

**Картотека  
Игр и упражнений  
Для ведущих программы  
«УСПЕХ»**



 Упражнения в малых группах  
Упражнения на знакомство

**Миксер.** (Игра на знакомство для большой аудитории).

Ведущий предлагает присутствующим объединиться по группам в 5-10 человек, группы формируются по указанному признаку. Например: по цвету глаз, по форме причёсок, по обуви, по цвету одежды и т.д. В сформированной группе все по кругу представляются и завязывают разговор на любую тему на 5 минут. Затем всем предлагается объединиться в группы по другому признаку и попытаться поговорить и т.д. Потом всем можно предложить поиграть в общую игру.

### **Первое впечатление**

Вечером на итоговом разговоре в группе необходимо подвести итог первого дня. В первый день знакомства, когда ребята представлялись друг другу и вместе выполняли какие – либо задания, в группе можно подвести первые итоги знакомства. Все садятся в круг. И каждый, по кругу, говорит о своём первом впечатлении о своей группе, о членах группы, о прожитом дне.

### **Первое впечатление**

Необходимо группу разделить на две подгруппы. Одна подгруппа выполняет - роль актёров, а другая – роль зрителей.

Задача каждого актёра изобразить некоторый образ, личность. На демонстрацию образа даётся не больше минуты. Постарайтесь изобразить этот образ мимикой, жестами, манерами.

Подгруппа зрителей должна описать по первому впечатлению возраст, образование, сферу деятельности личности, возможные увлечения, интересы ит.д.

После представления актёрам своего образа зрители задают вопросы на выяснение личности, профессии, возраста, образования и .., но не прямо, а косвенно. Затем все вместе дают описание личности.

### **Приветствие и знакомство**

Мы собрались с вами в этой группе и пока не знакомы друг с другом. Для этого я предлагаю всем встать в круг. Вам необходимо по очереди выйти в середину круга и назвать своё имя так, как вы сами себя воспринимаете. А затем поприветствуйте всех каким-нибудь способом, каким сочтёте нужным. Подумайте 1 минуту и представьтесь. Представляться друг другу мы будем по кругу.

А сейчас мы попробуем высказать свои наблюдения.

Продолжая знакомиться, мы можем предложить разные ситуации для всех для представления, а затем поделиться впечатлениями о происходящем.

**Представление по кругу.** 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? Отчего у тебя поднимается настроение. И по третьему кругу задаём вопрос: Что тебя не устраивает, не нравится, От чего портится настроение? Ответы ребят при общении с ними будут служить ведущему ориентиром.

### **Мне понравилось в тебе ...**

Некоторое время ребята в группе молчат, а затем своему соседу говорят о своих первых впечатлениях о нём.

Каждый начинает своё высказывание с фразы: «Мне понравилось в тебе ....».

Это упражнение поможет поднять настроение в первый день каждому члену группы и покажет положительные индивидуальные особенности каждого.

### **Руки знакомства**

Все садятся полукругом. Один участник упражнения знакомится с руками ребят группы. Затем он садится в центре полукруга, ему завязывают глаза. К нему по очереди подходят ребята и он должен отгадать по рукам, кто к нему подошёл.

**Здравствуйте – это Я.** В именах людям всегда хотелось увидеть нечто большее, чем просто обозначение человека, хотелось увидеть смысл.

Имя – творение человека, а его фантазия безгранична. Времена меняются, но наши имена, как и в старину, несут в себе множество самой разной, порой неожиданной информации. Вслушайтесь в звуки своего имени, и может быть, что-то новое в себе откроете.

До вашего слуха приятно, когда вас называют полным именем, сокращенным или ласкательным, а может быть именем принятом дружеском кругу:

Дмитрий – Дима – Димуля – Диман.

Екатерина – Катя – Катюша – Катрин (Катюха)

А теперь, чтобы рассказать о себе, попробуйте нарисовать свое имя. Для этого выберете шрифт. Какой он будет? Строгий, круглый, растекающийся, торжественный, легкий, веселый, тяжелый? И, конечно же, цвета, которыми вы будете пользоваться при раскрашивании букв, - ваши любимые. Это может быть один цвет, а может быть богатая цветочная палитра.

Дополните изображение имени рисунками, характеризующие ваши интересы: что любите, чем увлекаетесь, что главное в вашей жизни (книги, спорт, природа, музыка, дом и т.д.).

### **Рукопожатие**

Очень много информации содержится в рукопожатии. Попробуйте сами сделать выводы после рукопожатия. Делимся на 2 равные группы, Представители первой команды с закрытыми глазами принимают рукопожатия от ребят 2 группы. 1 группа высказывает свои впечатления. Затем 2 группа делится на две подгруппы и одна подгруппа берёт в левую руку предмет. 2 группа перемешивается. Первая группа при рукопожатии с закрытыми глазами должна определить наличие предмета в руке.

### **Игра Адаптация.**

Игра «Адаптация» проводится для выявления лидеров, генераторов идей и исполнителей, создания творческой атмосферы. В игре принимают участие

несколько микро групп. За выполнение заданий вручают жетоны: красные – тому, кто подаёт жетоны; Зелёные тому, кто реализует задание.

1 этап - По кругу, по методу «плавающего микрофона» представить себя.

2 этап - Все делятся на 5 групп.

3 этап – Представляются друг другу. Рисуют дружеский шарж и пишут четверостишие на члена группы, вызвавшего общую симпатию на 1 этапе. Выступает с выполненной работой тот, кто внёс больший вклад в подготовку. При этом он представляется.

4 этап – В каждой группе «Лидер» определяет того, кто больше помогал. Затем, по часовой стрелке Лидер переходит в другую группу, а помощник – против часовой стрелки. Вновь пришедшие представляются

5 этап – Сочинить пародию на наиболее понравившуюся рекламу на 1 этапе. Выступает тот, кто внёс больший вклад в дело.

6 этап – см. 4

7 этап – Придумать задание для соседней группы.

## « Я »

Попробуем самокритично посмотреть на своё «Я». Иногда это «Я» обладает большим здравым смыслом, иногда звучит голос обиды, а иногда - проявление собственного самолюбия. Иногда - это голос озарения и творческой фантазии. А иногда - это проявление беззаботности и безрассудства.

Давайте совершим экскурсию в собственное «Я». Для этого мы попробуем изобразить себя в виде дерева с разными веточками и корнями.

- Одна из верхних веток - внешнее «Я». Нарисуйте его и подумайте символ этого «Я».
- Другая веточка - «Я» в служебной деятельности в работе или в учёбе.
- Следующая веточка - «Я» в семье.
- «Я» в кругу друзей и знакомых.
- Можно изобразить «Я» в разных обществах и разных ситуациях, учитывая хобби, интересы и разные виды деятельности.
- Теперь можно изобразить корни:
  - Самокритично в масштабе изобразить свои самобытные качества: настойчивость, доброта, романтизм, фантазии, слабости, несовершенства, склонности, привязанности - весь букет фундаментальных качеств.

Обсудите рисунки со всеми. Если веточки вызывают одобрение, а корни прочно и гордо держат дерево, проглядывается гармония, какая? Что можно сказать об этом в шутку и всерьез.

## Проективный рисунок

(Реквизит: бумага и ручки.)

Кто я есть? Этот вопрос волнует каждого. Я предлагаю вам выполнить два рисунка. 1. Я - такой, как есть. 2. Я – такой, каким хотел бы быть. На выполнение рисунка даётся 5 минут. Рисунки не подписывают. Рисунки нужно положить в центре на стул и перемешать. Каждый выберет рисунок и положит перед собой так, чтобы видели все.

А теперь каждый расскажет, что он видит на рисунке, поделится своими ощущениями по отношению к изображениям «Я - в настоящем и Я - в будущем». Автор рисунка не объявляет себя, а высказывается вместе с остальными. Потом предлагается отгадать автора. Автор высказывается сам по поводу того, что он хотел изобразить.

**Узнайте друг друга.** Все участники делятся на две команды. Задача команд: задать такие вопросы членам другой команды, чтобы как можно больше узнать о них.

### **Читательский стул**

На стул перед аудиторией садится первый интервьюируемый. Любой из аудитории может принять участие в «презентации личности».

Тот, кто брал интервью, по очереди рассказывают о нём самое важное, что они узнали из ответов на свои вопросы, начиная с фразы: «Мы узнали, что А ...» . Когда список желающих выступить закончится, сидящему на «читательском стуле» представляется итоговое слово: «А ещё я ...», сообщает о себе, то значимое, о чём не спросили. И что открывает его с другой стороны.

**Самопрезентация.** Садимся в круг. Ведущий предлагает членам группы задуматься о себе, о том, что в вас, в вашем характере является самое важное и существенное. Начиная с участника сидящего справа от ведущего, начинайте представляться группе. Сначала назовите свое имя, а затем скажите, что является самым важным, самым существенным. Можно сказать одной фразой, можно в стихах или использовать метафору

### **Рейтинг в группе.**

Ведущий задает по кругу каждому члену группы вопрос:

- а). - “Был ли у тебя в жизни успех и что ты при этом чувствовал?”
- б). - “Самый знаменательный день в твоей жизни. Почему?”

### **Встреча.**

Подготовьте визитные карточки. На каждой карточке должна быть написана ваша фамилия и имя, где вы живете и работаете, кто вы по профессии. Каждый должен представиться каждому и обменяться визитными карточками. В этой игре победят те, кто наберет больше визитных карточек. Можно показать пример знакомства, вызвав на середину пару, которая представится друг другу и обменяется карточками. Можно попросить знакомого представить себя другому человеку. И т.д.

### **Я – это ты.**

Ведущий предлагает членам группы разбиться по парам. в течении пяти минут каждый рассказывает друг другу о себе. Затем все садятся в круг, и каждая пара по очереди выходит в центр: один участник садится на стул, другой встает за ним, кладёт ему на плечи руки и говорит о сидящем как от себя, представляя его от своего имени. Затем, они меняются местами и представление продолжается. Потом их места занимают другие пары.

### **Я в тебе уверен.**

Объединитесь в пары. Сядьте друг против друга. Посидите некоторое время, посмотрите в глаза друг другу. Теперь по очереди высказывайтесь, каждый раз начиная фразу следующими словами: «Я уверен, что ты....».

Говорить нужно по одной фразе, передавая слово друг другу.

Упражнение на сближение, на повышение степени доверия.

### **Метафора**

Каждому интересно знать, какое впечатление он производит на окружающих, какие вызывает ассоциации. Что воспринимает как существенное, а что вовсе не замечает? Предлагаем вам поучаствовать в совместном создании художественного образа членов нашей группы. Для этого предлагаем желающему увидеть себя со стороны, выйти в центр круга.

Вопрос всем: какой образ рождается у вас при взгляде на нашего героя? Какую картину можно было бы дорисовать к этому образу: какие люди могут его окружать, какой интерьер или пейзаж составляет фон картины, какие времена это всё напоминает?

А сейчас поделитесь своими творческими идеями по этому поводу.

Человек, чей образ описывался группой, определяет образ, которой больше всего к нему подходит. Чем больше подходящих образов, тем лучше группа знает своих товарищей.

### **Если бы я был тобою**

Мы попробуем с вами расширить свое представление о внутреннем мире другого человека: о его чувствах, мыслях, образах.. Часто мы склонны приписывать окружающим своё понимание и ощущение мира, ожидать от них таких же реакций, на которые способны сами, т.е. проектировать свой мир на других. Однако, люди даже похожие и родственные всё-таки сильно отличаются. Образует пары, один из партнёров должен присмотреться к другому, принять его позу и ощутить себя в его «шкуре». Когда вы почувствуете себя им, то попытайтесь от его лица рассказать ему. Что, по вашему мнению, он ощущает, какие мысли приходят ему в голову, какие предметы обращают на себя внимание. Партнёр слушает молча. На это даётся 5 минут. А потом

партнёр сообщит вам, что было правильно замечено и что ошибочно, а так же дадут широкую картину того, что на самом деле с ним происходило.

### **Снимаем кино. Автопортрет.**

Давайте поставим фильм – каждый про свою будущую жизнь. Представьте свою будущую жизнь как художественный фильм, в котором вы играете главную роль. Вы сами – и сценарист, и постановщик, и директор картины. Вам решать: о чём будет этот фильм, где будут происходить события.

Надо на бумаге нарисовать свой портрет – портрет героя будущего фильма, но не автопортрет, а такой, каким бы вы хотели стать. Портрет исполняется в любой манере. В рисунке необходимо передать не столько внешние особенности, сколько чувства, отношения.... (Можно включить музыку, удобно сесть, расслабиться и начать рисовать свой портрет в полный рост.) Рисуете в основном внутренний облик.

Вы создайте себя сами. Что из того, что в вас есть сейчас, вы обязательно нарисуете? Что не нарисуете ни за что на свете? Что вы вложите в себя такого, чего в вас сейчас нет?

Вы можете посмотреть на свой портрет, что-то добавить или убрать.

А теперь надо начать писать сценарий фильма. И пусть этот сценарий начнётся с завтрашнего дня.

Надеюсь, герой живёт в нормальной обстановке, не в идеализированной жизни.

В качестве варианта один или несколько наблюдателей, не принимающих участие в групповом упражнении, ведёт анализ.

Кто оказывал внимание? Почему? Какова была атмосфера в группе во время дискуссии?

Оптимально ли использовались возможности группы?

Какие действия предпринимали участники группы для «протаскивания» своих мнений?

Как улучшить принятие решений группой?

### **Самокритика**

Возьмите лист бумаги, разделите его на три равные полосы по вертикали. Напишите в первой графе ответ на вопрос: «Кто я такой?» десять слов – эпитетов. Задание второе: во второй графе ответьте на этот вопрос так, как, по вашему мнению, отозвались бы о вас другие люди. Третье задание: В третьей графе на тот же вопрос будет отвечать кто-то из группы, кто именно определяйте сами.

### **Психогимнастика**

#### **Я леплю из пластилина**

Группа садится в шеренгу, один из участников – скульптор, должен придать каждому позу и выражение лица, которые на его взгляд являются

*характерными* для них. Хорошо использовать зеркало. Затем скульптор меняет позы и лица так, как он хотел бы их видеть.

### **Скульптура чувства**

Группу делим на 3 подгруппы. Каждой подгруппе необходимо выбрать эмоцию и представить её в виде многофигурной статической композиции. После подготовки скульптуры представляются всему форуму, и зрители пытаются точно назвать изображённое чувство.

### **Звуки музыки.**

Включается танцевальная музыка. Все участники танцуют или находятся в спонтанном движении, соответствующим ритму, стилю. В ту секунду, когда музыка останавливается, все замирают на местах. Необходимо запомнить позу, а затем выйти из «стоп кадра» и продолжить позу оправданным действием. Звучит другая музыка и повтор действий.

### **Пластиковые куклы.**

В упражнении 3 этапа. Вам предстоит превратиться в пластиковую куклу.

1. По сигналу вы становитесь пластиковой куклой, которая хранилась в холодном месте, поэтому утратила свою пластичность и стала твёрдой.
2. Я буду менять их позы, но помните, что вы утратили пластичность и почувствуете сопротивление материала.
3. Представьте, что в комнате включили отопление и куклы начинают размягчаться. Это процесс, а не мгновенная реакция. В первую очередь оплывают от тепла те части кукольного тела, где пластика меньше (пальцы, руки, шея), затем размягчаются ноги. В итоге вся кукла «стекает» на пол и превращается в бесформенную массу.

### **Три движения.**

Упражнение выполняется в парах. Каждый участник готовит для своего партнёра 3 конкретных движений, которые как можно меньше связаны друг с другом. Они не должны быть связаны по смыслу. Партнёрам предстоит придумать за 5 минут, как соединить их в логический оправданный сюжет. Порядок движений менять нельзя.

### **Фантастика**

Искусство психоанализа – видеть то, что сокрыто от сознания. Прделаем практическое упражнение, которое поможет разобраться в возможностях психоанализа. Напишите на листе бумаги фантастический рассказ-сочинение. Пишите всё, что приходит в голову. Пусть там будет главный герой, которого вы считаете идеалом. Пусть он преодолевает разные препятствия в борьбе со злом. Не забудьте про завязку, кульминацию и развязку. Сочинение на одну страницу. Вам даётся 15 минут. Подпишите произведение или поставьте свой номер. Пускаем листок по кругу. На обратной стороне напишем фразу - ваши

впечатления о скрытых мотивах автора, который выразил их в этом фантастическом произведении. Уделите внимание тому, в чём, по вашему мнению, скрыты личные проблемы автора.

**Передача эмоций.** Группа делится на 2 части. Ребята садятся друг перед другом. Ребята 1 подгруппы закрывают глаза и протягивают руки вперёд. Ребята 2 подгруппы по очереди подходят к ним и пожатием руки стараются передать своё настроение, свои эмоции. Затем ребята 1 подгруппы открывают глаза и делятся своими впечатлениями, стараясь отгадать, кто к ним подошёл. Затем меняются местами

**Моё отражение.** В нашей культуре традиционно сложилось представление, что человек хорош, когда он живет для других, когда он не эгоист и о себе заботится в последнюю очередь. Обычно эту мысль близко к сердцу воспринимают те люди, у которых есть совесть, и они от природы неэгоистичны. Люди считают, что человек может любить окружающий мир ровно настолько и именно таких образом, насколько и как он относится к себе. Обычно мы видим удачные примеры жизни людей тогда, когда человек знает и уважает в себе ценные качества, а также может заботиться об их развитии в себе.

Давайте поиграем. Все садятся в круг. Сейчас будем передавать зеркало по кругу. Каждый внимательно посмотри на себя в зеркало, при этом, надо воспринимать себя несколько отстранено, как будто вы видите лицо незнакомца. Изучите этого человека и попытайтесь ответить на вопросы:

1. Что привлекательного вы видите в этом человеке?
2. За что можно любить его?
3. Что вызывает уважение, а может быть восхищение им?

Постарайтесь быть серьезным, не отшучивайтесь и не кокетничайте. Будьте честными. После того, как все выскажутся, поговорите о своих ощущениях.

**Психологический портрет.** Составьте свой психологический портрет (10-12 качеств). Не указывайте внешних качеств, опишите черты своего характера, привычки, особенности и представьте его группе.

**Исповедь.** Садимся в круг, закрываем глаза и глубоко задумываемся. Задумываемся о своих недостатках, о нерешенных проблемах, о том, что мешало достичь совершенства, в чем основные промахи. Задумываемся, 1 минуту побудьте во власти воспоминаний и грёз. Откройте глаза и зажгите свечу. Теперь попробуйте исповедоваться огню. Можно выслушать советы. Исповедь можно продолжить выбранному человеку. В это время звучит музыка.

## **Глазами марсианина**

Жизнь заставляет нас всё делать по шаблону. Повторяя опыт других, мы находимся во власти традиций, обыденности. Давайте попробуем отказаться от обыденности, попробуем сделать такой взлёт фантазии, чтобы, вопреки всему, взглянуть на вещи совсем иными глазами. Давайте все вместе сочиним фантастическую историю, где всё не так, как принято. И логика не такая, и мышление совсем иное. Начать рассказ может любой, произнеся всего одну фразу. Все остальные вне очереди могут продолжить рассказ неординарными фразами. Ведущий должен следить, чтобы выступления были необычными, пусть самыми невероятными. Ведущий может записывать интересные мысли, которые потом можно развить. Подведём итог.

## **Сад скульптур**

Участники разбиваются на пары. Первый номер – скульптор, второй – глина, принимающая под рукой мастера причудливую форму. После пяти-семи минут работы, скульпторы отходят от своих творений и «изваяния» застывают. Наступает время для «прогулки по саду скульптур»- приглашаем всех ваятелей полюбоваться на работы коллег. Вы даёте скульптуре имя и хорошо, если ваша догадка совпадёт с замыслом автора. Меняемся ролями ....

## **Цепочка**

Закроем глаза и начинаем двигаться по комнате. Выставите руки на уровне пояса ладонями вперёд. При встрече на пути с другим человеком подайте друг другу руки, не открывая глаз, пожмите их и продолжайте движение в паре, взявшись за руки. Новая встреча? Присоединяем к себе ещё одного партнёра. Упражнение заканчивается по хлопку, когда все соединятся в единую цепочку. «Вы сейчас принадлежите к единой группе. Ощутите тепло и надёжность рук.

## **Не подглядывай.**

Упражнение проводится с закрытыми глазами. Протянем руки вперёд на уровне пояса и выставим ладони, чтобы спокойней передвигаться по комнате.

### **ЗАДАНИЯ:**

- Выстроиться в колонну по росту;
- построиться в виде геометрической фигуры ...;
- разойтись по углам комнаты так, чтобы в каждой группе было одинаковое количество участников;
- разойтись по 2, 3,... человека вслепую.

## **Почему бы вам не сделать это для себя?**

### **Предупреждение!**

Любить себя – это не значит всё время гладить себя по головке и всё прощать. *Любить себя – это значит понимать свои слабости и недостатки и даже отвратительные черты, для того, чтобы иметь силы и*

*возможности их преодолевать, становиться лучше, сильнее, независимее. Быть готовым к любым трудностям.*

Относитесь к себе как к любимому Человеку

В течение 15 минут вы должны написать как можно более подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя. Теперь вычеркните всё то, что относится к общим правилам, принципам типа: «Любить себя нескромно», «Человек должен любить не себя, а других». Подобные высказывания – лишь ширма, за которой неудачник прячется от реальных причин своих неудач. Пусть в списке останется то, что связано лично с вами.

Это список того, что портит вам жизнь.

А теперь подумаем: если бы эти недостатки принадлежали не вам, а другому человеку, которого вы очень любите, какие из них вы простили бы ему или, может быть, посчитали бы даже достоинствами? Вычеркните эти черты, они не могли вам помешать любить другого человека и следовательно себя. Отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть.

### **Я в лучах солнца.**

На листе бумаги нарисуйте солнце: кружочек со множеством лучиков. В кружочке напиши своё имя или нарисуй портрет. Около каждого луча напиши что-нибудь хорошее о себе. Задача – написать о себе как можно лучше. И так далее. Можно добавлять лучи. Приведите как можно больше конкретных примеров, выражающие эти качества.

### **Мудрец.**

«Закройте глаза, представьте зелёный луг и старый дуб на краю луга. Под деревом сидит мудрец, который ответит на любой вопрос, который вы ему зададите. Подойдите к нему, задайте вопрос и выслушайте ответ. Позади мудреца к дубу прибит календарь. Прочитайте на нём число». Не открывайте глаза. Вспомните тот ответ, который услышали. Ещё и ещё раз произнесите его про себя. Сравните ощущение, которое оно вызывает с тем «эталонном подходящего и неподходящего» для вас, который вы выработали вначале. Откройте глаза. Запишите свой вопрос, ответ, число, которое вы прочли, и свои ощущения сравнительно с «эталонном».

*Через полчаса.....*

«Вы сидите перед самым современным компьютером. Он способен выполнять любые операции в доли секунды, и вы прекрасно умеете управлять им. Перед вами чистый лист бумаги. На нём написан вопрос, который вы задали мудрецу. Вы ввели в компьютер программу, которая позволит получить наиболее точный ответ на него. Вы задаёте машине вопрос. На дисплее высвечивается ответ. Внимательно прочтите и запомните его. В углу дисплея высвечивается дата. Запомните её. Не открывайте глаза. Вспомните ответ, который вы получили. Подумайте об ощущении, которое он вызывает, сравните с эталонным.

Откройте глаза, запишите ответ, который дал компьютер, число и свои ощущения, сравнивая с эталонным.

Сравните полученные ответы. Одинаковые или разные? Чем отличаются? Подумайте, мудрецу или компьютеру вы предложили бы выбрать тот, который правилен для вас. Может, ориентируетесь на собственное ощущение? Подумайте о датах, которые вы прочли. О чём они говорят?

Вы выбрали путь, с помощью которого сможете услышать свой внутренний голос тогда, когда это сделать трудно, когда он не слышен из-за всяких «болтунов» у нас в голове.

Ваш подлинный внутренний голос всё время пытается докричаться до вас. Такой внутренний голос называют внутренним сигнальщиком, который многие из нас очень рано начинают игнорировать.

### **Откровение**

Известно, что своими словами можно выразить всю глубину чувств. И если это действительно удалось сделать, то человек, по-видимому, помимо слов вложил в своё произведение часть души. Давайте поиграем в почту. Здесь все знают друг друга, достоинства и несовершенства. Пусть каждый напишет каждому краткое послание - поздравит каждого с успехами, достоинствами, достижениями и очень тактично пожелает дальнейшего совершенства в тех областях, где успехи ещё не так явно выражены. Помните, что именно частичка души, вложенная в слова и пожелания, сыграет решающую роль для каждого. Это полезно и для тех, кто раскрывая глубину своей души желает совершенствования своему другу. Это важно и для тех, кто воспринимает этот душевный порыв своих друзей. Итак, пишем письма. Листочек свёртываем и пишем имя адресата. Себя можно не называть. Почтальон собирает письма и раздаёт адресатам. Можно вслух поблагодарить за письмо.

Партнёр об этом не должен знать. По сигналу ведущего начинают диалог. Основная цель – построить беседу так, чтобы решить поставленную задачу – узнать то, что требуется. Время диалога – 3 минуты. Затем каждый участник отмечает, с помощью каких приёмов он сумел достичь поставленной цели или как ему удалось стать лидером.

Композиция оживает, каждый должен продумать, как он будет действовать, что он будет говорить, двигаться. Действия должны быть согласованными и подчиняться одной р

### **Мастерские**

#### **Монотипия**

Необходимо приготовить карточки плотной бумаги формата А5 в большом количестве (по 3,4 на каждого человека) и по одной из белого картона, ёмкости с водой, мягкие кисти, гуашь или акварель разных цветов.

Включается романтическая музыка. Мы предлагаем послушать музыку, прислушаться к окружающим звукам, к себе. Затем наносить на бумагу с помощью кисти, выбрав цвета по настроению, любые рисунки, пятна, фантастические пейзажи.... Самый, на ваш взгляд удавшийся «рисунок»

промокнуть на картонную карточку. Мы получим оттиск вашего рисунка, на тему которого можно пофантазировать, поделиться впечатлениями с рядом сидящим человеком.

### **Спонтанный театр**

Все садятся в круг. Одному участнику предлагается рассказать всем какую-нибудь историю о себе. История должна быть рассказана очень эмоционально. Рассказчик должен назвать свои чувства и ощущения, которые испытывал во время этого происшествия. После рассказа, он называет ребят из группы, которые, по его мнению, смогут сыграть его эмоции. Он ещё раз рассказывает свою историю, эмоции играют «актёры», которых он назначил на эти роли. «Актёры» должны постараться «войти» в назначенные роли и окрасить рассказ эмоционально. После проигрывания рассказа, рассказчик должен объяснить, почему именно этих ребят он выбрал на предложенные эмоции.

Продолжает следующий рассказчик по желанию.

### **Свеча.**

Закройте глаза. Представьте себе, что перед вами стоит свеча. Попробуйте мысленно раздуть пламя, а потом уменьшить его. Когда вы раздуваете его, становится светлее, когда уменьшаете его, становится темнее. Чередуйте темноту со светом. Представьте себе, что свет становится ярче и лучистее. Попробуйте сделать его таким ярким, чтобы вокруг было светло как днём. Теперь очень медленно приглушайте свет пламени.

### **Повседневный предмет.**

Возьмите в руки какой-нибудь обыкновенный предмет. Хорошенько рассмотрите его. Вы можете взять любой предмет, какой вам понравится – камень, фрукт, карандаш, часы. Рассматривайте его внимательно, пока вы всё о нём не узнаете. Теперь закройте глаза, представьте себе этот предмет, рассматривайте его так же, как если бы вы его рассматривали с открытыми глазами. Потом откройте глаза. Рассматривайте опять реальный предмет. Сравните свои представления и реальность. Посмотрите внимательно на предмет. Есть ли в нём что-нибудь такое, чего вы не видели в своём воображении? Повторите упражнение.

## **Общение**

### **Упражнения на общение**

#### **Быть услышанным**

Цель: Выявление значимости взаимодействия и включённости при вербальной коммуникации.

Условия: Участники делятся на пары и по очереди рассказывают друг другу короткую занимательную историю, случай из жизни ...

**Инструкция:** Перед началом упражнения, каждый член пары получает тайное задание: либо проявлять чрезвычайную заинтересованность, либо абсолютное невнимание к рассказчику.

**Итог:** Рефлексия каждым участником своих чувств от отношения к нему слушателя даёт основание для утверждения значимости эмоциональной включённости, эмпатии пассивной (принимающей информацию) стороны коммуникативного процесса.

### **Язык жеста**

Для того, чтобы установить хороший контакт друг с другом людям бывает полезно научиться понимать партнёра без слов. Если такой контакт найден, то обычное речевое общение становится лёгким и свободным.

Два человека выходят в центр круга. Садятся и слушают задание. Ваша задача: завязать друг с другом полноценный разговор или спор, стараясь при этом максимально сосредоточить внимание на партнёре. В разговоре можно использовать мимику, жесты, звуки, придуманный язык. Родная речь запрещена.

**Задача группы:** понять о чём идёт речь этих собеседников.

Через 10 минут мы послушаем версии беседы членов группы, а потом собеседников.

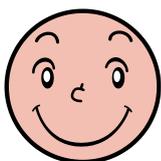
А теперь разобьёмся на тройки. Два человека собеседники, третий супервизор, который наблюдает, замечая все нюансы общения, а затем пытается угадать тему разговора. Можно поменяться ролями.

### **Ответный жест**

Мы с вами должны научиться сейчас не теряться и находить достойные ответы на самые различные обращения и вопросы. Обращение к вам произойдёт безмолвно, с помощью жеста. Вы должны легко ответить на такое обращение.

Сейчас вы расходитесь по комнате и начинаете в произвольном порядке к любому участнику игры. Подойдя, вы обмениваетесь жестами. Ваш партнёр должен понять ваш вопрос и тоже жестами ответить. Далее действуем быстрее, не задумываясь глубоко над вопросами, и отвечаем на жест по наитию.

Обсудим результаты нашей игры. Назовём особо понравившиеся вопросы и ответы.



### **Откровенное враньё**

В группе все располагаются по кругу. Ведущий предлагает желающему члену группы рассказать любую историю, произошедшую с ним, но при этом, включить в рассказ ложь. Группа должна внимательно слушать рассказчика и смотреть на него и по окончании рассказа попробовать угадать, где рассказчик сказал неправду.

## **Контрабанда**

Группа встаёт в 2 шеренги, лицом внутрь «коридора». Один представитель от группы 3 раза проходит по «коридору». Один раз он пронесит «контрабанду» любой предмет, невидимый для группы. Группа должна отгадать, когда пронесена «контрабанда».

## **Упражнение на общение. (Свеча)**

К работе подготовить музыкальное сопровождение, маски, свечи, карточки с текстом.

Группа садится за общий стол. Каждому участнику предлагается надеть маску и зажечь свечу.

Включается романтическая музыка, выключается свет. Музыка звучит 5-7 минут. После этого ведущий выкладывает в центре стола карточки текстом вниз.

Содержание карточек может быть таким:

1. У меня немало недостатков. Например...
2. Мне случалось проявить трусость. Однажды, помню...
3. Я знаю за собой хорошие, привлекательные черты. Например...
4. Я помню случай, когда мне стало невыносимо стыдно. Я...
5. Чего мне по-настоящему хочется, так это ....
6. Мне не знакомо острое чувство одиночества. Помню ...
7. Пустая карточка.
8. К своим друзьям я всегда отношусь ...
9. Моя самая заветная мечта – это ....
10. В некоторых случаях я боюсь, что обо мне подумают, что я ....

Ведущий перемешивает карточки. Просит каждого взять карточку и, не переворачивая, положить перед собой.

**Ведущий:** Карточка, лежащая перед вами, даёт направление высказываний.

Через несколько минут мы начнём высказывание один за другим, по часовой стрелке. Тот, чья очередь говорить, переворачивает свою карточку, читает текст вслух и продолжает высказывание.

Остальные слушают и решают насколько он был искренен. Когда он закончит, те, которые сочли его речь искренней, молча поднимают свечу.

Если большинством высказывание признаётся искренним, то говоривший снимает маску и тушит свечу. Тем, кого группа не сочла искренним, нужно взять ещё одну карточку.

Обмен мнениями запрещён. Вопросы задавать можно, По одному от каждого.

Тот, кому досталась пустая карточка, должен, как можно быстрее сказать что-то искреннее «от себя» на произвольную тему.

После того, когда все свечи погасли. Ведущий предлагает всем сделать выдох, затем медленный глубокий вдох и задержать дыхание. На выдохе сказать всем: «Спасибо за искренность».

## **Импровизация**

Часто бывает так, что лидеру приходится быстро ориентироваться в различных ситуациях, произносить совсем неподготовленные речи, объяснять необъяснимое, связывать то, в чём, казалось бы, нет ничего общего. Сей час мы этим и займёмся.

На столе стопочкой лежат листы бумаги и картинки с изображениями каких-либо предметов, животных... Карточек всего десять. Игроки по одному подходят к столу и на своём листке пишут предложение, в основе которого лежит слово, обозначающее рисунок на карточке. Следующий игрок прочитывает предыдущее предложение и пишет следующее, но в его основу кладёт слово, обозначающее рисунок на второй карточке. Главное - читать то, что написали до тебя и вплетать своё предложение в общий рассказ. Только первый игрок должен помнить то, что его предложение – это начало рассказа, а последний – то, что его предложение завершает рассказ.

Работа идёт на время. Команда, первой запрашивая задание, имеет шанс на победу, если жюри высоко оценит как содержание текста, так и наличие в нём зачина и финала. Текст может быть фантастического содержания, но должен иметь смысл и быть связным.

Написанные тексты зачитываются командами вслух, затем передаются в жюри.

## **Ролевое общение**

По данным правилам можно строить как развлекательную игру, так и обсуждение проблем. На карточках пишутся роли: спорщик, соглашонец, лидер, негативист, молчун, равнодушный, стеснительный, борец за идею, генератор новых идей... Каждый участник получает карточку с ролью, другим эта роль не сообщается.

После этого начинается обсуждение проблемы. Предпочтительнее, чтобы эта проблема была важна большинству участников.

Каждый участник старается высказать своё мнение по проблеме или оспорить мнение других участников, согласуя своё поведение с полученной ролью.

После 10-20 – минутной дискуссии (желательно, чтобы участники пришли к какому-нибудь результату), подводятся итоги и игроки пытаются угадать, какие роли были у их оппонентов.

Вопросы для обсуждения:

1. Насколько полученная роль совпадала с моей обычной ролью в таких дискуссиях?
2. Насколько мне реалистично удалось сыграть полученную роль, и что мешало это сделать?
3. Влияние каких ролей облегчает (усложняет) дискуссию?
4. Какие качества необходимы для того, чтобы переубедить оппонентов и сделать своё мнение мнением коллектива?
5. Насколько значимо и верно «мнение большинства»?

## **Пропась**

Цель: Выявление значимости невербальной сторона коммуникации.

Условия: Пара добровольцев выполняет задание ведущего. Не справившихся с заданием, сменяет другая пара.

Инструкция: Участники должны, одновременно начав двигаться по линии, символизирующей мост через пропасть, навстречу, в итоге оказаться на противоположных сторонах. Запрещено вербальное общение.

Итог: Аудитория обсуждает и сравнивает предложенные способы решения задачи. Делаются выводы о значимости невербальной коммуникации, о наличии или отсутствии взаимопонимания в паре в зависимости от различных факторов: сплочённости, готовности к сотрудничеству, соперничества, агрессии в достижении цели ...

## **Давайте поспорим.**

Сейчас мы увидим, насколько вы владеете этим искусством.

Как вы думаете, лето – это хорошо? Докажите! Да, конечно,- это тепло, солнце, фрукты, каникулы.

Ну, а если вам хочется поспорить, разве вы не сумеете найти отрицательных сторон этого явления? Да – это жара, комары, работа в саду и огороде.

Теперь слушаем задание. Сейчас каждая команда выберет себе лист с заданием и на одну минуту приготовит хвалебную речь тому явлению, которое обозначено в задании. При этом помните, что это явление обычно считается отрицательным. Затем команды-соперницы задают вопросы, которыми могут опровергнуть точку зрения уже выступивших, подорвать их идею. (Задача всех выступающих - достойно защитить свою мысль, аргументированно ответить).

Жюри оценивает и хвалебную речь, и вопросы, и ответы команд. Кроме чёткости и убедительности, речь должна обладать оригинальностью. Если вы кого-то удивите своей речью или мыслью, высказанной в ней, то можете считать, что уже покорили слушателя.

## **Начало деловой встречи**

Умение установить контакты позволит вам успешно вести свои дела. Сейчас мы проведём серию деловых встреч, причём каждый раз с новым человеком. Нужно легко и быстро войти в контакт, решить вопрос в свою пользу и так же по-доброму расстаться.

Члены группы встают по принципу «карусели». Примеры ситуации «деловой встречи»:

1. Перед вами человек, которого вы хорошо знаете. Это ваш постоянный клиент, партнёр ... Предложите ему новое дело, мероприятие. ..
2. Перед вами неизвестный человек. Это, возможно, ваш будущий коллега. Вы крайне заинтересованы в сотрудничестве, в

положительном результате встречи. Покажите себя достойным деловым партнёром.

3. Перед вами руководитель, педагог. Который настаивает на выполнении ранее заявленного дела. Найдите нужные слова, аргументы для решения вопроса в вашу пользу. Расстаться вы должны добрыми друзьями.

Рекомендации: Вам необходимо обратить внимание не только на то, как вы вступаете в контакт, начиная деловую встречу, но и на то, как выходите из разговора, причём за ограниченное время.

После очередной встречи определяются роли на следующую встречу.

### **Дипломат**

Допустим, между вами завязался интересный разговор, но одному из беседующих нужно прервать беседу, так как он опаздывает на деловую встречу или.... , а другому хочется продолжить интересное общение. Как быть? Попробуем разыграть эту ситуацию. Делимся по тройкам. Двое собеседники. Один судья. 1 минута - интересный разговор. Вторая минута – поединок. Меняемся ролями. Итоги.

### **Диалог. Управление беседой.**

Для руководителя важно уметь вести конструктивный диалог, управляя беседой, не отвлекаться от основной темы разговора.

Разбейтесь на пары. Сядьте напротив друг друга.

В течении 2-х минут каждый должен сформулировать основную цель предстоящего разговора и сделать запись на листе бумаги.

Партнёр об этом не должен знать. По сигналу ведущего начинают диалог.

Основная цель – построить беседу так, чтобы решить поставленную задачу – узнать то, что требуется. Время диалога – 3 минуты. Затем каждый участник отмечает, с помощью каких приёмов он сумел достичь поставленной цели или как ему удалось стать лидером.

### **Ответ заданной фразой**

Группа разбивается на пары. Один из партнёров задаёт вопрос, второй отвечает заданной фразой, стараясь передать своё отношение к вопросу с помощью интонации. Затем партнёры меняются ролями. Фразы для ответов: «Бизнес есть бизнес», «В жизни есть тайны, которые не должны быть раскрыты».

### **Монолог профессионала**

Каждому члену группы ведущий даёт задание: определяет его роль – профессия.

Например: водитель самосвала, косметолог, директор бани, милиционер, парикмахер.... Даётся общая тема для обсуждения. Предположим, «Дрессировка слонов в домашних условиях».

По очереди каждый начинает свой профессиональный монолог на заданную тему. По хлопку ведущего (через 15 сек.) он заканчивает и вступает второй актёр с того момента, слова, на котором остановился предыдущий оратор. Каждый проходит несколько кругов, пока тема не будет исчерпана.

### **Письмо другу.**

Вам предстоит написать письмо другу, в котором можно рассказать о себе, своих желаниях, пожелать что-то другу. Затем кладём письмо в конверт и заклеиваем его. Письма должны быть анонимными. На последнем занятии каждый выберет себе конверт, прочитает письмо и возьмёт его на память о нашей встрече.

### **И\В Калейдоскоп.**

Ребята, сейчас пройдет игра на взаимодействие «Калейдоскоп». Всем ли известно что такое калейдоскоп?

/ответы детей/. Калейдоскоп - это труба.....

Каждому из группы необходимо представить калейдоскоп общения людей. Также, как меняются картинки в калейдоскопе, так и группам необходимо представить несколько вариантов общения при чем каждый из вариантов должен исходить из предыдущего. На обсуждение вам дается 10 минут, материал, из которого вы будете строить - это вы сами. После чего вы должны воплотить это в жизнь, но не произнося ни слова. И в итоге, должны объяснить, что хотели этим показать.

### **Приём гостей.**

Участвуют 4 человека. Один из них – хозяин дома. Ему предстоит принять 3-х гостей. Когда хозяин выйдет за дверь, мы определим, что за роль досталась трем участникам. Это друзья, враги, родственники, члены правительства, следователь ... . Когда хозяин вернется, ему предстоит определить, что за гости к нему пожаловали. «Гости» должны придумать пластический образ, характер, использовать голосовые средства выразительности. Хозяин может задавать вопросы. Отвечая на вопросы гость не выходит из роли. Хозяин должен определить роли. Самый убедительный «гость» переходит в другой тур.

### **Выход из контакта.**

Разбейтесь на пары. Представьте, вы встретили не очень близкого знакомого, который заводит с вами разговор, расспрашивает о делах, о семье, проявляет назойливость. Вы вступаете в разговор, однако, взглянув на часы, понимаете, что вам нужно идти. Вам надо достойно выйти из контакта.

### **Упр. «Нужны ли конфликты?»**

Цель: повысить уровень мотивации участников в работе

По теме «Решение конфликтов конструктивным путём»

Время: 15 минут

Материалы: бумага, ручки /фломастеры/

Процедура проведения:

1. Группа делится на 2 подгруппы:

- первая собирает аргументы, доказывающие, что конфликты недопустимы, отрицательные стороны конфликта.
- другая группа отстаивает позицию «Конфликты – это двигатель прогресса, они необходимы в общении в коллективах», положительные стороны конфликта.

2. В течении 5 минут каждая подгруппа записывает на листе бумаги свои аргументы, а затем зачитывает их вслух, по очереди по одному аргументу. По истечении времени ведущий останавливает дискуссию.

3. Во время обсуждения ведущий предлагает участникам не продолжать спор, а сконцентрировать своё внимание на тех трудностях, которые возникли во время упражнения, и на тех позитивных моментах, которые имели место

### **Карта мира**

Группе из 4 человек предлагается раскрасить карту мира на 100 стран в четыре цвета так, чтобы соседние страны были окрашены в разные цвета. При этом каждый из четверых членов команды может пользоваться только одним цветом. Групповая задача заключается в том, чтобы закрасить все страны, индивидуальная – закрасить своим цветом как можно больше стран.

Такие условия решения задач делают участников совместной деятельности одновременно и партнёрами, и соперниками. Групповая задача может быть решена только при постоянном соотношении совместных действий, насыщенной внутригрупповой коммуникации. Индивидуальная – только при отношении к другим членам команды как к соперникам.

В зависимости от исходных характеристик группы в целом и психологических особенностей, составляющих её людей, задача может не ставиться. Варьируя условия задания, численный и персональный состав участников, можно получить возможность корректировать различные конфликтогенные факторы, проявляющиеся в условиях совместной деятельности. Выработывая общегрупповую стратегию, каждый из игроков вынужден принимать субъектное решение.

Во время работы группы работает наблюдатель. На решение данной проблемы можно дать 10 минут (можно использовать время по усмотрению ведущего). По прошествии данного времени, группа обсуждает итог своих действий и один представитель высказывает мнение группы и своё. Затем говорит наблюдатель. И если группа не решила проблемы, то можно предложить следующее: Группа может принять участие во втором туре, но при условии, если в ней будет 3 игрока. (То есть одного надо убрать).

Возникает другая проблема – лишиться члена группы или отказаться от дальнейшей игры. Любое решение аргументируется.

### **Телефонный разговор.**

К первому члену группы (в данном случае он руководитель) подходит второй. Выполняющий роль руководителя, дает задание, которое должен будет выполнить последний участник упражнения. Беседа осуществляется по правилам телефонного разговора. После того как информация сообщена, ко второму участнику подходит третий. Задача второго - передать смысл исходной информации, но в другой форме, иными словами и т.д., пока задание не получит последний участник.

### **«Этика деловых отношений».**

#### **Желания**

Как много мы теряем порой от нашего собственного безразличия к выполняемой работе! Это можно сказать и о других людях. Стоит человеку увидеть заинтересованность - это будет стимул к выполнению им буквально невыполнимого. Как важно подать что-то не в виде команды, приказа, распоряжения, а в виде совета, который потом реализуется как собственное желание.

Разделитесь на пары. Цель каждого из вас - заставить своего собеседника совершить какое-то действие. Об этом вы ему прямо не говорите. Каждый возьмет лист бумаги и напишет задание своему партнеру, которое вы хотите, чтобы он исполнил в результате вашей беседы с ним. Задание может быть любое. Пример: сплясать вприсядку, крикнуть «Кукареку!» и т.д. Сначала выступает сидящий слева, затем инициатором разговора будут сидящие справа в каждой паре.

После упражнения группа обсуждает результаты: Кто выполнил задания? Какие именно задания? Каким образом удалось реализовать?

#### **Найти ошибку.**

(Рассказ-мистификация)

Участники в роли ведущего и персонажей, предлагают слушателям короткий рассказ по теме. В нём наряду с правильной научно-достоверной информацией сознательно допускается ряд малозаметных искажений фактов, имён, выводов.

#### **Почта.**

Ребята выбирают произведение, желательно из классики, затем каждый выбирает персонажа и от его имени пишет письмо о событиях, происходящих в произведении. Затем все письма читают.

#### **Доклад**

Читаем текст. Необходимо передать текст при помощи рисунков, знаков, схем и передайте такую шпаргалку соседу справа. Теперь каждый делает доклад по данному тексту, используя рисунки или схемы своего соседа. У кого интересней получится доклад и кто лучше использовал рисунки и схемы.

#### **Рассказ - зигзак**

Делим группу на две шеренги, стоящие друг против друга.

Первый номер одной из шеренг начинает первое предложение некой истории, которая будет создаваться здесь же. Следующее предложение придумывает и произносит первый номер второй шеренги. Эстафету подхватывает второй номер первой шеренги и т.д... Последний участник второй шеренги завершает историю.

Упражнение требует находчивости, умения работать с партнёром, выстраивать композицию.

Упражнение можно усложнить.

Группа рассредоточивается по комнате. Мяч у ведущего. Он произносит первое предложение из рассказа и бросает мяч любому из участников. Тот ловит мяч и продолжает рассказ, передаёт эстафету следующему. И так до логического завершения рассказа.

### **Рассказ-эстафета**

Группа выстраивается в колонну спиной к ведущему.

Ведущий разворачивает к себе первого игрока и сообщает ему задание. Тот, коснувшись следующего участника, даёт ему команду развернуться и передаёт ему мимикой, жестами полученную фразу. Поняв смысл «показа», второй игрок разворачивает третьего, и так до последнего участника в колонне...

### **Пессимисты – оптимисты**

В течении всей жизни люди сталкиваются со множеством проблем, каждому возрасту обычно соответствуют свои специфические. Для молодых людей это: отношения с родителями, учителями, любовь, дружба, выбор профессии.

Вы часто мечетесь в поисках правильного решения, ссоритесь и миритесь с окружающими людьми, стараетесь быть независимыми, чтобы познать мир и утвердить себя в нём. Мы предлагаем простой и доступный метод анализа ситуации. Применяя его, вам не придётся раскрывать свои тайны. Своё истинное лицо вы сможете спрятать под маской выбранной роли. В дискуссии с оппонентами вы сможете рассмотреть все «за» и «против» нашей ситуации.

Интересна и сложна роль беспристрастного судьи. Именно ему предстоит определить, кто серьёзнее и правильнее решил поставленную проблему. Роль судьи может быть переходящей, её могут попробовать все.

Что нам даёт эта игра. Образно говоря, нам предстоит увидеть дом с четырёх сторон.

Для этого необходимо: разделить на две команды: команду оптимистом и команду пессимистов, назначить одного судью. Оптимальный вариант выбора темы: все участники коротко формулируют темы и записывают на одинаковых листочках бумаги и складывают. Варианты тем могут быть разными: уход из дома, предательство друга или подруги, выбор профессии....

**Задача судьи:** собрать все предложения и выбрать одно, затем зачитать его вслух. Данный текст станет описанием проблемной ситуации, которую игрокам надо обсудить и решить, согласно принятой роли пессимиста или оптимиста.

Перед каждой дискуссией судья предоставляет командам не более 5 минут на подготовку. Во время обсуждения старайтесь полнее обосновать своё мнение, используя серьёзные аргументы. Играя роль, вы не должны выходить из образа.

Нельзя перебивать высказывающихся ребят и необходимо сохранять доброжелательный тон.

**Пример:** Тема выбора профессии.

Вопросы для дискуссии.

Какое значение имеет данная профессия для общества.

Каков результат труда?

Какие условия работы?

Каков режим работы и зарплата?

Есть ли у этой профессии медицинские противопоказания?

Какими личными качествами должны обладать люди, выбравшие эту профессию?

*(Клуб менеджеров. Журнал «Мы», №7, 1990 г.)*

### **Найти ошибку.**

(Рассказ-мистификация)

Участники в роли ведущего и персонажей, предлагают слушателям короткий рассказ по теме. В нём наряду с правильной научно-достоверной информацией сознательно допускаются ряд малозаметных искажений фактов, имён, выводов.

### **Продавец и покупатель**

Все участники делятся на тройки. Мы сейчас обратимся к культуре взаимоотношений в сфере обслуживания. Итак, один из участников будет учтывым и весьма профессиональным продавцом, другой – требовательным, капризным или нагловатым покупателем, третий будет арбитром. Решите, какого рода товары вы будете продавать, это может быть. Что-то необычное. Продавец должен обслужить покупателя, несмотря ни на что, Переходить рамки вежливости продавцу нельзя. Покупатель не должен применять силу и неприлично выражаться. Арбитр оценивает все промахи продавца и его дипломатические находки. Итоги.

### **Прессконференция по текущим вопросам**

Цель: Научить старшеклассников разбираться в текущих событиях, быть в курсе происходящего в стране, за рубежом и у себя «под носом».

Формируются три группы старшеклассников:

1 группа - журналисты радио

2 группа - телевидение

3 группа – фотокорреспонденты

Совет дела вручает каждой группе командировочное удостоверение с определённым заданием:

- Журналистам радио предлагается собрать материал определённого дня жизни лагеря и подготовить радиопередачу на 10 минут.

- Журналистам телевидения предлагается смонтировать видеоматериал, отражающий события хроники трёх дней и представить телепередачу на 15 минут.

- Фотокорреспонденты получают задание отснять 10 кадров, отражающие весёлое настроение обитателей лагеря и устроить фотовыставку.

В указанное в командировке время все собираются на месте проведения пресс-конференции.

***Подготовлены три столика. На каждом столике свой флажок с эмблемой.***

Ведущий встречи объявляет, что все корреспонденты вернулись с задания и сейчас они представят материал, представляющий жизнь нашего лагеря.

Нашему вниманию представляется радио - передача (название)

По окончании передачи вы можете задать «журналистам» интересующие вас вопросы.

Сейчас мы посмотрим телепередачу, подготовленную группой теле - корреспондентов \_\_\_\_\_

Съёмочная группа сегодня у нас в гостях - вы можете задать им несколько вопросов на тему передачи.

На нашей пресс-конференции мы предлагаем вашему вниманию материалы фотовыставки

«По следам отважных путешественников»

После представленного материала ведущий встречи объявляет итоги и назначает время следующей встречи. (Встреча состоится в конце смены на выставке работ корреспондентов газеты. Наша пресса расскажет о событиях пребывания в лагере « »)

### **Индивидуальное рисование**

**Цель:** Упражнение стимулирует творчество и осознание чувств., помогает членам группы

познакомиться друг с другом.

**Необходимое время:** 1 час.

**Материалы:** Бумага, карандаши или фломастеры, можно масляные мелки или краски.

**Процедура:** Каждый член группы имеет в своём распоряжении весь необходимый материал. Используйте одну, две минуты, чтоб создать ощущения и чувства, которые возникают в этот момент. Не старайтесь быть художником.

Начните наносить какие-нибудь штрихи на бумагу. Рисуйте цветные линии и формы, говорящие о том, как вы себя чувствуете. Попробуйте символически

выразить своё состояние в данный момент, не заставляйте себя рисовать что-то определённое и высоко художественное. Рисуйте то, что приходит в голову. Когда все члены группы закончат задание, группа может поделиться впечатлением о каждом рисунке, никак его не оценивая.

Доверяйте своим внутренним ощущениям и старайтесь в своей работе обнаружить информацию для себя. Используйте это упражнение, чтобы стимулировать воображение.

### **Рисование с партнёром.**

Цель: Это упражнение для исследования межличностных взаимоотношений и конфликтов.

Необходимое время: 30 мин.

Материалы: Бумага, фломастеры.

Процедура: Выберите партнёра. Положите между собой и партнёром большой лист бумаги, возьмите каждый по несколько фломастеров. Внимательно посмотрите друг другу в глаза и затем спонтанно начинайте рисовать. Старайтесь выразить свои чувства. Если вы хотите общаться с партнёром, делайте это с помощью линий, форм и цветов.

Когда закончите рисовать, обменяйтесь с партнёром впечатлением о том, что происходило во время упражнения. Говорите о любых эмоциях. Посмотрите, не можете ли вы провести параллели между тем, как вы рисуете и тем, как функционируете в группе. Постарайтесь узнать что-то о своём партнёре.

## **Проектирование**

### **Путь к генерации идей.**

Сядьте удобнее, закройте глаза. Представьте перед собой карандаш. Кто уже ярко представил его, подымите руки. А сейчас, с закрытыми глазами, не переставая держать перед собой воображаемый карандаш, попробуйте представить себе различные варианты применения этого карандаша в вашей повседневной жизни. Сколько вариантов применения вы смогли увидеть? Возьмите уже реально карандаш или ручку и попробуйте изобразить прибор, который вы сами сейчас изобретёте. Сначала вы изобретаете полезную вещь, в которой важным элементом является карандаш, а затем изображаете так, чтобы партнёры попробовали догадаться. Что вы изобрели.

### **Составление проекта.**

«- Скажите, пожалуйста, куда мне идти?»

- Это во многом зависит оттого, куда ты хочешь прийти,- ответил Кот.
- Да мне почти всё равно,- начала Алиса.
- Тогда всё равно, куда идти, - сказал Кот.
- Лишь бы попасть куда-нибудь,- пояснила Алиса.
- Не беспокойся, куда-нибудь ты обязательно попадёшь,- сказал Кот, конечно, если не остановишься на полпути».

## Льюис Кэрролл. «Алиса в стране Чудес»

Перед тем как объяснить сущность Вашего проекта, т.е. что, как и зачем Вы собираетесь делать, попробуйте разобраться в этом сами. Большую помощь в этом может оказать написание «логической таблицы для составления проекта», позволяющей выстроить чёткую концепцию проекта, определить критерии и методы оценки его компонентов, выявить внешние факторы, влияющие на его выполнение. Таблицу пишут для улучшения собственного понимания проекта, она поможет составить окончательный проектный документ и успешнее выполнить задуманный проект. В этом разделе мы приведём список вопросов, на которые следует ответить в такой таблице и гипотетический пример заполненной логической таблицы. Первая графа таблицы характеризует суть и взаимосвязь основных частей проекта. Вторая графа содержит объективные свидетельства обоснованности и качества проработки соответствующих компонентов проекта, критерии и методы их выполнения. В третьей графе перечисляются внешние условия. Находящиеся вне контроля со стороны руководства проекта и, от которых зависит успех их выполнения. Для успешного осуществления проекта эти факторы должны быть выявлены, определены и оценены. Правильно составленный проект не должен включать нереальных предпосылок.

### Пример логической таблицы для составления проекта. Вопросы для заполнения.

<b>Компоненты проекта</b>	<b>Объективные свидетельства (показатели, обоснования)</b>	<b>Внешние условия</b>
<b>Постановка проблемы 1.</b> Почему возникла необходимость в выполнении проекта? 2. Почему решение данной проблемы – приоритетная задача?	Какие источники информации, помимо самого заявителя, свидетельствуют о том, что проблема существует и её важно решить?	
<b>Цель</b> 1. Какова цель, на движении к которой направлена деятельность в рамках проекта? Как она связана с решением поставленной проблемы? 2. Кто выиграет в результате продвижения к цели? Как действия, предусмотренные проектом, изменяют	1. Каковы средства проверки движения к цели. 2. Каким образом проверяющие лица смогут убедиться, что проект вносит ожидаемый вклад в продвижение к цели. 3. Предусматривается ли проектом сбор данных,	

существующую ситуацию?	позволяющих измерять степень продвижений к цели?	
<p><b>Задачи. Ожидаемые результаты.</b> 1.Какой конкретный эффект должен быть достигнут во время выполнения проекта. Т.е., какого конкретного улучшения или изменения следует ожидать в окружающей среде, положении данной группы населения ит.д.? 2.Как выполнение поставленных задач приближает ситуацию к достижению заявленных целей? 3.Какие результаты (их характер и количественное измерение) необходимо получить для выполнения поставленных задач?</p>	<p>1.Какие свидетельства, данные и показатели подтверждают, что проект выполнил поставленную задачу? 3.Каковы конкретные количественные методы измерения результатов, позволяющие проверяющему судить о степени выполнения работ по проекту? 3.Предусматривается ли проектом сбор данных, позволяющих контролировать и корректировать ход выполнения работ?</p>	<p>1.Какие события, условия или решения, находящиеся вне контроля проекта, необходимы для того, чтобы: - выполнение поставленных задач способствовало продвижению к поставленной цели; -достижение запланированных результатов приводило бы к выполнению задач;</p>
<p><b>Методы (мероприятия, проводимые в ходе проекта).</b> Какие мероприятия необходимо осуществить исполнителям проекта для получения указанных в проекте результатов?</p>	<p>Почему выбраны именно эти методы?</p>	<p>- применение указанных в проекте методов (проведение мероприятий) гарантировало бы получение ожидаемых результатов;</p>
<p><b>Ресурсы</b> 1.Какие ресурсы – кадры, товары, услуги – должны быть использованы для проведения мероприятий, намеченных в проекте? 2.Из каких источников поступят эти ресурсы (исполнитель, сотрудничающие и поддерживающие организации,</p>	<p>1.На основании чего планируются уровень зарплаты, стоимость оборудования, уровень расходов на транспорт и другие услуги? 2.Какие показатели позволяют оценить эффективность использования средств?</p>	<p>- выделение необходимых ресурсов приводило бы к проведению мероприятий (применению указанных методов). 2.Каковы возможные препятствия в</p>

правительство, фонды и т.д.)?		каждом из этих «переходов»?
-------------------------------	--	-----------------------------

(Пример оформления проекта в пособии «Путь к успеху», изд. Голубка, г. Москва, стр. 198)

### **Упражнение «Конкурс проектов»**

**Цель:** Обучение навыкам эффективной коммуникации в малой группе в условиях соревнования и арбитража.

**Условия:** Участники делятся на три равные по численности группы (от 2-х человек) – две группы соревновательные и одна группа жюри.

**Инструкция:** Соревнующие группы получают задание изобразить на листе бумаги эскиз какого-либо заданного проекта. Арбитражная группа следит за ходом работы и выносит обоснованное решение о первенстве. Время на выполнение – 10-15 минут.

**Итог:** Участниками проводится обсуждение и рефлексия данного упражнения. Под руководством руководителя делаются выводы о закономерностях взаимодействия в малой группе (как рабочей, так и арбитражной): выделение лидера, распределение полномочий, возникновение и разрешения возможных конфликтных ситуаций, использование различных методов совместного решения задачи.

### **Перспектива**

Не печалься о том, что никто не знает тебя,  
А стремись быть тем, кого могут знать.

*Конфуций*

Мы заканчиваем работу. Что-то изменилось в нас, каждый сделал определённые открытия и в себе, и в окружающих. Над чем-то мы успели поработать, но этим не заканчивается процесс саморазвития и самосовершенствования. Впереди большая и серьёзная работа. Поэтому мы отведём время на стратегическое планирование.

Цели, которые вы ставите перед собой, должны быть реальны и достижимы в обозримом будущем. Отвечая на вопросы, опирайтесь на жизненный опыт и на опыт, приобретённый в группе.

А. На первый год В. На предстоящие пять лет

1. Каким вы видите своё будущее?
2. Основная цель вашей жизни?
3. Перспективные цели:
4. Как достичь поставленной цели?
5. Ваши представления о будущем: Что может помешать вам в достижении цели?
  - 5.1. Карьера.
  - 5.2. Финансовое состояние.
  - 5.3. Духовная жизнь.
  - 5.4. Семья.

## 5.5.Здоровье.

Что следует предпринять в этом случае?

Рекомендации: На работу отводится 1 час. 30 минут. Затем все садятся в круг и зачитывают то, что написали. Возможны рекомендации.

### **Сверхзадача**

Ставя перед собой какую-то цель, полезно поставить перед собой сверхзадачу. Оказывается, выгодно иметь максимальные нагрузки. Тогда ближайшая цель, составляющая только часть сверхзадачи, не будет столь трудно выполнимой. Для постановки сверхзадачи необходим мощный внешний источник мотивации. Сильная мотивация может быть получена как результат одобрения вашей выдумки друзьями и коллегами. Наличие сверхзадачи воспринимается как ощущение уверенности в успехе.

### **Приглашение к сотрудничеству**

Умение устанавливать контакты позволяет человеку успешно вести дела. Сейчас проведём серию деловых встреч, причём каждый раз с новым человеком. Нужно легко и быстро войти в контакт, решить вопрос в свою пользу и так же по-доброму расстаться.

Члены группы встают по принципу «карусели».

Ситуации:

1. Перед вами человек, которого вы хорошо знаете. Это ваш постоянный партнёр. Предложите ему новый контракт.
2. Перед вами неизвестный человек. Это, возможно, ваш будущий коллега. Вы крайне заинтересованы в положительном результате этой встречи. Покажите себя достойным деловым партнёром.
3. Перед вами руководитель делегации фирмы, с которой вы намерены расторгнуть все деловые отношения, но фирма настаивает на выполнении ранее подписанного контракта. Найдите нужные слова, аргументы для решения вопроса в свою пользу. Причём расстаться вы должны добрыми друзьями. Время ограничено.

### **Заявление**

Каждый должен написать заявление, где необходимо указать свои основные биографические данные и деловые качества. Это должно быть неформальное представление самого себя. Время – 5 минут.

Затем все в кругу зачитывают по - очереди своё заявление. Остальные слушают и запоминают информацию о членах группы. Затем заполняется визитная карточка.

### **Зачем мне нужна группа.**

Время – это единственный уникальный экономический ресурс, который ни один человек и никакими способами не в состоянии восстановить. Вы приехали в лагерь, а это значительный расход времени. Зачем вам нужна

группа? Что вы хотите получить, изменить, чего хотите добиться, расходуя такое количество времени?

Попробуйте определить свои запросы. Время на индивидуальную работу – 5 минут. (Можно поправить документ «Ожидания»).

### **Видение перспективы**

1. Какие замыслы я могу воплотить в классе, школе, селе в ближайший год.
2. Что было выдающимся достижением в классе, школе... глазами лидера.
3. Какую атмосферу вы хотели бы обеспечить для деятельности в классе, школе.
4. Что может мотивировать меня заниматься работой не для «галочки».
5. Что необходимо школе, селу с точки зрения общественности.
6. Определите видение в форме одного предложения.

### **Совместное решение проблем.**

***Не ищите ошибку. Ищите способ, как её исправить. Генри Форд.***



### **Анализ проблемы – о себе**

Выясните в чём причина проблемы, в которую вовлечён кто-то ещё, кроме вас.

Опишите ситуацию конкретно, отделяя случившееся от интерпретации.

***Что произошло на самом деле? Что на ваш взгляд, это значит?***

-----

Почему это является для вас проблемой? Какие чувства вы испытываете?

Что вы считаете причиной Как бы вы хотели решить эту проблемы? (Кто виноват?) проблему?

### **Анализ проблемы – о другом.**

Знает ли другой участник ситуации о возникшей проблеме?-----

-----

Почему это является для него проблемой?

-----

Какие чувства он испытывает?

-----

В чём он видит источник проблемы?

-----

Каким он видит выход из сложившейся ситуации?

-----

*Хорошо поставленная проблема наполовину решена.  
Джон Дзуи*

### **Решение проблем - вместе.**

В чём состоит основная цель взаимоотношений или проекта?

---

В каких областях ваши интересы совпадают?

-----

Как вы можете использовать данную возможность для продвижения к своей цели?

---

Что вы оба сделали для разрешения этой проблемы?

---

Что каждый из вас может делать по-другому в будущем, чтобы предотвратить возобновление конфликта?

---

В чём вы нуждаетесь, и как другой человек может помочь вам добиться этого?

---

Чего хочет другой участник конфликта, и как вы можете помочь ему достичь этого?

---

Проводите мозговой штурм возможных решений ситуации, пока не придёте к решению, которое удовлетворяло бы обоих.

### **Корпоративный символ.**

Представим себе, что мы являемся одной организацией любого направления. Мы набираем к себе единомышленников. Нам предстоит придумать и утвердить графический символ нашей организации, который, как вам кажется, наиболее ёмко отражал бы дух направления нашей деятельности, её особенностей, уникальности и неповторимости. Эта эмблема будет служить символом нашей организации.

Эмблема должна отражать наши стремления и намерения, которые мы хотим заложить в творческий потенциал нашего коллектива.

На том же листе набросать комментарии к эмблеме – это девизы, эпитеты, проспекты, манифесты деятельности нашей организации. Характерные особенности деятельности, пожелания, которые хотелось бы воплотить в её облике, структуре и коллективе.

Отмечаются уникальные и неповторимые её особенности..

Затем по очереди заслушиваем выступления. Остальные слушают и задают вопросы, высказывают свои суждения. Дают предложения.

### **Меценат**

Представим себе, что кто-то из нас нашёл источник неограниченных средств. Но, готовы ли мы сегодня разумно использовать возможности, ведь много раз лучшие достижения человеческого разума, оборачивались для него злом. Но всё же давайте попробуем это сделать. Определим, что за источник

неограниченных средств у нас имеется. А теперь, давайте попытаемся продумать проект использования средств на благо человечества. Нужна группа оппонентов, которая продумает, какие негативные последствия может иметь благо. На придумывание проекта даётся 3 минуты. Обсуждаем проект, слово оппонентам. Постарайтесь учесть, что самое большое богатство человека – его духовные ценности.

## **Пресс-релиз**

С помощью пресс-релиза можно сообщать об организуемых вами мероприятиях, о проведении конференций, о получении вами призов, о ваших достижениях, о многом другом, что содержит новость, но по возможности не подходит для большой статьи. Затраты при этом методе – только на покупку бумаги.

Формирование имиджа (образа) организации.

Как сделать так, чтобы Ваша организация стала известной, чтобы её название было узнаваемо общественностью?

Вам необходимо тщательно подумать о том, как Ваша организация хотела бы выглядеть в глазах общественности.

Ответьте сами себе на следующие вопросы:

1. Кто мы?
2. Каковы наши цели и как мы хотим их достичь?
3. Каковы наши сильные стороны?
4. В чём наша уникальность (чем мы выделяемся на фоне других подобных организаций)?

**Что такое добровольчество?** *«Мы существуем, когда мы получаем, но жизнь начинается, когда мы даём».*

*Винстон Черчилль*

## **Волонтёр**

Человек, который предоставляет свои услуги бесплатно.

Человек, который согласен выполнять работу добровольно без компенсаций.

Необходимо поговорить с группой на тему: какое они имеют представление о волонтерах. Заполнит лист «Основные виды деятельности волонтера».

**РАБОЧИЙ ЛИСТ:** Описание деятельности волонтера

## **Как привлекать добровольцев**

Почему и как надо привлекать волонтеров. – Беседа в группе. См. рек.

Для ответа на эти вопросы можно обратиться к результатам стратегического анализа, который вы провели в процессе стратегического планирования.

Удачный имидж отражает вашу уникальность и неповторимость. Эффективный имидж должен донести до публики то, что вы хотите им сказать, должен отразить вашу уникальность и выделить вас из массы других организаций и событий. К кому бы вы не обращались, ваше сообщение должно быть изложено на доступном и понятном данной аудитории языке и должно

содержать самую необходимую информацию, чтобы вызвать желаемую вами реакцию.

## **Упражнения в малой группе**

### **Игры на взаимодействие**

#### **Скала**

На расстоянии 30 см. от стены чертится линия на полу. Участники становятся тесной шеренгой между стеной и чертой. Представим, что за чертой пропасть. По хлопку вы все превращаетесь в причудливые скалы. Крайний слева участник становится альпинистом. Его задача пройти по краю пропасти, не заступив за черту. Скалы должны максимально осложнить задачу альпиниста. Альпинист преодолевает путь любым способом, главное не причинять боль. Итак, по очереди, все проходят этот путь.

#### **Откровение**

Известно, что своими словами можно выразить всю глубину чувств. И если это действительно удалось сделать, то человек, по-видимому, помимо слов вложил в своё произведение часть души. Давайте поиграем в почту. Здесь все знают друг друга, достоинства и несовершенства. Пусть каждый напишет каждому краткое послание - поздравит каждого с успехами, достоинствами, достижениями и очень тактично пожелает дальнейшего совершенства в тех областях, где успехи ещё не так явно выражены. Помните, что именно частичка души, вложенная в слова и пожелания, сыграет решающую роль для каждого. Это полезно и для тех, кто раскрывая глубину своей души желает совершенствования своему другу. Это важно и для тех, кто воспринимает этот душевный порыв своих друзей. Итак, пишем письма. Листочек свёртываем и пишем имя адресата. Себя можно не называть. Почтальон собирает письма и раздаёт адресатам. Можно вслух поблагодарить.

#### **Веер**

В левой стороне листа нарисуйте простой предмет.

В правой – три простых предмета.

За три минуты вы должны нарисовать три сложных предмета, в которых как бы соединились простые предметы. Листки передаём по кругу, все выставляют оценки по 5 бальной системе за оригинальность решения. Хозяин рисунка суммирует баллы и оглашает их.

#### **Реклама**

Атмосфера сотрудничества, доверия, совместного творчества.

Группа разбивается на пары.

- Представьте, что каждый из вас член закрытого элитного клуба. Вы хорошо знаете друг друга, доверяете друг другу, но раз в году ваш клуб открывается для всех. В этот день можно попытаться ввести в клуб нового члена. Своего друга. Для этого вам предстоит дать ему такую рекомендацию, перед которой ни кто из сторожил клуба не проголосует против приёма новичка.

Для этого каждый из участников пары расскажет своему партнёру об одном своём положительном качестве, которое выделяет его среди других людей и позволяет претендовать на приём в члены клуба. После представления информации друг другу, вам предстоит подумать, как в театрализованной форме представить достоинства товарища.

Отрекомендовать вы можете любым эффективным способом:

- «интервью», представляющее героя радио или теле студии;
- рисунок, комикс, шарж с представлением;
- инсценировка, представляющая личностные качества;
- комментарий спортивного обозревателя ....
- репортаж с выставки, концерта....

После того, как все пары представились друг другу, выясняем, что дала каждому работа над заданием. Отмечаем оригинальные идеи, удачные выступления, атмосферу, важность поддержки.

### **Ожившие картины.**

В этой игре будут оживать немые застывшие сцены. Сначала все участники по одному выбегают на условленную сцену и замирают в определённых позах, причём каждый следующий должен пристраиваться к стоящим на сцене, дополняя своими жестами и мимикой композицию, внося в неё новые краски. Композиция запоминается. Каждый знает своё место, позу, мимику, жест.

Композиция оживает, каждый должен продумать, как он будет действовать, что он будет говорить, двигаться. Действия должны быть согласованными и подчиняться одной режиссёрской линии. Действие на 1 минуту.

### **Обдумывание.**

Учимся заполнять паузы. Делим группу на две команды и попробуем поиграть в КВН. Предлагаем соревнование типа «что бы это значило?».

Команда даёт задание противоположной команде, называя какое-то действие, предмет, рисунок или отрывок текста. А команда даёт свою интерпретацию представленного задания. Внутри команды разделитесь на тех, кто будет сочинять задание «что бы это значил» и тех, кто будет думать, замаскировывая при этом процесс обдумывания оригинальным способом. Теперь формулируем задание противоположной команде по очереди. Левая команда даёт задание, правая придумывает решение, изображая это в действии, а затем даёт интерпретацию задания.

### **Переправа**

Вы у реки на паромной переправе. Разбейтесь на две равные команды. В каждой команде должно быть одинаковое количество «пассажиров» и «паромщиков». Поставьте друг против друга на расстоянии 8-10 шагов два ряда стульев по количеству «пассажиров» в каждой команде. Стулья будут обозначать берега реки. На одном берегу располагаются «пассажиры» одной

команды на другом - другой команды. «Паромщики» располагаются за спинками стульев на противоположном берегу от своей команды «Пассажиры», сняв обувь, встают на стулья. По сигналу ведущего паромщики должны быстро перевезти своих «пассажиров» на противоположный берег. Одновременно разрешается перевозить не более 2 «пассажиров». Из игры выбывает тот «паромщик, который идёт последним или «утопит» «пассажира». Вода это всё пространство между стульями. Балы снимаются с команды за совершенные ошибки.

### **Миниатюра**

Ведущий зачитывает текст группам, и каждая группа показывает существо текста какой-либо миниатюрой.

Это может быть сценка, песня, балет, пантомима. Остальные должны словесно пояснить увиденное, используя сюжет и смысл прочитанного текста.

### **Выбор**

Участники садятся в круг. По хлопку ведущего каждый должен указать пальцем на одного из группы - на того, с кем бы хотел составить пару в следующей игре.

### **Лабиринт**

На полу чертим мелом лабиринт. Выстраиваем препятствия. Все участники игры делятся на пары. Один участник начинает игры в роли ведущего, второму завязывают глаза – он ведомый. Его задача пройти по маршруту и не заплутать в лабиринте. Ведущий даёт указания куда идти и предупреждает о препятствиях. Затем они меняются местами. Засчитывается общее время или количество ошибок во время прохождения маршрута. Выявляется пара-победитель. Затем обсуждение в группе.

### **Манекены**

Участники свободно располагаются на площадке. Каждому сейчас превратиться в манекен. Придумайте свой образ. Решите, что и как вы рекламируете. На счёт три, все превращаются в манекены. Хозяин магазина приводит витрину в порядок, выстраивает их в определённые группы, при необходимости меняет позы. В «магазин» можно пригласить другие группы. Группы могут попытаться отгадать, что это за магазин и что он рекламирует.

### **Машина**

Упражнение тренирует спонтанность, работу с партнёром. Группа располагается кругом. Участник выходит на упражнение, пауза между ними не должна превышать 5 сек. К упражнению можно добавить звук. Первый участник начинает своё действие. После секундного раздумья второй подстраивается к движению первого. Между движениями должна существовать взаимосвязь. Третий участник, оценив за секунды, что происходит

с действующим механизмом, тоже подстраивается. И так, работа становится многоуровневой. Вся цепочка продолжает работать, пока не подстроится последний участник.

### **Конкурс архитекторов «Город»**

*Задание:* Общий план города разрезается на кусочки по числу команд. На плане нарисован рельеф, написан план построек. На кусках плана команды должны реализовать план построек: возвести из бумаги всё, что требует задание для команды. После выполнения задания, все собираются вместе и наносят на общий план города свои постройки. Учитывается совпадение архитектурных стилей, коммуникационных линий, масштаб.

*Необходимое оборудование:* Всё для работы с бумагой, ножницы, скотч, краски, фломастеры, карта города.

### **Ерунда – катастрофа.**

Все разбиваются на группы по 2 – 3 человека. Задание: придумать и разыграть через 7 минут сцену, которое воспринимается как некое явление сначала как катастрофу, затем как нечто незначительное. Или наоборот: нечто незначительное превращается в катастрофу. После репетиции – показ.

*Упражнения из книги «Психологические этюды, упражнения, задания».*

*Кипнис М.*

## **Упражнения. Творчество.**

### **Натюрморт**

Наше задание это рисование. Мы будем рисовать натюрморт на заданную тему. Темы могут быть такими: бабочка на распустившемся цветке, цветок в хрустальной вазе, фрукты на фарфоровом блюде, вода в прозрачном стакане, осенние листья на холодной земле.

Обычно художники рисуют натюрморт с натуры. Мы создадим себе натуру сами – в своём представлении.

Итак, закройте глаза и вообразите перед собой изысканно красивый натюрморт на выбранную вами тему.

Затем откройте глаза и с помощью карандаша или красок нанесите это изображение на свой лист бумаги.

По итогам можно организовать выставку работ.

### **Игра художников**

Возьмите лист бумаги и расчертите на 20 больших клеток. Ведущий заранее составляет список двадцати слов.

Внимание! Все приготовились, взяли в руки карандаш. Ведущий называет слово, считает до 3х и продолжает называть следующее слово и так все 20.

Пока ведущий считает, вы должны успеть зарисовать его так, чтобы было понятно пусть только вам.

В результате вы должны назвать все слова по вашим зарисовкам.

### **Вернисаж**

- Каждый готовит свою работу в виде одной из форм изобразительного искусства и её защиту.

■ Портрет своей группы в виде живой картины.

Натюрморт счастья.

### **Кино аукцион**

Каждый участник или группа аукциона должны выполнить задание: секретно выбрать фильм по теме, предложить оргкомитету «товар», представляющий данный фильм и оценить его, выбрать ведущего и жюри, подготовить вопросы по фильму. Остальные участники – «покупатели» - в обмен за знания о фильме приобретают «товар».

### **Конкурс актёрского мастерства.**

Ролевая игра. Приёмная комиссия.

1 тур. Задания: этюды на движение в заданном образе, звукоподражания, координацию движений, имитацию животных и т.д.

(Танцевальная пауза). Подводят итоги. *Проходит 1\2 участников.*

2 тур.

Беспредметные этюды, пластическая импровизация образа человека по словесной характеристике, танцевальный конкурс.

(Танцевальная пауза). Итоги. Остаётся 1\3 участников от числа вступивших в состязания.

3 тур.

Этюды на взаимодействие с партнёром в заданной ситуации, речевые этюды, этюд «Зеркало». (Танцевальная пауза). Итоги.

Объявление результатов. Награждение. (Нужна ширма для одновременного выполнения заданий при большом количестве участников).

### **Авторское телевидение.**

Имитация телепередач.

Группа выбирает одну из телепередач и в её стиле сочиняют один или несколько сюжетов, отражающих проблемы жизни собственного или другого коллектива. Все телепередачи проходят на сцене и соединяются текстом ведущего. На подготовку программы - 20 минут. Затем представьте - вы ведущие, выбранной программы, остальные ваши гости. Можно начинать свою программу. Композиция оживает, каждый должен продумать, как он будет действовать, что он будет говорить, двигаться. Действия должны быть согласованными и подчиняться одной режиссёрской линии. Действие на 1 минуту.

## **Пантомима.**

Подобрать текст. Прочитайте, разделите на условные части. Каждая группа должна изобразить свой отрывок пантомимой, другие группы должны догадаться, о чём идёт речь. То же самое можно изобразить в миниатюре

## **Упражнения, игры.**

### **Фигуры**

Участвующая в упражнении группа закрывает глаза или можно завязать всем глаза. Группе необходимо найти верёвку в помещении, встать всем в круг, построиться всем в квадрат, сделать треугольник, используя только устные переговоры.

Ведущий может определить, кто лидер в этой группе, (кто берёт на себя управление).

### **Войти в круг**

Все встают в круг и берутся за руки. Один человек должен выйти за круг. Ведущий говорит, что он должен во что бы то ни стало проникнуть в круг. Реакция всех может быть и такой, что человека за кругом не захотят пускать во внутрь круга, хотя такого задания не было.

### **Верёвка по кругу**

Ведущий просит группу встать в круг и взяться за руки. Одному игроку на плечо одевается верёвка, связанная в кольцо, длина - до пола. Ведущий предлагает выполнить задание - верёвка должна описать круг и прибыть на место. (Решение может быть простым - все, взявшись за руки, с верёвкой на плече пробегают по кругу и встают на свои места).

### **Пчёлки**

Группа встаёт в круг, все берутся за руки и каждый пытается запомнить - кто с кем стоит. Затем все закрывают глаза, руки разводятся в стороны и начинают движение в данном помещении при этом, чтобы не столкнуться, жужжат, как пчёлы. По команде ведущего все встают в круг в том порядке, как стояли и только по сигналу ведущего открывают глаза. Проверить - правильно ли определили своё место.

### **Пальчики**

Играющие, сидят на стульях. Ведущий показывает несколько пальцев или называет цифру, и ровно столько человек должны подняться со своих мест. Ведущий проигрывает несколько комбинаций (1. 4. 6. 2. 8), наблюдая при этом, кто чаще встаёт, выявляя тем самым более ответственных.

### **Шеренга**

Участники выстраиваются в шеренгу на расстоянии шага друг от друга и лицом в одну сторону. Все закрывают глаза и по хлопку ведущего подпрыгивают, делая в прыжке поворот вокруг своей оси. Поворот можно

осуществить как в левую, так и в правую сторону, но так, чтобы после приземления оказаться лицом к одной из сторон света.

### **Крестики-нолики**

На листе бумаги начертить сетку квадратов 10 на 10.

Ведущий делит группу на две подгруппы. Одна

группа должна поставить на табло 5 крестиков, другая 5 ноликов - это делается поочередно, кто быстрее выстроит свои значки в одну линию.

( Действия могут быть следующими - группы будут мешать друг другу, перекрывая путь, хотя места на данном пространстве хватить всем ).

### **Стена**

Группа разбивается на пары, и садятся друг против друга, закрывают глаза. По хлопку ведущего оба игрока наносят укол указательным пальцем.

Задача участников - за минимальное количество попыток найти общую точку уколов.

### **Ассоциации**

Выберем водящего. Теперь любой игрок тихонько, чтобы никто не слышал, называет водящему имя одного из игроков. Водящий должен громко описать этого человека, называя ассоциирующие предметы. Называются по порядку: цвет, дерево, предмет мебели, животное, цветок... Остальные играющие должны отгадать имя описываемого человека. Как подсказка-это имя литературного героя, похожего на описываемого человека. Если водящий не справился с заданием. Ему дают новое имя.

«**Карусель**» - Образуется две подгруппы и встают в 2 круга лицом друг к другу. Оба круга движутся в разные стороны пока звучит музыка. По приказу «стоп» все останавливаются. Вопрос ведущего «Что хотел сказать автор стихов»

Стихи Джона Рескина «Приветствие заре»

Взгляни на этот день!

Ведь в нём заключена жизнь, самая сущность жизни,

В его коротком отрезке

Лежат все правды и сущности нашего существования.

Блаженство роста,

Великолепие действия, величие достижения,

Ведь вчерашний день всего лишь сон,

А завтрашний день лишь неясное видение

Если сегодняшней день хорошо прожит,

То вчерашний день кажется нам счастливым сном,

А каждый завтрашний день – видением надежды.

Призываю вас жить сегодняшним днём!

**Импровизация.**

Часто бывает так, что лидеру приходится быстро ориентироваться в различных ситуациях, произносить совсем неподготовленные речи, объяснять необъяснимое, связывать то, в чём, казалось бы, нет ничего общего. Сей час мы этим и займёмся.

На столе стопочкой лежат листы бумаги и картинки с изображениями каких-либо предметов, животных... Карточек всего десять. Игроки по одному подходят к столу и на своём листке пишут предложение, в основе которого лежит слово, обозначающее рисунок на карточке. Следующий игрок прочитывает предыдущее предложение и пишет следующее, но в его основу кладёт слово, обозначающее рисунок на второй карточке. Главное - читать то, что написали до тебя и вплетать своё предложение в общий рассказ. Только первый игрок должен помнить то, что его предложение – это начало рассказа, а последний – то, что его предложение завершает рассказ.

Работа идёт на время. Команда, первой запрашивая задание, имеет шанс на победу, если жюри высоко оценит как содержание текста, так и наличие в нём зачина и финала. Текст может быть фантастического содержания, но должен иметь смысл и быть связным.

Написанные тексты зачитываются командами вслух, затем передаются в жюри.

### **Картина.**

Группа выстраивается в линию. 1-й игрок приглашается к столу или к стене, на которой прикреплен большой лист бумаги, рядом фломастеры. Ему предстоит начать рисовать картину...приглашается 2-й игрок. Ведущий сообщает, какой предмет необходимо изобразить 1-ому игроку. (Другие задания не слышат). 2-ой игрок объясняет 1-му мимикой, жестами, что ему надо изобразить на листе бумаги. 1-й рисует и встаёт в конце линии.

2-ой подходит к листу, а 3-й объясняет ему жестами, что дальше рисовать и т.д. пока все не примут участия в рисовании картины.

Всем группам ведущие дают одинаковые задания. 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 ни умение передать информацию мимикой, жестами, на интуицию, на умение правильно принять информацию, без искажений.

### **Отвечай за себя.**

Мы иной раз встречаемся с людьми, которые любят руководить, они знают, кому и что надо делать. А бывают люди, которые ждут, чтобы им указали, как надо поступать, чтобы их организовывали. Понятно, что мы принадлежим к ведомым или ведущим, или к смешанной – между тем и другим типом - группе. В этом задании каждый отвечает за себя!

Слушаем задание и стараемся быстро его выполнить. Любой контакт между участниками запрещён: разговоры, касания, шёпота. Работаем молча. Возможен взгляд в сторону. ЗАДАНИЯ:

- Прошу построиться в круг;
- в колонну по росту;
- в два круга;
- в живую скульптуру «Звезда», «Медуза», «Черепаша»...

По итогам обсуждения.

Кто из вас лидер по натуре? Легко ли вы отказались от руководящего стиля поведения? Что вы чувствовали? Какие были ощущения у тех, кто привык быть ведомым?....

### **Почувствовать другого.**

Разбиваемся на пары. Присваиваются 1 и 2 номера. .

Первые номера начинают спонтанное движение по комнате. Необходимо, чтобы это была характерная повседневная походка. Вторые следят за стилем передвижения первых. Он должен запомнить и затем воспроизвести походку первого. Первые могут посмотреть на себя со стороны, но и ввести уточнения. Меняются номерами и повторяют те же действия.

смогли увидеть? Возьмите уже реально карандаш или ручку и попробуйте изобразить прибор, который вы сами сейчас изобретёте. Сначала вы изобретаете полезную вещь, в которой важным элементом является карандаш, а затем изображаете так, чтобы партнёры попробовали догадаться. Что вы изобрели.

### **Много ли значит интонация в общении**

Вы, наверное, помните выражение, что часто бывает важным не то, что сказано, а то, как сказано. То есть важно уметь владеть интонацией. Сейчас мы поупражняемся в этом. Делимся на 2 команды и каждая команда получает карточку, на которой написано выражение (для всех команд общее) и наименование интонации, с которой надо будет его сказать:

- ласково,	- радостно,
- ехидно,	- с завистью,
- с угрозой.	- заискивающе.

От каждой команды выходит игрок и произносит свою фразу с заданной интонацией, о которой не знает никто. Задача – услышать и назвать произнесённую интонацию.

Команды получают ещё по одной карточке с заданием:

- как сказку,	- как странную историю,
- как секрет,	- как рекламу или агитацию,
- как весёло историю,	Как приговор.

(Предлагаются следующие фразы:

1. Хорошо, извините меня! Что ещё вы от меня хотите?
2. Я бы с ней так не обошёлся!

3. Я больше не могу идти на поводу у группы!
4. Сколько я ни стараюсь, а у него всё равно получается лучше.
5. Я не мешаю вашим разговорам своим выступлением?

**Язык мимики и жестов.** Когда разговариваем с человеком, то на нашем лице могут отражаться разные чувства и эмоции. Умение владеть мимикой и жестами играет большую роль в обществе: они могут привлекать собеседника или отталкивать. Команда получает карточки с названием какого-либо чувства или эмоции:

- ненависть,	- страх,
- любовь,	- смущение,
- брезгливость,	- возмущение.

После обсуждения, команды создают скульптурную композицию, являющуюся воплощением данного чувства. Выступают по очереди. Необходимо отгадать, что выражает предложенная скульптурная композиция.

После 10-20 – минутной дискуссии (желательно, чтобы участники пришли к какому-нибудь результату), подводятся итоги и игроки пытаются угадать, какие роли были у их оппонентов.

Вопросы для обсуждения:

- 1.Насколько полученная роль совпадала с моей обычной ролью в таких дискуссиях?
- 4.Насколько мне реалистично удалось сыграть полученную роль, и что мешало это сделать?
- 5.Влияние каких ролей облегчает (усложняет)дискуссию?
- 6.Какие качества необходимы для того, чтобы переубедить оппонентов и сделать своё мнение мнением коллектива?
- 7.Насколько значимо и верно «мнение большинства»?

## **Пропась**

Цель: Выявление значимости невербальной сторона коммуникации.

Условия: Пара добровольцев выполняет задание ведущего. Не справившихся с заданием, сменяет другая пара.

Инструкция: Участники должны, одновременно начав двигаться по линии, символизирующей мост через пропасть, навстречу, в итоге оказаться на противоположных сторонах. Запрещено вербальное общение.

Итог: Аудитория обсуждает и сравнивает предложенные способы решения задачи. Делаются выводы о значимости невербальной коммуникации, о наличии или отсутствии взаимопонимания в паре в зависимости от различных факторов: сплочённости, готовности к сотрудничеству, соперничества, агрессии в достижении цели ...

**Ходьба ++** Быстрая ходьба. По ходу движения ведущий называет разнообразные объекты, цвета, людей... Услышав слова ведущего, как можно быстрее добежать и дотронуться рукой до объекта

### **Роли по решению задач и оказанию поддержки**

Цель: в этом упражнении членов группы обеспечивают обратной связью относительно их обычного поведения во взаимодействии.

Роли по решению задач и оказанию поддержки определяются для того, чтобы дать возможность участникам оценить свой вклад в группу. Участники узнают, какое поведение в группе представлено чрезмерно, а какое недостаточно.

Необходимое время: 1 час.

Процедура: половина группы садится в круг в центре комнаты; остальные располагаются

вокруг. Каждому участнику во внешнем круге предлагают наблюдать за поведением какого-нибудь участника в центре. Участникам даётся следующая инструкция:

Если вы находитесь во внутреннем круге, то в течении 15-20 минут ведёте дискуссию на любую тему. Во время дискуссии за вами будет наблюдать участник, находящийся во внешнем круге.

Если вы находитесь во внешнем круге, отмечайте, как часто ваш партнёр демонстрирует разные виды поведения по решению задачи или оказанию поддержки. Отмечайте, являются ли продуктивными или непродуктивными для цели группы эти виды поведения: регистрируйте специфические непродуктивные виды поведения, избегайте смену тем, поиск признания, доминирование, агрессию, склонность к разрушительности. Через 15-20 минут поделитесь своими наблюдениями с партнёром относительно его поведения в группе.

Затем, когда партнёры поменяются ролями, процесс повторяется. В заключении обсудите, с какой частотой и как распределяются в группе различные виды поведения по решению задач и оказанию поддержки.

**Психологический портрет.** Составьте свой психологический портрет (10-12 качеств). Не указывайте внешних качеств, опишите черты своего характера, привычки, особенности и представьте его группе.

### **Дополнительные упражнения**

#### **Качели.**

Упражнение для двух участников. Первый поднимается на стул. Второй стоит перед стулом, лицом к партнёру. Держась за руки партнёры меняются местами, производя симметричные действия: когда первый спускает ногу со стула, второй ставит одну ногу на стул. Первый опускается полностью на пол, второй в

это время поднимает вторую ногу на стул. Поменявшись местами, партнёры, не останавливаясь, продолжают следующий круг. Очень важно взаимодействие друг с другом, сохранение темпа и плавности в движении.

Вариант 2. Каждый участник действует самостоятельно. Он должен бесшумно и без помощи рук взобраться на стул, расслабить мышцы спины и поясницы и так же тихо спуститься на пол. Повторить 5 раз.

### **Бег в резинке.**

Разбейтесь на пары. Каждая пара получает резинку, сшитую кольцом. В каждой паре определяется ведущий и ведомый. По ходу Иры они меняются ролями. Они надевают на себя резинку и расходятся на расстояние, которое позволяет натяжение резинки. По сигналу пары начинают двигаться в разном темпе и в разном направлении, преодолевая препятствия. Главное сохранить на себе резинку. Поддерживать руками нельзя... .

### **Минибол.**

Упражнение для 5 – 6 пар. К ноге, на высоте нескольких см. от пола привязывается воздушный шар. Задание для пары – раздавить как можно больше чужих шаров. Соскочивший шар принимается как поражение.

### **Не подглядывай.**

Упражнение проводится с закрытыми глазами. Протянем руки вперёд на уровне пояса и выставим ладони, чтобы спокойней передвигаться по комнате.

#### **ЗАДАНИЯ:**

- Выстроиться в колонну по росту;
- построиться в виде геометрической фигуры ...;
- разойтись по углам комнаты так, чтобы в каждой группе было одинаковое количество участников;
- разойтись по 2, 3,... человека вслепую.

### **Цифра – группа.**

Начинаем быстрое спонтанное движение по комнате, избегая касания партнеров. Я буду называть цифры. Ваша задача - быстро разбиться на группы по числу участников, названной цифры. Все объединяются спонтанно, не выбирая партнёров.

### **Сказка в 6 кадров.**

Упражнение отрабатывает несколько умений: игра с партнёром; структурирование текста; использование мимики и жеста.

Берётся известная сказка. Определяются «сюжетные узлы», то есть те места действия, которые наиболее важны для сюжета.

Например «Красная Шапочка». В ней мы обнаружим 6 таких узлов.

\* Мама отправляет Красную Шапочку к бабушке.

\* Красная Шапочка встречается в лесу с Волком.

- \* Волк попадает к дому к бабушке.
- \* Волк съедает бедную бабушку.
- \* Волк пожирает Красную Шапочку.
- \* Торжество справедливости – Охотники убивают Волка и освобождают съеденных персонажей.

Теперь мы сыграем сказку. Но играть её мы будем без движений и слов. Представим сказку как серию рисунков к ней или фотографий. То есть каждая иллюстрация как застывшая сцена, остановленный фрагмент действия.

1. Даже в стоп-кадре мы можем сохранить иллюзию движения. Для этого наши фризмы должны быть динамичными – как будто ещё секунду назад наши герои двигались. Все позы, жесты должны быть динамичными.
2. Мимика – это второй наш помощник. Лицо должно нести зрителю информацию.
3. Картинка, которую выстроит группа, должна быть внятной и чёткой.
4. Старайтесь работать на зал лицом, а не спиной. Исполнители не должны загоразивать друг друга. Сцена заполняется полностью.
5. В сценах участвуют все. Это и главные герои и второстепенные: предметы, лес, звери....

### **Игра «Потерпевшие кораблекрушение»**

Цель: упражнение используется для исследования процесса принятия решений группой; эффективному поведению для достижения согласия при решении групповой задачи; предоставляет информацию относительно паттернов

коммуникации, руководства и доминирования в группе и может внести вклад в сплочённость членов группы.

Необходимое время: 1,5 часа.

Материал: копии инструкций, большие бумажные листы и карандаши.

Подготовка: руководитель должен иметь навыки исследования группового процесса.

Процедура: каждому члену группы дают следующую инструкцию и просят выполнить задание в течении 15 минут.

Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и её груза уничтожена. Яхта медленно тонет. Ваше место 13 нахождения неясно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно вы находитесь на расстоянии тысячи миль к юго-западу от ближайшей земли.

Ниже дан список 15 предметов, которые остались целыми и невредимыми после пожара. В дополнение к этим предметам вы располагаете прочным надувным спасательным плотом с вёслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, экипаж и все перечисленные ниже предметы.

Имущество оставшихся в живых людей составляет пачка сигарет, несколько коробков спичек и пять однодолларовых банкнот.

Ваша задача - классифицировать 15 ниже перечисленных предметов в соответствии с их значением для выживания. Поставьте цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 у второго по значению и так далее до пятнадцати, наименее важного для вас:

Секстант

Зеркало для бритья

Пятигаллоновая канистра с водой

Одна коробка с армейским рационом США

Карты Тихого океана

Подушка (плавательное средство, санкционированное береговой охраной)

Двухгаллоновая канистра нефтегазовой смеси

Маленький транзисторный радиоприёмник

Репеллент, отпугивающий акул

Двадцать квадратных футов непрозрачного пластика

Одна кварта пуэрто-риканского рома крепостью 80 о

Пятнадцать футов нейлонового каната

Две коробки шоколада

Рыболовная снасть

После того, как завершена индивидуальная классификация, группе даётся 45 минут для выполнения общего задания.

Это упражнение на групповое принятие решений. Ваша группа, руководствуясь принципом достижения согласия при принятии совместного решения, должна прийти к единому мнению относительно места классификации каждого из 15 предметов, прежде чем оно станет частью группового решения. Достичь согласия трудно, поэтому не каждая оценка будет получать полное одобрение всех участников. Группа старается дать каждую оценку так, что бы все члены группы могли с ней согласиться хотя бы отчасти.

*Краткая информация, которая даётся для оценки каждого предмета, очевидно, не перечисляет всевозможные способы применения данного предмета, а скорее указывает, какое значение имеет данный предмет для выживания.*

1. Зеркало для бритья (Важно для сигнализации воздушным и морским спасателям).
2. Двухгаллоновая канистра нефтегазовой смеси. (Важна для сигнализации. Нефтегазовая смесь может быть зажжена долларовым банкнотом и спичкой (вне плота) и будет плыть по воде, привлекая внимание спасателей).
3. Пятигаллоновая канистра с водой (для утоления жажды).
4. Одна коробка с армейским рационом США (обеспечит основную пищу).
5. Двадцать квадратных футов непрозрачного пластика. (Используется для сбора дождевой воды, обеспечивает защиту от стихии).
6. Две коробки шоколада (Резервный запас пищи)
7. Рыболовная снасть (Можно поймать рыбу, но в этом нет уверенности)
8. Пятнадцать футов нейлонового каната. (Можно использовать для связывания снаряжения, чтобы оно не упало за борт).

9. Плавательная подушка. (Может служить спасательным средством при падении за борт)
  10. Реппелент, отпугивающий акул.
  11. Одна кварта пуэрто-риканского рома, 80 о (Содержит 80% алкоголя – достаточно для использования в качестве возможного антисептика при любых травмах. (При употреблении может вызвать обезвоживание).
  12. Транзисторный радиоприёмник. (Имеет незначительную ценность, так как нет радиопередатчика).
  13. Карты Тихого океана. (Бесполезны без дополнительных навигационных приборов.)
  14. Противомоскитная сетка. (В Тихом океане нет москитов).
  15. Секстант. (Без таблиц и хронометра относительно бесполезен)
- Основная причина более высокой оценки сигнальных средств по сравнению с предметами поддержания жизни заключается в том, что без средств сигнализации почти нет шансов быть обнаруженными спасателями. К тому же в большинстве случаев спасатели приходят в первые тридцать шесть часов, а человек может прожить этот период без воды и пищи.

### **Используйте следующие рекомендации для достижения согласия:**

Избегайте менять мнение только ради достижения согласия, не старайтесь уклониться от конфликта, поддерживайте только те решения, с которыми вы можете согласиться хотя бы отчасти.

2. Избегайте защищать свои индивидуальные суждения. Подходите к задаче логически.

3. Избегайте таких методов «Уменьшение конфликта», как голосование, компромиссные решения с целью достижения согласия при решении групповой задачи.

4. Рассматривайте различные мнения как помощь, а не как помеху при принятии решений. После того, как группа проанализировала 15 предметов в зависимости от их важности, посмотрите правильный порядок классификации, приведённый в приложении к упражнению.

Здесь вы можете сравнивать данные индивидуального ранжирования с данными, к которым пришла группа в результате согласия. Затратьте дополнительно какое-то время для обсуждения процесса принятия решений.

Какие виды поведения помогли или мешали процессу достижения согласия?

Какие появились паттерны лидерства?

Кто участвовал, а кто нет? В качестве варианта один или несколько наблюдателей, не принимающих участие в групповом

Кто оказывал внимание? Почему?

Какова была атмосфера в группе во время дискуссии?

Оптимально ли использовались возможности группы?

Какие действия предпринимали участники группы для «протаскивания» своих мнений?

Как улучшить принятие решений группой?

**Портрет группы.** Ведущий выдаёт группе лист бумаги и маркеры, и предлагает нарисовать портрет группы, такой, какой она стала после работы на протяжении нескольких дней. Этот портрет можно сравнить с портретом, выполненному по первому впечатлению о группе в первый день встречи.

Портрет группы можно сделать из вещей, которые имеются в данный момент у членов группы. Этот портрет должен точно охарактеризовать группу.

### **Подарок.**

Приятно получать подарки, особенно от своих друзей. Мы поделимся сейчас на 2 группы, и каждая группа подумает, что подарить другой группе (общий подарок) и персонально некоторым членам группы. Каждый подарок должен быть со смыслом. В нём - и вкусы вашего объекта внимания и отношение к нему. Подарок можно изобразить из подручных средств и интеллектуальные - стихотворения, посвящения, эпиграммы... На подготовку подарков 5 минут. И затем слово каждой группе.

### **Пожелания в чемодан.**

В конце смены мы подводим итоги и, конечно, что-то желаем друг другу на прощание.

Ведущий раздаёт каждому члену группы лист «Пожелания в чемодан». Ребята подписывают свой лист и по кругу передают эти листы. У каждого члена группы появляется возможность написать свои пожелания ребятам своей группы.

### **Ритуал прощания.**

Группа сидит в кругу. Ведущий встает и протягивает вперёд руку, говорит приблизительно следующее: «Спасибо всем ...» Затем встает другой член группы, кладёт руку на руку ведущего и произносит: «....», и т.д. После того как речи сказаны и руки соединены, все прощаются и расходятся.



**Обратная связь**

Дата \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

1. Во время занятий я понял, что

2. Самым полезным для меня было

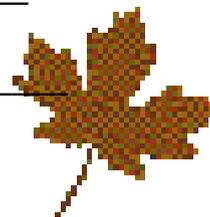
3. Я был бы более откровенным, если

4. Своими основными ошибками на занятии я считаю

5. Мне не понравилось

6. Больше всего мне понравилось, как работал

7. На следующем занятии я хотел бы



## Оглавление

### Упражнения на знакомство

- Миксер - стр.2
- Первое впечатление
- Приветствие и знакомство
- Представление по кругу – 3 стр.
- Мне понравилось в тебе
- Руки знакомства
- Здравствуй – это Я
- Рукопожатие
- Адаптация - 4 стр.
- «Я»
- Проектированный рисунок - 5 стр.
- Узнайте друг друга
- Читательский стул
- Самопрезентация
- Рейтинг в группе - 6 стр.
- Встреча
- Я – это ты
- Я в тебе уверен
- Метафора
- Если бы я был тобою - 7 стр.
- Снимаем кино «Авто портрет»
- Самокритика

### Психогимнастика

- Я леплю из пластилина - 8 стр.
- Скульптура чувств
- Звуки музыки
- Пластиковые куклы

- 3 движения
- Фантастика - 9 стр.
- Передача эмоций
- Моё отражение
- Психологический портрет – 10 стр.
- Исповедь
- Глазами марсианина
- Сад скульптур
- Цепочки
- Не подглядывай
- Это для себя - 11 стр.
- Я в лучах солнца - 12 стр.
- Мудрец
- Откровение ---- 12 стр.
- Монотипия -1 3 стр.
- Спонтанный театр
- Свеча
- Повседневный предмет – 14 стр.

### **Общение**

- Быть услышанным 14 стр.
- Язык жеста
- Ответный жест - 15 стр.
- Откровенное враньё
- Контробанда
- Упражнении е на общение (свеча).
- Импровизация - 16 стр.
- Ролевое общение
- Пропать - 17 стр.
- Давай те поспорим
- Начало деловой встречи - 18 стр.
- Дипломат
- Диалог. Управление беседой
- Ответ заданной фразой - 19 стр.
- Монолог профессионала
- Игра на взаимодействие «Калейдоскоп»
- Приём гостей - 20 стр.
- Выход из контакта
- Нужны ли конфликты
- Карты мира
- Телефонный разговор - 21 стр.
- Этика деловых отношений
- Найти ошибку - 22 стр.

- Почта
- Доклад
- Рассказ Зиг-зак
- Рассказ - эстафета - 23 стр.
- Пессимисты – оптимисты
- Найти ошибку
- Продавец и покупатель - 24 стр.
- Прессконференция по текущим вопросам
- Индивидуальное рисование - 25 стр.
- Рисование с партнёром - 26 стр.

## **Проектирование**

- Путь к генерации идей - 26 стр.
- Составление проекта
- Пример логической таблицы Составление проекта
- Упражнение «Конкурс проектов» -29 стр.
- Перспектива
- Сверх задача - 30 стр.
- Приглашение к сотрудничеству
- Заявление
- Зачем мне нужна группа
- Видение перспективы - 31 стр.
- Совместное решение проблем
- Корпоративный символ - 32 стр.
- Меценат - 33 – стр.
- Пресс – релиз
- Что такое добровольчество
- Волонтёр
- Как привлекать добровольцев

## **Упражнения в малых группах**

- Скала - 34 стр.
- Откровение
- Веер
- Реклама - 35 стр.
- Ожившие картины
- Обдумывание
- Переправа - 36 стр.
- Миниатюра
- Выбор
- Лабиринт
- Манекены

- Машины - 37 стр.
- Конкурс архитекторов «Город»
- Ерунда. Катастрофа

### **Игры. Творчество**

- Натюрморт --- 37 стр.
- Игра художников - 38 стр.
- Вернисаж
- Киноаукцион
- Конкурс актёрского мастерства
- Авторское телевидение
- Пантомима

### **Игры. Упражнения.**

- Фигуры - 39 стр.
- Войти в круг
- Верёвка по кругу
- Пчёлки - 40 стр.
- Пальчики
- Шеренга
- Крестики – нолики
- Стена
- Ассоциации
- Карусель - 41 стр.
- Импровизация
- Обдумывание
- Картина - 42 стр.
- Отвечай за себя
- Почувствовать другого
- Обдумывание - 43 стр.
- Переправа
- Миниатюра
- Много ли значит интонация в общении - 44 стр.
- Язык мимики и жеста
- Пропась - 45 стр.
- Ходьба
- Роли по решению задач
- Психологический портрет - 47 стр.
- Качели
- Бег в резинке
- Минибол

- Встреча
- Не подглядывай – 48 стр.
- Цифра – группа
- Сказка в 6 кадров
- Потерпевшие кораблекрушение - 49 стр.
- Рекомендации для достижения соглашения – 51 стр.
- Портрет группы
- Подарок - 52 стр.
- Пожелания в чемодан
- Ритуал прощания
- Обратная связь