент"**

По кругу каждый выдвигает какой-то тезис, а сосед в вежливой форме с ним не соглашается, находя даже самые абсурдные аргументы.

### **"Я охрип"**

Произнести скороговорку шепотом так, чтобы все ее услышали. Ту же скороговорку после этого произнести с различными интонациями (как пулеметная стрельба, как выражение восторга, признание в любви, с чувством неприязни, разочарования, грусти, злости, доверительно, агрессивно и пр.).

### **"Воззвание"**

Микрогруппы рисуют объявление, приглашающее на какое-либо мероприятие. После представления объявлений участники группы выбирают, на какое приглашение откликнуться.

### *Упражнение Джеффа*

Ребята учатся свободно высказываться, отвечать на вопросы, защищать свое мнение. Упражнение помогает лучше понять мир, свой коллектив. Ребята учатся уважать мнение других.

Упражнение проводится для большой по количеству аудитории в два этапа:

- первый – ответы на вопросы;
- второй – анализ происходящего.

### ***Подготовка***

Для ведения упражнения необходимы двое ведущих. Готовятся три плаката с надписями: «ДА», «МОЖЕТ БЫТЬ», «НЕТ». Крайние плакаты вывешиваются в двух концах зала, а средний – в центре. Ведущие располагаются в середине зала на возвышении, чтобы задаваемые вопросы были лучше слышны. После заданного вопроса все участники переходят под тот плакат, который соответствует их ответу. Ведущий спрашивает, кто хотел бы сказать, почему он выбрал именно этот ответ (встал именно под этот плакат). Желаящий поднимает руку. Ведущий кидает ему мяч. Тот, у кого в руках мяч, имеет право на ответ.

***Запрет: участники упражнения не имеют права на кого-либо нападать, критиковать, спорить. Они высказывают только свое мнение.***

### **Вопросы I варианта:**

1. Хотел бы ты изменить свой возраст?
2. Считаете ли, что мужчина и женщина в нашей стране имеют равные права?
3. Верите ли в бога?
4. Верите ли в жизнь после смерти?
5. Хотел бы ты поменять свой пол?
6. Смог бы ты дружить и любить человека другой национальности (расы)?
7. Имеют ли твои родители национальные и расовые предрассудки?
8. Обманываете ли своих родителей?
9. Верите ли в любовь с первого взгляда?
10. Считаете ли, что наше общество теряет моральные устои?
11. Считаете ли, что мужской пол – сильный пол?
12. Считаете ли, что ваша семья важнее ваших друзей?
13. Смогли бы вы прожить в одиночестве?
14. Интересуют ли вас политические события в стране?
15. Я считаю, что смертная казнь – это правильно.
16. Считаете ли вы, что цель оправдывает средства?
17. Для меня качество важнее, чем количество.
18. Можно ли все купить за деньги?
19. Смогли бы вы помочь другим в ущерб себе?
20. Как вы считаете, есть ли у вас комплексы?
21. Вы считаете, что в большинстве случаев правы вы?
22. Согласны ли с пословицей: «Один в поле не воин»?

После того, как первый этап закончится, всем предлагается сесть, и ведущие задают аудитории вопросы, которые позволят проанализировать происходящее.

### **Вопросы к анализу:**

1. Понравилось или нет, если да, то почему. Было ли интересно?
2. Были ли вопросы, над которыми вы раньше не задумывались?
3. Были ли вопросы, на которые хотелось бы ответить искренне? Много ли их было?
4. Что чувствовали стоящие по одному (двое-трое) почти против всех остальных?
5. Почему продолжали отвечать, а не ушли?
6. Были ли вопросы, на которые вы отвечали задумавшись?
7. Что чувствовали к тем, кто давал ответы противоположные вашему?
8. Смущали какие-нибудь вопросы?
9. Менялось ли ваше мнение по каким-либо вопросам, когда вы слышали противоположное мнение?
10. Вы открыли что-нибудь новое для себя и в себе?

### **Вопросы 2 варианта:**

*(вопросы помогают человеку лучше понять себя и тех, кто рядом с ним)*

1. Я считаю, что недостатки людей так же естественны, как дождь, и потому отношусь к ним терпимо.
2. Не люблю посещать музеи, так как считаю, что все они одинаковы.
3. Не люблю вести светские беседы.
4. Во всех своих неприятностях прежде всего виню себя.
5. Никогда не скучаю, даже если пребываю в одиночестве.
6. Во всех делах во главу угла ставлю принцип: «Не нарушен естественный ход событий».
7. Считаю, что если человек не может сделать так, чтобы ему было хорошо сейчас, то ему никогда не будет хорошо.
8. Я верю в судьбу.
9. Считаете ли вы, что общество теряет моральные устои?
10. Считаете ли вы, что цель оправдывает средства?
11. Для меня качество важнее, чем количество.
12. Лучше быть умным, чем богатым.
13. Можно ли все купить за деньги?
14. Смогли бы вы помочь другим в ущерб себе?
15. Есть ли у вас самолюбие?
16. Трудно ли вас вывести из себя откровенным хамством?
17. Знаете ли вы себя полностью?
18. Считаете ли вы себя умным?
19. Здоровому человеку глупо думать о смерти.
20. Вы считаете, что в большинстве случаев вы правы.
21. Я знаю, для чего живу.

### **Вопросы к анализу:**

1. Было ли тебе интересно? Если да, то почему?
  2. Как ты думаешь, какую цель преследовали заданные вопросы?
  3. Были ли вопросы, над которыми ты раньше не задумывался?
  4. Были ли вопросы, над которыми тебе хотелось бы подумать или поговорить подольше?
  5. Что чувствовали к тем, кто давал ответ противоположный вашему?
  6. Менялось ли при этом ваше мнение?
  7. Помогли ли эти вопросы узнать друг друга больше?
- Открыли ли вы что-нибудь новое для себя и в себе

## **Тренинговые упражнения**

### **Возможности тренинговых упражнений**

Используя тренинговые упражнения в своей работе, организаторы имеют возможности:

- проследить и изучить процесс развития коллектива (группы) и отдельной личности в ходе внутригруппового взаимодействия;
- определить уровень взаимопонимания в коллективе;
- сплотить коллектив;
- помочь коллективу в поиске эффективных путей решения различных групповых задач;
- выявить в группе лидеров, определить тип и характер индивидуального лидерства;
- найти наиболее эффективные формы организации работы и деятельности коллектива в зависимости от необходимых результатов.

Тренинговые упражнения, применяемые в системе, являются программой самообучения группы, во время которой ее участники учатся находить и принимать коллективные решения, руководствуясь лишь собственным опытом. Таким образом, происходит развитие группы в процессе преодоления искусственно создаваемых трудностей. В группе отрабатывается механизм принятия оперативного решения в сложной, проблемной ситуации.

В зависимости от стоящих перед группой и (или) организатором целей и задач, в упражнениях могут усиливаться игровые или тренинговые элементы. Часто в упражнениях сталкивается групповой интерес с индивидуальными (личными) интересами каждого из ее участников. При этом нельзя забывать, что упражнения основаны на взаимном уважении личности каждого, на осознании того, что каждый растет лично благодаря накапливаемому опыту группы. Когда же обучение на опыте проходит весело, приятно, интересно, это дает наибольшую отдачу в развитии личности.

Работая с коллективом, организатор всегда должен заботиться о сохранении соответствия между своими целями по воспитанию и задачами развития самой группы.

Тренинговые упражнения имеют особенности, отличающие их от других форм организации группового взаимодействия. Особое внимание следует уделить специфике, связанной с ролью ведущего при проведении упражнений, и анализу упражнений.

### **Роль и функции ведущего тренинговых упражнений**

Ведущим тренинговых упражнений должен быть человек, имеющий опыт организаторской деятельности с детьми и молодежью.

В начале каждого упражнения ведущий зачитывает группе его задание и правила в строго определенной формулировке. Для быстрого и правильного выполнения упражнения имеет значение каждое слово задания и правил. При возникновении у участников вопросов, ведущий повторно зачитывает задание и правила без дополнительных пояснений. Это позволяет избежать ситуации, при которой ведущий, объясняющий задание или правила своими словами, неосознанно подсказывает группе пути к правильному варианту выполнения упражнения. При выполнении задания

действует принцип: «Разрешено все, что не запрещено», но участники должны сами догадаться об этом.

Ведущий во время упражнений остается нейтральным, не мешает и не помогает группе. Он должен помнить о том, что группа всего должна добиться сама на собственном опыте. Во время упражнений ведущий поддерживает хорошее настроение в группе, в необходимых случаях осуществляет страховку и организует ее силами самих участников. После выполнения упражнения ведущий организует его анализ.

### **Анализ тренинговых упражнений**

Анализ как способ критического подхода к своему опыту представляет собой существенный момент в процессе развития коллектива.

После упражнения ведущий предлагает участникам группы поделиться впечатлениями и строит обсуждение по следующим вопросам:

- Какое было настроение у участников в различные моменты выполнения упражнения?
- Все ли участвовали в обсуждении и выполнении задания?
- Что происходило во время обсуждения?
- Какие варианты предлагались?
- Как участники пришли к общему решению?
- Брал ли кто-то на себя инициативу?
- Какие действия выполняли участники? Почему именно эти действия?
- Что помогало при выполнении задания?
- Помогло ли вам предыдущее обсуждение?
- Какие трудности испытывали при выполнении задания?
- Какой опыт вынесла ваша группа из упражнений?

Обсуждение дает возможность определить каждому произошедшие в коллективе изменения, свою роль в деятельности группы, также позволяет выявить ошибки в групповой работе, проанализировать их, чтобы избежать в любой дальнейшей деятельности.

### **Общие условия проведения тренинговых упражнений**

Местом проведения упражнений лучше всего выбрать просторную комнату или зал, где имеются стулья по числу участников. Летом в теплую погоду упражнения можно проводить на открытом воздухе.

По общему правилу, оптимальное число участников в группе – 12–15 человек. Возраст участников – не менее 12–13 лет. Участники будут комфортнее чувствовать себя при выполнении упражнений, если на них будет одежда спортивного типа.

Время выполнения некоторых упражнений не регламентируется. При этом группа самостоятельно решает: продолжать упражнение или начать выполнять следующее. При желании группа всегда может вернуться к невыполненному упражнению.

Если участники группы не имеют соответствующих навыков

межличностного общения, обсуждения и умения активно слушать, навыков работы в коллективе на принципах взаимного уважения и сотрудничества, некоторые упражнения могут показаться им трудными и даже невыполнимыми.

При использовании в своей работе тренинговых упражнений организатору следует учитывать особенности коллектива (уровень развития конкретной группы и ее участников и др.), а также специфику каждого конкретного упражнения (оптимальное число участников, оптимальный возраст участников и т.п.). В зависимости от указанных факторов возможно изменение определенных параметров упражнений (время выполнения задания; расстояние, которое необходимо преодолеть группе и т.п.).

## **Описание упражнений**

Предлагаемые тренинговые упражнения можно разделить в зависимости от некоторых особенностей их проведения на 5 групп.

### **Первая группа упражнений**

В упражнениях данной группы установлено время выполнения задания.

Участникам сначала предоставляется время на обсуждение тактики выполнения задания. Оно может предоставляться как в виде определенного временного промежутка, так и в виде права взять таймаут, во время которого разрешается вести обсуждение. Во время обсуждения участникам нельзя ничего записывать, трогать материалы и непосредственно выполнять задание.

По истечении времени обсуждения, группа приступает к выполнению задания по команде ведущего, при этом задание выполняется молча. За произнесенное любым участником группы слово установлен штраф во времени. Участник, у которого возник вопрос, сигнализирует об этом ведущему поднятием руки. Свой вопрос он может задать лишь с разрешения ведущего. В ином случае это расценивается как нарушение запрета говорить вслух.

Когда участники посчитают, что задание выполнено, они говорят об этом ведущему.

#### **Упражнение «Мой идеальный мир»**

##### Материалы:

- 3 листа ватмана;
- 9 маркеров разных цветов;
- скотч.

Место проведения и исходное положение участников: ведущий делит группу на 3 команды, равные по количеству человек. Команды располагаются таким образом, чтобы при обсуждении задания не мешать друг другу.

Задание: каждой команде нарисовать картину «Мой идеальный мир» и представить ее перед другими командами.

Правила:

1. У команд есть 10 минут на обсуждение тактики выполнения задания, во время обсуждения нельзя ничего записывать и трогать материалы.

2. По истечении времени обсуждения, команды одновременно приступают к выполнению задания по команде ведущего: «Время». При этом:

- задание выполняется молча. За произнесенное слово – штраф во времени 2 минуты (время на выполнение задания уменьшается на 2 минуты для всех команд, независимо от того, какая из них нарушила это правило);

- на выполнение задания у группы есть 10 минут.

3. Представление картин проводят 1–2 человека от каждой команды, аргументируя свое видение идеального мира, не более 2 минут.

Примечание для ведущего: в задании можно давать и иные темы картин («Идеальный лидер», «Идеальный коллектив», «Идеальная профессия» и др.).

### **Упражнение «Фломастеры»**

Материалы: фломастеры – по количеству человек в группе (возможна замена фломастеров на трубочки из бумаги).

Место проведения и исходное положение участников: комната делится прямой линией на 2 игровые зоны – «зона обсуждения» и «зона молчания». В «зоне молчания» на полу находятся фломастеры.

Задание: поднять одновременно с пола все предметы, при этом:

- 1 человек может касаться только одного предмета,

- в воздухе одновременно может находиться только один предмет.

Правила:

1. У группы на выполнение задания есть 20 минут.

2. Когда группа готова выполнять задание, она сигнализирует ведущему. Ведущий дает команду: «Время». Группа переходит в «зону молчания» и начинает выполнять задание.

3. При нарушении задания ведущий говорит об этом, группа переходит в «зону обсуждения», ведущий приводит в исходное положение материалы (соединенные фломастеры разъединяются).

4. Участники группы могут разговаривать, только когда все они находятся в «зоне обсуждения». За нарушение этого правила – штраф во времени 1 минута.

5. Когда задание выполнено, ведущий говорит об этом группе.

Примечание для ведущего: два и более фломастера, устойчиво соединенных вместе, рассматриваются как один предмет. Участники должны догадаться об этом самостоятельно.

### **Упражнение «Покрывало»**

### Материалы:

- 2 маркера;
- 4 листа (формата А4);
- скотч.

Место проведения и исходное положение участников: две комнаты (смежные), сообщающиеся через дверь. У каждого участника имеется визитка, на которой указано его имя. Ведущий делит группу на две команды, равные по количеству человек. Команды расходятся по комнатам так, что не видят друг друга и не могут общаться. Ведущий стоит в проеме двери таким образом, чтобы видеть обе команды. Участники также должны видеть ведущего.

Задание: оказаться всей группе в одной комнате.

### Правила:

1. У команд есть 2 минуты на обсуждение тактики выполнения задания.
2. Задание выполняется молча. За произнесенное слово – штраф во времени 2 минуты (время на выполнение задания уменьшается на 2 минуты для всех команд, независимо от того, какая из них нарушила это правило).
3. У каждой команды есть право взять 2 таймаута, во время которых разрешается разговаривать, продолжительностью 1 минута каждый. При этом вторая команда также имеет право на обсуждение, не используя своего таймаута.
4. По истечении времени обсуждения, по команде ведущего: «К покрывалу», от каждой команды по одному человеку подходят к двери или стене, прилегающей к двери (на которой висят с каждой стороны по листу бумаги), и пишет имя человека, который, по его мнению, подошел к двери с другой стороны.
5. Человек, подошедший к двери с другой стороны, имя которого угадано, переходит в противоположную команду.
6. Если угадали участники обеих команд, то команды остаются в прежних составах.
7. Если участники обеих команд не угадали, то команды восстанавливают первоначальный состав (все возвращаются обратно в свои команды). При этом сохраняется правило 2.
8. Ведущий повторяет команду «К покрывалу», подходят следующие участники и т.д.
9. Один и тот же человек не может подходить к двери с одной стороны два раза подряд.
10. Участникам команд нельзя смотреть в соседнюю комнату. За нарушение – штраф во времени – 2 минуты.
11. На выполнение задания у группы есть 20 минут.

### **Упражнение «Летающие яйца»**

#### Материалы:

- яйцо сырое;

- катушка ниток;
- кусок обойной бумаги длиной 1 м;
- пластмассовый стаканчик;
- скотч длиной 70–80 см.

Задание: сделать из предложенных материалов конструкцию для яйца так, чтобы оно не разбилось, если его сбросить в этой конструкции с высоты 2,5–3 метра.

Правила:

1. У группы есть 10 минут на обсуждение тактики выполнения задания, во время которого нельзя трогать материалы.

2. По истечении времени обсуждения, ведущий дает команду: «Время», и группа начинает выполнять задание.

3. Задание выполняется молча. За произнесенное слово – штраф во времени 1 минута.

4. На выполнение задания у группы есть 10 минут.

5. По истечении 10 минут или когда группа сигнализирует о своей готовности, ведущий бросает яйцо в конструкции с указанной в задании высоты.

6. Участники проводят обсуждение упражнения, не разворачивая конструкции.

Обсуждение завершается вопросами:

- Важно ли для вас, разбилось ли яйцо?
- Что для вас важнее: результат или процесс выполнения задания?

7. Только после обсуждения конструкция разбирается.

Примечание для ведущего: перед началом выполнения группой задания ведущий напоминает участникам об осторожности обращения с яйцом во время изготовления конструкции.

**Упражнение «Лабиринт»**

Место проведения и исходное положение участников: на полу начерчен квадрат, разделенный на 100 квадратов, со стороной 30 см каждый. Данное поле-сетка представляет собой «лабиринт».

Вся группа находится с одной стороны «лабиринта».

У ведущего имеется уменьшенное изображение «лабиринта», на котором отмечен путь через него (заштрихованы соответствующие квадраты).

Задание: всей группе оказаться на противоположной стороне «лабиринта».

Правила:

1. У группы есть 2 минуты на обсуждение тактики выполнения задания.

2. По истечении времени обсуждения участники становятся в шеренгу и начинают по очереди пробовать найти путь через лабиринт, вступая на один любой квадрат, при этом:

- задание выполняется молча. За произнесенное слово – штраф во времени 1 минута;
  - если участник вступил на «правильный» квадрат (заштрихованный у ведущего), то ведущий при этом молчит, и участник получает право выбрать еще один квадрат, вступив на него; в случае неверно выбранного участником квадрата ведущий произносит слово «ку-ку». После этого участник должен вернуться назад по пройденным им квадратам;
  - одновременно в «лабиринте» может находиться только один участник;
  - обходить «лабиринт» нельзя;
  - нельзя использовать никакие вспомогательные материалы;
  - в случае, когда часть группы уже перешла на другую сторону «лабиринта», а кто-то из оставшихся участников вступил на неверный квадрат, все возвращаются на исходную сторону.
3. На выполнение задания у группы есть 20 минут.

### **Упражнение «Башня»**

#### Материалы:

- обойная бумага длиной 1 метр;
- скрепки (40–50 шт.);
- скотч длиной 1 метр.

Задание: из предложенных материалов построить башню как можно большей высоты.

#### Правила:

1. У группы есть 10 минут на обсуждение тактики выполнения задания, во время обсуждения нельзя ничего записывать и трогать материалы.

2. По истечении времени обсуждения, группа приступает к выполнению задания по команде ведущего: «Время», при этом задание выполняется молча. За произнесенное слово – штраф во времени 2 минуты.

3. Участники не должны касаться построенной башни при проверке задания.

4. На выполнение задания у группы есть 10 минут.

Примечание для ведущего: построенная башня может опираться на посторонние статические предметы (стена, шкаф, стол и т.п.). Участники должны догадаться об этом самостоятельно.

### **Упражнение «Мост»**

#### Материалы:

- стул;
- обойная бумага длиной 1 метр;
- скрепки (40–50 шт.);
- скотч длиной 1 метр.

Задание: из предложенных материалов построить мост над стулом.

#### Правила:

1. Мост не должен касаться стула.
2. У группы есть 10 минут на обсуждение тактики выполнения задания, во время обсуждения нельзя ничего записывать и трогать материалы.
3. По истечении времени обсуждения, группа приступает к выполнению задания по команде ведущего: «Время», при этом задание выполняется молча. За произнесенное слово – штраф во времени 2 минуты.
4. Участники не должны касаться построенного моста при проверке задания.
5. На выполнение задания у группы есть 10 минут.

### **Упражнение «Скульптура идеального лидера»**

Задание: группе из ее участников «слепить» скульптуру идеального лидера и представить ее ведущему.

Правила:

1. У группы есть 10 минут на обсуждение тактики выполнения задания, во время обсуждения нельзя начинать «лепить» скульптуру.
2. По истечении времени обсуждения, группа приступает к выполнению задания по команде ведущего: «Время», при этом задание выполняется молча. За произнесенное слово – штраф во времени 2 минуты.
3. При «лепке» скульптуры можно использовать только предметы, находящиеся на участниках.
4. В скульптуре может быть использовано любое количество участников группы.
5. На выполнение задания у группы есть 10 минут.
6. Представление скульптуры проводят 1–2 человека от группы, аргументируя свое видение идеального лидера не более 2 минут.

### **Вторая группа упражнений**

Особенностью упражнений данной группы является то, что участникам уже с момента объяснения задания и правил нельзя разговаривать друг с другом. Поэтому ведущий перед началом каждого упражнения предупреждает участников о том, что начинать выполнять задание можно только по его команде. Ведущий говорит о том, что рассчитывает на честность участников.

Группа редко сразу справляется с заданием. Ведущий дает команды в быстром темпе в течение 3–4 минут. Если за это время группа не справляется с заданием, ведущий может предоставить 1 минуту для обсуждения, во время которого разрешается говорить вслух.

Данные упражнения сложны и рекомендуются для применения в работе со сплоченным, дисциплинированным коллективом, имеющим опыт прохождения иных тренинговых упражнений.

### **Упражнение «Встать со стульев»**

Исходное положение участников: участники сидят в кругу на стульях.

Задание: научиться одновременно и синхронно вставать со стульев тому количеству участников, какое число называет ведущий.

Правила:

1. Участникам нельзя разговаривать друг с другом.
2. Участникам нельзя вставать со стульев без команды ведущего.
3. Участники встают, когда ведущий произносит число.
4. При неправильном выполнении задания ведущий произносит слово «садитесь». Когда задание выполнено, ведущий говорит об этом группе.

Примечания для ведущего:

- ведущий начинает называть в произвольном порядке числа (от единицы до числа участников), постепенно увеличивая их;
- ведущий называет числа в быстром темпе;
- ведущий называет числа до момента, когда все участники группы смогут встать одновременно и синхронно.

### **Упражнение «Выбор»**

Исходное положение участников: участники сидят в кругу на стульях.

По команде ведущего: «Выбор» каждый участник указывает пальцем вытянутой руки на одного из других участников.

Задание: добиться такого «выбора», в котором группа разбилась бы на пары.

Правила:

1. Участникам нельзя разговаривать друг с другом.
2. Участникам нельзя вставать со стульев.
3. Участники делают свой выбор одновременно по команде ведущего и не могут менять его до новой команды.
4. Когда задание выполнено, ведущий говорит об этом группе.

Примечания для ведущего:

- если в группе нечетное число участников, задание считается выполненным, когда только один участник остался без пары;
- ведущий дает команды в быстром темпе.

### **Упражнение «Веревка»**

Материалы: веревка длиной 2 метра.

Исходное положение участников: участники стоят в кругу, держась за руки. На плечо одному из них ведущий вешает смотанную кольцом веревку.

Задание: необходимо, чтобы веревка обошла весь круг, при этом:

- участникам нельзя разговаривать друг с другом;
- участникам нельзя расцеплять руки;
- участникам нельзя передавать веревку с помощью рук;
- при падении или разматывании веревки упражнение выполняется сначала;
- когда задание выполнено, ведущий говорит об этом группе.

Примечания для ведущего: вариант выполнения задания, при котором участники сами обойдут круг, не передавая веревки друг другу, считается правильным. Участники должны догадаться об этом возможном варианте самостоятельно.

### **Упражнение «Пальцы»**

Исходное положение участников: участники сидят на стульях в кругу.

Задание: всем участникам «выбросить» (показать) одно и то же количество пальцев на правой руке.

Правила:

1. Участникам нельзя разговаривать друг с другом.
2. Каждый участник сжимает правую руку в кулак и выставляет ее вперед.
3. По команде ведущего: «Пальцы» каждый участник «выбрасывает» на правой руке любое количество пальцев.
4. Участники «выбрасывают» пальцы одновременно по команде ведущего и не меняют количество «выброшенных» пальцев до новой команды.
5. Когда задание выполнено, ведущий говорит об этом группе.

### **Упражнение «Прыжок»**

Исходное положение участников: участники стоят в кругу лицом к центру. Задание: всем участникам повернуться в одну сторону.

Правила:

1. Участникам нельзя разговаривать друг с другом.
2. По команде ведущего: «Прыжок!» каждый участник совершает одно из действий:
  - подпрыгнуть вверх на месте;
  - повернуться в прыжке на 90 градусов влево;
  - повернуться в прыжке на 90 градусов вправо;
  - повернуться в прыжке на 180 градусов влево;
  - повернуться в прыжке на 180 градусов вправо.
3. Участники совершают прыжки одновременно по команде ведущего и не меняют свое положение до новой команды.
4. После самой первой команды ведущего участникам нельзя подпрыгивать вверх на месте.
5. Когда задание выполнено, ведущий говорит об этом группе.

### **Упражнение «Четверо стоя»**

Исходное положение участников: участники сидят в кругу лицом к центру.

Задание: в группе в течение 1 минуты должны стоять на выпрямленных ногах четыре участника.

Правила:

1. Один участник может стоять не более 10 секунд.

2. Участникам нельзя разговаривать друг с другом.

3. У группы есть право взять 2 таймаута продолжительностью 1 минута каждый, во время которых разрешается разговаривать.

Примечание для ведущего: вариант, при котором одновременно садятся одни участники и встают другие, не является правильным: Правильным вариантом выполнения задания будет лишь такой, при котором минимум четыре участника стоят на выпрямленных ногах. Например:

- встают первые четыре участника;
- по истечении 7–8 секунд встают вторые четыре участника (всего стоят 8 участников);
- на девятой секунде садятся первые четыре участника;
- на пятнадцатой секунде встают другие четыре участника (снова стоят 8 участников);
- на шестнадцатой – садятся вторые четыре участника и т.д.

### **Упражнение «Слово»**

Материалы: полные спичечные коробки по числу участников (вместо спичек можно использовать булавки или скрепки).

Место проведения и исходное положение участников: стулья по числу участников стоят кругом. Участники находятся внутри этого круга, каждый лицом к одному стулу. На каждом стуле лежит открытый полный спичечный коробок.

Задание: из спичек составить группе столько слов, сколько в ней участников, используя при этом как можно большее количество спичек.

Правила:

1. Задание выполняется в течение 50 раундов. Время каждого раунда – 20 секунд. Перерыв между раундами – 10 секунд. Во время перерыва каждый участник переходит по часовой стрелке к следующему стулу. Команды о начале и окончании каждого раунда подает ведущий.

2. Задание выполняется молча. За произнесенное слово как во время раундов, так и во время перерывов – штраф во времени 1 минута.

3. Во время каждого раунда участник может взять из коробка и использовать для составления только одну спичку, при этом нельзя ломать спички, менять положение уже использованных.

4. На выполнение задания у группы есть 20 минут.

### **Третья группа упражнений**

В этих упражнениях в коллективе искусственно создаются внутренние противоречия. Ведущий делит коллектив на 2–4 команды по возможности с равным количеством участников в каждой. Из формулировки задания не ясно, командное это задание или общегрупповое. Ведущий не должен прояснять группе задание. Участники каждой команды самостоятельно должны истолковать формулировку задания.

Данные упражнения позволяют прогнозировать, как поведет себя группа и ее участники при необходимости выбора между личными и

коллективными интересами.

Правильным признается как вариант, при котором вся группа выполнит задание, так и вариант, при котором каждая команда выполнит задание отдельно. Как правило, в дружном, сплоченном коллективе участники будут стремиться к успеху всей группы, искать общее решение.

### **Упражнение «Неравные ресурсы»**

#### Материалы:

- ножницы;
- клей;
- линейка;
- 1 лист синей бумаги (формат А4);
- 1 лист белой бумаги (формат А4);
- 1 лист красной бумаги (формат А4);
- 1 лист зеленой бумаги (формат А4).

Исходное положение участников: ведущий делит группу на 3 команды. Команды располагаются так, чтобы не мешать работе друг друга.

Первой команде выдается – 1 лист синей бумаги, ножницы.

Второй команде выдается – 1 лист белой бумаги, 1 лист зеленой бумаги, клей.

Третьей команде выдается – 1 лист красной бумаги, линейка.

Задание: команде составить как можно быстрее – белый квадрат со стороной 2,5 см, синий прямоугольник со сторонами 2 и 4 см, бумажную цепь из четырех разноцветных звеньев (красного, белого, синего, зеленого).

Правила: На выполнение задания – не более 15 минут.

Примечание для ведущего: правильным признается как вариант, при котором вся группа выполнит задание, так и вариант, при котором каждая команда выполнит задание отдельно.

### **Упражнение «Акулы!»**

#### Материалы: мел.

Место проведения и исходное положение участников: на полу на расстоянии двух метров друг от друга начерчены два квадрата со стороной 1 метр. Квадраты представляют собой игровые «острова». Вся остальная поверхность пола – «море».

Ведущий делит группу на две команды, равные по количеству участников. Каждой команде соответствует один «остров».

Задание каждой команде: сохранить как можно больше своих участников.

Задание каждому участнику: «выжить».

Упражнение включает несколько раундов. Каждый раунд начинается словами ведущего: «Внимание! Акулы!» и заканчивается словами ведущего: «Все в море».

#### Правила:

1. Участники находятся в «море». По команде ведущего «Внимание!

Акулы!» каждая команда должна собраться на своем «острове» за 5 секунд. Участники, которые по истечении 5 секунд касаются «моря» любой частью тела, считаются съеденными акулами и выбывают из дальнейшего участия.

2. Участник, «спасшийся» не на своем «острове», считается съеденным жителями чужого «острова» и выбывает из дальнейшего участия.

3. После каждого раунда ведущий уменьшает сторону «острова» на 15 см.

4. Первый перерыв между раундами – 15 секунд. Далее перерыв между раундами каждый раз увеличивается на 15 секунд.

Примечание для ведущего: на примере упражнения можно проследить, как меняется соотношение личных и коллективных интересов при их столкновении, как поведет себя группа и ее участники при необходимости выбора между ними.

### Упражнение «Выиграйте как можно больше»

#### Материалы:

- 4 картонные таблички (15x20 см), на каждой из которых написана латинская буква «X»;
- 4 картонные таблички (15x20 см), на каждой из которых написана латинская буква «Y»;
- маркеры;
- на листе ватмана таблица 1:

Комбинация	Результат (в баллах)	Результат 4 раунда	Результат 7 раунда	Результат 10 раунда
4X	все: -1	все значения умножаются на 2	все значения умножаются на 3	все значения умножаются на 5
1X	«X»: +3			
3Y	каждый «Y»: -1			
2X	каждый «X»: +2			
2Y	каждый «Y»: -2			
3X	каждый «X»: +1			
1Y	«Y»: -3			
4Y	все: +1			

на листе ватмана таблица 2:

Раунд	Команда			
	1	2	3	4
1.				
2.				
3.				
4				
5.				

6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
ИТОГО				

Исходное положение участников: ведущий делит группу на 4 команды, равные по количеству человек. Команды располагаются таким образом, чтобы не мешать друг другу при обсуждении. Каждой команде выдается одна табличка с буквой «Х» и одна табличка с буквой «У». На стене прикреплены ватманы с таблицами 1 и 2.

Задание: набрать команде как можно больше баллов.

Правила:

1. Упражнение состоит из 10 раундов. Перед каждым раундом командам дается 1 минута на обсуждение тактики выполнения задания. Общаться между собой командам нельзя.

2. По словам ведущего «Выбор» все команды одновременно поднимают одну из выданных табличек (либо «Х», либо «У»).

3. Ведущий в соответствии с таблицей 1 заполняет таблицу 2 (записывает, сколько баллов получает в данном раунде каждая из команд).

4. Перед четвертым, седьмым и десятым раундами ведущий предоставляет право каждой команде выбрать одного участника для переговоров. Эти участники совещаются в течение 1 минуты вне игрового помещения, после чего возвращаются к своим командам.

5. В четвертом раунде значение баллов в таблице 1 увеличивается в 2 раза, в седьмом – в 3 раза, в десятом – в 5 раз. Участникам об этом говорится перед началом соответствующего раунда.

Примечание для ведущего: ведущий не должен пояснять группе задание. Участники каждой команды самостоятельно должны истолковать формулировку задания.

### **Четвертая группа упражнений**

В упражнениях данной группы коллективу не приходится преодолевать испытания. Упражнения носят более легкий характер, позволяют интересным образом поднять и обсудить широкий круг проблем, вызвать участников на определенную откровенность. Они могут использоваться как игровые формы.

#### **Упражнение «Аукцион ценностей»**

Материалы:

- лист ватмана с написанными на нем ценностями;

- маркер красного цвета.

Упражнение состоит из двух этапов: аукцион и обсуждение.

Правила аукциона:

1. У каждого участника есть 1000 условных единиц.
2. Начальная цена каждой ценности – 50 условных единиц.
3. Повышать цену можно на сумму условных единиц, кратную 20 (20, 40, 60 и т.д.). Нельзя повышать собственную названную цену.
4. Объединять условные единицы участникам нельзя.
5. Торги начинаются после оглашения ведущим какой-либо ценности.
6. Ценность считается купленной, если предложенную за нее цену ведущий назвал три раза под счет и произнес слово «Продано» (например: 300 – раз, 300 – два, 300 – три, продано!) или если за нее предложено 1000 условных единиц.
7. Рядом с ценностью ведущий записывает цену, за которую она продана, и имя ее покупателя.

Вопросы для обсуждения упражнения:

- Почему именно эти ценности набрали наибольшее число единиц?
- Все ли довольны тем, что купили? Хотелось ли купить что-то другое?
- Если бы такой аукцион проходил в реальной жизни, изменился бы ваш выбор?
- Какие проблемы человека и общества связаны с предложенными ценностями? Способна ли молодёжь решить эти проблемы, повлиять на их решение?

Список ценностей:

- Свобода.
- Финансовая независимость.
- Возможность написать книгу, которая повлияла бы на поколения.
- Мир во всем мире.
- Здоровый ребенок.
- Идеальная семья,
- Дом вашей мечты.
- Идеальное здоровье до 95 лет.
- Головокружительная карьера.
- Благополучие родителей.
- Идеальная любовь.
- Поселить всех бездомных.
- Накормить всех голодных.
- Стать президентом России.
- Стать президентом США.
- Слетать в космос.
- Получить «Оскара».
- Мир без наркотиков.

- Бессмертие.
- Идеальный друг.
- Возможность путешествовать во времени.
- Возможность читать чужие мысли.
- Способность летать.
- Изменить внешность.
- Сменить пол.

### **Упражнение «Аукцион лидерских качеств»**

#### Материалы:

- 1 лист ватмана,
- маркеры;
- скотч.

Место проведения и исходное положение участников: участники сидят в кругу. На стене повешен плакатный лист, на котором в столбик написаны лидерские качества.

#### Правила:

1. Ведущий зачитывает качество.
2. Каждый участник по команде ведущего: «Выбор» указывает пальцем вытянутой руки на того участника, которому зачитанное качество, на его взгляд, наиболее подходит. В таком положении участники замирают.
3. Ведущий подсчитывает, сколько человек показало на каждого участника.
4. Справа от качества ведущий записывает имя того, на кого указало наибольшее число участников.
5. Ведущий зачитывает следующее качество и т.д. Примечания для ведущего:
  - упражнение можно завершить обсуждением результатов;
  - упражнение рекомендуется проводить для одной группы несколько раз через определенный период времени, чтобы сравнить результаты.

### **Упражнение «Круги»**

#### Материалы: мел (или веревки).

Место проведения и исходное положение участников: на полу начерчены (или обозначены веревкой) три окружности с единым центром (одна в другой). Диаметры окружностей соответственно – 1 метр (малая окружность), 2 метра (средняя окружность) и 4 метра (большая окружность).

Участники сидят вокруг большого круга.

Ведущий предлагает желающим участникам по очереди выполнять упражнение.

#### Правила:

1. По желанию любой участник встает в большой круг.
2. Начиная медленно идти вдоль окружности большого круга в одну

сторону, участник говорит то, что ему хочется сказать обществу, в котором он живет.

3. Затем участник переходит в средний круг и движется по его окружности. При этом участник говорит то, что ему хочется сказать своим близким и друзьям.

4. Затем участник переходит в малый круг и движется по его окружности. При этом участник говорит то, что ему хочется сказать самому себе. .

5. После этого участник выходит из кругов и садится на свое место.

Примечания для ведущего:

- свет в помещении может быть приглушен с целью создания доверительной обстановки;
- ведущий для примера первым проходит упражнение;
- ведущий не активизирует участников, упражнение проходят желающие;
- в конце ведущий благодарит всех за участие в упражнении.

### **Упражнение «Автопортрет»**

Материалы: игровые листки по количеству участников. Игровой листок представляет собой лист формата А4, согнутый пополам. Нижняя половина каждого листа согнута на полоски по количеству участников.

Исходное положение участников:

- участники сидят за столом;
- каждому участнику ведущий выдает игровой листок.

Задание: каждому участнику нарисовать на верхней половине игрового листка (не согнутой на полоски) свой автопортрет, не подписывая его. Время на выполнение – 5 минут.

Правила:

1. По истечении времени на выполнение, участники сдают автопортреты ведущему.

2. Ведущий перемешивает их и раздает участникам в произвольном порядке.

3. Каждый участник пишет на самой нижней полоске под автопортретом, какая, на его взгляд, профессия подходит человеку, нарисованному на портрете. Время – 1 минута.

4. После этого участник загибает полоску, на которой писал, на обратную сторону игрового листка и передает его следующему участнику по кругу.

5. Участникам нельзя смотреть на предыдущие записи.

6. Участник, получивший свой автопортрет, также заполняет полоску.

7. Когда портреты «обошли» весь круг, ведущий собирает их. Затем участники разбирают свои автопортреты.

8. По желанию каждый участник может высказаться о надписях под своим автопортретом, показать их другим участникам.

### **Упражнение «Художник»**

#### Материалы:

- 1–3 листа ватмана;
- маркеры.

Задание: набрать группе как можно больше баллов.

#### Правила:

1. Участники группы по очереди выступают в роли «художника».
2. Ведущий говорит «художнику» загаданное слово так, чтобы другие участники не слышали его.
3. «Художник» выражает это слово с помощью рисунка на плакатном листе. При этом ему нельзя никаким образом общаться с группой, а в рисунке нельзя использовать буквы.
4. Группа обсуждает рисунок и называет слово, которое, по их мнению, хотел изобразить «художник».
5. После этого в роли «художника» выступает следующий участник и т.д.
6. За каждое угаданное слово группа получает 1 балл, при неправильном ответе – 0 баллов.

#### Примечания для ведущего:

- в качестве загаданных слов можно использовать слова: различие, воспитание, дискриминация, конфликт, бедность, иностранец, солидарность и т.п.;
- при анализе упражнения можно спросить «художников», почему именно эти образы они использовали, и обсудить роль стереотипов в человеческом общении.

## **Пятая группа упражнений**

В эту группу входят упражнения, которые нельзя отнести ни к одной из групп.

### **Упражнение «Кочки»**

Материалы: листы бумаги (формат А4) или фанерки (20 см x 15 см) по числу участников в группе.

Место проведения и исходное положение участников: на полу разложены «змейкой» листы бумаги или фанерки, представляющие собой «кочки». Расстояние между «кочками» – 80 см. Количество «кочек» – по числу участников в группе.

Каждый участник встает на одну «кочку».

Ведущий сообщает каждому из участников слово из известного стихотворения так, чтобы другие этого не слышали. Слова раздаются в произвольном порядке.

Задание: участникам встать на «кочки» таким образом, чтобы из сообщенных каждому из них слов сложилось стихотворение.

#### Правила:

1. Участникам можно перемещаться, вступая только на «кочки».
2. Одновременно перемещаться может только один участник. Участник, стоящий на двух «кочках», признается перемещающимся.
3. При нарушении первых двух правил упражнение выполняется сначала (участники встают в исходном порядке на «кочки»).
4. На выполнение задания у группы есть 15 минут.

### **Упражнение «Десять метров»**

Материалы: листы бумаги (формат А4) или фанерки (20 см x 15 см) – на один больше, чем число участников в группе.

Место проведения и исходное положение участников: на полу разложены по прямой линии листы бумаги, представляющие собой «кочки». Расстояние между «кочками» – 20 см.

Каждый участник встает на одну «кочку», при этом последняя «кочка» остается свободной.

Задание: группе преодолеть расстояние 10 метров.

Правила:

1. Участникам можно перемещаться только по «кочкам».
2. Сдвигать с места и передвигать можно только свободную «кочку».
3. Участник может стоять на «кочке» только на двух ногах.
4. Перемещаться по «кочкам» участники должны одновременно и синхронно.
5. При нарушении правил или касании любым участником пола задание выполняется сначала (участники встают в исходном порядке).

Примечание для ведущего: правильным вариантом выполнения задания будет такой, при котором все участники одновременно и синхронно перепрыгивают на «кочку» впереди стоящего участника, а затем последнюю «кочку» передают впереди стоящему.

### **Упражнение «Таких не берут в космонавты»**

Материалы:

- мел,
- повязка на глаза.

Место проведения и исходное положение участников: на полу начерчены две линии («старт» и «финиш»), расстояние между которыми 2 метра. Перпендикулярно им от «старта» к «финишу» начерчены две линии, представляющие собой «тропу». Ширина «тропы» – 15 см.

Участники находятся перед «стартом» и по очереди начинают пробовать пройти по тропе с завязанными глазами.

Задание: всей группе перейти по «тропе» за «финиш».

Правила:

1. На «тропе» одновременно может находиться только один участник.
2. Участникам можно перемещаться от «старта» к «финишу» только по «тропе».
3. Участникам нельзя касаться того участника, который находится на

«тропе».

4. При нарушении правил, при касании любым участником пола между «стартом» и «финишем», при заступе за линии «тропы» упражнение выполняется сначала.

### **Упражнение «Поднять взглядом»**

Исходное положение участников: участники сидят на стульях полукругом к водящему. Каждый из участников по очереди выполняет роль водящего.

Задание: водящему «поднять взглядом» всех участников группы так, чтобы все они одновременно стояли 1 секунду.

#### Правила:

1. Участники смотрят в лицо водящего.
2. Участник, на котором водящий зафиксировал взгляд в течение одной секунды, должен быстро встать и стоять 10 секунд. Каждый участник самостоятельно ведет счет секундам про себя.
3. Отсчитав 10 секунд, стоящий участник должен быстро сесть.
4. Водящий может смотреть на одного участника сколько угодно раз.
5. Упражнение выполняется молча.

#### Примечания для ведущего:

- оптимальное число участников упражнения – 12-15 человек;
- упражнение рекомендуется использовать как наглядный пример при изучении участниками навыков публичных выступлений (модель установления визуального контакта выступающего и аудитории).

### **Упражнение «Пролезть в открытку»**

#### Материалы:

- открытка;
- ножницы;
- бумага.

Задание: всей группе пролезть в открытку.

На выполнение задания у группы есть 10 минут.

#### Примечания для ведущего:

- бумага выдается для того, чтобы можно было попробовать выполнить задание на ней. Участники должны догадаться об этом самостоятельно;

- для того чтобы выполнить задание, участникам нужно согнуть открытку пополам (на рисунке линия сгиба обозначена стрелкой). Затем необходимо прорезать согнутую открытку по линиям, выделенным на рисунке жирными чертами. После этого открытка разворачивается, и участники по очереди пролезают в получившуюся фигуру.



### **Упражнение «Над пропастью»**

Материалы: мел.

Исходное положение участников: на полу начерчены две

параллельные линии, обозначающие «горную тропу». Ширина «тропы» – 40 см. Длина – по количеству участников.

Участники выбирают первого водящего.

Все участники, кроме водящего, встают на «тропу» в одну шеренгу и кладут руки на плечи рядом стоящих.

Задание участникам: построить из себя «живую гору», препятствующую продвижению водящего по «горной тропе».

Правила:

1. Каждый участник все время должен касаться пяткой одной ноги края «тропы».

2. Участникам нельзя убирать руки с плеч рядом стоящих.

3. Участникам нельзя заступать за границы «тропы».

4. На постройку «горы» у участников есть 1 минута.

5. По истечении времени на постройку, участники замирают и далее не должны менять своего положения.

Задание водящему: пройти по «тропе».

Правила:

1. Водящий выбирает, с какой стороны начать проходить «тропу».

2. Водящему нельзя менять положение «горы».

3. Водящему нельзя заступать за края «тропы».

4. При нарушении правил задание выполняется сначала.

5. На выполнение задания у водящего есть 10 минут.

### **Упражнение «Волшебный карандаш»**

Материалы:

- карандаш (маркер, ручка или т.п.);

- бумага.

Место проведения и исходное положение участников: участники сидят на стульях полукругом лицом к ведущему. В руке у ведущего – карандаш.

Группа выбирает первого водящего. Водящий выходит в смежное помещение, чтобы не слышать, какую фигуру загадает группа.

Задание: группе «нарисовать» с помощью «волшебного карандаша» какую-либо фигуру так, чтобы ее отгадал водящий.

Правила:

1. Группа определяет, какую фигуру она будет рисовать.

2. После этого у группы есть 1 минута на обсуждение тактики выполнения задания.

3. По истечении времени обсуждения, входит водящий.

4. Ведущий держит карандаш на уровне груди в согнутой в локте руке. Карандаш начинает двигаться в воздухе по команде первого участника.

5. Участники по очереди дают по одной команде. Можно использовать только команды: влево, вправо, вверх, вниз.

6. Задание выполняется молча. Участникам нельзя произносить вслух ничего, кроме команд.

7. Участник может говорить команду только в свою очередь.
8. Карандаш двигается с одинаковой скоростью и меняет направление движения только по команде того участника, чья очередь давать команду.
9. Карандаш прекращает движение, когда группа сообщит ведущему о завершении «рисунка».
10. Ведущий предлагает водящему отгадать с одной попытки, какую фигуру «рисовала» группа.
11. Группа выбирает следующего водящего и т.д.

Примечания для ведущего:

- понять механизм действия «волшебного карандаша» участникам будет проще, если сначала опробовать его на бумаге;
- во время обсуждения группа может нарисовать загаданную фигуру на бумаге, но чтобы ее не видел водящий;
- несмотря на то, что ведущий знает загаданную фигуру, он не помогает группе, четко следуя лишь поступающим командам.

### **Упражнение «Мозаика»**

Материалы:

- маркеры;
- скотч;
- ножницы;
- полоса бумаги длиной 2 метра и шириной 0,5 метра с надписью. Полоса расстрижена на листы произвольной формы по числу участников таким образом, чтобы на каждом листе присутствовала часть надписи.

Ведущий выдает каждому участнику по одному такому листу.

Задание: на выданном листе со стороны надписи каждому участнику нарисовать свой автопортрет-шарж, после чего всей группе склеить надпись. Время на выполнение задания – 10 минут.

Примечание для ведущего: текст надписи может быть тематическим или свободным.

### **Игра «Стол переговоров»**

Игру рекомендуется использовать как наглядный пример при изучении участниками методов принятия коллективных решений и связанных с этим проблем.

**Участники:** число участников – 30 человек. Возраст участников – не менее 13 лет.

**Место проведения:** помещение, позволяющее свободно перемещаться всем участникам, в котором имеется не менее 10 стульев.

**Реквизит:** карточки с игровыми целями.

**Исходное положение участников:** участники разбиты на 10 групп. Группы располагаются так, чтобы не мешать работе друг друга. В центре зала кругом стоят 10 стульев.

Каждой группе выдается карточка с игровой целью.

**Проведение:** игра проходит в 6 этапов. Первый, третий, пятый этапы – обсуждение тактики переговоров в группах: Второй, четвертый, шестой этапы – «стол переговоров» (по одному участнику от каждой группы садятся в центре зала на стулья).

Время каждого этапа обсуждения – 2 минуты.

Время каждого этапа переговоров – 7 минут. Во время переговоров разговаривать могут только участники, находящиеся за «столом переговоров».

**Задание всем группам:** по окончании всех этапов игры сформулировать ведущему общее решение. Если решение не будет объявлено ведущему, по установке игры считается, что все участники погибают.

**Задание каждой группе** (дается каждой группе в тайне от других, одновременно с сообщением ее игровой цели): принять решение, учитывающее игровую цель группы.

**Общая игровая установка:** вы потерпели кораблекрушение и попали на необитаемый остров. У каждого из вас разные мнения о том, что делать дальше. Вы должны принять совместное решение, цель которого – определить, как вам выжить на острове.

**Игровые цели:**

1. Вы считаете, что необходимо построить корабль.
2. Вы считаете, что необходимо построить дом.
3. Вы считаете, что необходимо построить несколько лодок и выбираться с острова группами отдельно.
4. Вы считаете, что необходимо съесть слабых и умирающих и ждать помощь с суши.
5. Вы считаете, что необходимо разжечь по всему острову сигнальные костры.
6. Вы считаете, что необходимо остаться на острове, вдали от цивилизации:
7. Вы – злой человек. Вы должны сорвать переговоры, не дать всем договориться.
8. Вы – миротворец. Вы должны помочь всем прийти к общему решению.
9. Вы – религиозный человек. Вы считаете, что все попали на остров за свои грехи, поэтому надо молиться, молиться.
10. Вы сошли с ума на острове. Предлагайте бредовые идеи, веселитесь.

**Анализ игры:** после игры участники каждой группы знакомят других участников со своей игровой целью. Ведущий организует обсуждение игры по следующим вопросам:

- Как проходило обсуждение тактики ведения переговоров в группах?
- Какие аргументы, доводы, варианты предлагались?
- Как проходило обсуждение во время «стола переговоров»?

- Как вели себя участники во время «стола переговоров»?
- Какие трудности испытывали при выработке общего решения?
- Как участники пришли к общему решению? (Что помешало участникам прийти к общему решению?)
- Как надо принимать коллективные решения?
- Какой опыт вынесли из игры?

### **Упражнение Джеффа.**

Проводится на большую аудиторию (30 – 40 человек).

Каждый ребёнок, участвуя в упражнении, учится свободно высказываться, отвечать на вопросы, защищать своё мнение. Упражнение помогает лучше понять мир, свой коллектив. Ребята учатся уважать мнение других.

Упражнения проводятся в два этапа:

**Первый** – ответы на вопросы.

**Второй** – анализ происходящего.

***Подготовка:** для ведения упражнения необходимы двое ведущих.*

*Готовятся три плаката с надписью – «Да», «Может быть», «Нет». Крайние плакаты вывешиваются по двум концам зала, а средний – в центре. Ведущие располагаются в середине зала на возвышении, чтобы было лучше слышно задаваемые вопросы. И после заданного опроса все участники переходят под тот плакат, который соответствует их ответу. Ведущий спрашивает: кто хотел бы ответить, почему он встал именно под этот плакат. Желающий поднимет руку. Ведущий кидает ему мяч. Тот, у кого в руках мяч – право на ответ.*

**Запрет:** участники упражнения не имеют права кого-либо критиковать, спорить, Они могут высказать только своё мнение.

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Хорошо ли вы знаете свои права?
2. Считаете ли вы, что дети разной национальности, вероисповедания, состояния здоровья, происхождения обладают равными правами.
3. Считаете ли вы, что ваша семья играет решающую роль в вашей жизни?
4. Уважают ли твои права, как ребёнка и человека в семье, в школе?
5. Считаете ли вы, что права ребёнка важнее, чем права взрослого?
6. Всегда ли вы свободно выражаете своё мнение по какому-либо вопросу?
7. Достаточно ли необходимой информации вы получаете из радио, газет, журналов, TV?
8. Осуждаете ли вы грубость, вымогательство, применение силы в ссорах и спорах?
9. Смогли бы вы сами оскорбить, избить за что-либо другого человека?

10. Считаете ли вы, что наше государство заботится о подрастающем поколении?
  11. Знаете ли вы свои обязанности по отношению к другим людям, природе, Отечеству?
  12. Знаете ли вы, кто в вашем городе, селе, районе может защитить ваши права?
  13. Считаете ли вы, что в большинстве случаев вы правы?
  14. Вы знаете, для чего вы живёте?
- После того, как вопросы закончатся, предлагается перейти к анализу поднятых проблем.

### **Вопросы к анализу:**

1. Понравилось или нет, если да – то почему. Было ли интересно?
2. Были ли вопросы, над которыми вы раньше не задумывались?
3. Были ли вопросы, на которые хотелось бы ответить искренне?
4. Как чувствовали себя ребята, оставшиеся в меньшинстве?
5. Трудно ли было отстаивать своё мнение?
6. Были ли вопросы, на которые вы отвечали задумавшись?
7. Что чувствовали к тем, кто давал ответы противоположные?
8. Смущали какие-нибудь вопросы?
9. Менялось ли ваше мнение в процессе обсуждения?
10. Что нового для себя и в себе Вы открыли?