

1. «Считалка»

(«Игры: обучение, тренинг, досуг» под ред. В.В.Петрусинского, кн.2)

Цель: развитие слухового внимания, умения настроиться на партнера.

Ход игры. Участники разбиваются на пары, встают друг против друга. По команде ведущего каждая пара начинает считать от одного до ста, причем в парах партнеры произносят числа по очереди, один четные, второй – нечетные. Побеждает та пара, которая первой досчитает до ста.

2. «Наблюдательность»

(«Игры: обучение, тренинг, досуг» под ред. В.В.Петрусинского, кн.2)

Цель: развитие наблюдательности, сплочения группы.

Ход игры. Среди участников выбирается ведущий. Он на 20 секунд покидает комнату. В это время остальные участники игры выбирают одного из оставшихся игроков. Когда ведущий вернется в комнату, ему предстоит угадать, кто был загадан, имея право задать только 5 вопросов о внешности загаданного игрока. Если задуманный игрок разгадан, он становится ведущим.

3. «Перегруженный телефон»

Цель: развитие мнемических способностей.

Ход игры. Ведущий заранее составляет сообщение (6 – 10 фраз), которое записывается на бумаге. Ведущий вместе с одним из игроков выходит из комнаты и зачитывает ему сообщение. Затем ведущий возвращается в комнату и выбирает следующего игрока для передачи сообщения. Таким образом, каждый участник прослушивает текст сообщения от своего предшественника, старается его запомнить, а затем проговаривает этот текст по памяти, повторяя его для следующего участника.

В конце сравнивается исходный и конечный результат. Ведущий обращает внимание, какие элементы текста выпали, какие видоизменились и почему.

4. «В три касания»

(М.Кипнис «Тренинг коммуникации» М., 2004)

Цель: развитие скорости реакции, развитие коммуникативных навыков за счет эффективного группового взаимодействия, решение диагностических задач, вербальное выражение эмоций.

Реквизит: маленький мяч.

Ход игры. Им предстоит строить фразы «в три касания», придумывая общий рассказ. Участники составляют общие фразы, состоящие из трех слов, называя по одному слову и перекидывая мяч любому участнику. Игра может проходить в свободной форме, либо ведущий задает формулы для предложений (например: существительное – глагол – наречие, местоимение – глагол – существительное и т.д.).

В идеале должен получиться мини-текст. В связи с этим всем участникам необходимо обратить внимание на интонационную целостность предложения: не завершать предложение на середине, избегать длинных пауз, стремиться к ритмической и логической преемственности. Старайтесь добиться того, чтобы предложение произносилось тремя игроками так, как будто его произносит один человек.

5. Упражнение «Книга»

(Н.В.Самоукина «Игры в школе и дома: психотехнические упражнения и коррекционные программы» М., 1995)

Цель: формирование внутренних средств ролевой децентрации, снятие внутреннего напряжения, способности к быстрому восстановлению сил.

Описание упражнения. Участники принимают наиболее удобную позу, закрывают глаза. Ведущий предлагает каждому представить себя книгой, лежащей на столе. «Почувствовать» ее покой, стабильность, «увидеть» ее обложку, которая защищает от внешних воздействий, ровно сложенные страницы. Затем ведущий предлагает увидеть

глазами книги окружающую комнату и внешне расположенные предметы: карандаши, ручки, тетради, стул, книжный шкаф, стены, окно, потолок и т.п.

Упражнение проводится 3-4 минуты и снимает внутренне напряжение педагога, переводя его в мир «иных измерений». Восприятие этого мира и внутреннее включение в один из них дает педагогу возможность понимания множественности, многогранности любой жизненной и профессиональной ситуации.

6. «Игры-формулы»

(Н.В.Самоукина «Игры в школе и дома: психотехнические упражнения и коррекционные программы» М., 1995)

Цель: повышение стрессоустойчивости.

Описание. Ведущий знакомит участников с методом вербального самовнушения и предлагает участникам составить для себя одну или несколько формул, которые педагог может произносить «про себя» или вслух утром и вечером, по дороге на работу или в процессе рабочего дня. Чтобы формула была эффективной ведущий знакомит с правилами ее составления и использования. В частности:

- это должен быть короткий текст, состоящий из нескольких фраз (около 3);
- большое значение имеет начало формулы;
- формулу самовнушения необходимо повторять несколько раз;
- важно верить в «магические свойства» формулы;
- проговаривание формулы должно сопровождаться состоянием сосредоточенности.

Далее ведущий может предложить участникам в качестве образца несколько готовых формул.

А) «Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе».

Б) «Я радостно иду на работу. Я люблю свою работу. Это является для меня высшим смыслом моей жизни».

В) «На протяжении всего дня я сохраняю абсолютное спокойствие. Ни при каких обстоятельствах я не нервничаю и не раздражаюсь. Во всякой обстановке я сохраняю выдержку и самообладание».

Г) «Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию».

После этого педагоги могут попробовать свои силы в составлении формул либо воспользоваться заготовками ведущего, переписав их. Затем желающие могут озвучить, что у них получилось.

7. «За что я благодарен судьбе»

Цель: развитие чувства оптимизма, общего позитивного настроения.

Описание. Ведущий предлагает участникам составить список, за что каждый из них может быть благодарен судьбе. Список должен содержать не менее 10 пунктов. Затем желающие зачитывают свой список, после этого идет обмен впечатлениями от выполненного упражнения. Ведущий подводит участников к пониманию того, что в жизни огромное количество позитивных моментов, иногда незаметных на первый взгляд, за которые можно благодарить свою судьбу.

8. «Эстафета чувств»

(М.Кипнис «Тренинг коммуникации» М., 2004)

Цель: развитие умения для передачи переживаемых эмоций пользоваться языком мимики и жестов для эффективной невербальной коммуникации.

Ход игры. Все участники сидят по кругу с закрытыми глазами. Задание заключается в том, чтобы передать по кругу невербально – лишь с помощью мимики и жестов – заданное ведущим чувство, эмоцию. Первый играющий получает от ведущего написанное на бумаге чувство или эмоцию. Ему необходимо невербально выразить это чувство и показать следующему игроку, коснувшись его рукой.. Тот, в свою очередь, открыв глаза,

должен распознать чувство и постараться передать его следующему игроку другим способом и т.д.

Так исходная информация передается по кругу с помощью различных выразительных средств. Отыгравшие участники уже не закрывают глаза, они имеют возможность наблюдать за тем, как трансформируется заданное чувство. После того, как последний участник продемонстрирует свою версию чувства, ведущий зачитывает исходный вариант. Затем происходит обсуждение увиденного.

9. «Я в лучах солнца»

(А.М.Прихожан «Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе» М., 2001)

Цель: повышение самооценки, развитие уверенности в себе.

Описание. Ведущий предлагает участникам нарисовать на отдельном листе солнце так, как его рисуют дети: с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке нужно написать свое имя или нарисовать свой портрет. Около каждого луча необходимо написать что-нибудь хорошее о себе. Задача – написать о себе как можно лучше и больше. Ведущий может предложить кому-нибудь из участников познакомить всех остальных со своим солнцем.

После этого ведущий предлагает игрокам забрать этот листок с собой. Можно повесить его дома на видном месте или носить с собой, перечитывая в сложных ситуациях. Возможно, это позволит найти выход из проблемы.

10. «Будем знакомы»

(М.Кипнис «Тренинг коммуникации» М., 2004)

Цель: создать в группе атмосферу эмоциональной свободы, открытости, дружелюбия и доверия друг к другу; помочь участникам лучше узнать друг друга, сократить дистанцию в общении.

Предварительная подготовка. Ведущий составляет лист-опросник с вопросами об участниках. (Вопросы нейтрального содержания по различным темам.) Например, список вопросов может быть следующим.

1. У кого есть брат или сестра?
2. Кто любит разводить комнатные растения?
3. У кого день рождения зимой?
4. Кто работает меньше 5 лет?
5. У кого дома есть животное?
6. Кто в школе изучал немецкий язык?
7. Кто был за границей?
8. Кто любит классическую музыку?
9. Кто предпочитает одиночество шумной компании?
10. Кто любит яблоки?
11. Кто верит в переселение душ?
12. Кто любит танцевать?
13. Кто считает себя консервативным человеком?
14. Кто в детстве занимался музыкой?
15. Кто любит детективы?
16. Кому нравится Эдит Пиаф?
17. Кто не любит шоколадные конфеты?
18. Кто любит играть в шахматы?
19. Кто в детстве любил урок математики?
20. Кто предпочитает в одежде классический стиль?

Ход игры. Каждый из участников получает лист-опросник с вопросами. Игрокам предстоит за отведенный отрезок времени (5 – 20 минут в зависимости от количества участников) встретиться с максимальным числом участников, чтобы задать вопросы из анкеты. Если участник дает положительный ответ на какой-то вопрос, он должен расписаться на его листе. Каждый участник может расписаться на листе своего товарища по игре только один раз! Побеждает тот, кто соберет больше всех подписей.

После того, как отведенное время истекло, участники сообщают, сколько подписей они собрали, Игроки делятся своими впечатлениями, рассказывая, возникали ли какие-либо трудности у них в процессе игры и, пытаясь проанализировать причины затруднений.

11. «Интонация»

(Г.И.Марасанов «Социально-психологический тренинг» М., 1998)

Цель: расширение диапазона интонационной выразительности участников, получение участниками информации об адекватности восприятия их интонации другими людьми.

Ход игры. На маленьких листочках бумаги каждый игрок пишет любое чувство или эмоцию так, чтобы остальные не знали, кто что написал. После этого ведущий собирает листочки, перемешивает и вновь раздает участникам. Теперь группа решает, какую фразу, строчку из стихотворения или обычное предложение, составленное группой специально для игры взять за основу дальнейших действий. После этого участники игры по очереди произносят эту фразу с интонацией, соответствующей тому чувству, что записано у них на листке бумаги. Произнеся фразу, игрок ждет, пока выскажут свои догадки все остальные, потом уже сообщает, какое чувство он вкладывал в интонацию.

12. «Глаза в глаза»

Цель: расширить опыт невербального взаимодействия участников, сплочение группы.

Ход игры. Для игры необходимо четное количество участников. Ведущий предлагает связаться глазами с любым партнером после произнесения команды: «Глаза в глаза». Каждый раз по команде ведущего игроки ищут себе нового партнера. Для получения информации об установленных связях ведущий просит игроков поднять руки, поменяться местами, встать и т.д., поощряя самых быстрых игроков. После игры участники делятся секретами своей тактики игры (кто-то сам проявлял активность в поиске партнера, другие ждали, когда выберут их).

13. «Пословицы»

Цель: расширение опыта невербальной коммуникации посредством использования пантомимики, сплочение группы.

Ход игры. Ведущий предлагает каждому участнику написать на листочке какую-нибудь пословицу (в зависимости от уровня группы возможен вариант, когда ведущий приносит свой набор пословиц). Затем он собирает, перемешивает и раздает каждому игроку по одной пословице, предлагая через некоторое время (2-3 минуты) показать присутствующим свою пословицу с помощью пантомимы. Остальные участники угадывают пословицу.

Затем ведущий предлагает участникам объединиться в небольшие команды (не более 5 человек) и показать любую пословицу, которая еще не была загадана. Команды после обсуждения демонстрируют свои пословицы, остальные угадывают.

14. «Ребенок – это ...»

Цель: развитие эмпатийных способностей.

Ход игры. Участникам предлагается по очереди закончить предложение «Ребенок – это ...», используя какую-нибудь метафору.

15. «Цепочка речи»

(М.Кипнис «Тренинг коммуникации» М., 2004)

Цель: тренировка умения слышать и слушать собеседника, умения концентрироваться на партнере; развитие памяти и аудиальных возможностей восприятия.

Ход игры. Участникам предстоит по кругу предавать услышанную вербальную информацию на предложенную ведущим тему, где каждый следующий игрок дополняет ее своим высказыванием.

Например, ведущий дает в качестве информации фразу на тему погоды «Какая сегодня хорошая погода».

2-й участник: «Да, сегодня хорошая погода. Такая не всегда бывает в апреле».

3-й участник: «Хотя сегодня хорошая погода, какая не всегда бывает в апреле, я думаю, что может пойти дождь».

4-й участник: «Не смотря на то, что сегодня хорошая погода, какая не всегда бывает в апреле, может пойти дождь. И я взял сегодня зонтик».

5-й участник: Сегодня безусловно хорошая погода, какая не всегда бывает в апреле. Но может пойти дождь. И я взял зонтик, потому что погода в это время года отличается непостоянством....

Когда, по мнению участников, тема исчерпана, ведущий может предложить другую тему.

16. «Скрытый подтекст»

Цель: развитие эмоциональной чувствительности.

Ход игры. Участники разбиваются на команды (в зависимости от размера группы).

Ведущий раздает каждой команде листок с кратким описанием какой-либо ситуации. Участникам необходимо найти как можно больше эмоциональных подтекстов для предложенной ситуации, т.е. обозначить, какие скрытые эмоции и чувства может испытывать ребенок, и составить фразы, которые позволят вам прояснить ситуацию.

Примеры ситуаций:

- У меня скоро будет брат или сестра.
- Вчера папа с мамой о чем-то спорили.
- Завтра опять в школу.
- Сегодня папа приедет домой поздно, он пошел на новую работу.
- У нас в классе нет отличников.
- А у моей мамы скоро свадьба.
- Мы в выходной весь вечер делали поделку.
- Летом меня отвезут к бабушке.
- Моя мама учится в институте.
- В нашем классе новая девочка.

После этого каждая группа делится своими мыслями, остальные могут вносить дополнения.

17. «Конфликт»

Цель: расширение арсенала способов действий в конфликтных ситуациях через освоение метода логического анализа.

Ход игры. Участники делятся на команды, каждая из которых получает от ведущего листок с описанием ситуации, близкой к конфликтной. Игрокам предлагается написать все возможные варианты негативных и позитивных решений данной проблемы.

Примеры ситуаций для учителей:

- На ваших уроках ученик постоянно смеется (варианты: разговаривает, свистит и др.)
- Ученик отказывается дежурить по классу
- Ученик нелестно отзываясь о ваших профессиональных качествах
- Ученик отказывается посещать ваши уроки
- На вашем уроке ученик каждые 5 минут подходит к крану (графину) попить воды.

После логического анализа ситуаций в группах происходит общее обсуждение решений.

18. «Другой акцент»

Цель: развитие рефлексивного мышления, умения строить Я-сообщения.

Ход игры. Ведущий рассказывает о преимуществах Я-сообщений в коммуникации и предлагает участникам переделать имеющиеся высказывания, перенося акцент на себя.

Высказывания могут быть следующими.

Для учителей: Не смотри по сторонам, ты не успеешь решить задачу.

Ты неправильно держишь пробирку.

Куда вы собрались, урок еще не закончен?

Для воспитателей: Ешь быстрее, нужно подготовиться к занятию.

Вы вместе не можете сидеть вместе, все время разговариваете.

Ты видишь, сколько я отложила на доске грибочков?

19. «Толковый словарь»

Цель: развитие интуиции.

Ход игры. Участникам предстоит давать энциклопедические развернутые определения предложенным словам. Ведущий называет какое-нибудь неизвестное слово, игроки пишут, что это слово может означать. После этого все листы с определениями собираются, перемешиваются, и ведущий незаметно вкладывает в эту стопку настоящее толкование этого слова. Затем он зачитывает все определения. Участникам необходимо выбрать правильное. Выигрывает тот, кто выбрал правильное определение. (Ведущему необходимо узнать мнения всех участников и лишь затем назвать правильный ответ). Примеры слов можно взять из энциклопедии. Например, мита, митральеза, моси, панголины, пандит и др.

21. «Футболка с надписью»

Ведущий говорит о том, что всякий человек «подаёт» себя другим. Говорит о футболках с разными надписями, приводит примеры «говорящих» надписей. Затем школьникам предлагается в течение 5-7 минут придумать и записать на обложке дневника занятий надпись на своей «футболке». Оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться. Важно, чтобы она что-нибудь говорила о школьнике – о его любимых занятиях, играх, об отношении к другим, о том, чего он хочет от других, и т. п.

После выполнения задания каждый зачитывает свою надпись. Ведущий во всех случаях даёт эмоциональную поддержку. Затем проводится очень короткое обсуждение: о чём в основном говорят надписи на футболках; что мы хотим сообщить о себе другим людям.

В заключение ведущий показывает (желательно, выполненную в шуточной форме) надпись на своей футболке.

22. «Таможня»

Ведущий: «Предлагаю попрактиковаться в наблюдательности. Итак, наша группа – пассажиры, идущие на рейс самолета. Один из них контрабандист. Он пытается вывести из страны уникальное ювелирное изделие» (в качестве «предмета контрабанды» используется реальный маленький предмет: ключ, монета). Кто хочет быть таможенником?»

Взявший на себя роль таможенника, выходит. Один из участников группы, по желанию, прячет у себя ключ, после чего впускают «таможенника». Мимо него по одному проходят «пассажиры», он пытается определить, кто из них «проносит контрабанду». Чтобы облегчить задачу, «таможеннику» предоставляют 2-3 попытки. После того, как в роли «таможенника» побывали два подростка, ведущий просит их рассказать, на что они ориентировались, определяя «контрабандиста». Желательно, чтобы сам ведущий тоже побывал в роли и «таможенника», и «контрабандиста».

Помимо повышения интереса к занятию, создания атмосферы непринужденности и веселья, игра способствует формированию навыков тонкого анализа невербальных проявлений в поведении другого человека.

23. «Сила слова»

Составляются три списка слов, характерных для уверенных, неуверенных и грубых ответов. Ведущий записывает слова на доске, участники – на листке бумаги.

24. «Зеркало»

Участники образуют два круга – внутренний и внешний (если это невозможно, то делятся на две команды: тех, кто сидит на правой и на левой стороне парты). По сигналу ведущего тот, кто стоит во внутреннем круге, должен изобразить без слов, с помощью жестов, позы,

мимики – уверенного, неуверенного и грубого человека. Стоящий во внешнем круге должен догадаться, кого он изображал. Если угадано правильно, то оба участника поднимают руку. Затем, по сигналу ведущего, стоящие во внешнем круге делают шаг в сторону и, оказавшись перед другим участником, пытаются понять, что изобразил тот.

После того, как будет пройден весь круг, участники игры меняются ролями. Теперь стоящие во внешнем круге принимают определённые позы, а стоящие во внутреннем – разгадывают их. Ведущий фиксирует количество правильно угаданных поз.

После выполнения упражнения проводится краткое обсуждение: какие позы чаще загадывались, почему? Какие легче угадывались, почему?

Домашнее задание. Понаблюдать за собой и окружающими: как проявляется уверенность, неуверенность, грубость или желание наругать.

25. Кто есть кто?

Смысл упражнения – соотнесение своего «Я» с различными профессиями на основе мнения одноклассников. Эксперименты, проводимые учеными (В.Н.Шубкин и др.) показывают, что прогнозы профессионального будущего одноклассников нередко оказываются точнее прогнозов учителей и родителей.

Игра может проводиться как в круге, так и в классе. Перед ее началом можно записать на доске список из 10-15 профессий, представляющих интерес для ребят. Ведущий называет профессию из этого списка. Каждый должен посмотреть на своих товарищей и определить, кому эта профессия больше подходит, затем указать на этого человека (вариант – записать его имя на листочке рядом с названием профессии).

Пока ведущий считает число рук, направленных на каждого ученика, все должны замереть. Ученик, который, по мнению большинства, в максимальной степени соответствует данной профессии, может получить небольшой приз или памятный знак, символизирующий эту профессию. Призы должны быть привлекательными и желанными.

26. «Найди загаданное слово». Его можно предлагать в разных вариантах. Вот наиболее простой. Дети задают друг другу разные вопросы об одном и том же предмете, начинающиеся со слов «что?», «как?», «почему?», «зачем?». Обязательное правило — в вопросе должна быть невидимая явно связь. Например, в вопросах об апельсине звучит не «Что это за фрукт?», а «Что это за предмет?».

Возможен и более сложный вариант. Один из детей загадывает слово. Слово это он держит в тайне, но сообщает всем только первый звук (букву). Допустим, что это «М». Кто-нибудь из участников задает вопрос, например: «Это то, что находится в доме?»; «Этот предмет оранжевого цвета?»; «Используют ли этот предмет для перевозки грузов?»; «Это не животное?» Ребенок, загадавший слово, отвечает «да» либо «нет». После этого вопросы продолжают. Ограничение только одно: нельзя задавать вопросы, рассчитанные на прямое угадывание. Например, такие: «Это не мышь?» или «Это мост?».

27. Игра «Аукцион»

Учитель называет предмет труда, а учащиеся по очереди называют профессии, относящиеся к этой группе. Профессии можно записывать на доске. После каждой названной профессии учитель считает до трех или ударяет в ладоши, ожидая названия очередной профессии. Профессию необходимо назвать до третьего хлопка. Тот, за кем останется последнее слово, считается победителем. Во время игры ребята понимают, насколько мало они осведомлены о мире профессий. Главная задача учителя — дать возможность почувствовать этот информационный голод. Игра занимает от 5 до 15 минут. Удлинение интервалов между хлопками, остроумные реплики учителя, такие атрибуты, как деревянный молоток, гонг, символические призы придадут игре особую привлекательность.