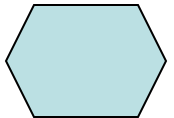


Игры на знакомство - важный этап для всей последующей работы. Если люди не знают, как зовут соседа или тренера, а тренер то и дело переспрашивает имена, то доверительной атмосферы не достичь. О каком обсуждении более важных вопросов может тогда идти речь? Игры на знакомство необязательны, если в группе все давно знают друг друга. Но даже в этом случае некоторые игры помогут открыть участникам давно знакомых им людей с совершенно новой стороны, лучше понимать друг друга.

- “Снежный ком”
- “Интервью”
- “Я — это...”
- “Меня зовут...”
- “Меня зовут... Я люблю себя за то, что...”
- “Мяч”



- **1.1. “Снежный ком” (20 мин.)**
- Цель: узнать и запомнить имена участников.
- Материалы: не требуются.
- Каждый участник называет свое имя и придумывает прилагательное, начинающееся на ту же букву, что и его имя. Очень важно сказать тот эпитет, который подчеркивает индивидуальность участника. Необходимо следить за тем, чтобы определения не повторялись и чтобы участники не подсказывали друг другу эпитеты.
- Упражнение должно проходить следующим образом: участник сначала называет имя и прилагательное того участника, который представился перед ним, затем свое. Задача следующего повторить уже 2 имени и 2 прилагательных, затем назвать свое... и т. д. Если участников много (больше 7-10), то можно ограничить повторы имен двух последних участников. Иначе последнему придется повторять имена и прилагательные всех участников в кругу.
- **Пример:**
- **Первый участник: Максим мудрый.**
- **Второй участник: Максим мудрый, Ольга оригинальная.**
- **Третий участник: Максим мудрый, Ольга оригинальная, Наталья находчивая и т.д.**



- **1.2. “Интервью” (30 мин.)**
- Цель: познакомиться друг с другом и научиться слушать других людей.
- Материалы: не требуются.
- Необходимо разбить группу на пары. Каждый участник должен рассказать своему соседу что-нибудь о себе. Слушатель должен, не перебивая рассказчика, внимательно следить за его рассказом. По времени рассказ не должен превышать 5 мин. Ведущий контролирует время. Затем участники в парах меняются ролями (обязательно). После того как каждый из партнеров “потренируется” в терпеливом выслушивании соседа, группа собирается вместе. Каждый участник коротко представляет своего напарника, рассказывает, что он запомнил из того, что поведал ему его сосед.



- **1.3. “Я — это...” (30 мин.)**
- Эту игру рекомендуется проводить тогда, когда между участниками установились доверительные отношения.
- Цель: помочь участникам лучше познакомиться, рассказать о себе.
- Материалы: небольшие листочки бумаги, ручки для каждого участника и булавочки.
- Всем участникам раздаются листочки и ручки. Каждый участник в течение 5 мин. придумывает 10 слов или фраз, которые характеризуют его. Свои характеристики каждый записывает на листочке и прикрепляет на грудь. По истечении времени участники начинают перемещаться по аудитории и читать друг у друга характеристики. Когда все прочитают надписи у каждого человека, садятся в круг и начинают обсуждать, что больше всего запомнилось в каждом, что вызвало удивление, смех..



1.4. “Меня зовут...” (5 мин.)

Цель: подготовить группу к предстоящей совместной работе и создать соответствующую обстановку и настрой.

Материалы: ватман и разноцветные маркеры.

Группа располагается кругом. Первый из участников пишет на ватмане свое имя и еще что-нибудь, связанное с именем. Например: “Меня зовут Максим, но друзья обычно зовут меня Максом”.

Каждый последующий участник делает то же самое. После того как последний участник напишет свое имя, ватман вывешивается на стену и остается там на протяжении всего занятия.



- **1.5. “Меня зовут... Я люблю себя за то, что...” (15 мин.)**
- Цель: для восстановления в памяти имен участников группы и создание рабочей атмосферы (лучше на 2-ой день семинара).
- Упражнение проводится в кругу.
- Каждый поочередно говорит две фразы “Меня зовут...” и “Я люблю себя за то, что...”. Не отвлекайтесь на споры и обсуждения по поводу ваших желаний. Просто высказывайте их поочередно, беспристрастно и быстро.



- **1.6. “Мяч” (5 мин.)**

- Цель: запомнить имена участников тренинга и снять напряжение в группе.
- Материалы: мячик (или апельсин).
- Все участники становятся в круг. Ведущий бросает мячик одному из участников, при этом он называет свое имя и имя того, кому адресован мячик. Игра продолжается до тех пор, пока участники не перестанут переспрашивать друг у друга имена и не начнут быстро передавать мяч.



Игры-разминки, или энерджайзеры, - замечательное средство восполнить энергию устающей или уставшей группы. Их можно проводить с утра, если тренинг многодневный и группа еще только "просыпается", но гораздо чаще ими пользуются в середине самого тренинга, как правило, после выполнения сложных упражнений или трудных игр, после предоставления новой информации.

Несмотря на кажущуюся простоту, в разминки имеют огромное влияние на состояние внимания группы, от которого в конечном итоге зависит эффективность всего тренинга.

- "Зоопарк"
- "Бабушка из Бразилии"
- "Пустой стул"
- "Ураган"
- "Молекулы" или "Броуновское движение"
- "Олени"
- "Театр Кабуки"
- "Ужасно-прекрасный рисунок"
- "Ловля моли"
- "Рекорд игры в мяч"
- "Пираты"

- **3.1. “Зоопарк” (5 мин.)**

- Каждый из членов группы должен представить себя каким-либо животным, а затем гулять в воображаемом вольере, стараясь подражать повадкам данного зверя.



- **3.2. “Бабушка из Бразилии” (5 мин.)**
- Все участники встают в круг (лицом в центр круга). Ведущий показывает определенные движения: прыжки, движения руками, ногами, головой, которые сопровождаются фразой “У меня есть бабушка в Бразилии...” и ее продолжением:
- “...У нее вот такая нога”,
- “...У нее вот такая рука и голова на бок”,
- “...Она прыгает и кричит: “Я самая красивая бабушка на свете” и т.д.
- Далее все участники повторяют эти движения и слова.



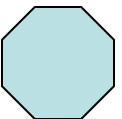
• 3.3. “Пустой стул” (15 мин.)

- Участники делятся на первый-второй. Участники под номером “один” садятся в круг, под номером “два” — встают за их стульями. Один стул должен оставаться свободным. Задача участника, стоящего за стулом, — взглядом пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. Участник, заметивший, что его приглашают, должен перебежать на свободный стул. Задача партнера, стоящего за ним — задержать.

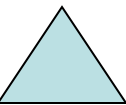


• 3.4. “Ураган” (10 мин.)

- Участники садятся в круг, ведущий выходит в центр круга и предлагает поменяться местами всем, кто обладает определенным признаком (белой рубашкой, почищенными утром зубами, черными глазами и т.д.). Причем, если участник обладает названным признаком, он обязательно должен поменять свое место или стать ведущим.
- Ведущий называет только тот признак, которым он на данный момент обладает. Когда участники меняются местами, он должен занять чье-нибудь место. Оставшийся без стула участник становится ведущим. Если участник долго не может сесть в круг, он может сказать “Ураган”, и тогда все сидящие в кругу должны поменяться местами

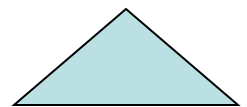


- **3.5. “Молекулы” или “Броуновское движение” (10 мин.)**
- Все участники собираются тесной кучкой вокруг ведущего, закрывают глаза и начинают хаотично двигаться в разные стороны, жужжа. Через некоторое время ведущий подает один сигнал, что означает — “тишина и замри”, два сигнала — “выстроиться в круг с закрытыми глазами”, и три сигнала — “открыть глаза и посмотреть на получившуюся фигуру”. Существует и другой вариант игры. Под музыку все участники свободно передвигаются. В любой момент ведущий может дать сигнал: “Соберитесь в группы по 5 человек (по 3, по 7 ...)!”. Участникам необходимо быстро организовать такие группы, встав в круг и взявшись за руки. И так несколько раз, меняя число человек в группах (число атомов в молекуле).

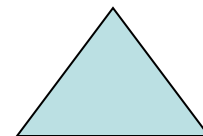


- **3.6. “Олени” (10 мин.)**

- Участники образуют два круга (внешний и внутренний), встают лицом друг к другу. Ведущий спрашивает: “Вы когда-нибудь видели, как здороваются олени? А хотите узнать, как они это делают?”. Это целый ритуал: правым ухом вы третесь о правое ухо своего партнера, затем левым ухом о левое ухо партнера, а в завершении приветствия нужно потопать ногами! После этого внешний круг смещается на 1 человека, и церемония повторяется. Передвижение продолжается до тех пор, пока все участники не “поздороваются” друг с другом, как олени, и не займут свое исходное положение.
- **Внимание!** Это упражнение не подходит для разрозненной, мало знакомой группы, т. к. плохо знакомым людям может быть неприятен телесный контакт.



- **3.7. “Театр Кабуки” (20 мин.)**
- Участники делятся на 2 команды. Команды договариваются, кого будут изображать: принцессу, дракона или самурая.
- Ведущий показывает командам характерные движения для принцессы, дракона, самурая.
- Принцесса: кокетливо делает реверанс; дракон: с устрашающим видом, поднимая руки вверх, шагает вперед; самурай: делает движение взмаха саблей. После того, как команды выбрали себе роль, ведущий сообщает:
- “Принцесса очаровывает самурая. Самурай убивает дракона. Дракон съедает принцессу”. Затем команды выстраиваются в 2 шеренги друг напротив друга и по команде ведущего характерным движением показывают роль, которую выбрали.
- По одному очку получает команда, чья роль оказывается наиболее выгодной.
- Например:
- **Принцесса и самурай** (1 очко получает принцесса, потому, что она его очаровывает).
- **Самурай и Дракон** (1 очко получает самурай, потому, что он его убивает).
- **Дракон и Принцесса** (1 очко получает дракон, потому, что он съедает принцессу).
- **Принцесса и Принцесса, Дракон и Дракон, Самурай и Самурай** (никто не получает очка).
- Побеждает та команда, которая набрала, больше баллов



- **3.8. “Ужасно-прекрасный рисунок” (15 мин.)**
- Группа делится на 2 подгруппы. Каждой группе дается по листу бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать “прекрасный рисунок”. После этого рисунок передается соседу справа, и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд “ужасный рисунок” и передает следующему. Следующий участник делает “прекрасный рисунок”. Так проходит весь круг. Рисунок возвращается хозяину.
- Обсуждение.

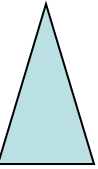


• 3.9. “Ловля моли” (5 мин.)

- Цель: активное вовлечение участников тренинга в игровой процесс, поднять общий тонус группы.
- Особенность: проводится стоя.
- Ведущий указывает на одну из участниц игры, представляя ее как “хозяйку, которая пригласила нас в гости. У нее в доме развелось много моли. Она пригласила нас для того, чтобы все мы вместе помогли ей избавиться от моли”. Далее ведущий предлагает всем участникам группы “убить по 10 штук моли”, и первый демонстрирует “убивание моли” хлопками в воздухе, хлопаньем по плечам и головам участников, по вещам в помещении и т.п. Он побуждает всех членов игры принять участие в этом действии.

Прекращает упражнение ведущий с учетом меры вовлеченности всех участников в игру.





- **3.10. “Рекорд игры в мяч” (20 мин.)**
- Цель: активное заполнение перерыва между информационными блоками, выровнять атмосферу в группе.
- Материалы: мяч (крупный апельсин или яблоко).
- Особенность: проводится сидя на стульях (круг), рекомендуется использоваться в группах больше 15 человек.
- Тренер подсчитывает количество участников тренинга и предлагает группе поставить рекорд — перекинуть мяч столько раз, сколько сегодня участников тренинга. Главное — кидать мяч только тому, ни разу не уронить мяч на пол, т.е. стараться ловить его. Это не легко в большой группе.
- Если группа быстро добилась положительного результата, тренер вводит следующую инструкцию: “Сейчас мы перекинули мяч 25 (например) раз за 1,5 минуты. Сможем ли мы это сделать за 1 минуту и 15 секунд? Помните, что главное — кидать мяч только тому, чей взгляд вы поймали”.

3.11. Пираты (30 мин.)

Цель: “энерджайзер”, физическая и эмоциональная разгрузка.

Все участники игры становятся в круг, ведущий объясняет правила. Все участники объединяются в группы, имитирующие определенные фигуры (по 1-5 человек) в зависимости от вида команды, данной ведущим:

“Капитан на мостике” – каждый должен приложить руку к виску (“отдать честь”);

“Маячок” – 2 человека качаются, взявшись за руки;

“Человек за бортом” – 3 человека, двое, взявшись за руки, имитируют лодку, а третий стоит посередине между ними;

“Обед” – 4 человека имитируют еду ложками;

“Шлюпки на воду” – 5 человек становятся друг за другом и имитируют греблю веслами.

Участники игры, которые не успевают сгруппироваться в определенную фигуру, становятся пиратами. Они стоят в стороне и поют песенку: “Мы – пираты, мы – пираты, все к нам”.

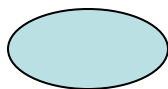
Игра заканчивается, когда все участники становятся пиратами.



Игры на сплочение помогают создать атмосферу доверия среди участников и подготовить группу к восприятию наиболее важной информации. Хотя в целом деление на игры весьма условно, отличительной особенностью игр этого этапа является объединяющий мотив, способный развить солидарность и понимание между участниками, зародить командный дух.

- “Мечты”
- “Круг знакомств”
- “Поймай друга”
- “Постройтесь по росту!”
- “Путаница”
- “Моя пара”
- “Рукопожатие”
- “Камень в огород”
- “Нож в масло”
- “Линеечка”
- “Зеркало”
- “Айсберги”
- “Монстры”
- “Тайный друг”

- **2.1. “Мечты” (20 мин.)**
- Цель: развить солидарность и понимание, создать атмосферу доверия среди участников и сплотить группу.
- Материалы: бумага и маркеры.
- Предложите участникам подумать в течение нескольких минут о том, как каждый из них видит свое будущее. Затем обменяйтесь мыслями о своих мечтах или даже изобразите их на бумаге. Далее пусть каждый участник определит, какие три конкретные вещи, действия, люди... могут помочь, а какие три — помешают ему осуществить мечту, и что человеку нужно делать/сделать, чтобы мечта сбылась.
- Примечание: это упражнение проходит очень хорошо, если к обмену мечтами подойти творчески. Если участникам трудно рассказать или нарисовать свою мечту, то можно предложить изобразить мечту в виде сценки. Пусть участники сами пофантазируют, каким образом они могут изобразить свою мечту. Любые средства выражения при творческом подходе предпочтительнее, чем устный или написанный текст.



- **2.2. “Круг знакомств” (10 мин.)**
- Цель: сплотить и раскрепостить участников тренинга.
- Материалы: не требуются.
- Участники встают в круг. Один из игроков делает шаг в центр круга, называет свое имя, показывает какое-то движение или жест, свойственный ему или придуманный, затем возвращается снова в круг. Начинать можно с простейших движений — поднятия головы, наклона корпуса, кивков головы. Затем движения усложняются: умывание под ручкой, боксирование, кидание камня, поиски авторучки по краманам и т.д.
- Все игроки повторяют как можно точнее его движение, интонацию, мимику. Таким образом, каждый из участников продемонстрирует свое движение или жест.
- **Примечание:** Здесь, как и в других упражнениях, стоит побуждать к участию в действиях всех членов игры, но никакого требования — “обязательно участвовать” — быть не должно.



• 2.3. “Поймай друга”

- Участники группы делятся на пары. Один участник закрывает глаза и, расслабившись, падает спиной в руки партнёра. Второй участник уверенно поддерживает его. Если весовые категории в паре не совпадают, упражнение выполняется в тройке (двое поддерживают третьего участника, который падает). Затем участники меняются ролями.
- Обсуждение результатов:
- Самочувствие
- Что нового открыли для себя?
- В чём состояли трудности при выполнении заданий?

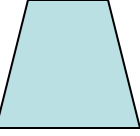


- **2.4. “Постройтесь по росту!” (15 мин.)**
- Цель: преодоление барьеров в общении между участниками и их раскрепощение.
- Материалы: не требуются.
- Участники становятся плотным кругом, закрывают глаза. Их задача состоит в том, чтобы построиться с закрытыми глазами по росту. После того как все участники найдут свое место, дать команду открыть глаза и посмотреть, что же получилось. После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание (как себя чувствовали участники) или нет.
- Примечание: эта игра имеет несколько вариаций. Можно дать задание построиться по цвету глаз (от самых светлых до самых темных — естественно, не закрывая глаза), по цвету волос, по теплоте рук и т. д.



- **2.5. “Путаница” (15 мин.)**
- Цель: повысить тонус группы и сплотить участников.
- Материалы: не требуется.
- Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый игрок находит себе “партнера по рукопожатию”. Число игроков должно быть четным. Затем все участники вытягивают левую руку и также находят себе “партнера по рукопожатию” (очень важно, чтобы это был не тот же самый человек). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т. е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое словесное общение.





- **2.6. “Моя пара” (10 мин.)**
- Цель: определить показатель сплоченности группы.
- Все участники группы должны молча, глазами найти себе пару. Ведущий дает для этого примерно полминуты, а затем произносит: “Рука!”. Все участники должны мгновенно показать рукой на человека, который составляет с ним пару. Если оказывается, что несколько членов группы показывают на одного и того же человека, а у других участников нет пары, или кто-то не может найти себе партнера, опыт повторяется. Важен не столько сам результат, когда все участники объединяются в согласованные пары, сколько процесс: реакция группы на “выпадение” одного или нескольких участников, которых никто не выбрал или которые никого не выбрали; реакция участников, которым казалось, что они договорились с партнером о взаимном выборе, а тот выбрал кого-то другого и т. д.
- Высший показатель сплоченности группы — ее мгновенная реакция на выбывание, исключение из своих рядов некоторых членов и ее чувствительность к возникающему у участников тренинга ощущению отчужденности от группы.

• 2.7. “Рукопожатие” (10 мин.)

- Цель: ввести участников группы в трениговую атмосферу.
- Группа игроков произвольно делится на две примерно равные подгруппы-команды. Команды могут подобрать себе название (ведущему лучше иметь названия наготове, например, “Команда забияк”, “Крутые перцы”, “Cool guys” и “Клевые девчонки” и др.). Подгруппы становятся напротив друг друга. Одна команда, выстроенная в затылок, подходит к “соперникам” и здороваются с каждым за руку — две цепочки движутся навстречу друг другу. Это напоминает приветствие двух футбольных команд.
- Варианты усложнения: а) поздороваться левой рукой; б) похлопать соперника по плечу; в) одновременно сказать несколько соответствующих ситуации слов, например: “Мы сегодня выиграем”, “Что-то ты сегодня плохо выглядишь”, “Не расстраивайся, мы тебя сегодня взгреем” и т.п. Члены второй группы соответственно также побуждаются к вербальным и невербальным выражениям своего отношения к коллегам-соперникам.
- Упражнение заканчивается, когда каждый “поприветствовал” всех соперников, и команды вновь оказались на своих исходных позициях.



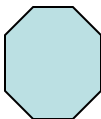
- **2.8. “Камень в огород” (5 мин.)**
- Цель: отработать коллективное взаимодействие в группе.
- Упражнение можно проводить сразу после “Рукопожатия”, когда подгруппы стоят еще друг против друга. Ведущий предлагает участникам представить, что перед ними находится “большой и тяжелый камень (кусок скалы, спиленное дерево, бочка, бревно и пр.)”. Он предлагает одной из команд поднять этот воображаемый камень и, поднатужившись, бросить его “подальше”, или даже в сторону “противников”, как бы демонстрируя им свою силу. Ведущий побуждает всех членов группы принять участие в этом действии, демонстрируя усилия, руководя “подниманием камня” и пр. в одной из групп.
- “Кинув камень”, он вместе с членами своей подгруппы побуждает “противников” ответить каким-либо образом на свой вызов: бросить камень обратно или еще дальше, сделать что-то другое для демонстрации силы их команды. Вполне возможен еще один цикл “устрашающих действий”. Пусть их форму предложат сами участники



- **2.9. “Нож в масло” (15 мин.)**
- Цель: приобретение новых ощущений путем отключения зрительного восприятия и необходимости быть внимательным к остальным своим ощущениям.
- Для этой игры необходим один доброволец. Он становится в начале или напротив достаточно длинного и не очень широкого прохода, который можно организовать, например, из двух рядов стульев. Середину этого прохода занимают стоящие в нем участники группы. Они образуют что-то вроде плотной пробки в этом проходе. Во всяком случае, ведущий, который становится в центр этой плотной группы, призывает всех сплотиться и предстать для добровольца “как монолит”. Одновременно ведущий негромко инструктирует стоящих вокруг него: когда доброволец по команде ведущего пойдет “на группу”, все должны в последний момент быстро и молча расступиться перед ним, сомкнувшись за ним опять. Добровольцу же ведущий громко говорит примерно следующее: *“Посмотрите на группу. Вы видите перед собой плотный монолит из тел. теперь закройте плотно глаза. Нацельтесь на мой голос. Нацелились? Теперь быстро и уверенно по моей команде идите на нас. Не думайте ни о чем, кроме своего желания сокрушить этот монолит, протаранить его. Ничего не бойтесь. Приготовьтесь. Внимание! Идите”*.
- Самые первые попытки “идти на группу” могут быть не очень успешными: доброволец не знает, как быстро ему идти; группа еще не умеет быстро расходиться перед ним, чтобы он никого не задел. Но упражнение можно повторить, предложив добровольцу идти быстрее и увереннее.
- Можно придать упражнению характер испытания. Для этого несколько добровольцев предварительно покидают комнату, и для каждого следующего прогона упражнение сохраняет свою новизну. Потом можно будет обсудить индивидуальные стили поведения добровольцев в этой новой для них ситуации.
- **Примечание:** Ведущий должен следить, чтобы самый “ретивый” доброволец не врезался в стену. Для этого в конце прохода можно поставить страхующего участника или же скомандовать добровольцу “Стоп!”.

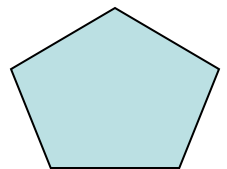


- **2.10. “Линеечка” (15 мин.)**
- Цель: развитие личностной внимательности, самооценки, сравнение личностных качеств других членов группы.
- Доброволец выбирает из группы пять человек. Лучше, если это будут юноши, либо девушки. Тренер предлагает добровольцу построить их в линеечку, с одного края которой будет самый-самый, например, хитрый из пяти выбранных, а с другой, наименее хитрый, с его точки зрения, из пяти.
- Вместо хитрости можно взять любое другое человеческое свойство: силу, красоту, общительность, количество ухажеров, сексуальность, стыдливость, совестьливость. Такие “линеечки” могут выстраивать следующие добровольцы.
- Тренер начинает работать с “линеечкой”:
- куда бы себя по этому качеству в этой “линеечке” поставил тот, кто поставлен первым?
- как себя видит последний, на каком месте?
- пусть себя этой “линеечкой” померяет сам доброволец,
- пусть доброволец найдет место для тренера в этой “линеечке”, измеряющей определенное человеческое свойство,
- попросить очередного добровольца померить некоторой нужной тренеру “линеечкой” нужного тренеру героя (например, “Кто больше всего мешает тренеру?” или “Кто больше всего спит на тренинге?”, а потом померить этой линеечкой конкретного человека),
- Упражнение “Линеечка” можно выполнять и как упражнение-загадку, когда только расставляющий пятерку подростков знает, по какому свойству они расставляются, а группа должна еще отгадать это человеческое, личностное или поведенческое качество, зная только, что на одном полюсе “линейки” его много, а на другом — мало. Кроме того, важно и дооснащение этого упражнения: тот, кто выстраивает “линейку”, потом должен каждому еще в “линеечке” сказать, каков тот по данному качеству.



• 2.11. “Зеркало”

- Участники группы делятся на пары. Они садятся друг напротив друга. Один из участников выполняет какое-либо движение, жест или изменяет мимику своего лица. Его напарник должен в точности повторить эти движения. Затем движения совершает другой участник, а первый повторяет за ним. Можно усложнить упражнение, попросив повторять движения симметрично, как изображение в зеркале.



- **2.12. “Айсберги” (40 мин.)**
- Цель: сплочение команды, выбор верной тактики действий, развитие командного мышления.
- Материалы: листы белой плотной бумаги различной величины и формы, имитирующие айсберги (обычно подбираются так, чтобы на них смогли уместиться от 1 до 3 стопы среднего взрослого, но некоторые делаются размером поменьше для усложнения задания).
- Участники команды должны перебраться с одного условно обозначенного берега на другой по айсбергам, которые ведущий раскладывает на определенном расстоянии друг от друга.
- Тренер объясняет участникам правила:
- Если участник команды наступает мимо айсберга (“падает в воду”), то он возвращается обратно на берег и начинает свой путь заново;
- Участники команды начинают выходить на другой берег только когда все остальные члены команды покинули берег отправления и находятся “на айсбергах”;
- Если один из участников команды прыгает мимо айсберга все, кто уже переправился на другой берег, возвращаются к исходной точке.
- Тренер раскладывает айсберги по мере продвижения команды и может регулировать их количество в море, убирая или добавляя их.
- Упражнение считается выполненным, когда вся группа окажется на “противоположном берегу”.



- **2.13. “Монстры” (30 мин.)**
- Цель: сплочение команды, выбор верной тактики действий.
- Материалы: две веревки или палки, расположенные на расстоянии 7-8 м друг от друга.
- За фиксированное количество времени (10 мин) участники команды должны преодолеть расстояние, ограниченное палками.
- Тренер объясняет условия:
- все участники команды должны одновременно пересечь границу обозначенной территории;
- в любой момент времени все участники команды могут иметь только $(n+1)$ точки соприкосновения с землей, где n — количество участников в группе.
- Упражнение считается выполненным, когда вся команда преодолевает заданное расстояние.
- Варианты выполнения могут быть различными. Это зависит от количества участников (оптимально – 6-7 человек) и их фантазии.



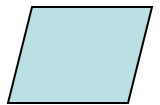
- **2.14. “Тайный друг” (несколько дней)**
- Цель: внутреннее сплочение коллектива, формирование теплых, доброжелательных отношений в группе.
- Материалы: небольшие одинаковые листки бумаги, ручки.
- Все участники группы пишут на отдельных листках свои имена, заворачивают и складывают их вместе, затем каждый из членов группы вытягивает листок с именем другого участника, который становится его “тайным другом”. Для своего тайного друга необходимо делать различные приятные сюрпризы и маленькие подарки, но незаметно для него.
- Игра может продолжаться несколько дней.
- В конце игры все участники высказывают свои предположения о том, кто являлся их тайным другом, а затем объявляют истинных тайных друзей.



- После того, как тренер установил контакт с аудиторией и помог всем участникам ближе познакомиться друг с другом, настает время для настоящей работы.
- На тренинге необходимо соблюдать принцип интерактивного общения, или двунаправленного общения: этому помогает элемент соперничества между участниками. На тренингах лучше поощрять командное соперничество, памятуя о золотом правиле: "Одна голова - хорошо, а две - лучше".
- Простые и очень короткие упражнения помогут разделить всех участников на малые, но весьма работоспособные группы.
- "Выбери..."
- "Фишка"
- "Молекулы"
- "Цвета"
- "Личные предпочтения"

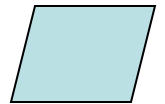
- **4.1. “Выбери...” (10 мин.)**

- Если вы хотите разделить группу на 4 подгруппы, вызывается 4 добровольца; если на 5 подгрупп — 5 добровольцев и т.д.
- Ведущий задает вопрос добровольцам: “Кого бы вы взяли с собой в поход?”. Добровольцы выбирают по одному человеку в свою команду. Тем, кого выбрали, задается следующий вопрос: “Кому бы вы доверили нести рюкзак?”. Остальные вопросы ведущий может придумать сам, а может воспользоваться следующими: “С кем бы вы поделились яблоком?”, “Кому бы вы доверили свою тайну?”.
- Если остается несколько человек, которых не выбрали, можно предложить им самим определить команду, в которой они бы хотели работать.



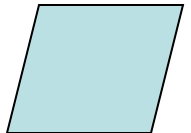
- **4.2. “Фишка” (10 мин.)**

- **Материалы:** если вы хотите разделить группу на 3 подгруппы, приготовьте листочки 3-х цветов; если на 2 подгруппы — из 2-х цветов. (Для группы из 15 человек — по 5 листочков каждого цвета и т.д.)
- **Участники** встают в круг и закрывают глаза. Ведущий на спину каждому крепит листочки. По команде ведущего все открывают глаза. После чего без слов, звуков все участники должны распределиться по группам



• 4.3. “Молекулы” (5 мин.)

- Ведущий дает инструкцию: “Представьте себе, что все мы — атомы, которые движутся в хаотичном порядке, иногда объединяются в молекулы, а потом разлетаются в разные стороны, собираются в целую клетку, организм.... Сейчас заиграет музыка, и мы все начнем двигаться в пространстве, как атомы в хаосе. А потом я назову любое число, и такое число атомов объединятся в одну молекулу, а потом несколько молекул — в клетку, клетки — в организм”.
- Звучит музыка, все участники двигаются в хаотичном порядке. Тренер говорит “2 атома”, потом “2 молекулы”, “2 клетки”, “2 организма”. Участники разделены на две группы.



- **4.4. “Цвета” (5 мин.)**

- Материалы: разноцветные листочки (красные, желтые, зеленые) по количеству участников.
- До занятия необходимо подготовить жетончики двух или более цветов. Перед началом занятия перемешать жетончики и раздать по одному каждому участнику. Когда необходимо будет разделить группу, нужно просто сообщить участникам, что один цвет жетончиков — это первая команда, а второй цвет — вторая



- **4.5. “Личные предпочтения” (3 мин.)**
- Цель: разбить группу на неслучайные пары.
- Участники встают в круг. Должно быть четное количество участников, поэтому тренер может вводить себя в круг для того, чтобы сделать участником игры. Тренер просит каждого поднять вверх любую руку с вытянутым пальцем. После этого тренер делает паузу и предлагает всем обозреть группу, стоящую с вытянутыми вверх руками, и установить зрительный контакт с тем из участников, с которым было бы интересно оказаться в одной паре: “Покажите на того, с кем бы вы хотели поработать в новом упражнении”.
- Пары, сделавшие взаимный выбор, выходят из круга. Далее инструкция повторяется. Снова взаимно выбравшие друг друга выходят из круга и т.д. Группа в результате разделяется на пары, образованные за счет взаимного невербального выбора.

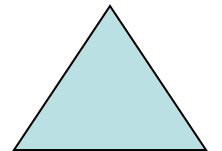


- **Завершение тренинга** тоже подчиняется своим законам. То, что будет происходить в этот момент, участники запомнят лучше всего. Поэтому-то тренеру желательно не забыть подарить памятные подарки, сувениры, сертификаты каждому из участников тренинга.
- Помочь сохранить наилучшие воспоминания обо всех случившихся на тренинге событиях помогут специальные игры.
- "Подарки"
- "Конверты для добрых пожеланий"
- "Групповая поэма"

- **5.1. “Подарки” (20 мин.)**
- Материалы: каждому участнику набор листков в количестве, на единицу меньшем общего количества участников; карандаш.
- Все члены группы анонимно дарят друг другу воображаемые подарки, как если бы возможности дарящего были не ограничены ничем. Все пишут названия, наименования, обозначения, характеристики и количество тех вещей, предметов, объектов, явлений, которые хочется подарить именно данному участнику. Подарки не подписываются дарящим. Затем ведущий собирает подарки и складывает отдельными наборами, не передавая адресатам до тех пор, пока не будут собраны подарки для всех. Затем подарочные наборы раздаются. Некоторое время участники изучают содержание записок.
- Обсуждение итогов может вылиться в свободный обмен впечатлениями. Выводы, догадки, соображения, связанные с характером подаренного друг другу, участники делают сами.



- **5.2. “Конверты для добрых пожеланий”
(20 мин.)**
- Материалы: конверты и карандаши или фломастеры каждому участнику. Кроме того, каждому потребуется столько листов бумаги, сколько участников в группе, включая вас.
- Попросите участников написать свои имена на конвертах. Дальше попросите их написать, и напишите сами пожелание, благодарность для каждого члена группы. Сложите все листочки в соответствующие конверты. Если участники захотят, они могут поделиться этими высказываниями с группой.



- **5.3. “Групповая поэма” (30 мин.)**
- Материалы: листы бумаги и фломастеры на каждого участника.
- Попросите участников написать свои инициалы в правом верхнем углу листка (вы тоже подпишите свой листок). Каждый участник пишет короткую строчку, с которой будет начинаться поэма, передает свой листок соседу слева, и тот дописывает свою строчку, продолжающую поэму. После того как каждый напишет по одной строчке на всех листках, законченная поэма возвращается автору первой строки.
- После того как все поэмы будут написаны, прочтите свою. Потом спросите, кто еще хочет прочитать свою поэму.

