

Федеральная целевая программа
«Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками
и их незаконному обороту на 2005-2009 годы»

Грецов А. Г.

ЛУЧШИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПЛОЧЕНИЯ КОМАНДЫ



Санкт-Петербург
2006

УДК 159. 922. 8

Грецов А. Г. Лучшие упражнения для сплочения команды. / Учебно-методическое пособие. — СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006., — 44 с.

Редактор - С. В. Кораблев

В учебно-методическом пособии представлены упражнения, предназначенные для сплочения молодежных групп — как спортивных команд, так и других, например, учебных коллективов, разделяющих общественно приемлемые ценности.

Для спортсменов, тренеров-преподавателей, руководителей спортивных учреждений, спортивных врачей, использующих средства физической культуры и спорта в работе по профилактике наркомании и формированию базовых потребностей детей, подростков и молодежи.

Грецов Андрей Геннадьевич
ЛУЧШИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПЛОЧЕНИЯ КОМАНДЫ

Учебно-методическое пособие

Подписано в печать 26.06.2006 г.

Печать офсетная. Формат 60x90¹/₁₆

Усл. печ. л. 2,75. Усл. изд. л. 1,71. Заказ № _____. Тираж 1000 экз.

Отпечатано в типографии «Галея принт», Санкт-Петербург

ЛР № 065527 от 27 ноября 1997 г.

© А. Г. Грецов, 2006

© С. В. Кораблев – оформление, 2006

© СПбНИИ физической культуры, 2006

Предлагаемые упражнения предназначены для сплочения молодежных групп – как спортивных команд, так и любых других коллективов, например учебных.

Где и с какими целями необходимо заниматься сплочением команд?

- **Во-первых, в спорте**, особенно в его командных видах. Прекрасно известно, что успех в них определяется не только (а зачастую и не столько) индивидуальными достижениями участников, а и их «сыгранностью», умением координировать свои действия и «выложиться» для достижения общей цели. Но и в индивидуальных видах спорта сплоченность очень важна – в частности, она повышает эффективность тренировок, поскольку увеличивает заинтересованность в них, увлеченность спортивной деятельностью. Ведь молодежь ходит на тренировки не только для того, чтобы проявить физическую активность и приблизиться к достижению спортивных результатов, но еще (а зачастую в первую очередь!) для того, чтобы пообщаться и получить от этого положительные эмоции.
- **Во-вторых, в учебной деятельности**: как в школах, так и в вузах. Это связано не только со все более активным распространением групповых форм обучения, но и с тем, что проведение специальных мероприятий, направленных на знакомство и сплочение школьных классов и студенческих групп – одно из важных направлений воспитательной работы.
- **В-третьих, в различных вариантах клубной работы с молодежью**. Наличие сплоченной команды, где участники положительно относятся друг к другу и с удовольствием занимаются общим делом – важнейшее условие ее эффективности. Это повышает мотивацию к участию в любых мероприятиях, проводимых в рамках этой работы, создает предпосылки для эффективности коллективной деятельности.

Следует помнить и про важность включенности молодежи в сплоченные коллективы, разделяющие общественно приемлемые

цели и ценности, при решении профилактических задач, особенно при профилактике приобщения к злоупотреблению психоактивными веществами. При каких обстоятельствах подростки чаще всего приобщаются к курению, употреблению алкоголя, наркотиков? Примерно в 80% случаев это происходит «за компанию» — при общении с группой, в которой разделяются представления о возможности, приемлемости и желательности такого поведения. Как правило, это стихийно возникающие группы, у которых нет увлекательного общего дела, и совместное употребление алкоголя или наркотиков становится чуть ли ни единственным объединяющим их фактором.

Между тем потребность в принадлежности к группе сверстников, т. н. «реакция группирования» — одна из важнейших социально-психологических потребностей подростков. Для ее удовлетворения они зачастую готовы пойти, в том числе и на употребление психоактивных веществ, даже если такое поведение противоречит их собственным убеждениям. В то же время, если подросток входит в организованную и сплоченную группу сверстников, занимающихся интересной для него деятельностью и разделяющих социально приемлемые ценности (спортивная команда, туристический клуб, какое-либо молодежное объединение), то его потребность в принадлежности к группе оказывается удовлетворена. Это резко снижает вероятность того, что он окажется включен в асоциальную группу и будет психологически зависим от нее, дает своеобразный «иммунитет» против ее влияния.

Сплоченность команды складывается из многих компонентов, важнейшие из которых таковы:

1. **Наличие общей цели**, которая принимается всеми участниками и про которую им понятно, что она не может быть достигнута кем-то из группы индивидуально. Отношения выстраиваются по принципу «или мы все вместе выиграем, или все вместе проиграем».
2. **Умение координировать действия** для достижения общей цели. Каждый человек в отдельности, как бы он хорошо ни действовал, не сможет достигнуть командной цели, если он не будет соизмерять и координировать свои действия с действиями других людей.

3. **Взаимное доверие**, готовность оказываться в ситуациях, подразумевающих высокую степень неопределенности, включающих элемент совместного риска.

4. **Положительный эмоциональный и мотивационный фон**: заинтересованность в совместной деятельности и в общении друг с другом, увлеченность общим делом, азарт.

5. **Соревновательность**, но направленная не столько на членов своей команды, сколько на общего конкурента – например, на другую команду.

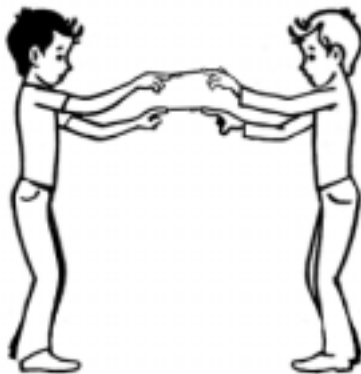
Наиболее результативный путь формирования качеств, необходимых для продуктивной командной работы – это **игровое моделирование ситуаций** совместной деятельности, где проявятся такие качества. Предлагаемые упражнения направлены именно на это. Они найдут применение в работе тренеров, классных руководителей, кураторов студенческих групп, психологов-практиков, вожатых в летних оздоровительных лагерях, а также других специалистов, занимающихся групповой работой с молодежью.

Рассмотрим ряд игровых упражнений, показавших свою эффективность при решении задач сплочения команды. Будем придерживаться единой схемы: описание упражнения и процедуры его проведения, его смысл, а также вопросы, вокруг которых рекомендуется выстроить обсуждение.

КАРАНДАШИ

Описание упражнения

Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатými между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70–90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев (см. рис.). Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.



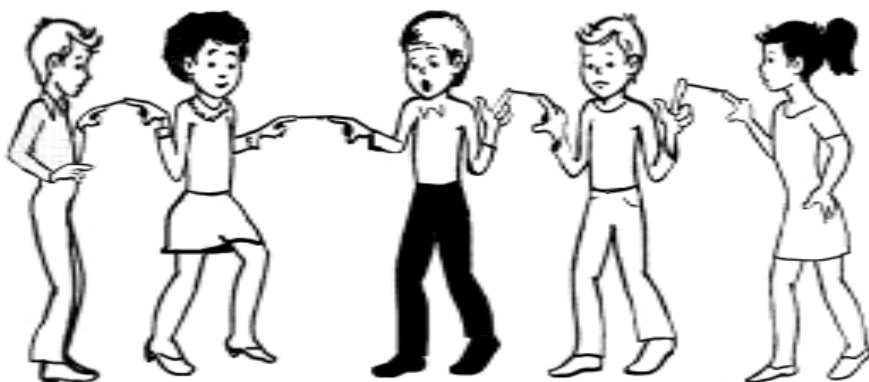
После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50–60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед; два шага назад; шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Наклониться вперед; назад; выпрямиться.
5. Присесть; встать.

В дальнейшем можно усложнить и разнообразить упражнение:

- Сочетать одновременно два движения (например, шагнуть вперед — поднять руки).
- Использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы.
- Держать руки не в стороны, а скрестить их перед грудью.
- Выполнять упражнение с закрытыми глазами.

Если упражнение выполняется под медленную музыку, то в кругу можно устроить настоящий танец.



Смысл упражнения

При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий, точное соизмерение своих движений с теми, что совершают партнеры. Задание практически невыполнимо, если каждый участник думает только о своих действиях, не ориентируясь на других.

Обсуждение

Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали?

А на что ориентироваться при их выполнении?

Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?

СБОР ПО ГОЛОСАМ

Описание упражнения

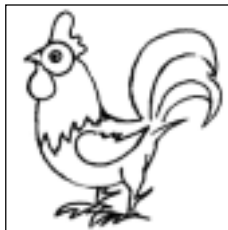
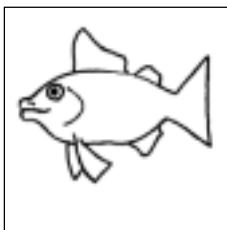
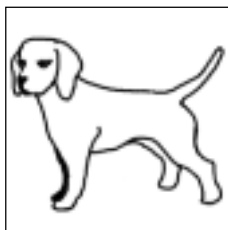
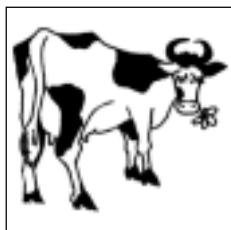
Ведущий раздает участникам заранее подготовленные карточки, на которых написаны названия животных, способных издавать характерные звуки (собака, кошка, корова, петух и т. п.) — по 2–3 карточки на группу с названием каждого животного. Участники, никому не показывая свои карточки, читают про себя, какое животное им досталось, после чего убирают карточки и закрывают глаза. Ведущий дает задание: «Не открывая глаз, собраться семьями. Разговаривать нельзя, можно пользоваться только звуками, характерными для ваших животных».

Смысл упражнения

Разминка, демонстрация имеющей место в любом общении избирательности восприятия информации: во всем потоке звуков удается выделить именно нужные, остальные как будто отходят на второй план.

Обсуждение

Как удалось выявить именно нужные звуки во всем этом шуме? Мы слышим именно то, что хотим услышать. В каких жизненных ситуациях проявляется такой же эффект?



ПОВОРОТ В ПРЫЖКАХ

Описание упражнения

Участники рассредоточиваются в пространстве таким образом, чтобы расстояние между соседями составляло не менее полуметра, и встают лицом в одном направлении. Далее по условному сигналу ведущего все одновременно закрывают глаза и выполняют прыжок на месте. В прыжке можно повернуться в любую сторону на 90, 180, 270 или 360 градусов. Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, договариваться об этом нельзя. После прыжка участники открывают глаза, смотрят друг на друга и по очередному сигналу, вновь закрыв глаза, совершают следующий прыжок из того положения, в которое приземлились ранее. Задача: добиться того, чтобы после очередного прыжка все участники приземлились, повернувшись лицом в одну сторону. Фиксируется количество попыток, потребовавшихся для этого.

Упражнение может использоваться как экспресс-тест на групповую сплоченность (фиксируется количество попыток, потребовавшихся для его выполнения). При выборе времени и места проведения упражнения следует учитывать, что такие прыжки производят очень сильный шум в помещении, расположенном этажом ниже.

Смысл упражнения

Задание практически невозможно успешно выполнить до тех пор, пока участники стремятся решить задачу индивидуально, не ориентируясь на действия соседей. А успешно спрогнозировать действия окружающих в данном случае возможно только с опорой на восприятие и прогнозирование намерений других. Кроме того, игра служит хорошей разминкой, позволяет активизировать группу, снимает напряженность.

Обсуждение

Получится ли успешно выполнить это задание, действуя по принципу «каждый за себя»? Очевидно, нет. Можно очень стараться, но ничего не получится, если не пытаться понять замыслы соседей и передать им свой замысел. А как это сделать?

ПЕРЕКИНЬ МЯЧИК

Описание упражнения

Игра выглядит следующим образом: участники стоят в кругу и перекидывают друг другу мячик. Тот, кто его кидает, говорит какое-либо слово или задает вопрос, а тот, кому адресован мячик, отвечает на него в соответствии с заданными ведущим правилами. После этого мяч перекидывается другому участнику и т. д., пока не побывает в руках у каждого. Конкретные варианты игры могут выглядеть по-разному, например, так:

- Кидающий мячик называет любой предмет, а тот, кто ловит, должен быстро назвать три возможных способа использования этого предмета.
- Бросающий мяч говорит название какого-либо места, а поймавший – три предмета, которые бы он взял с собой, отправившись в это место.
- Тот, кто бросает мяч, говорит одно из трех слов: «вода», «воздух», «земля». Поймавший мяч должен сказать, соответственно, название какой-либо рыбы, птицы или наземного животного.

В более сложном варианте дается дополнительное задание: когда мяч побывал в руках у каждого, участники перекидывают его в обратном порядке и при этом вспоминают и произносят тот вариант ответа на вопрос, который был сказан ловящим мяч.

Смысл упражнения

Тренировка беглости мышления, отработка умения оперативно реагировать на действия друг друга. Упражнение служит неплохой разминкой, может повторяться в различных вариантах на нескольких занятиях.

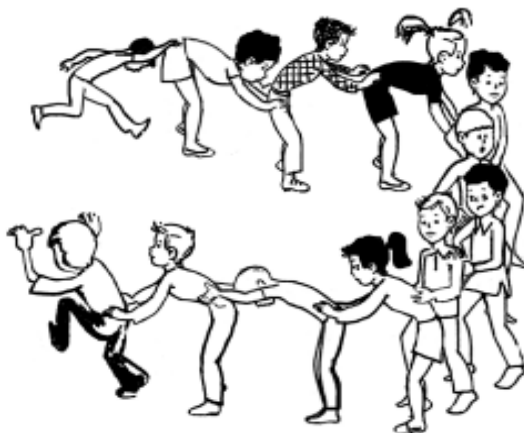
Обсуждение

Участников просят поделиться возникавшими в процессе выполнения упражнения эмоциями и чувствами, а также привести примеры жизненных ситуаций, в которых требуется умение быстро реагировать на неожиданные вопросы, не только воспроизводя имеющиеся знания, но и выдвигая новые идеи.

ДРАКОН

Описание упражнения

Группа встает в колонну, каждый участник держит за пояс стоящего впереди. Начало колонны — это «голова», а конец — «хвост» дракона. «Голова» пытается ухватить «хвост», а тот, естественно, пытается увернуться. Двигается вся колонна, но руки участники не размыкают. Для игры нужно довольно много свободного пространства (для группы из 10 человек — не менее 5х5 м), вокруг не должно быть острых углов и других предметов, способных нанести травму. Игра повторяется 3-4 раза, при этом порядок построения участников меняется таким образом, чтобы каждый побывал в разных позициях: в начале колонны, в середине, в хвосте.



Смысл упражнения

Физическая и эмоциональная разминка, активизация участников, развитие умения координировать совместные действия.

Обсуждение

Участники обмениваются впечатлениями, возникшими по ходу игры, а также тем, кому в какой позиции было комфортнее: в начале, в середине, в хвосте колонны.

ПИШУЩАЯ МАШИНКА

Описание упражнения

Участники изображают клавиатуру «пишущей машинки». Так как количество ребят в группе обычно гораздо меньше количества букв в алфавите, каждому достается несколько букв. Ведущий (при желании, и кто-то из участников) диктует фразы, остальные участники «печатают» их — когда встречается их буква, громко произносят ее, подпрыгивают и хлопают в ладоши. «Печать» может происходить непосредственно во время медленного произнесения фразы, но упражнение проходит интереснее, если сначала фраза произносится быстро, а потом участники «печатают» ее по памяти.

Смысл упражнения

Повышение направленности внимания участников друг на друга, разминка.

Обсуждение

Достаточно краткого обмена впечатлениями.

ХЛОПКИ ПО КОЛЕНЯМ

Описание упражнения

Участники, сидя в кругу, кладут руки на колени своих соседей таким образом, чтобы правая рука каждого оказалась на левом колене соседа справа, а левая — на правом колене соседа слева. После этого им предлагается считать по кругу в направлении часовой стрелки таким образом, чтобы цифры произносились в том же порядке, как лежат руки на коленях: тот, кто начинает, произносит «один», сосед справа произносит «два» (т. е. его рука лежит по порядку следующей), сосед слева — «три», а «четыре» — опять тот, кто начинал счет и т. д. Кто ошибся — выбывает из игры. Счет продолжается до тех пор, пока из игры не выбудет примерно половина участников.

Смысл упражнения

Упражнение служит хорошей интеллектуальной разминкой, а также развивает внимательность и навыки группового взаимодействия.

Обсуждение

Длительное обсуждение не требуется, достаточно короткого обмена впечатлениями.

ЦИФЕРБЛАТ

Описание упражнения

Участники, сидящие в кругу, образуют «циферблат часов» — каждый из них соответствует определенной цифре на нем. Проще всего, если участников 12 — тогда каждому соответствует одна цифра. При другом числе играющих кому-то придется изображать 2 цифры или, наоборот, на какие-либо цифры придется по 2 человека. Это несколько осложнит игру, но и сделает ее более интересной. Если участников более 18, то целесообразно сделать сразу 2 циферблата. После этого кто-нибудь заказывает время, а «циферблат» его показывает — сначала подпрыгивает и хлопает в ладоши тот, на чью цифру пришлось показание часовой стрелки, затем — минутной. Первые 1–2 заказа времени может сделать ведущий, потом — каждый из участников по кругу.



Смысл упражнения

Тренировка внимательности, включение участников в активное групповое взаимодействие.

Обсуждение

Краткий обмен впечатлениями, а также соображениями о том, какие качества развиваются в этой игре и для чего они нужны.

ЖИВОЙ ШРИФТ

Описание упражнения

Участникам, объединенным в команды по 5-6 человек, предлагается коллективно придумать, как можно создать и продемонстрировать «живой шрифт», в котором участники телами изображали бы каждую из букв алфавита (время на подготовку 15-20 мин). Потом каждой из подгрупп предлагается продемонстрировать получившийся у нее «шрифт» (лучше всего, если будет возможность заснять каждую «букву» на цифровую камеру, а потом, на стадии оценки, повторно продемонстрировать их). Команда, у которой «шрифт» получился наиболее четким, объявляется победителем.

Смысл упражнения

Развитие навыков генерации и воплощения идей в условиях командной работы.

Обсуждение

Сначала участники обмениваются своими эмоциями и чувствами, возникшими по ходу выполнения упражнения, потом – соображениями по поводу того, что способствовало его успешному выполнению, а что препятствовало, и каким жизненным ситуациям можно уподобить такое задание.

СВЯЗЫВАНИЕ ГРУППЫ

Описание упражнения

Вариант 1: «Рулет».

Группа стоит в колонну по одному, в левой руке у каждого протянутый вдоль них канат. Участникам дается задание плотно скрутиться по часовой стрелке в «рулет», после чего ведущий обвязывает группу оставшимся концом каната на уровне пояса. В таком состоянии группу просят перемещаться по помещению по траектории, задаваемой ведущим. Возможно дополнительное задание: в процессе перемещения каждый из участников сообщает три интересных факта про себя, а после завершения упражнения другие подростки вспоминают эти факты. Ведущему

следует внимательно следить за траекторией движения, чтобы избежать столкновения участников с неподвижными предметами. Время выполнения: 2–3 минуты. Если в группе 14 и более человек, целесообразно организовать два «рулета» и устроить между ними соревнование на скорость.

Вариант 2: «Паучки».

Участники делятся на подгруппы по 4–5 человек. Члены каждой подгруппы встают спинами вплотную друг к другу, и ведущий обвязывает их на уровне пояса веревкой. Дальнейшие действия — как в варианте 1. Это более мягкий вариант упражнения, его имеет смысл проводить в менее сплоченных и не раскрепощенных группах, где существуют неявные запреты на тактильные контакты между участниками.

Смысл упражнения

Упражнение требует четкой координации совместных действий, «ломает» пространственные барьеры между участниками, сильно сближает группу в физическом смысле, что, как следствие, вызывает и психологический эффект сближения. Здесь уместно провести параллель с психофизиологической теорией эмоций Джеймса-Ланге: внешнее выражение эмоции ведет к возникновению соответствующего внутреннего переживания. Такое перемещение, особенно выполняемое на скорость, также создает ощущение совместного риска, что тоже способствует сплочению подростковых групп.

Обсуждение

Если все прошло без эксцессов, длительное обсуждение излишне — достаточно, чтобы желающие кратко обменялись впечатлениями. Если группа упала — это произошло случайно, или кто-то хотел устроить «кучу-малу»? Что чувствовали при этом другие участники? Возможно, у кого-нибудь из участников подобное упражнение вызовет дискомфорт. Если это так, то нужно дать им высказаться: с чем именно, на их взгляд, это связано? (варианты ответа «Плохое упражнение!» и т. п. не принимаются, нужно постараться конкретизировать, что именно вызывает дискомфорт в ситуации вынужденного физического сближения).

ПУТАНИЦА

Описание упражнения

Участники стоят в тесном кругу, и по команде ведущего каждый из них берется левой рукой за левую руку соседа справа, а правой рукой – за правую руку человека, стоящего напротив (см. рис.). После этого им дается задание распутаться, не отпуская руки; разрешается только проворачивать кисти относительно друг друга. Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких кругах, организовав между ними соревнование на скорость.



Смысл упражнения

Помимо моделирования в группе проблемной ситуации, требующей коллективного решения, упражнение способствует повышению уровня сплоченности участников, «ломая» пространственные барьеры между ними. Кроме того, оно позволяет пронаблюдать распределение ролей в команде (кто выдвигал идеи, кто их воплощал, кто организовывал взаимодействие других участников, кто самоустранился от работы).

Обсуждение

Какие эмоции возникали у участников на разных этапах работы (получение задания и начальный этап работы; момент, когда способ решения стал понятен, и осталось его только воплотить; завершение упражнения)? Кто выдвинул идеи, позволившие приблизиться к решению проблемы? Сразу ли эти идеи были услышаны другими участниками и начали воплощаться? Если нет, то, благодаря каким действиям это, в конце концов, удалось?

УЗЕЛОК

Описание упражнения

Группа делится на две команды, равные по числу участников. Каждая из команд выстраивается в колонну таким образом, чтобы направляющие стояли лицом друг к другу на расстоянии около 1,5 м. На роль направляющих, «капитанов» команд, лучше пригласить самых активных и коммуникабельных подростков. Каждый участник держит в руке канат (подойдет и прочная бельевая веревка), протянутый вдоль обеих колонн. Дается задание — не отрывая рук от каната, завязать узел на его промежутке между двумя направляющими колонн. Техника выполнения задания участникам не объясняется, они сами должны найти способ завязывания узла. В среднем, группе подростков на это требуется 5–7 минут.

Смысл упражнения

Это упражнение требует координации совместных действий, сближает группу и создает условия для проявления лидерских способностей. Кроме того, оно способствует активизации творческого мышления, поскольку способ его выполнения в инструкции не оговаривается, подростки должны найти его самостоятельно.

Обсуждение

Следует обратить внимание участников на то, что в выполнении данного упражнения удастся добиться успеха лишь в том случае, если группа начинает действовать слаженно, предварительно придумав и обсудив способ решения задачи. Возможен выход на обсуждение проблем лидерства: «Мало придумать способ завязывания узла, нужно еще, чтобы другие приняли этот способ и стали выполнять инструкции того, кто его предложил. А как этого добиться?».

ЖИВОЙ КРУГ

Описание упражнения

Участники закрывают глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению, издавая при этом гудение, как потревоженные пчелы (что позволяет избежать разговоров, могущих создать помехи в выполнении упражнения). По условному сигналу ведущего (хлопок, свист и т. п.) все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, после чего пытаются встать в круг, не открывая глаз и не разговаривая, можно только трогать друг друга руками. Когда все занимают свои места и останавливаются, ведущий подает повторный условный сигнал, по которому участники открывают глаза. Как правило, построить идеально ровный круг не удастся, вместо него получается какая-нибудь другая фигура, форму которой целесообразно нарисовать на бумаге и показывать участникам при обсуждении.

Смысл упражнения

Упражнение направлено на развитие навыков координации совместных действий, сплочение группы. Оно создает очень хорошие условия для наблюдения ведущего за стилями поведения участников. Кроме того, его можно использовать для экспресс-диагностики групповой сплоченности (с этой целью оно может проводиться в ходе тренинга неоднократно). Фиксируется форма получившейся фигуры и время ее построения.

Обсуждение

Что дает эта игра, кроме возможности развлечься? Кто именно виноват в том, что не получился идеально ровный круг? А кто не виноват, кто стоял в совершенно правильном кругу? Смысл обсуждения не в том, чтобы действительно найти виновных, а в том, чтобы участники поняли, что дело тут не в конкретных людях, а в общей согласованности их действий.

ВСТАНЕМ В СТРОЙ

Описание упражнения

Участникам предлагается хаотично перемещаться по помещению, а потом, по команде ведущего, встать в строй поочередно по каждому и следующим признакам:

- Росту.
- Дню и месяцу рождения.
- Удаленности места жительства от места прохождения тренинга.

Разговаривать или переписываться при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики или жестов. В вариантах 2 и 3 участники по окончании построения поочередно озвучивают свои дни рождения или места проживания, при этом происходит проверка верности выполнения упражнения.

Смысл упражнения

Тренировка умения находить взаимопонимание в затрудненных условиях, при ограниченности доступных средств общения. Демонстрация возможности адекватного обмена довольно сложной информацией даже без использования слов.

Обсуждение

Обмен впечатлениями, возникшими по ходу работы. Если у кого-то из участников возникли затруднения, то они могут также высказаться, с чем эти затруднения связаны, и как их можно преодолеть.

ПОИСК СХОДСТВА

Описание упражнения

Первый вариант.

Группа встает в круг. Ведущий берет в руки небольшой предмет, пригодный для перекидывания из рук в руки (мячик, небольшая мягкая игрушка и т. п.) и объясняет правила игры: «Тот, у кого в руках находится этот предмет, должен как можно быстрее перебросить его другому участнику, назвав при этом черту своего сходства с тем, кому кидается предмет». На первом этапе признаки сходства могут быть чисто внешние (например, цвет волос), потом — общность интересов в какой-то области, совпадение интересов по какому-либо вопросу и т. п.

Второй вариант.

Участники сидят в кругу, каждый из них называет какой-либо признак, после чего все те, кто обладает названным признаком, встают и меняются местами. Как и в предыдущем варианте, сначала используются простые, внешние признаки, потом они усложняются. Можно выдвигать в качестве признаков какие-либо эмоциональные состояния (например: «Поменяйтесь все те, кто сегодня утром проснулся в радостном настроении»), умения участников («Поменяйтесь те, кто умеет кататься на роликах») и т. п. Желательно, чтобы это были позитивные характеристики, дающие возможность проявить себя с лучшей стороны; нежелательно называть в качестве признаков недостатки, проблемы участников.

Смысл упражнения

Упражнение эффективно работает на сплочение группы, так как участники начинают более внимательно присматриваться друг к другу и обнаруживают, что сходства между ними гораздо больше, чем они думали раньше.

Обсуждение

Следует подвести участников к мысли, что, хотя они все такие разные, сходства между ними гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд.

КОПИРОВАНИЕ ДВИЖЕНИЙ

Описание упражнения

Вариант 1.

Участники встают в круг. Выбирается водящий, который временно выходит за дверь. Без него группа выбирает участника, чьи движения будут копироваться. Тот начинает делать какое-то несложное упражнение (наклоны, движения руками, вращения головой и т. п.), группа копирует его. Водящий входит и внимательно наблюдает за действиями группы. Каждые 10–15 секунд участник, упражнение которого копируется, меняет выполняемое движение, и вслед за ним новое движение начинают воспроизводить остальные участники. Задача водящего — понять, за кем группа повторяет упражнения.

Вариант 2.

Участники стоят в кругу. По условному сигналу ведущего каждый из них начинает выполнять какое-нибудь несложное физическое упражнение по своему выбору. Через 5–10 секунд ведущий подает очередной условный сигнал, по которому каждый участник начинает выполнять то упражнение, которое до того выполнял сосед слева. Игра продолжается, пока каждое упражнение не пройдет полный круг и не вернется к своему автору (скорее всего, в сильно искаженном виде).

Смысл упражнения

Эта игра вносит оживление и позволяет подключить к работе всех участников. Кроме того, развивается наблюдательность, возрастает степень группового сплочения.

Обсуждение

На какие признаки ориентировался водящий, выполняя задание (вариант 1)? Что приводило к искажениям при передаче движений от участника к участнику (вариант 2)?

ПЕРЕДАЧА ДВИЖЕНИЙ

Описание упражнения

Участники встают в круг в затылок друг другу, чтобы расстояние между ними было 30 — 40 см, и закрывают глаза. Водящий начинает совершать какое-либо движение, аккуратно касаясь при этом руками спины, плеч, головы или шеи стоящего впереди участника (массирует ему плечи, постукивает пальцами вдоль позвоночника и т. д.). Тот делает такое же движение, касаясь следующего, и т. д., пока движение не прошло полный круг. После этого водящим становится следующий участник, «пускающий» по кругу очередное движение. Когда в роли водящих уже побывала половина участников, ведущий дает команду повернуться кругом, и оставшиеся водящие передают движения в обратном направлении. Для выполнения этого упражнения лучше расставить участников таким образом, чтобы чередовались юноши и девушки.

Смысл упражнения

Развивается чувствительность, восприимчивость к действиям других, возрастает эмпатия между участниками.

Обсуждение

Какие движения больше всего понравились? Насколько исказились ваши собственные движения, вернувшись после прохождения круга? А может, кому-нибудь было неприятно? Если это так, то какие именно движения не понравились и с чем, на взгляд участников, это могло быть связано?

ЗАПОМИНАНИЕ ПОЗЫ

Описание упражнения

Участники произвольно располагаются в пространстве и принимают любые позы, какие пожелают. Водящий внимательно смотрит на каждого из них и пытается запомнить эти позы, после чего отворачивается или выходит за дверь. Тем временем каждый участник меняет какую-то одну деталь в своем положении. Задача водящего — по памяти восстановить позу каждого из участников в первоизданном виде. Иногда при выполнении этого упражнения участники объединяются в подгруппы и строят настоящие «живые скульптуры».

Смысл упражнения

Развитие наблюдательности по отношению к другим людям, повышение внимания участников друг к другу.

Обсуждение

Какие характеристики позы было легче запоминать? Какие изменения в первую очередь бросались в глаза?

ЖИВОЕ ЗЕРКАЛО

Описание упражнения

Участники объединяются в тройки. Включается музыка, и один человек из каждой тройки начинает совершать под нее любые движения, которые ему хочется. Два других участника выступают в роли «живого зеркала» — повторяют все его движения (1,5 – 2 мин). Потом роли меняются, так чтобы в активной позиции побывал каждый из участников.

Смысл упражнения

Разминка, сплочение, создание условий для более полного взаимопонимания и получения обратной связи – возможности взглянуть на свои движения «со стороны», глазами других людей.

Обсуждение

Какие эмоции и чувства возникали при выполнении упражнения? Что нового удалось узнать о себе и о тех, с кем вы были в тройке?

МАЯТНИК

Описание упражнения

Участники разбиваются на тройки. Два человека встают лицом друг к другу на расстоянии 120–150 см, держа руки ладонями вперед на уровне груди. Третий участник встает между ними, расслабляется и начинает свободно падать вперед или назад, на руки одного из двух. Их задача — мягко ловить его под плечи и легко отталкивать от себя, так, чтобы он начал падать в другую сторону. Таким образом, расположенный в середине участник свободно и расслабленно раскачивается между двумя крайними. Желательно, чтобы в роли среднего участника побывал каждый. Это упражнение оставляет довольно широкий простор для творчества ведущего: можно менять расстояние между партнерами (если кто-нибудь боится выполнять упражнение, то сначала расстояние должно быть минимальным, потом оно увеличивается), состав ловящих и т. д. Эффективность упражнения повышается, если оно проходит под спокойную, расслабляющую музыку, а ведущий уместными фразами создает соответствующее настроение.

Смысл упражнения

Упражнение стимулирует развитие взаимного доверия участников. Кроме того, оно развивает умение расслабиться, снять напряжение, создает возможности для тактильного контакта.

Обсуждение

Как изменялись отношения к партнерам при выполнении этого упражнения? Что вы чувствуете, когда к вам прикасаются руками? Бывают руки мягкие и надежные, их прикосновение приятно. Если же руки жесткие грубые — их прикосновение не радует. А какие руки у вас? Кстати, а доверяете ли вы собственным рукам?

КРУГ ДОВЕРИЯ

Описание упражнения

6 – 8 человек встают в небольшой плотный круг (желательно, юноши и девушки через одного) и ставят руки на уровне плеч, ладонями вперед. Доброволец выходит в центр, закрывает глаза, расслабляется и начинает мягко падать на ладони окружающих. Те ловят его и аккуратно отталкивают таким образом, чтобы он упал на ладони других участников. Таким образом его раскачивают в течение одной-двух минут, потом в центр круга выходит следующий доброволец и т. д. Если участников больше 9, то желательно менять и состав круга, таким образом, чтобы в упражнении принял участие каждый (хотя если кто-то решительно отказывается от участия, нет смысла на этом настаивать). Необходимо следить, чтобы раскачивающие не применяли излишнюю физическую силу, так как это не только снижает эффективность упражнения, но и может привести к развалу круга.

Смысл упражнения

Формирование взаимного доверия, ответственности, эмпатии, обучение координации совместных действий.

Обсуждение

Каждый доброволец, побывавший в «кругу доверия», делится своими впечатлениями непосредственно после выхода оттуда. Когда упражнение завершено, слово для обмена впечатлениями дается тем, кто составлял круг.

НА ЛЬДИНЕ

Описание упражнения

Участники делятся на команды по 5 — 7 человек (желательно, чтобы все команды были одинакового размера, и между ними равномерно распределились парни и девушки). Каждой из команд выдается большой газетный лист, который они расстилают на полу. Ведущий зачитывает инструкцию: «Представьте себе, что вы оказались на отколовшейся льдине, дрейфующей посреди бушующего моря. Льдина — это ваша газета. Вам всем нужно разместиться на ней и продержаться несколько минут, чтобы дожждаться спасателей. Касаться пола за пределами газеты нельзя — кто сделает это, тот считается «утонувшим». Когда участники разместятся на своих «льдинах» и продержатся в таком положении 15 — 20 секунд, ведущий сообщает, что шторм отломил по кусочку от каждой из льдин, и отрывает примерно по 1/4 части от каждой из газет, предлагая участникам разместиться на том, что осталось. Так повторяется 2 — 3 раза. Если в команде «тонет» один человек, она получает предупреждение, если два или больше — выбывает из игры («ваша льдина перевернулась»). Победившей считается та команда, которая продержится дольше других.

Техника подразумевает тесный телесный контакт участников и включает элемент совместного риска, поэтому не рекомендуется проводить ее как в недостаточно «разогретых» группах, где участники демонстрируют зажатость и стеснение, так и в чрезмерно активных, трудно управляемых группах.

Смысл упражнения

Техника способствует сплочению, формированию взаимного доверия. Кроме того, она наглядно демонстрирует основной принцип командной работы: выиграть индивидуально невозможно, это могут сделать только все вместе. Зато проиграть можно и индивидуально («упасть со льдины»), поставив этим под угрозу действия всей команды.

Обсуждение

Сначала участники делятся эмоциями и чувствами, возникшими в процессе выполнения упражнения, потом — своими соображениями по поводу того, что позволило победившей команде лучше справиться в такой ситуации, а что «сгубило» остальных. После этого ведущий просит привести примеры жизненных ситуаций, где проявляются сходные механизмы.

МИНА-РАСТЯЖКА

Описание упражнения

Ведущий растягивает веревку приблизительно на уровне груди участников и закрепляет ее¹. Участники стоят по одну сторону от веревки. Им дается инструкция: «Представьте себе, что вы – команда разведчиков. Вы шли по горной тропинке, и вдруг заметили, что поперек нее, на высоте вашей груди, натянута веревочка, ведущая к мине-растяжке. Вы не можете ни обойти ее, ни обезвредить, ни проползти снизу (на земле под ней, похоже, установлено еще несколько обычных мин). Единственный способ преодолеть препятствие – всем переправиться сверху над растяжкой, не задев ее. Выполняйте!» Если участников много (больше 15-16 человек), имеет смысл разделить их на 2-3 команды и организовать соревнование между ними.

Эту технику, как и предыдущую, не рекомендуется проводить в недостаточно «разогретых» или трудно управляемых группах.

Смысл упражнения

Наряду с моделированием задачи, для решения которой необходима слаженная командная работа, техника способствует формированию взаимного доверия участников.

Обсуждение

Сначала участников просят поделиться своими эмоциями и чувствами, возникшими в процессе выполнения упражнения, потом обсуждается, каким способом удалось преодолеть «растяжку», какие психологические качества участников оказались наиболее важны, чтобы придумать этот способ и воплотить его. И где еще важны такие психологические качества?

¹Мы обычно привязываем эту веревку к ножкам двух стульев, стоящих на партах на расстоянии около 3 м друг от друга. С одной стороны, это не требует каких-либо специальных приспособлений, с другой – веревка закреплена не слишком жестко, что исключает травмы участников, если они зацепятся за нее при выполнении упражнения.

КОВЕР-САМОЛЕТ

Описание упражнения

Для выполнения этого упражнения нужен прочный палас или ковер размером примерно 2х2 м, который не жалко отдать «на растерзание» участникам (не исключено, что он будет порван). На нем размещаются 5 – 6 человек, которым дается задание – переместиться вместе с этим ковром в другой конец аудитории, не сходя с него и не касаясь чего-либо за его пределами.

Смысл упражнения

Техника «разогрева» и сплочения, обычно вызывающая довольно сильные эмоции у участников. Кроме того, тренируется умение порождать идеи о способах действия в необычной ситуации.

Обсуждение

Сначала участников просят поделиться эмоциями, возникшими в процессе выполнения упражнения (скорее всего, они будут весьма яркими), потом высказаться по поводу того, каким жизненным ситуациям можно уподобить эту игру.

НА КОЛЕНИ

Описание упражнения

Участников просят встать замкнутой в круг колонной (каждый смотрит в затылок стоящему впереди) и всем вместе сесть таким образом, чтобы каждый посадил к себе на колени впереди расположенного участника, а сам сидел на коленях у заднего. Если группа справилась легко, то можно дать дополнительное задание: всем вместе, не вставая, сдвинуться по кругу на метр вперед, потом назад.

Смысл упражнения

Разминка, сплочение, «ломка» пространственных барьеров между участниками.

Обсуждение

Достаточно короткого обмена возникшими эмоциями.

НА ПАЛЬЦАХ

Описание упражнения

Доброволец ложится спиной на парту, вокруг него становятся 9 – 10 человек, которые подкладывают под его тело указательные пальцы своих рук (руки при этом расположены ладонями вверх или внутрь, но только не вниз). По команде ведущего они поднимают руки до уровня плеч, и доброволец оказывается в воздухе, лежа, в буквальном смысле, на пальцах своих товарищей. Его торжественно проносят кругом по помещению, после чего аккуратно возвращают на место (проследите, чтобы участника несли вперед головой, а не ногами, поскольку это вызывает у многих людей неприятные переживания, ассоциируясь с проходами в последний путь). Группа, даже состоящая преимущественно из девушек, без особого труда поднимает таким способом участников весом до 70 – 80 кг.

Смысл упражнения

Упражнение способствует повышению уровня взаимного доверия участников и ярко демонстрирует, как внешне трудно-выполнимая задача легко выполняется с минимумом усилий, достаточно лишь четко скоординировать усилия многих людей.

Обсуждение

Производится обмен чувствами, возникшими в процессе нахождения «на пальцах» (здесь уместно поговорить и о том, как подростки понимают иносказательный смысл этой фразы). Обращается внимание на то, что при четкой координации совместных усилий порой удается без особого труда выполнить и то, что внешне представляется чем-то из области фантастики (перед началом этого упражнения участники, как правило, выражают серьезные сомнения в его выполнимости).

СКАЛОЛАЗ

Описание упражнения

Участники встают в плотную шеренгу, создавая «скалу», на которой торчат выступы («коряги»), образованные из выставленных рук и ног участников, наклоненных вперед тел. Задача водящего — пройти вдоль этой «скалы», не упав в «пропасть», то есть не поставив свою ногу за пределы линии, образованной ступнями остальных участников. Переговариваться нельзя. Проведение упражнения удобнее всего организовать в форме цепочки — участники с одного конца «скалы» поочередно пробираются к другому, где вновь «встраиваются» в нее.



Смысл упражнения

Формирование доверия, «ломка» пространственных и психологических барьеров между участниками. Кроме того, упражнение работает на развитие навыков невербальной коммуникации (общения без помощи слов: посредством жестов, мимики и т. д.) и координации совместных действий.

Обсуждение

Какие чувства возникали у водящих и у составляющих «скалу» при выполнении данного упражнения? Что помогало, а что мешало справиться с заданием?

ЖИВОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ

Описание упражнения

Участников просят образовать «живое препятствие» — встав в плотную группу, принять такие позы, чтобы затруднить проход через нее. Но при этом препятствие должно быть принципиально преодолимым, а не представлять собой сплошную непроницаемую «живую стену», которую можно преодолеть только таранным ударом. Доброволец с завязанными глазами преодолевает это «живое препятствие». Ему не следует применять физическую силу (расталкивать, растаскивать других участников и т. п.), а нужно найти возможности протиснуться между ними без таких действий. Перед прохождением каждого следующего добровольца форма «живого препятствия» меняется.

Смысл упражнения

Формирование взаимного доверия, возможность тренироваться, продуктивно взаимодействовать с командой в неожиданной ситуации, в условиях недостатка информации.

Обсуждение

Сначала участники обмениваются возникшими при выполнении упражнения эмоциями и чувствами, потом делятся своими наблюдениями о том, какие варианты действий использовали участники для преодоления «живых препятствий» и что оказалось более результативным.



БИП

Описание упражнения

Участники садятся в плотный круг, чтобы между соседями не оставалось свободного места. Водящий становится в центр с завязанными глазами, несколько раз поворачивается вокруг своей оси (чтобы сбить ориентацию в пространстве), после чего приближается к сидящим в кругу участникам и «вслепую» садится кому-нибудь из них на колени. Владелец коленок, на которые сел водящий, произносит измененным голосом короткое слово «Бип». Задача водящего — угадать по голосу, на чьих коленях он сидит.

Существуют два варианта организации игры: либо водящий после первого удачного угадывания садится в круг, а «разоблаченный» им игрок становится водящим, либо он поочередно присаживается на колени всех окружающих и пытается отгадать каждого. В последнем случае можно устроить небольшое соревнование между несколькими водящими. Это упражнение не следует затягивать. Целесообразно прекратить его в тот момент, когда интерес к нему еще не успеет угаснуть, и, при желании участников, возобновить на следующем занятии.

Смысл упражнения

Развитие навыков межличностного восприятия, снятие пространственных и психологических барьеров между участниками. Упражнение служит хорошей разминкой и обычно оставляет яркий положительный эмоциональный след.

Обсуждение

Кого было легко узнать, кого — не очень? На что еще ориентировались водящие, помимо голоса? Чувствовали ли они разницу между коленками разных людей, в чем она заключалась? Что, с точки зрения участников, развивало это упражнение?

ИСПОРЧЕННЫЙ ТЕЛЕВИЗОР

Описание упражнения

Участники сидят в кругу. Доброволец, желающий начать игру, изображает на лице какое-либо необычное выражение и показывает его только своему ближайшему соседу, прикрывшись от остальных участников. Сосед передает увиденное выражение дальше и т. д., пока оно не пройдет полный круг. Участник, находящийся непосредственно перед начавшим игру, показывает то, что до него дошло, уже всему кругу. После этого начавший игру демонстрирует всему кругу то выражение лица, с которого игра началась. При повторении упражнения целесообразно передавать выражение лица по кругу в другую сторону. Следует приготовить какой-либо предмет, которым участники смогут отгораживаться от круга при передаче выражения. Для этой цели хорошо подойдет настенная таблица или лист бумаги формата не меньше А3.

Смысл упражнения

Совершенствование навыков межличностного восприятия. Упражнение обычно проходит очень весело, служит неплохой «эмоциональной разминкой».

Обсуждение

Выражения лица, которые вы передавали друг другу, несли какую-либо информацию. Как вы думаете, какую именно? А под действием каких факторов эта информация так сильно исказилась?

РИСОВАНИЕ ПО ИНСТРУКЦИИ

Описание упражнения

Участники разбиваются на пары и садятся спиной друг к другу. Один участник в каждой паре получает карточку с изображением, подобным приведенному на рисунке. Его задача — инструктировать второго участника таким образом, чтобы тот, не видя карточки, смог бы воспроизвести ее изображение.

Упражнение проводится в двух вариантах:

- С обратной связью — рисующий участник может задавать уточняющие вопросы.
- Без обратной связи — никакие вопросы задавать нельзя.

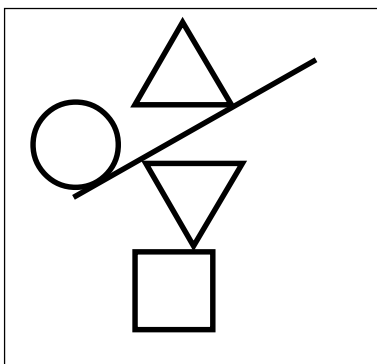
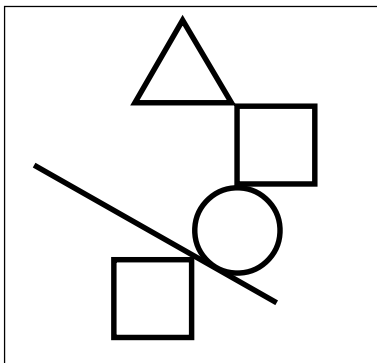
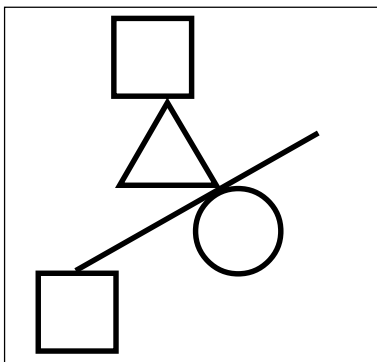
Потом производится сравнение результатов, полученных в первом и во втором случае. Как правило, эти результаты убедительно показывают преимущество общения с обратной связью.

Смысл упражнения

Развитие умений четко и однозначно излагать информацию, понимать, внимательно слушать и действовать по инструкции, задавать уточняющие вопросы.

Обсуждение

Какие условия необходимы для того, чтобы смысл передаваемых сообщений одинаково понимался говорящим и слушающим?



ПЕРЕБЕЖЧИКИ И ОХРАННИКИ

Описание упражнения

Группа делится пополам. Половина участников («перебежчики») садятся в круг, а за спиной каждого из них встает «охранник». Задача перебежчиков — поменяться с кем-нибудь местами, условившись об этом взглядами незаметно для охранников. Слова и жесты использовать нельзя. Охранники же внимательно наблюдают за поведением перебежчиков и если видят что-то подозрительное, то сразу кладут руку на плечо своей жертве. Перебежчику, у которого на плече лежит рука охранника, двигаться нельзя. Желательно, чтобы в ходе игры роли менялись, и каждый побывал бы в роли, как перебежчика, так и охранника.

Следует специально оговорить, что охранникам нельзя держать перебежчиков все время. Например, можно ограничить время непрерывного удержания двумя секундами.

Смысл упражнения

Развиваются навыки межличностного восприятия и эмпатии. Упражнение учит находить взаимопонимание без использования слов, а также прогнозировать действия других людей.

Обсуждение

Какая роль больше понравилась участникам? На какие внешние признаки ориентировались участники при попытке «вступить в сговор» (перебежчики) и предотвратить побег (охранники)?

СТЕКЛЯННАЯ ДВЕРЬ

Описание упражнения

Участники разбиваются на пары. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что вы садитесь в вагон метро. Один из вас успел зайти внутрь, а второй — нет, когда двери закрылись. Вы оказались разделены стеклянными дверями. Слышать друг друга вы уже не можете, но прекрасно видите собеседника. Тот, кто остался на перроне, хочет сообщить другому о времени и месте следующей встречи. На это есть 15 секунд — потом поезд уйдет». Участники становятся лицом друг к другу на расстоянии 1,5 — 2 м, ведущий дает команду «Двери закрываются», участники «разговаривают» сквозь них, через 15 — 17 секунд ведущий говорит «Поезд уехал!» — общение заканчивается. «Уехавший» говорит, какой он сделал вывод о времени и месте встречи, а «оставшийся на перроне» либо соглашается, либо уточняет, что он все-таки имел в виду. Потом участники меняются ролями.

При наличии времени и желания участников можно провести это упражнение несколько раз, меняя состав пар. Следует также обратить внимание участников на то, что встреча должна произойти не на следующей станции через несколько минут (тогда упражнение будет слишком простым и неинтересным), а где-то в другой части города, в другое время или день. Естественно, можно менять и темы, предлагаемые для общения.

Кроме того, возможна следующая модификация упражнения: ведущий не задает участникам роли (кто должен передавать информацию, а кто принимать), а просто предлагает договориться. Этот вариант потребует больше времени, но зато позволит проследить, кто какой стратегии придерживается в диалоге: берет на себя инициативу, или же занимает выжидательную позицию и ждет проявления инициативы от партнера.

Смысл упражнения

Упражнение способствует улучшению взаимопонимания в группе. Участники убеждаются, как много возможностей для общения существует и без использования речи, достаточно проявить немножко артистизма и внимательно смотреть друг на друга.

Обсуждение

С помощью чего осуществлялось общение, когда использовать речь было нельзя? Легко ли было понимать такой «разговор»? А самому передавать таким образом информацию?

СКУЛЬПТОР И ГЛИНА

Описание упражнения

Участники разбиваются на пары. В каждой паре один человек играет роль «скульптора», а второй — «глины». Задача «скульптора» — вылепить из «глины» скульптуру, выражающую какое-либо эмоциональное состояние. Делается это путем непосредственных физических воздействий на «глину», без использования слов. Задача «глины» — быть пластичной, податливой, максимально полно воплотить замысел «скульптора». Одновременно могут работать несколько пар, после окончания работы получившиеся «скульптуры» выставляются на всеобщее обозрение, а другие участники выдвигают предположения о том, что они выражают. Когда все гипотезы выслушаны, «скульпторы» делятся своим первоначальным творческим замыслом. Конечно, содержание «скульптур» в этом упражнении не обязательно должно сводиться к выражению именно эмоциональных состояний. Могут изображаться элементы разных действий, виды спорта, животные и т. п.

Смысл упражнения

Для «скульптора» это — развитие экспрессивности и умения выражать свои эмоции и чувства. Для «глины» упражнение работает, главным образом, на развитие пластики и способности к эмпатии. Для группы в целом упражнение имеет спланивающий эффект.

Обсуждение

Как участники ощущали себя в роли «скульптора», «глины», «посетителей выставки»? Какие качества необходимы для «скульптора», чтобы создать удачное творение? А для «глины»? Поняла ли «глина», что из нее хотели слепить? Чем определялась понятность замыслов для зрителей?

СЛЕПОЙ И ПОВОДЫРЬ

Описание упражнения

Вариант 1.

Участники разбиваются на пары. Один человек из каждой пары выходит в коридор, а второй прячет в помещении небольшой предмет — например, авторучку (можно поручить это тем, кто по каким-либо причинам не участвует в самом упражнении). Спрятав предмет, участник зовет своего напарника, который входит в помещение и сразу закрывает глаза (еще лучше, если глаза ему завязывают). После этого «слепой» приступает к поиску предмета, а оставшийся с открытыми глазами «поводырь» дает ему все необходимые для этого указания — в каком направлении и на сколько шагов пройти, куда протянуть руку и т. п. Глаза открываются только тогда, когда предмет найден.

Вариант 2.

Упражнение проводится так же, но разговаривать участникам запрещено, «поводырь» кладет на плечо «слепому» ладонь, через которую и управляет его движениями. Следует обратить внимание участников, что сущность упражнения состоит не в том, чтобы двигать «слепого» в нужном направлении с применением физической силы, а в том, чтобы передавать ему необходимую для движения информацию с помощью легких касаний.

Смысл упражнения

Для успешного выполнения данного упражнения «поводырь» должен очень четко управлять «слепым», исходя из положения партнера, а не своего (отход от эгоцентричной позиции в общении). «Слепой» же должен внимательно слушать или расшифровывать сигналы, передаваемые с помощью касаний. Это упражнение способствует также укреплению доверия.

Обсуждение

Какие чувства испытывали участники, находясь в ролях «слепого» и «поводыря»? Что помогало, а что мешало выполнить задание?

ВЛАСТЕЛИНЫ КОЛЬЦА

Описание упражнения

Для выполнения этого упражнения понадобится кольцо диаметром 7 – 15 см (можно взять, например, моток неширокого скотча), к которому привязаны на равном расстоянии друг от друга 3 нитки длиной полтора-два метра каждая (см. рис). Три участника становятся по кругу на расстоянии примерно полтора метра друг от друга, и каждый из них берет в руки по одной нитке. Их задача – действуя синхронно, опустить кольцо точно на мишень – например, лежащую на полу монетку. Упражнение выполняется в нескольких вариантах:

1. Участники стоят с открытыми глазами и могут переговариваться между собой (самый простой, «разминочный» вариант).
2. Глаза участников открыты, но переговариваться они не могут.
3. Участники закрывают глаза. За спиной каждого из них встает еще по одному человеку, которые смотрят на происходящее и подсказывают каждый своему подопечному, как двигать нитку, чтобы кольцо опустилось в нужном месте.
4. Так же, как вариант 3, но переговариваться нельзя. Вместо этого участники, глаза которых открыты, кладут руку на плечо тех, кто держит нитку с закрытыми глазами, и управляют ими с помощью движений своей руки.



Смысл упражнения

Обучение координации совместных действий, поиску способов коллективного решения необычной проблемы, а также обмена информацией при ограниченности средств для этого.

Обсуждение

Сначала участники обмениваются впечатлениями по поводу упражнения, потом их просят поделиться своими мнениями о том, какие психологические качества важнее всего для успешного выполнения этого упражнения и каким реальным жизненным ситуациям его можно уподобить.

СДЕЛАТЬ ПОЛЕЗНЕЕ

Описание упражнения

Участникам предлагается поразмышлять, какие вещи станут полезнее, если их:

- Увеличить / уменьшить.
- Поднять / опустить.
- Удорожить / удешевить.

Упражнение выполняется в подгруппах по 4 – 5 человек, время работы 10 – 12 минут. После этого представители от каждой из подгрупп озвучивают свои варианты.

Смысл упражнения

Помимо тренировки умения генерировать идеи, упражнение дает материал для анализа эффективности различных способов организации командной работы.

Обсуждение

Каким образом была распределена работа в команде: все поочередно брались за какую-то одну пару признаков, каждый высказывал любые пришедшие в голову идеи, каждый взял себе какую-то часть задания и работал с ней индивидуально, или как-то иначе? Что оказалось результативнее, с чем это связано?



БАВИЛОНСКАЯ БАШНЯ

Описание упражнения

Упражнение выполняется в подгруппах по 4 — 6 человек. Каждой из подгрупп выдается примерно по 100 — 150 листов бумаги (возможно, предназначенной в макулатуру) или пачка газет, и дается задание: построить из этих листов максимально высокую башню, не используя какие-либо скрепляющие материалы. Для выполнения этого упражнения обычно достаточно 10 — 15 минут, хотя если работа идет очень активно, и запас бумаги у подгрупп не закончился, время целесообразно увеличить до 25 — 30 минут. Можно сделать акцент на эстетической стороне работы (украшение построенной башни) или — на максимально возможной высоте постройки, и организовать соревнование между подгруппами.

Смысл упражнения

Упражнение приводит к повышению групповой сплоченности, позволяет развивать способности выдвигать и отстаивать свои идеи, вызывает у участников положительные эмоции.

Обсуждение

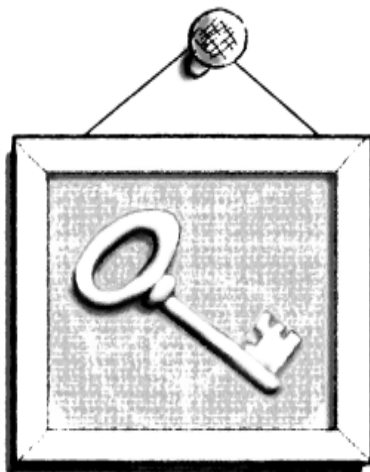
Как распределилась работа между участниками в подгруппах? Кому принадлежали идеи по конструкции различных частей башни, какие психологические качества потребовались, чтобы «продвинуть» эти идеи — добиться того, чтобы они были приняты, услышаны и воплощены в жизнь?

ВОЛШЕБНЫЙ КЛЮЧ

Описание упражнения

Участникам, сидящим в кругу, дается ключ от замка, к которому привязана длинная веревка (длина определяется из расчета 1,5 метра веревки на одного участника), и предлагается пропустить эту веревку под одеждой каждого из участников таким образом, чтобы она входила под одежду сверху, на уровне воротника, а выходила снизу, на уровне пояса. Таким образом, оказывается связанной вся группа. Потом можно предложить участникам коллективно выполнить несколько несложных физических упражнений (встать, наклониться вперед, присесть и т. п.).

Когда упражнение завершено, целесообразно оставить ключ в зоне видимости участников в качестве своего рода символа группы: «С помощью этого ключа мы оказались связаны одной нитью. Пусть он висит на видном месте и напоминает о том, что теперь мы одна команда».



Смысл упражнения

Сплочение команды, происходящее в значительной мере на символическом уровне («теперь мы связаны одной нитью»).

Обсуждение

Обмен эмоциями, возникшими при выполнении упражнения, а также соображениями по поводу того, в каких жизненных ситуациях участники оказываются «связанными одной нитью».

Рекомендуемая литература

1. Большаков В. Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения. – СПб., 1996.
2. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – М., 2000.
3. Грецов А. Г. Тренинг общения для подростков. – СПб., 2005.
4. Жуков М. Н. Подвижные игры. – М., 2004.
5. Зинкевич-Евстигнеева Т., Фролов Д., Грабенко Т. Технология создания команды. – СПб., 2002.
6. Ли Д. Практика группового тренинга. – СПб., 2001.
7. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками. – М., 2001.
8. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. – М., 1998.
9. Петрушин С. В. Психологический тренинг в многочисленной группе. – М., Екатеринбург, 2000.
10. Прутченков А. С. Социально-психологический тренинг в школе. – М., 2001.
11. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. – М., 1998.
12. Фопель К. Команда. Консультирование и тренинг организаций. – М., 2005.

СОДЕРЖАНИЕ

Карандаши	6
Сбор по голосам	8
Поворот в прыжках	9
Перекинь мячик	10
Дракон	11
Пишущая машинка	12
Хлопки по коленям	12
Циферблат	13
Живой шрифт	14
Связывание группы	14
Путаница	16
Узелок	17
Живой круг	18
Встанем в строй	19
Поиск сходства	20
Копирование движений	21
Передача движений	22
Запоминание позы	23
Живое зеркало	23
Маятник	24
Круг доверия	25
На льдине	26
Мина-растяжка	27
Ковер-самолет	28
На колени	28
На пальцах	29
Скалолаз	30
Живое препятствие	31
Бип	32
Испорченный телевизор	33
Рисование по инструкции	34
Перебежчики и охранники	35
Стеклянная дверь	36
Скульптор и глина	37
Слепой и поводырь	38
Властелины кольца	39
Сделать полезнее	40
Вавилонская башня	41
Волшебный ключ	42
<i>Рекомендуемая литература</i>	43