Приложение 3

**Психогимнастические упражнения**

ТРИ КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ...

Одна из самых распространенных процедур знакомства заключается в том, что участникам группы предлагается назвать себя и дополнить эту информацию перечислением трех (двух, четырех) своих качеств, качеств, которые помогают им добиваться успеха в сфере, соответствующей тематике данного тренинга. Еще один вариант – называние как качеств, обеспечивающих личную эффективность в той или иной области, так и качеств, снижающих ее (в равной пропорции или в отношении 2:1)

КАЧЕСТВО

Участники сидят в кругу.

— Пусть каждый из вас подумает над тем, какое качество он больше всего ценит в людях. После того как вы сделаете свой выбор, придумайте (или вспомните) короткий рассказ, историю, притчу, которые несли бы информацию о выбранном вами качестве.

Услышав ваш рассказ (историю, притчу), остальные участники группы должны понять, о каком качестве идет речь.

АТОМЫ

Участники стоят в кругу.

— Представим себе, что все мы – атомы. Атомы выглядят так: (психолог показывает, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам). Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и время от времени я буду говорить какое-то число, например три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждой.

Молекулы выглядят так (тренер вместе с двумя участниками группы показывает, как выглядит молекула: они стоят лицом друг к другу в кругу, касаясь друг друга предплечьями).

ПИРОГ

Перед началом работы психолог объясняет, что каждый человек ведет себя по-разному в разных ситуациях – в зависимости от того, с кем он вступает в контакт и как себя чувствует.

Например, он по-разному ведет себя в школе, дома и с близкими друзьями. Люди имеют разные задатки: один склонен к занятиям спортом, другой – к художественному творчеству, третий – к научному познанию. Все это также может означать, что личность каждого человека многогранна.

В процессе своего краткого вступления психолог рисует нечто похожее на бублик.

Этот бублик затем делит на четыре сегмента.

Затем психолог предлагает участнику нарисовать в каждом сегменте ту или иную картинку, отражающую стороны его личности. Психолог обращает внимание на необходимость по завершении работы объяснить, что же находится в центре. Это придает работе определенную интригу и дополнительно мотивирует к выполнению задания.

Когда рисунок создан, психолог спрашивает, не забыли ли что-нибудь отразить или что еще следует нарисовать, чтобы придать работе завершенность. Участники обязательно скажут, что остается что-нибудь нарисовать в центре. Психолог отвечает, что в центре находится «глаз пирога», который он рисует.

Поясняется, что у каждого из нас есть «внутренний глаз», позволяющий нам осознавать все стороны своей личности, понимать, что мы переживаем и что мы делаем в тот или момент жизни, помогающий нам решить, как поступать в определенной ситуации. Психолог может предложить детям вспомнить об этом глазе при первой же возможности, когда они будут чем-то расстроены, чтобы запомнить свои чувства и на следующем занятии обсудить их с психологом.

КАРУСЕЛИ

Большая группа делится на две подгруппы и встает «круг в круге» лицом друг к другу. Дается задание: один круг стоит на месте, другой идет по часовой стрелке. По команде психолога остановиться необходимо, например, улыбнуться каждому, сказать комплимент или что-то приятное.

НАШ КАМЕНЬ В ВАШ ОГОРОД

Эту веселую разминку лучше проводить в первый день тренинга сразу после знакомства участников. Она направлена на командное взаимодействие, что поможет участникам лучше «почувствовать» друг друга, избавиться от лишней скованности и закрытости. Если группа подойдет к выполнению задания творчески, то кроме всего прочего участники получат и массу положительных эмоций.

Для выполнения упражнения группу нужно разделить на две команды. Психолог участвует в игре и просит членов своей подгруппы представить, что перед ними лежит большой, тяжелый камень. Психолог предлагает участникам поднять этот воображаемый камень и, поднатужившись, бросить его подальше, можно даже в сторону противников. Нужно как можно красочнее продемонстрировать свою силу, но при этом нельзя забывать, что задание выполняется коллективно. Дальше психолог и его группа побуждают вторую команду ответить каким-либо образом на их вызов. Группа может «бросить» камень обратно, выкинуть его в окно, сделать что-то еще. Выполняя задание, вторая команда также демонстрирует свою силу, боевой дух и согласованность действий.

Можно предложить группам еще один раунд игры, но теперь форму «устрашающих действий» должны придумать сами участники.

МОСТИК

Группа делится на две команды. (Как показывает практика, те, у кого есть проблемы в общении друг с другом, выбирают разные команды.)

На полу рисуется мостик во всю длину комнаты шириной около 20 см или кладется доска. На этом мостике выстраивается одна команда друг за другом с интервалом около метра. Каждый участник второй команды должен пройти через мостик, разминувшись с каждым участником другой команды. Если кто-то оступится (независимо от того, в какой он команде), вся команда начинает прохождение мостика с самого начала. Затем команды меняются местами.

МЕНЯЮТСЯ МЕСТАМИ ТЕ, КТО...

Данное упражнение часто проводится на тренингах.

С помощью этой веселой подвижной разминки можно легко снять скованность и усталость участников. Упражнение может быть приостановлено в любой момент, поэтому его хорошо проводить после перерывов, когда еще не все участники вернулись. Также упражнение помогает включиться в работу, настроиться на продолжение тренинга, повысить концентрацию внимания.

Все участники сидят в кругу на стульях. Ведущий убирает свой стул и говорит, что он сейчас назовет одно качество или предмет и те, у кого это качество (предмет) есть, должны будут поменяться местами. Участники должны стараться как можно быстрее занять освободившиеся стулья. Тот, кто не успевает занять место, становится ведущим. Каждый новый кон игры начинается словами «Меняются местами те, кто...».

Сначала имеет смысл вводить в игру простые признаки. Например, ведущий может предложить поменяться тем, у кого светлые волосы, у кого в одежде присутствует красный цвет, кто любит проводить свободное время с друзьями и т.д.

СЧЕТ ДО ДЕСЯТИ

Все становятся в круг, не касаясь друг друга плечами и локтями.

По сигналу «начали» следует закрыть глаза, опустить свои носы вниз и сосчитать до десяти. Хитрость состоит в том, что считать вы будете по очереди. Кто-то скажет «один», другой – «два», третий – «три» и т.д. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса одновременно скажут, например, «четыре», счет начинается сначала. Все ясно? Начнем?

У вас есть десять попыток. Если за десять попыток вы доведете счет до десяти, считайте себя волшебниками, а свою группу – необыкновенно согласованной. После каждой неудавшейся попытки вы можете открыть глаза, посмотреть друг на друга, но без переговоров. Попробуйте понять друг друга без слов – объясняйтесь взглядами, жестами.

ТЕЛОХРАНИТЕЛИ

Эта веселая подвижная разминка помогает снять напряжение и усталость, приобрести навыки невербальной коммуникации. К тому же во время выполнения задания участникам нужно быть очень внимательными, и это помогает им настроиться на рабочий лад.

Группа рассчитывается на первый-второй и образует пары. Один человек должен остаться без пары, поэтому если в группе четное число человек, то психолог также принимает участие в упражнении. В круг ставятся стулья, количество которых равно числу первых игроков. Первые игроки садятся на стулья. За спинками их стульев встают вторые игроки. Так как число игроков нечетное, один стул остается свободным.

Игроки, стоящие за стульями, – это телохранители. Они должны удержать на своих стульях тех, кто сидит на них. Сидящие же игроки, наоборот, хотят ускользнуть из-под чуткого контроля телохранителей и занять свободный стул. Но сделать это они могут, только если телохранитель не догадается об их намерениях и если им удастся установить невербальный контакт с телохранителем свободного стула. Если телохранители замечают, что их подопечные собираются сбежать, они быстро кладут руки им на плечи, заставляя их таким образом остаться на своем месте. Постоянно держать руки над плечами своих напарников нельзя. Через некоторое время участники меняются ролями.

В заключение игры можно обсудить, что помогало невербально договариваться друг с другом, были ли случаи, когда игроки были неправильно поняты, и т.д.

ВСЕ – НЕКОТОРЫЕ – ТОЛЬКО Я

Все садятся на стулья, которые образуют широкий круг. В круге должно быть столько стульев, сколько участников в игре. Психолог стоит в центре, без стула.

— Я сейчас скажу что-то о некоторых людях. Все, кого это высказывание касается, мгновенно вскакивают со своих стульев и стараются занять один из освободившихся стульев. Если мое высказывание касается и меня, я тоже могу занять чей-нибудь стул. Тот, кто остался без стула, становится ведущим. Запрещается пересаживаться на соседний стул. Попробуем.

«Все, кто сегодня проснулся в хорошем настроении...»

«Все, кто сегодня пришел на занятие...»

«Все, у кого в черных кудрях золотой обруч...» (Выбирается примета только одной девочки в группе. Когда она встает, то ведущий старается занять ее место.)

После первой попытки игры, ведущая «открывает карты»:

— Я задала три вопроса. В первом случае откликнулись некоторые, а другие сказали: «Это ко мне не относится». Во втором случае откликнулись все без исключения. А в третьем – только один человек.

Эта игра так и называется: «все – некоторые – только один». С помощью этой игры мы можем узнать друг о друге что-то новое. Например, кто-то собирается записаться в кружок игры на гитаре и ищет себе компанию. А может быть, мальчик Петя, стесняясь подойти к девочке Вере, стремится спросить ее: «Хочет ли она пойти в этот кружок игры на гитаре?». Тогда ведущий игры легко задает вопрос: «Все, кто хочет учиться игре на гитаре...» И Петя смотрит: встанет ли Вера? А заодно присматривает себе еще нескольких возможных партнеров.

СУПЕРПРЕДМЕТ

В этой разминке важна не только оригинальность мышления участников, но и их умение работать в команде.

Участники делятся на несколько групп так, чтобы в каждой было по три-четыре человека. Команды должны в течение нескольких минут придумать и записать как можно больше способов применения какого-либо предмета, например ручки, канцелярской скрепки, чашки и т.д.

Когда время заканчивается, команды зачитывают свои варианты, и повторяющиеся способы использования предмета вычеркиваются. В итоге побеждает та группа, которая дала наибольшее количество оригинальных ответов.

ПОКАЖИ ПАЛЬЦЕМ

Участники группы сидят в кругу. Им предлагается поднять вверх руку (пальцы сжаты в кулак, указательный палец вытянут). Психолог называет какое-то качество и просит участников группы указать пальцем на того, кому, по их мнению, данное качество сегодня было свойственно в наибольшей мере. Например: «Кто был самым активным сегодня? Кто добился самого большого прогресса? Кто сегодня удивил?»

После того как участники группы определились с выбором, психологу стоит сделать паузу, чтобы они могли рассмотреть, кто на кого указал. Затем все снова поднимают правые руки вверх, и психолог называет следующее свойство. Психологу нужно основательно продумать смысл вопросов: грамотно сформулированные, они могут предоставить участникам группы необходимую обратную связь. Это упражнение имеет и социометрический потенциал; использовать эту возможность или, наоборот, минимизировать ее риск также можно посредством смыслового контроля вопросов.

ДОЛГАЯ ПРЕКРАСНАЯ ЖИЗНЬ

Участники сидят в кругу. Каждый из них должен обратиться к любому другому участнику (любым другим участникам) с такими словами: «Я желаю тебе долгой и счастливой жизни, но я сержусь на тебя за то, что ты... (и продолжает эту фразу по своему усмотрению)». Тот отвечает: «Спасибо тебе за то, что ты мне это сказал, но я в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям» и обращается с фразой-пожеланием к следующему.

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 психолога тот, кто стоит во внутреннем круге, должен изобразить без слов, с помощью жестов, позы, мимики – уверенного или неуверенного человека, а стоящий во внешнем круге должен догадаться, кого он изображал. Если он угадал правильно, оба участника поднимают одну руку вверх. Затем по сигналу психолога стоящие во внешнем круге делают шаг в сторону, и, оказавшись перед другим участником, пытаются понять, что изобразил тот.

После того, как пройден весь круг, роли меняются. Теперь стоящие во внешнем круге принимают определённые позы, а стоящие во внутреннем – отгадывают.

Психолог фиксирует количество правильно угаданных поз.

После выполнения упражнения краткое обсуждение.

- Какие позы чаще загадывались, почему?

- Какие легче угадывались, почему?

РАЗГОВОР РУКАМИ

Эта разминка способствует установлению более доверительных отношений в группе, помогает участникам преодолеть барьеры в общении, улучшает атмосферу на тренинге.

Для выполнения задания участникам необходимо образовать два круга, внутренний и внешний, и встать лицом друг к другу. Число человек в каждом круге должно быть одинаковым, чтобы все участники образовали пары. Если в группе нечетное число участников, психолог принимает участие в упражнении.

Задача участников – пообщаться со своим партнером, используя только руки. Психолог задает тему для «разговора» и через две-три минуты просит круги сместиться относительно друг друга на одного человека. Далее общение продолжается уже в новых парах и на новую тему. Через две-три минуты пары и тема снова меняются. Ведущий может предложить следующие ситуации, в которых происходит общение:

участники только что встретились и рады видеть друг друга;

участники ссорятся

один выражает другому соболезнование по какому-либо поводу;

один участник обижен, а второй хочет с ним помириться;

один пытается поддержать, подбодрить второго.

После выполнения упражнения нужно обязательно обсудить с участниками, какие чувства возникали в процессе игры; на какие темы было легко общаться, а на какие, наоборот, сложно; было ли проще самому передавать эмоцию или получать ее от партнера; с кем из участников было легче всего общаться.

Я – ХОЗЯИН

**—** Каково ваше представление о хозяине? (возможные варианты: это сильный, уверенный в себе человек, он не ждет оценок, он готов оценивать сам, это не тревожный, не суетливый человек, чувствует себя раскрепощенным и спокойным, может распоряжаться другими).

Одна из главных черт хозяина – это уверенность в себе, встаньте! Поздравьте того, кто встал первым, а остальные пусть сядут. Я верю, что ты хозяин, но докажи это другим. Сделай или скажи что-то, организуй так, чтобы все поняли, что хозяин здесь ты. Пожалуйста!

Теперь как хозяин передай свои полномочия: назначь другого хозяина («хозяином будешь ты!») из претендентов; претендент должен произнести какую-нибудь фразу или, например, просто назваться так, чтобы все поняли – это сказал человек, чувствующий себя в этой ситуации и этом помещении хозяином.

ПУТАНИЦА

Данное упражнение сплачивает группу, но так как в нем предполагается довольно тесный физический контакт, использовать его надо с большой осторожностью.

Участники образуют тесный круг и протягивают вперед руки. По команде ведущего каждый должен взять за руки двух игроков, при этом желательно не браться за руки с теми, кто стоит рядом. Далее психолог предлагает участникам «распутаться», то есть, не разнимая рук, выстроиться в один или несколько кругов. Обычно ведущий участвует в этом упражнении наравне со всеми, но активного влияния на процесс распутывания не оказывает.

Часто у участников возникают сомнения в том, что эта задача не решаема. На самом деле распутаться можно всегда. В итоге игры может оказаться несколько кругов; возможно, некоторые участники будут стоять лицом в круг, некоторые – спиной. Но в любом случае решение будет найдено.

После выполнения упражнения можно спросить участников о том, что им помогало справить с задачей, что можно было бы сделать, чтобы решить ее быстрее. При обсуждении важно подчеркнуть, что залог успешного выполнения этого задания – доброжелательное отношение друг к другу, постоянная ориентация в ситуации и генерирование оригинальных идей.

ЧЕТЫРЕ СТИХИИ

Эту разминку можно проводить как в первый тренинговый день, когда участники еще плохо знают друг друга, так и в последующие.

Ведущий кидает мячик любому участнику и дает одну из четырех команд: земля, воздух, вода или огонь. При команде «земля» участник, которому брошен мяч, должен назвать любое животное; при команде «воздух» – птицу; при команде «вода» – рыбу; при команде «огонь» – нужно успеть три раза хлопнуть в ладоши. Далее мяч кидается следующему участнику.

Повторять слова, которые уже были названы, нельзя. Участник, который ошибся или замешкался, выбывает из игры. В итоге остаются самые внимательные и находчивые.

ЧЕМОДАН

Один из участников выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать ему в дальнюю дорогу чемодан» (ведь действительно скоро расставание, и нужно помочь человеку в его дальнейшей жизни). В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет данному человеку в общении с людьми, т.е. те положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке.

Но обязательно «отъезжающему» напоминается о том, что будет мешать ему в дороге, т.е. о его отрицательных качествах, с которыми необходимо работать, чтобы его жизнь стала более приятной и продуктивной. Для проведения этой большой и сложной работы необходимо выбрать «секретаря», который на листе бумаги будет записывать для каждого участника (вышедшего из комнаты) все положительные и отрицательные качества, названные группой.

Мнение того или иного подростка в группе должно быть поддержано большинством. Только после прямого голосования оно вписывается «секретарем» в лист участника. При наличии возражений, сомнений лучше воздержаться от спорной записи, но если кто-то настаивает, можно записать такое качество, обязательно указав автора особого мнения. Для хорошего «чемодана» нужно не менее 5–7 характеристик, как положительных, так и отрицательных. Затем участнику, который выходил из комнаты и все время, пока группа работала, собирая ему «чемодан», отсутствовал, зачитывается и передается этот список. У него есть право задать любой вопрос, если что-то не совсем понятно из того, что записал «секретарь». Выходит следующий участник (по мере психологической готовности), и вся процедура повторяется. И так до тех пор, пока все члены группы не получат свои «чемоданы».

ОБРАЗ

Детям предлагается сесть поудобнее, закрыть глаза. Мысленно увидеть лес, который стеной подступает к озеру, на берегу стоит здание, в котором проводится занятие, услышать крики чаек и почувствовать прохладный вечерний ветер (любая картина на выбор каждого участника.)

Затем следует отождествить себя с кем-либо из мысленной картины и в тот момент, когда это начинает удаваться, встать и покинуть помещение, сообщив всем, с кем отождествил себя.

Например, один из учащихся встаёт и уходит со словами: «Я туча. Я уплываю за горизонт», кто-то продолжает: «Я лилия. Я сложила свои лепестки и погрузилась в воду» и т.д.

СКУЛЬПТУРА

Группа делится на две части. Одна должна «вылепить» скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая – человека без чувства собственного достоинства. Фигура «лепится» из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, «создают» ему мимику. Каждая подгруппа выбирает «экскурсовода», который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. «Экскурсанты» (члены второй подгруппы) могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы.

ФРАЗА ПО КРУГУ

— Выберем какую-нибудь простую фразу, например: «В саду падали яблоки». Теперь, начиная с первого игрока, начинаем произносить эту фразу по очереди. Каждый участник игры должен произнести фразу с новой интонацией (вопросительной, восклицательной, удивленной, безразличной и т.д.).

Если участник не может придумать ничего нового, то он выбывает из игры, и так продолжается до тех пор, пока не останется несколько (3–4) победителей.

Итак, по сигналу все участники, начиная с того, кто сидит справа от экрана, произносят одну и ту же простую фразу. Но с разной интонацией. Повторять интонации нельзя. Тот, кто не может придумать новую интонацию, выбывает из игры. Игра может продолжаться до тех пор, пока не останется 3–4 победителя. Может быть, она закончится и раньше, если никто из участников не сможет придумать ничего нового.

ЦВЕТА ЭМОЦИЙ

— Выбираем водящего. Водящий по сигналу закрывает глаза, а остальные задумывают какой-нибудь цвет, для начала лучше один из основных: красный, зеленый, синий. Когда водящий откроет глаза, все участники своим поведением, главным образом эмоциональным состоянием, пытаются изобразить этот цвет, не называя его, а водящий должен отгадать, что это за цвет. Если он отгадал, то выбирается другой водящий, если нет, то остается тот же самый.

Итак, по команде один игрок закрывает глаза, а все остальные тихо загадывают цвет. Затем игрок открывает глаза, а все остальные изображают задуманный цвет. Водящий должен его отгадать.