

ВСЕ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГРУППЕ



К. Фопель

Создание команды



Все о психологической группе

Клаус Фопель

**Создание команды.
Психологические
игры и упражнения**

«Интермедиатор»

2002

УДК 159.88
ББК 88

Фопель К.

Создание команды. Психологические игры и упражнения /
К. Фопель — «Интермедиатор», 2002 — (Все о психологической
группе)

ISBN 978-5-98563-455-6

В современном мире способность действовать в команде является одним из наиболее востребованных личных и профессиональных качеств. В книге «Создание команды» представлены психологические игры и упражнения, направленные на обучение сотрудничеству и кооперации. Руководители групп смогут применять процедуры, представленные в сборнике, в самых разных ситуациях: в школах и в организациях, в командных тренингах и в тренингах общения. Секрет их в том, что они раскрывают потенциал человека, способствуют росту самоуважения, учат ценить свою и чужую индивидуальность.

УДК 159.88

ББК 88

ISBN 978-5-98563-455-6

© Фопель К., 2002
© Интермедиатор, 2002

Содержание

Введение	10
Глава 1	19
Имена – это важно	19
Встреча	21
Шанхайцы	22
Измерим друг друга	23
Тройки	24
Алфавит	25
Уйти, чтобы остаться	26
Анкета	27
«Оле Неле Нишиков»	28
С днем рождения	29
Импульс	30
Рулетка	31
Como esta Usted?[1]	32
Небо и земля	33
Вавилон	35
«Час пик»	36
Очищение	37
Ромео и Джульетта	38
«А можно еще быстрее?»	40
Мой вклад	41
Работа в команде	42
Скованные одной цепью	43
Необычные вопросы	44
Публичное интервью	45
«Хагу!»	46
Найти стратегию	47
Глава 2	48
Бутылочка	48
Разожми кулак	50
Сквозь игольное ушко	51
Наша группа	52
Совместная импровизация	53
Небольшое путешествие	54
Опасения	55
Воображаемое путешествие	56
Подойди ближе	57
Сафари	58
Щелчок	60
Непростое задание	61
Полоса препятствий	63
Образовать круг	64
Гуру	65
Чего я избегаю	66
Артобстрел	67

Нос	68
Видеть руками	69
Особенное доверие	70
Поиск	71
Оберегающий круг	72
Бег вслепую	73
Авторалли	74
Футбол	75
Прогулка в стиле «шерп»[4]	77
Коридор	78
Глава 3	79
На сцене	79
Правда и ложь	81
Автопортреты	82
Книга жизни	83
Каждый...	84
Кто это?	86
Как меня видят другие	87
Рисуем дерево	88
Жизненный путь	89
Я – это...	90
Коллаж	91
Сегодня	92
100 ответов	94
Истории	95
Мои трудности	96
Гнев	97
Как я себя представляю	98
Скрытая индивидуальность	99
Глава 4	100
Ассоциации	100
Ценности	102
Без слов	104
Похожие и разные	105
Все, некоторые, никто	106
Кабаре	108
Различия	109
Мягкая обратная связь	110
Любопытство	111
Я особенный? Это хорошо!	112
Группа как зеркало	114
За дверью	115
Сокровенные мечты	116
Помощник	117
Портрет группы	119
Влияние	120
Душевные тайны	121
Социограмма	122
Групповая скульптура	123

Как я отношусь к группе?	124
Глава 5	125
Сознательное движение	125
Где же ты?	127
Дыхание неба и земли	128
Постукивающий массаж	129
Духовная энергия	130
Встряска	131
Ты двигаешь, тебя двигают	132
Охотничий азарт	133
Красный Барон	134
Я тоже!	135
Магическое единение	136
«Пин!»	137
«Касабланка»	138
Орфей и Эвридика	139
Союз смеха	140
Цвета радуги	141
Кто лишний?	142
Образцы	143
Ты или я	144
Глава 6	145
Красное или голубое?	145
Наша команда	147
Развитие идеи	148
Бескорыстное внимание	149
Умение выслушать	150
«Сканирование» чувств	151
Случайные собеседники	152
Пойми меня	153
Что ты делаешь?	154
Цепочка чисел	155
Ранжирование ценностей	156
Нарисованный диалог	158
Слепая геометрия	160
Футбол вслепую	162
Копия	164
Рисование под диктовку	166
Бартерная торговля	168
Картина путешествия	170
Костюм из газеты	171
Остров сокровищ	172
Глава 7	173
Командная аэробика	173
Стой и иди	175
Бух!	176
Не толкай меня	177
Замедленная съемка	178
Уйди с моей дороги	179

Орел или решка	180
Совместный рост	181
Воображаемые предметы	182
Нога к ноге	183
Китайский тест на равновесие	184
Красная кнопка	185
Звездопад	186
Облава	187
Пять секунд и пять игроков	188
Ян-Кем-По!	189
Преувеличение	190
Стена	191
Часы	192
Сибирская дуэль	193
Noblesse oblige[6]	194
Игра на деньги	195
Трое и преследователь	196
Квикстеп	197
Дымящиеся «кольты»	198
Глава 8	199
Как ты ходишь?	199
Вожак	201
Спонтанная трансформация	202
Каракули по Винникотту	203
Метафорические портреты	204
Неожиданные ассоциации	205
Цепи импровизаций	206
Волшебная газета	207
Пластилинное искусство	208
Алиби	209
Короткометражный фильм	210
Украинская машина	211
Миниатюрный памятник	212
Машина эмоций	213
Скульптура	214
Живые картины	215
Совместный рассказ	216
Творческое управление	217
Суть группы	218
Глава 9	219
Буквенная хореография	219
Зеркало и антизеркало	221
Как дела? – Спасибо, хорошо	222
Трехликий эксперт	223
Семь предпосылок	224
Принципы коммуникации	225
Мяч по кругу	227
Вращающийся квадрат	228
Лунный мяч	229

Жажда объединения	230
Караван	231
Транспортная проблема	233
Высокая скорость	234
Змея	236
Новый патент	237
Небоскреб	239
Гордиев узел	241
Заторможенное падение	242
Отражения	243
Пять квадратов	246
Глава 10	250
Родство душ	251
Управляем вместе	252
Мужчина или женщина	253
Три действия за три минуты	254
Потрясающая мимика	255
Волшебство	256
Сердце и душа	257
Семь или одиннадцать	258
Возвращение	259
Отвечать за другого	260
Алфавит	261
Кто я?	262
Слепая пушка	263
Гензель и Греттель	264
Глава 11	265
Что изменилось?	265
Пробка	267
Дни рождения	269
Кооперация вслепую	270
Треугольник	272
Завязать узел	273
Секрет Джованни	274
Что любит Макс	276
Кто это был?	277
Унция тины	279
Болеро	281
Кораблекрушение	282
Маслина	283
Скорость улитки	286
Скульптура из пяти монет	287
Связать вместе две веревки	288
Правило для победителя	290
Седьмая роза	291
Умная женщина	293
Лабиринт	295
Новый язык символов	297
Лингвистическая проблема	299

Глава 12	300
Замковый камень	301
Массаж постукиванием	302
Разрешить себя нести	303
Инь и Ян	304
Падение	305
Изгородь на пастбище	306
Дракула	307
Массажная цепь	308
Скала	309
Черная дыра	310
Произведение искусства	311
Без труда	312
Равновесие	313
Архипелаг	314
Гномы и эльфы	316
Как в раю	317

Клаус Фопель

Создание команды Психологические игры и упражнения

Введение

В современном мире способность действовать в команде, несомненно, является одним из наиболее востребованных личных качеств наряду с надежностью, готовностью помочь, чуткостью, широтой взглядов, терпением и самоуважением. Эти качества необходимы всем, кто хочет строить отношения с другими на основе взаимного уважения, коммуникации и сотрудничества. Как этого добиться? Проблема в том, что наша жизнь, как правило, пронизана духом соперничества. В экономике конкуренция является двигателем прогресса и гарантией существования бизнеса. В школе учащихся часто сравнивают между собой, проводят разнообразные конкурсы и состязания, предполагающие обязательное наличие победителей и проигравших. Часто даже хобби и увлечения подразумевают соревновательность и соперничество. Так, например, болельщиков в первую очередь интересует, кому достанется победа.

К сожалению, часто соперничество характеризует и частную жизнь. Супруги соревнуются в том, кто зарабатывает больше денег, доказывают друг другу, что они успешнее в карьере. Чтобы повлиять на поведение детей, родители зачастую постоянно сравнивают друг с другом братьев и сестер. При этом все осознают, что победителей обычно бывает намного меньше, чем проигравших. Всегда есть риск потерпеть поражение, и сознание этого порождает неуверенность в себе и различные страхи. В результате победители, и проигравшие становятся гораздо более агрессивными, что, безусловно, осложняет их отношения с другими людьми. Соперничество делает нас психологически более закрытыми, рано или поздно разрушает внутреннюю уверенность в своих силах, которая должна базироваться на доверии к другим и к себе, на готовности и способности помогать и принимать помощь. Однако в последние годы идеи сотрудничества получают признание и все большее распространение, особенно в экономике. Небольшие фирмы могут выжить в условиях рынка, только если они работают сообща, кооперируются при решении сложных задач. Крупные организации тоже научились ценить преимущества работы в команде на всех уровнях и этапах: от разработки проекта до выпуска продукта. В системе образования, здравоохранения и в некоммерческих организациях также отдают предпочтение кооперации над конкуренцией. Эта тенденция не обошла стороной и политику. Объединение западноевропейских государств в Европейский Союз является примером радикального шага в сторону разрушения привычной идеи соперничества и замены ее идеей сотрудничества. Таким образом, мы имеем два по сути противоречащих друг другу подхода к жизни: соперничество и кооперация. И все больше людей, выбирая второй подход, желают жить и работать в условиях взаимного партнерства.

Книга, которую Вы держите в руках, написана специально для того, чтобы помочь читателю приобрести практические навыки взаимодействия с другими людьми и по возможности заменить соревновательный принцип принципом сотрудничества. Книга содержит игры и упражнения, которые дают возможность научиться работать в команде, развить позитивное самосознание, научиться ценить свою и чужую индивидуальность – то есть сформировать те качества, которые позволяют совместно решать сложные многоступенчатые задачи. Я, как автор этой книги, искренне желаю, чтобы люди получали удовольствие от работы в команде, достигали поставленных целей в атмосфере не соперничества, а кооперации, чтобы они могли дать волю своей фантазии и интуиции, стать более раскрепощенными.

Представленные здесь упражнения могут быть использованы в самых разнообразных ситуациях: в школе и в университете, в молодежных группах и при разработках экономических проектов, в командных тренингах, на семинарах по межкультурной коммуникации, а также в религиозных общинах. Упражнения направлены на то, чтобы не только пробудить у членов группы интерес друг к другу, но и сформировать позитивную самооценку у каждого из них. Как показывает опыт, мы испытываем положительные чувства и ценим деловые и личные качества тех людей, которые не вызывают нас на соревнование. К соперникам же мы относимся достаточно противоречиво, в большинстве случаев с неприязнью.

Жажда победы

Существует три способа достичь цели:

- конкуренция (работа направлена на достижение превосходства над другими),
- кооперация (совместная работа),
- независимая деятельность (работа никак не соотносится с деятельностью других).

Защитники идеи конкуренции оперируют четырьмя «мифами»:

Миф 1. Конкуренция – неизбежный спутник жизни, она свойственна природе человека.

Миф 2. Конкуренция будит в людях лучшие качества и раскрывает их скрытые возможности. Мы не могли бы чего-либо достичь, не будь конкуренции.

Миф 3. Конкуренция доставляет удовольствие. Наиболее зрелищные игры и шоу всегда построены на этом принципе.

Миф 4. Конкуренция усиливает характер и придает уверенность в своих силах.

Я хотел бы прокомментировать эти «мифы». На утверждение о том, что конкуренция свойственна человеку, имеются два контраргумента. Первый: сотрудничество точно так же типично для человека, как и соперничество; второй: соперничество есть признак приобретенный и не передающийся по наследству (в биологическом смысле). Психологи *Дэвид и Роджер Джонсоны*, занимающиеся вопросами воспитания, отметили, что в повседневной жизни мы охотнее признаем и поддерживаем именно принцип сотрудничества, поскольку совместная деятельность требует от нас меньшего внимания, чем деятельность, нацеленная на соревнование. Психолог *Эшли Монтегю* доказал, что без совместной деятельности общество просто не смогло бы существовать и человек лишь постольку шел от одной ступени эволюции к другой, поскольку был нацелен на коллективную деятельность (в качестве примера можно привести тот факт, что родители совместно решают такую сложную задачу, как воспитание детей).

А как же обстоят дела с эволюцией? Мы часто полагаем, что борьба за существование приводит к выживанию наиболее приспособленных видов. При таком понимании обусловленная культурой конкуренция проецируется на природу, так что можно сказать, что в основе этого подхода лежит типично «антропоморфный» принцип мышления. Уже *Петр Кропоткин* в своей известной книге «Взаимная помощь среди животных и людей как двигатель прогресса» (Петроград – Москва, 1919) детально описал механизм коллективной деятельности у животных. Он указал на то, что замена соперничества взаимной поддержкой способствует продолжению вида. Биолог *Стефан Джей Голд* убедительно доказал, что процесс эволюции по своей структуре вообще не нуждается в таком принципе как соперничество.

Особенно интересен взгляд социальных психологов на эту проблему. Они считают, что конкуренция есть продукт деятельности исключительно человеческого общества, а не природы. Это означает, что соперничество не является биологической характеристикой человека, а следовательно, совсем не обязательно должно присутствовать в его жизни. Основоположник направления по исследованию конкуренции в социальной психологии *Мортон Дойч* еще в 1973 году указал на нелогичность предположения о врожденной потребности человека побеждать. Эта потребность искусственно воспитывается обществом: семьей, школой, окружением. Социолог *Дэвид Рисман* добавил к этому, что мы начинаем конкурировать и соперничать с дру-

гими в процессе воспитания. Педагоги выделяют наиболее успешных в учебе учеников, а тех, кто, по их понятиям, не держится на должном уровне, принижают. Это приводит к тому, что уже маленькие дети в школе хотят, чтобы их соученик ответил на вопрос неправильно, дабы самим иметь возможность продемонстрировать учителю свои достижения. В спорте также преобладает принцип соревнования, правда, уже измеряемый количественно: кто прыгнет дальше всех, кто быстрее пробежит стометровку...

Мы очень рано привыкаем конкурировать с другими, и даже не всегда напрямую, например, в те моменты, когда смотрим по телевизору футбольный матч или когда отец на наших глазах устраняет претендентов на должность, которую хочет занять сам, и т. д. Чем больше моментов соперничества мы в своей жизни видим и переживаем, тем сильнее развивается у нас потребность в победе над другими, и наоборот, привычка действовать в команде позволяет нам обходиться без ощущения превосходства. Эта зависимость была доказана в исследованиях известного спортивного психолога *Терри Орлика*, одного из основателей теории кооперативных игр. *Орлик* исследовал отношения между детьми, игравшими в кооперативные игры в период с дошкольного возраста по второй класс школы. Он обнаружил, что дети предпочитают как раз такие игры: две трети мальчиков и девочек в возрасте десяти лет охотнее играют в игры, в которых никто не проигрывает, чем в те игры, в результате которых выявляются победитель и проигравший.

Любопытный взгляд на эту проблему мы встречаем в сравнительной антропологии. Все чаще и чаще исследователи культуры первобытных народов склоняются к мысли, что первобытные люди смогли выжить прежде всего благодаря своей способности и готовности действовать сообща, а вовсе не благодаря агрессии, использованию орудий труда или объему головного мозга. В отличие от приматов, в ранних человеческих обществах активно использовался принцип групповой деятельности, для них очень характерной была готовность «поделиться своими ресурсами». В 30-е годы *Маргарет Мид* убедительно показала, что первобытные общества, сохранившиеся до сих пор, отличает высокая способность и готовность к групповой деятельности. К похожим заключениям пришла и футуролог *Райн Айслер*.

Расскажем кратко о том, какие аргументы использовались для того, чтобы доказать неизбежность соперничества в человеческой жизни. *Зигмунд Фрейд* строил свою концепцию на предположении о том, что соперничество является основополагающим принципом нашего существования. Фрейдовская модель глубоко укоренена в нашей культуре, поэтому мы можем исходить из того, что люди воспринимают и придерживаются ее, сами не замечая этого. *Фрейд* утверждает, что человек является существом эгоистическим, которое прежде всего ищет удовольствий. Для него люди – вовсе не жаждущие любви и понимания существа, наоборот, их отличительным и необходимым качеством являются агрессивные инстинкты. По *Фрейду*, соперничество неустранимо, и мысль о нем закладывается уже в отношениях родителей и детей. Желание быть любимым приводит к бесконечной борьбе, кульминацией которой является *эдипов комплекс*: отец рассматривается как соперник, а мать – как награда за победу.

К счастью, неопрейдисты, и особенно *Карен Хорни*, придерживаются иной концепции. *Карен Хорни* доказала, что жажда соперничества и конкуренции является компенсацией неуверенности в себе и низкой самооценки. Для нее психическое здоровье тесно связано со слабой потребностью в конкуренции.

Что влияет на эффективность нашей деятельности?

Мы так часто слышим, что должны быть лучше других, что в конце концов приходим к убеждению, будто наличие соперничества является условием эффективной работы. Это убеждение пронизывает нашу культуру. Но последние открытия в области психофизиологии и педагогики показывают, что лучшие результаты достигаются вовсе не в условиях конкуренции и

не зависят от наличия соперника. Напротив, мы достигаем большего, когда нам «не дышат в спину».

Коллективная работа означает нечто большее, чем просто способность действовать в группе. Для этого необходимо, чтобы имелаась некая задача, результат которой зависит от совместных действий, и общая цель, при которой успех каждого члена группы напрямую зависит от успеха действий всей группы. На практике это означает, что происходит не только обмен идеями, но и распределение ресурсов и обязанностей и, наконец, то, что каждый член группы разделяет ее успех. Школьники учатся лучше, когда они работают в группе, в которой все помогают друг другу. Конечно, скептики сомневаются в том, что от этого выигрывают и хорошие, и плохие ученики. Мы утверждаем, что не только слабо или средне одаренные дети получают особые преимущества от такой организации учебного процесса, но и талантливые дети учатся в таком случае лучше.

Как выявить неблагоприятные воздействия соревновательного принципа? Сначала необходимо разграничить две совершенно разные вещи: напряженную работу и стремление превзойти другого. Если во время работы мы стремимся доказать свое превосходство, то наше внимание раздваивается, на выполнение самого задания тратится меньше энергии. Это типично для множества ситуаций: спортсмены испытывают стресс из-за напряженных соревнований и теряют скорость реакции и концентрацию; журналисты подвергают себя опасности в погоне за сенсацией и проявляют небрежность в сборе фактов; ученые пренебрегают тщательным проведением эксперимента и фальсифицируют результаты тестов; менеджеры начинают нервничать, боятся в трудных ситуациях спросить совета у коллег или начальника.

Мы делаем все, на что способны, когда работаем увлеченно, с интересом. Это называется внутренней мотивацией. Она особенно заметна, когда речь идет о познании новых, сложных или интересных нам вещей. Внешними мотиваторами (к которым относятся деньги, оценки, признание) мы не можем заменить мотивацию внутреннюю. Как показывают исследования, внешняя мотивация негативно воздействует на воодушевление и интерес к проблеме. Если человек замотивирован только внешне, то парадоксальным образом удовольствие от решения поставленной задачи теряется, что приводит к плохому результату. Разумеется, существует и исключение: очень сильная мотивация может вырастать из чувства личной ответственности за других людей, что неудивительно – эта положительная связь создает чувство внутренней общности и уверенности и, таким образом, повышает удовлетворение от решения коллективной задачи.

Соперничество в спорте и в игре

Для многих людей спорт является важной формой досуга – это могут быть как активные формы (собственно занятия спортом), так и пассивные (роль зрителя, болельщика, наблюдателя). Независимо от этого, так же как и независимо от вида спорта – будь то футбол или гольф, – речь все равно идет о победе и поражении.

Можно было бы предположить, что свободное время должно быть наполнено удовольствиями и разрядкой от напряжения, поскольку это совершенно противоположно переживаниям, которые сопровождают нас на работе. В свободное время мы имеем возможность играть, экспериментировать, заниматься тем, в чем мы свободно выражаем свою индивидуальность, что доставляет удовольствие и нам, и окружающим. Но здесь возникает интересный вопрос о том, как соотносятся игра и соревнование. Несколько выдающихся авторов посвятили свои исследования игре. К наиболее известным среди них принадлежат *Жан Пиаже* и *Йохан Хейзинга*. К сожалению, оба автора придерживаются той точки зрения, что соперничество есть обязательная характеристика игры. Я хотел бы решительно возразить против этого. Я полагаю, что игра ценна сама по себе, а соперничество и игра являются противоречивыми понятиями.

Во время игры речь не идет о конечном продукте, как это бывает на работе. Игра не имеет иной цели, кроме себя самой. И только в этом случае она может быть спонтанной и творческой.

Спорт традиционно ориентирован на соревнование. Поэтому психологически он оказывается ближе к работе, чем к игре. В спорте действуют точно определенные правила, там есть судьи, которые следят за соблюдением этих правил, результатом спортивного поединка является оглашение имени победителя. Тем не менее спортсмены отчасти страдают от соревновательного характера своей деятельности. «Зацикленность» на необходимости победить соперника мешает спортсмену пережить то удивительное чувство, которое исследователи процесса творчества называют чувством свободного потока, свободного полета. Это чувство может испытать любой рыбак или альпинист, композитор или писатель, который раскрывает себя в своей деятельности, а не самоутверждается в ней. В спорте же все иначе. Там всегда есть напряжение, давление, и неудивительно, что яростные защитники спорта придерживаются и в политике консервативных взглядов. Спорт отвечает состязательной идеологии общества, учит нас ценности иерархических институтов и призывает подчиняться существующему в обществе статус-кво. Все преподносится таким образом, что спорт закаляет характер, но в действительности он развивает человека ровно настолько, чтобы встроить его в устоявшуюся социальную систему.

Как и в экономике, в спорте наличествует типичная ориентация на продукт, обладающий определенными параметрами: скорость, длина, частота. Когда мы принимаем участие в спортивных состязаниях, мы прибегаем к математическим вычислениям. Во время игры этого не происходит. Здесь тоже есть элемент борьбы, но эта борьба доставляет удовольствие всем участникам, хотя по ее окончании и не дают медалей.

Соперничество в спорте травматично для детей. Для большинства из них спорт заканчивается тупиком, поражениями, отнимающими радость игры. Это объясняет тот факт, что многие подростки покидают спортивные кружки после пубертата. Они больше не хотят подвергаться стрессу и унижениям, к которым приводит атмосфера соперничества.

Существуют замечательные идеи кооперативных игр, которые развивали американские спортивные психологи, такие как *Терри Орлик*, *Метт Уайнштейн*, *Джеффри Собел*, *Эндрю Флюгельман* и *Дейл Н. Лефевр*. Они просто изменили правила известных игр, чтобы придать ценность процессу, а не результату: никто не обижен, победитель не устанавливается, психологически все выигрывают.

Формирует ли соперничество характер?

Рассмотрим психологические последствия соперничества. Если у нас есть выбор, то обычно мы избегаем ситуаций, в которых присутствует элемент соперничества и возможность проиграть. Как правило, мы стараемся избегать и чересчур честолюбивых людей. Инстинктивно мы понимаем, что соперничество в принципе своем – нечто неестественное. Но тогда почему же мы все-таки принимаем участие в нем снова и снова?

Первое объяснение состоит в том, что многие виды деятельности построены по образу и подобию процесса соревнования, и нам достаточно сложно отстраниться от этого, поскольку этот принцип проник повсюду в нашу жизнь. Отсюда развиваются конкурентные убеждения, которые к тому же поощряются на всех уровнях. Но существует и другое объяснение. Мы начинаем соревноваться в надежде разрешить глубоко скрытые сомнения в наших собственных возможностях, повысить свою самооценку. Победа над соперником формирует у человека иллюзию повышения своей самооценки как в собственных глазах, так и в глазах других. Желание быть лучше других, успешнее, умнее, любимее – все это лишь компенсация отсутствующей уверенности в себе. Конечно, у всех людей есть врожденное желание развивать свои способности и таланты, самосовершенствоваться и самореализовываться. На это указывал известный психолог *Абрахам Маслоу*. Но некоторые только тогда чувствуют себя комфортно, когда им

удается превзойти других, и это желание не имеет ничего общего с самосовершенствованием. В этом случае любая деятельность связана с напряжением сил, потому что на карту поставлены не просто успех или неуспех, а самоуважение. Так тщеславие и честолюбие приобретают характер мании. Когда честолюбивые люди попадают в ситуацию, где нет возможности соперничать, они испытывают большой дискомфорт. Я полагаю, что многие трудоголики в первую очередь так много работают из-за своего стремления к конкуренции, которая нужна им как воздух. Они впадают в недовольство и раздражение, когда по каким-то причинам не могут доказывать свое превосходство над другими.

Каждый наверняка встречал людей, которые не испытывают потребности демонстрировать свои успехи и силу. Они делают только то, что кажется им привлекательным и соответствует их возможностям и интересам. Мы воспринимаем таких людей как зрелых и независимых. Их обаяние неотразимо – они действуют и творят свободно. Почти всегда такие люди обладают весьма высокой самооценкой и поэтому не испытывают желания соперничать с другими. В нашей культуре соперничество является наиболее широко распространенным способом компенсации страха оказаться несостоятельным. Но, как это ни парадоксально, опасения по поводу собственных возможностей вовсе не зависят от того, насколько успешны мы в реальной жизни. Не только неудачники, бедные или слабо одаренные сомневаются в себе. Многие исключительно успешные люди испытывают сомнения в собственной значимости. Почему это так – ответ найти непросто. Мы не можем объяснить этот факт только негативным опытом детства. Есть и какие-то иные причины, под давлением которых мы ставим под сомнение свою личностную ценность. Я полагаю, что важную роль в этом играет отрыв от привычных условий существования, отторжение человека от круга успешных людей и некоторая духовная несостоятельность.

Есть еще одна причина, почему соперничество не может повышать самооценку. Во время соревнований мы ставим нашу жизнь в зависимость от каких-то внешних условий: от судей, от успеха или неуспеха. Когда же мы ни с кем не конкурируем, то испытываем совершенно иные чувства. Работая вместе с другими, мы чувствуем себя увереннее. Чем активнее и шире сотрудничество, тем больше повышается вероятность того, что другие будут следовать нашему примеру, будут охотнее работать и общаться с нами. В этом случае мы постоянно чувствуем собственную полезность и ценность, понимаем, что зависим только от себя.

И наконец, я хотел бы кратко охарактеризовать взаимосвязь соперничества и страха. Каждый, кому знакома жесткая конкуренция, испытывает неуверенность, которая со временем не проходит, а только усиливается. Результативность работы падает под тяжестью стресса, источником которого является соперничество. Боясь ошибиться, мы становимся менее изобретательными, и даже выполнение механических действий может ввести нас в ступор, что, в свою очередь, усиливает неуверенность и страх. Но существует и другой страх – страх перед победой. Что это такое и как это объяснить? Мы переживаем, когда из-за нас проигрывает кто-то другой. В то же время мы боимся враждебного отношения со стороны побежденных. И надо сказать, что страх этот достаточно обоснован. Победителем восхищаются, но ему и завидуют. И все мы знаем, что многие не откажутся посмотреть, как развенчают вчерашнего победителя.

Психоаналитик *Ролло Мей* провел большое междисциплинарное исследование о возникновении страха в группе. Он пришел к выводу, что соперничество является наиболее частой причиной страха в нашей культуре. Оно ослабляет связи между людьми и приводит к изоляции. Тот, кто постоянно находится в состоянии конкуренции с другими, чувствует себя одиноким. Важнейшая потребность – потребность в социальных связях – не удовлетворяется. Поэтому люди предпочитают избегать ситуаций соперничества, даже если они необходимы обществу. Тогда общество прибегает к всевозможным уловкам, чтобы все-таки заставить людей конкурировать друг с другом. Например, отказ от соперничества позиционируется как слабость, хотя в человеческих отношениях отказ от причинения вреда другим людям может стать началом здо-

рового душевного развития. Соперничество неблагоприятно не только для развития характера, оно отрицательно сказывается на образе мыслей. Мир делится на победителей и побежденных, и это черно-белое видение распространяется на все. Мы упускаем из поля зрения множество нюансов и все больше склоняемся к тому, что мир делится на два лагеря: добро и зло, ум и глупость, богатство и бедность и т. д. Этот ограниченный взгляд на мир – слишком высокая цена, которую мы платим за желание стать победителем.

И наконец, очень важен факт, который часто упускается из вида: соперничество нас обезличивает. Ведь соревнование может существовать только в тех условиях, когда все признают одинаковые ценности и стремятся к одинаковым целям по одинаковым правилам. Это приводит к тому, что индивидуальность отодвигается на второй план, от чего, естественно, страдает и творческая активность. Творческая активность по сути своей предполагает неодинаковость людей, оригинальность их мыслей и готовность ставить под сомнение целесообразность уже принятых ранее решений. Не удивляет и то, что соперничество разжигает конфликты. В случае постоянной конкуренции мы имеем дело не с мужественными героями, а с осторожными, послушными людьми. Если же человек придерживается ценностей, которые выходят за пределы безличности, тогда он обычно весьма скептически относится к идее соперничества.

Сотрудничество вместо соперничества

Наша личная жизнь также во многом зависит от наличия в ней конкуренции. Часто интимные отношения отягощаются тем, что близкие люди стремятся к победе друг над другом. Когда рождается ребенок, возникает новое соперничество. Между отцом и матерью разгорается ожесточенная борьба за любовь ребенка. Порой родители начинают играть в игру «Супербэби»: они сравнивают своего ребенка с другими детьми в семье или с детьми друзей. И у родителей, и у ребенка развиваются тревога и неуверенность, ведь родители совершенно забывают о том, что нет стандартов для развития ребенка. Кто первым начнет говорить? Кто быстрее бежит? Все это – не имеющие значения вопросы, от которых мы должны отказаться. От мыслей о соперничестве страдают не только отношения в семье, но и дружба, когда люди, вместо того чтобы наслаждаться непохожестью друг на друга, начинают соревноваться между собой.

Если мы стремимся к тому, чтобы наши дети становились полноценными членами общества, необходимо создать предпосылки для их настоящего развития: например, очень важно развить в них способность к эмпатии, умение не только представить себе существование иной точки зрения, но и вжиться в нее, понять, что движет другим человеком. Эмпатия способствует развитию готовности помочь другому в трудных ситуациях. Дети, у которых развиваются навыки кооперации, избавлены от таких неприятных чувств, как зависть и пренебрежение. Зависть во многом есть изобретение человеческого общества. Люди мечтают о признании, внимании, любви – и соперничество дает им иллюзию того, что в нем определяется, кто достоиннее всех этих благ. Те, кто проигрывает в этом соревновании, не могут воспринимать успехи других иначе, чем с завистью. Мы завидуем всему, чем обладает победитель. А зависть легко переходит во враждебность, презрение и ненависть. Мы ненавидим тех, кто более успешен, кто получает больше денег, больше признания, и втайне желаем победителю поражения. Если же мы принадлежим к избранным, то есть к победителям, которые по своему положению или способностям стоят на верхних ступенях, то легко культивируем в себе презрение к хроническим неудачникам. Мы говорим себе, что они и не заслуживают лучшего, что они прирожденно слабы духом, что они сами виноваты в своем поражении. Эта заносчивая позиция избавляет нас от вопросов о справедливости существующего положения вещей и от забот по смягчению условий конкуренции в обществе.

Сотрудничество и соперничество имеют одно важное различие. Тот, кто кооперируется с другими, обычно легче доверяет людям. Он может рассчитывать на то, что его друже-

любное отношение к окружающим найдет такой же приветливый отклик. Доверие влечет за собой душевную открытость: я могу впустить другого в свои мысли и чувства. Это является фактором душевного здоровья и важной деталью в построении личных отношений. Соперничество, наоборот, портит доверительные отношения, и они заменяются расчетом: каждый просчитывает, насколько далеко может простираться его откровенность. Сотрудничество связывает людей, соперничество изолирует. Здесь можно опять согласиться с *Карен Хорни*, которая утверждает, что конкуренция есть не только результат крайней формы индивидуализма в обществе, но и его первопричина.

Мы уже говорили о том, что соперничество является видом агрессии. Язык очень точно отражает это: само наличие соперников означает, что существует чья-то победа и чье-то поражение. Соперничество неизбежно приводит к враждебности, что особенно ясно видно в спорте. Сейчас очень популярна теория катарсиса. *Аристотель* утверждал, что мы можем освободиться от чувств, причиняющих нам страдания, сопереживая героям трагедии в театре. По аналогии с этим полагают, что спортивные состязания и другие агрессивные общественные и культурные мероприятия избавляют их участников от внутреннего напряжения. Наиболее известными представителями этой теории являются *Зигмунд Фрейд* и исследователь человеческих отношений *Конрад Лоренц*. Оба они полагают, что агрессия есть врожденное человеческое чувство. Но эта точка зрения, без сомнения, может быть опровергнута. Когда мы наблюдаем за агрессивными отношениями других людей, наша агрессивность вовсе не уменьшается, наоборот, мы учимся на их примере технике агрессивности. При этом барьеры по ограничению агрессивности становятся все ниже, например, у атлетов в течение сезона агрессивность постоянно растет. Дети, которым показывают фильмы про бокс, начинают контактировать друг с другом на более агрессивном уровне. Первобытные народы, в обычаи которых входят спортивные игры, более других склонны к военной агрессии. Бесчисленные исследования доказывают, что постоянные соревнования не делают детей дружелюбнее. Американский психолог *Муза-фер Шериф* провел в лагере бойскаутов следующий эксперимент: две группы детей играли в типичную игру, ориентированную на соперничество, в конце которой победителю был обещан приз. На протяжении игры было заметно, что в командах развивается очевидная враждебность по отношению к противнику. Спортивные соревнования также провоцируют на агрессивное поведение болельщиков. В прессе часто описываются случаи вандализма спортивных фанатов, но и «нормальные» болельщики тоже склонны к грубости. Критики насилия намеренно опускают обсуждение причин, из которых вырастает агрессия. Им не приходит в голову мысль, что огромная распространенность соперничества должна будить в нас враждебность. И учителя, жалующиеся на то, что ученики дерутся на переменах и хулиганят, упускают из виду, что таким образом дети недвусмысленно выражают враждебность, лежащую в основе всей нашей системы образования. Чувства, которые будит в нас соперничество, распространяются на другие виды нашей деятельности. Постоянное соперничество поддерживает внутри нас перманентное возбуждение. Разочарование может привести к тому, что проигравший начинает реагировать на него физической агрессией, причем неадекватные физические реакции возникают не только у потерпевшего поражение, но и у победителя. Причины этого предположительно лежат в том, что у всех без исключения опыт соперничества вызывает негативные эмоции – неуверенность, страх и изоляцию. Эти эмоции настолько сильны и продолжительны, что даже победа не возмещает предшествующих ей страданий. Из всего этого следует, что в обществе должны постоянно создаваться новые возможности по внедрению сотрудничества с другими людьми. Сотрудничество помогает нам сосуществовать с другими. Совершенно естественно, что своих партнеров мы видим в хорошем свете и ценим отношения с ними. Когда мы делим с другими успех, мы склонны оказывать друг другу поддержку. Особенно это значимо для отношений, которые вначале развивались не совсем гладко. Опыт сотрудничества улучшает отношения между людьми разных национальностей, религиозных или культурно-этнических

взглядов. Сотрудничество сводит людей вместе. В атмосфере сотрудничества нам всегда легче быть дружелюбными с другими.

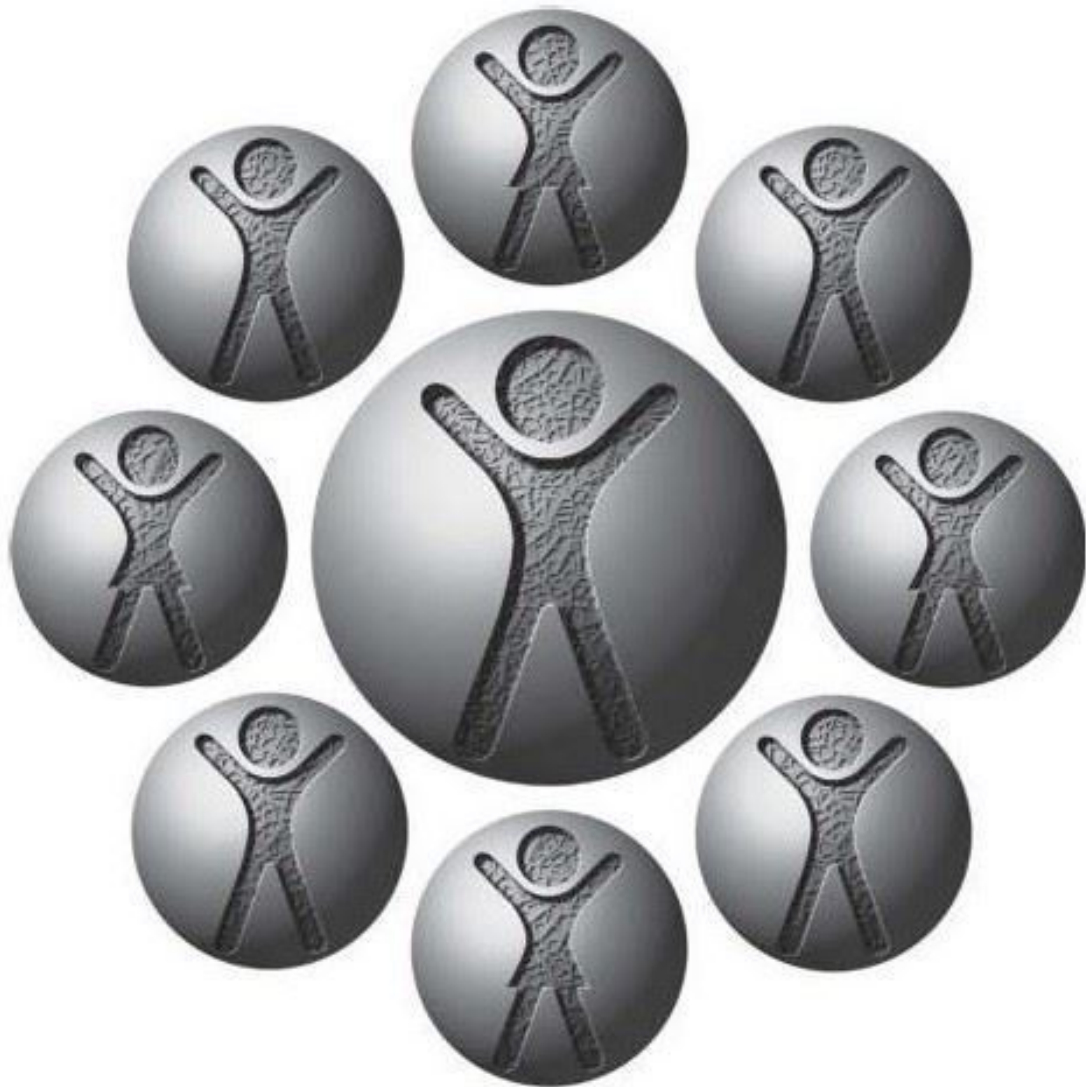
В заключение я хотел бы развеять одно недоразумение. Сотрудничество вовсе не означает бесконфликтность. Настоящее сотрудничество ведет к тому, что каждый вносит свой личный вклад, каждый имеет собственное мнение. На основе позитивных отношений вырастает то, что условно можно назвать «конструктивным конфликтом». Когда речь идет о разных интересах и разных точках зрения, все сложности вполне разрешимы, если они не связываются с вопросами победы или поражения. «Конструктивные конфликты» не раздражают, а обучают, повышая обоюдный интерес партнеров в соответствии с девизом: «Споры сплочивают людей». Никто не стремится непременно добиться поражения партнера. В условиях современной экономики нам необходимы человеческие качества, которые вновь становятся ценными: творческая энергия, стойкость, решительность, а также командный дух, чувство социальной ответственности и гражданская смелость. Книга «Создание команды» предоставляет массу возможностей для развития и культивирования этих качеств.

Клаус Фопель

Зальцхаузен, сентябрь 2000

Глава 1

Начальная стадия работы группы



Имена – это важно

15 минут

Это широко распространенное упражнение, которое облегчает группе начало знакомства. Участники в игровой форме узнают и заучивают имена друг друга. Нередко сами участники бывают удивлены тому, насколько легко происходит запоминание при задействовании кинестетической памяти.

Материалы

Множество мягких игрушек или свернутые шерстяные носки.

1. Группа встает в круг.

2. Объявите, что приглашаете группу к участию в ритуале, который совершают при приветствии жители тропических островов.

3. Игру начинаете Вы. Поднимите выбранный для игры предмет (игрушку или носки) над головой и громко назовите свое имя. Затем передайте предмет своему соседу справа. Он также должен представиться и передать предмет своему соседу, и так далее: каждый, кто получает игрушку, называет свое имя и передает ее своему соседу справа. Когда игровой предмет, пройдя полный круг, снова окажется у Вас в руках, игра начинается по второму кругу, но в противоположном направлении. Снова громко произнесите свое имя и передайте предмет соседу слева. После завершения этого круга группа переходит к следующей, более динамичной части тренинга.

4. Теперь предмет может передаваться во всех направлениях. Начните первым: установив визуальный контакт с одним из участников, громко назовите его по имени и бросьте ему игрушку. Поймавший продолжает игру, также называя по имени другого участника и передавая предмет ему. Не останавливайте игру до тех пор, пока предмет не побывает в руках каждого участника хотя бы по два раза. Если группа велика по объему, обязательно убедитесь в том, что никого не забыли.

5. Теперь Вы приглашаете группу к следующей фазе упражнения. Попросите каждого члена группы сказать несколько слов благодарности тому, кто передает ему игрушку, обращаясь при этом к нему по имени. Например: «Большое спасибо, Мария». Но при этом может произойти так, что участнику передает игрушку человек, чье имя он еще не запомнил. В этом случае игрок говорит: «Большое спасибо...» и ждет, что «неизвестный» ему представится. Через некоторое время темп игры можно ускорить.

6. На этом этапе можно ввести в действие вторую и третью игрушки (в зависимости от величины группы) и продолжить процедуру знакомства. Обратите внимание на то, чтобы правила игры соблюдались. Единственное отличие от предыдущего этапа состоит в том, что все участники должны быть еще внимательнее, поскольку в помещении станет шумно. Игроки должны по-прежнему передавать друг другу предметы и благодарить того, кто передал им игрушку. На этом этапе создается атмосфера живого экзотического ритуала, который помогает группе сделать первые шаги на пути к становлению ее как команды.

7. Остановите игру через 2 минуты и попросите любого желающего назвать имена всех членов группы. В группе из восемнадцати человек почти всегда находятся трое или четверо, у которых это не вызывает сложностей. По желанию группы можно усложнить правила: предложите участникам поменяться местами и спросите, может ли кто-нибудь теперь назвать все имена.

8. После этого Вы можете пригласить группу на «коктейль». Возьмите в левую руку воображаемый стакан, а правую протяните соседу для рукопожатия и скажите следующее: «Паулина, я очень рад, что ты здесь». Затем перейдите к следующему участнику. Пригласите группу принять участие в этой воображаемой вечеринке, приветствуя других гостей рукопожатием или объятиями. Через несколько минут между участниками должна завязаться самостоятельная беседа, которая будет свидетельствовать о том, что группу удалось расшевелить.

Встреча

15 минут

Чувства, проявляемые участниками при встрече друг с другом, очень важны, ведь по ним Вы можете судить о настроении, в котором каждый отдельный участник и группа в целом начинают занятие.

1. Группа становится в круг. Все по очереди представляются и делают при этом какое-либо движение, жест, принимают ту или иную позу, стараясь продемонстрировать свое отношение к собственному имени в данный момент. При этом тот, кто представляется, делает шаг вперед. После каждого представления вся группа пытается догадаться, какое чувство сейчас хотел выразить выступавший.

2. Проследите за тем, чтобы каждый участник называл свое имя не менее трех раз, выражая свои чувства тремя различными способами соответственно.

Шанхайцы

15 минут

Это упражнение подходит для использования в группе, участники которой еще не знакомы друг с другом. Оно создает впечатление, что группа решила общую проблему и что у нее есть определенная цель. При этом участники могут познакомиться без смущения, рассказать о себе и запомнить друг друга по именам.

Возможно, участникам покажется интересной история о том, как это упражнение получило свое название. В XIX веке капитаны кораблей пополняли свою команду матросами при помощи разных уловок, в том числе и путем обмана. Последним особенно славился шанхайский порт, поэтому матросов, которых завербовали против их воли, стали называть «шанхайцами». Проверьте, есть ли в Вашей группе люди, которые пришли сюда не добровольно, а под чьим-то давлением. Для них символика этого упражнения будет особенно важной.

Материалы

Вам потребуется веревка такой длины, чтобы можно было несколько раз обмотать всех участников, плотно прижавшихся друг к другу. Обычно это несколько метров.

1. Сначала попросите группу принять нужную позу. Для этого все встают в шеренгу и берут друг друга за руки, затем первый начинает закручиваться вокруг своей оси и тянет за собой остальных, пока не получится «спираль», которую Вы плотно обматываете веревкой. Лучше всего это сделать на уровне бедер, чтобы звенья «спирали» почувствовали, что весьма крепко друг к другу привязаны.

2. Теперь объясните группе задание: в этом положении участники должны пройти некоторое расстояние. По пути каждый должен представиться и рассказать о себе что-нибудь необычное.

3. Постарайтесь сделать так, чтобы, выполняя Ваше задание, участники были застрахованы от опасностей. На их пути не должно быть лестниц, дверей, острых углов. Поясните группе, какой именно путь ей предстоит. Когда цель будет достигнута, развяжите веревку.

4. Перед выполнением задания напомним участникам, что они, несмотря на необычный способ передвижения, должны запомнить все, что будет говорить каждый из них.

5. После того как задание выполнено, все «освобожденные» возвращаются обратно в комнату и встают в круг. Теперь попросите рассказать о том, что запомнилось в ходе передвижения. Для этого поочередно указывайте рукой на каждого участника и спрашивайте всю группу, как зовут этого участника и что он рассказал во время движения. Вы должны быть готовы к тому, что ответы будут в большинстве случаев правильными (движение активизирует нашу память).

Замечания

Выберите такой маршрут движения, чтобы группа сочла его преодоление своим достижением. Проследите за тем, чтобы участники в тяжелой обуви не наступали на ноги другим.

Если Вы хотите сделать задание более сложным или смешным, предложите группе в начале и в конце движения садиться на корточки. Правда, здесь все зависит от физических возможностей участников.

Измерим друг друга

20 минут

Микрогруппы выстраиваются в ряд по следующим критериям:

- по количеству братьев и сестер у каждого,
- по числу видимых пуговиц на одежде,
- по ширине улыбки,
- по размеру обуви,
- по длине волос,
- по длине большого пальца руки (от второго сустава до кончика пальца),
- по росту (ноги на полу, руки вытянуты вверх),
- по наиболее дальнему путешествию, предпринятому участниками.

1. Поделите участников на две команды по десять-двенадцать человек.

2. Объясните правила: например, команды должны встать так, чтобы имеющие наибольшее количество братьев и сестер стояли впереди, а обладатели наименьшего количества – позади.

3. Когда команда решит, что стоит правильно, ее участники должны встать руки по швам и крикнуть: «Сделано!» Прежде чем Вы объявите новый критерий построения, дайте построиться оставшейся команде. Проверьте, действительно ли первая команда построилась правильно.

Замечания

Это упражнение дает возможность участникам хорошо познакомиться и сблизиться, координируя свои действия в команде.

Тройки

30 минут

Это упражнение хорошо использовать на начальных этапах работы в группе. Сначала все участники разбиваются на подгруппы по трое, знакомятся между собой в этих подгруппах, а на последнем этапе образуют общий круг.

1. Попросите группу разбиться на микрогруппы по три человека в каждой. Предложите участникам выбрать себе в партнеры кого-нибудь из тех, кого они не знают, но с кем хотели бы познакомиться поближе. Затем на протяжении пяти минут каждый участник рассказывает двум своим партнерам о себе. При этом партнеры могут задавать говорящему вопросы, например, о том, что (или кто) привело его в эту группу, каких религиозных или политических взглядов он придерживается, что изменилось в его жизни в последнее время.

2. После того как каждый в тройке рассказал о себе, еще пять минут все трое обсуждают существующие между ними сходства и различия.

3. Затем каждый участник получает прозвище, например, «Карл Смелый». Эти прозвища придумываются в тройках и должны подчеркивать лучшие качества участников (3 минуты).

4. Теперь все опять смешиваются в одну группу и становятся в круг. Все участники поочередно делают шаг вперед, объявляют свое прозвище и представляют небольшую импровизацию или танец. Остальные участники группы хором повторяют прозвища и воспроизводят увиденные движения.

Алфавит

20 минут

Существует множество игр для запоминания имен. Предлагаемая игра представляет собой нечто совершенно новое. В ее процессе группе приходится решать задачу, которая способствует развитию внимания и вырабатывает «чувство команды». Большинство групп положительно реагирует на это задание и решает задачу удивительно быстро.

1. Объявите группе, что Вы приготовили для нее задание для принятия командного решения и это задание поможет участникам познакомиться друг с другом. Первый шаг очень прост – каждый громко и отчетливо называет свое имя (без фамилии). Скажите примерно следующее: «Пожалуйста, произносите имена громко и внятно и постарайтесь при этом выразить голосом, что вы гордитесь своим именем. Если кто-то не расслышал чьего-то имени, пусть тут же попросит повторить его, сказав: «Еще раз, пожалуйста». Очень важно, чтобы каждое имя было хорошо расслышано».

2. После того как все назовут себя, объявите задание. Все должны стать в шеренгу по алфавиту, придерживаясь следующих правил: надо встать так, чтобы впереди стояли люди, имена которых начинаются на первые буквы алфавита, а в конце шеренги те, чьи имена начинаются на последние буквы. При расстановке нельзя разговаривать, писать, показывать буквы своего имени жестами или рисовать их в воздухе. Нельзя показывать никаких документов, в которых указано ваше имя. Единственное, что допускается – это перемещать отдельных участников на другое место и показывать знаками, что кто-то должен стоять на определенном месте.

3. Скажите участникам, что цель упражнения состоит в том, чтобы проделать все это как можно быстрее. После завершения задания проводится проверка – все громко называют свои имена.

4. Если расстановка оказалась неверной, все повторяется заново. Все участники должны перемешаться и снова попытаться встать по алфавиту. Сколько попыток потребовалось группе, чтобы безошибочно встать в шеренгу по алфавиту?

Уйти, чтобы остаться

20 минут

Довольно часто, особенно в начале тренинга, участники демонстрируют ведущему свое нежелание работать в группе. Они ведут себя так, как будто в любом другом месте им находиться гораздо приятнее, чем в этой комнате вместе со своими коллегами и руководителем. В таких ситуациях можно прибегнуть к простому приему. Попросите Ваших подопечных представить, что они сейчас находятся в любом другом месте, которое им нравится. Оттуда они «вернутся» отдохнувшими, и вы вместе сможете продолжить работу. Скажите им следующее.

1. Садитесь или ложитесь поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких выдоха. Вспомните момент, когда вы ощущали состояние полной удовлетворенности. Вспомните, как вы тогда ощущали себя. Как двигались? Как дышали? Есть ли какая-нибудь поза, соответствующая этому состоянию? Примите эту позу и сделайте три глубоких вдоха и выдоха, представив свое дыхание как три огромных волны, на гребне которых вы находитесь и которые уносят вас глубоко в ваш внутренний мир.

Теперь в ваших фантазиях идите в то место, где вы чувствуете себя лучше всего, где нет проблем, напряжения, а все окружающее радует глаз. Это может быть место, которое вы знаете, или место, существующее только в вашей фантазии. Когда вы окажетесь там, осмотритесь: какие цвета вокруг, какие формы имеют окружающие вас вещи, тепло здесь или холодно, как вы здесь дышите? Какие звуки вы слышите, что можете потрогать? Хочется ли вам походить, посидеть или полежать в этом месте? Вам понравилось бы что-то делать здесь или вы просто наслаждаетесь атмосферой этого места? Осваивайтесь здесь, испытайте все возможности, какие вам дает это место (1 минута).

Вдруг вы замечаете лежащий на видном месте подарок. Это подарок для вас. Подойдите ближе, потрогайте его, рассмотрите со всех сторон. Исследуйте его, подумайте, что вы сможете с ним сделать. Потратьте часть времени на то, чтобы сжиться с ним, полюбить его (1 минута).

Если вы уже готовы вернуться, снова три раза сделайте глубокие вдох и выдох и попрощайтесь со своим местом, запомните его, чтобы вам всегда было легко сюда вернуться. Сохраните в себе впечатления от подарка. Потянитесь и откройте глаза. Вы снова окажетесь среди нас, но отдохнувшие и расслабившиеся.

2. Попросите участников рассказать о том, где они побывали и как нашли свой подарок. Эти рассказы укрепляют доверие между членами группы и делают последующие шаги в совместной работе более интересными и продуктивными.

Анкета

10 минут

В чем секрет успешной работы группы или сплоченной команды? На этот вопрос можно ответить кратко: в том, что члены группы или команды чувствуют себя нужными. А для того, чтобы это почувствовать, они прежде всего должны ощутить свою востребованность и ответственность перед группой. Поэтому я советую Вам начинать каждое занятие с группой с поочередного опроса участников, в ходе которого они рассказывали бы о том:

- что чувствуют в настоящий момент,
- каких успехов они добились в жизни,
- что хорошего случилось в их жизни со времени последнего занятия,
- какие свои взгляды или переживания за это время они пересмотрели и обдумали,
- какие пожелания у них есть на это занятие.

В очень больших группах такой опрос может занять слишком много времени, поэтому его имеет смысл проводить в группе, численность которой не превышает двадцати шести человек. Если же группа больше, то надо разбить ее на подгруппы.

Чтобы учесть сиюминутное настроение участников, вы можете предложить им заполнить символическую анкету. Просто спросите: «С каким настроением вы начинаете это занятие? Если бы вам предложили выбрать погоду под ваше настроение, какую бы вы выбрали?»

Вопросы могут быть следующими:

- Какое животное сейчас отражает ваше настроение?
- Какое растение?
- Какой цвет?
- Какая местность?
- Какое блюдо?
- Какое транспортное средство?
- Какое время года?
- Какое название книги?
- Какой знак препинания?
- Какая геометрическая фигура?

«Оле Неле Нишиков»

10 минут

Это упражнение направлено на то, чтобы участники могли расслабиться и посмеяться, оно особенно подходит для занятий в маленьких группах. Если работа ведется в больших группах, их необходимо разбить на подгруппы по шесть-восемь человек. Чтобы создать необходимую атмосферу, расскажите следующую историю: «Это старый кавказский ритуал. Пропал вождь одного племени. Каждый вечер его соплеменники собираются вместе, садятся вокруг костра и спрашивают друг друга, видел ли кто-нибудь Оле Неле Нишиков. Самое главное при этом, что никто из племени не должен смеяться, потому что пропажа вождя – это страшная беда».

1. Участники усаживаются в круг. Выберите кого-нибудь, кто начнет игру. Он должен обратиться к своему соседу справа и сказать: «Ты не видел Оле Неле Нишиков?» При этих словах нельзя улыбаться даже губами, а тем более смеяться.

2. Сосед справа отвечает установленной фразой: «Жаль, но я не видел его. Я спрошу моего соседа».

3. Он задает тот же вопрос соседу справа, не улыбаясь и не смеясь. Но при этом он может добавить что-то свое, чтобы вызвать смех у остальных участников.

4. Тот, кто улыбнется или засмеется, выбывает из игры.

С днем рождения

15 минут

Это упражнение вовсе не означает, что надо праздновать день рождения кого-нибудь из участников, но дата рождения играет здесь основную роль.

1. Скажите группе, что с данного момента запрещено разговаривать. Предложите членам группы представить, что они неожиданно потеряли возможность говорить и теперь могут понимать друг друга лишь каким-то иным способом. (Если после этого предупреждения все разговоры сразу прекращаются, то Вы имеете дело с весьма дисциплинированной группой, но такое бывает очень редко, поэтому будьте готовы, что все замолчат лишь через некоторое время.)

2. Теперь объясните правила: игроки должны выстроиться в шеренгу в соответствии с датой своего рождения (год рождения не считается). Например, игрок, родившийся 10 января, встает первым, далее за ним стоят родившиеся в феврале, в марте и т. д. При выполнении этого задания не позволяйте участникам говорить шепотом или артикулировать губами.

3. Скажите игрокам, что они должны постараться встать в ряд без ошибок с первого раза. Если ваши подопечные растерялись, приведите им пример: «Если, скажем, Штефан родился 11 июля, Оливер 9 января, Килиан 10 февраля, Андреас 5 октября, то правильное построение будет следующим: Оливер, Килиан, Штефан, Андреас».

Замечания

Участники должны проявлять самостоятельность. Например, может возникнуть вопрос, в начале или в конце должны стоять родившиеся в декабре. В ответ на это просто пожмите плечами и позвольте игрокам решать это самим.

Если кто-то все же начинает разговаривать, скажите следующее: «Конечно, с этим заданием справился бы даже ребенок, если бы можно было разговаривать. Учитесь общаться с другими без помощи речи».

Проследите за тем, чтобы участники никак не использовали бумагу, карандаши и т. д., а также за тем, чтобы участники не рисовали знаки на стене, в воздухе, на руке. В этом случае задание окажется слишком легким. Не имея возможности ни говорить, ни писать, люди оказываются вынуждены взаимодействовать друг с другом совершенно необычным, новым для них способом.

Предоставьте группе столько времени, сколько необходимо для решения задачи, а в конце проверьте, все ли стоят правильно.

Импульс

10 минут

Лучше всего применять эту игру в группах, численность которых не превышает двадцати человек. Если группа больше, процесс становится слишком долгим и скучным. Поскольку игра очень проста, ее идеально применять на начальных этапах работы с группой, приучая участников самостоятельно достигать цели. Для проведения этой игры необходим секундомер.

1. Группа встает в круг, взявшись за руки. Выберите ведущего, который начнет игру.

2. В начале игры ведущий посылает «импульс»: он пожимает руку своему правому либо левому соседу, который передает импульс дальше по кругу, пока сигнал не возвращается к ведущему.

3. После нескольких попыток группа приступает к выполнению задания. Опытным путем группа должна определить наименьшее время, за которое она сможет передавать импульс по кругу. Вы можете помочь игрокам, замеряя секундомером время передачи импульса.

4. Теперь импульс передается в другом направлении (если это направление по часовой стрелке, то оно обычно вызывает некоторые сложности). Предоставьте игрокам, как и в прошлый раз, возможность поэкспериментировать и выбрать подходящий темп, замеряя время по секундомеру.

Наконец группа переходит к следующему этапу, на котором импульс пересылается с закрытыми глазами. Не забывайте о том, что ведущие должны меняться. На последнем этапе задача еще более усложняется: теперь импульс пересылается сразу по двум направлениям: влево и вправо. Теоретически оба импульса должны встретиться на равном расстоянии от ведущего и вернуться обратно к нему. Дайте группе время поупражняться, если один или оба импульса были «потеряны». Пусть игроки обсудят, какой из импульсов передается быстрее, и заметят время (с Вашей помощью), за которое они могут быстро и правильно передавать импульсы в обе стороны одновременно.

Рулетка

10 минут

Это упражнение предоставляет возможность выяснить, насколько хорошо члены группы знают имена друг друга. Интерес и напряженность игре придает соревнование между двумя командами.

1. Поделите группу на две команды, которые должны встать рядом в два круга (желательно, чтобы группа насчитывала не менее шестнадцати человек, иначе игра не получится динамичной).

2. Важно, чтобы круги были действительно правильными, потому что они должны вращаться наподобие шестеренок, как можно ближе, но не пересекаясь. Предложите игрокам взяться за руки, чтобы легче было держать ровный круг.

3. После того как Вы скажете начать игру, оба круга начинают вращаться – один по часовой стрелке, другой – против. Пусть только обе команды предварительно решат, в каком направлении будет двигаться каждая.

4. При слове «Стоп» все участники замирают на месте. В каждой команде оказывается по одному игроку, которые в этот момент находятся в точке соприкосновения кругов. Они должны стоять спина к спине, не видя друг друга, а Вы проследите, чтобы они не оглядывались.

5. Когда Вы скажете «Кругом!», эти двое поворачиваются на 180 градусов и смотрят друг на друга. Тот, кто первый назовет имя другого, забирает его в свой круг, и игра повторяется.

Como esta Usted?¹

15 минут

В наше время, время глобализации и миграции населения особенно важными становятся навыки межкультурной коммуникации. Это упражнение позволяет облегчить процедуру знакомства и создать игровую атмосферу в группах с представителями разных наций. В данном случае мы сделали упор на представителей испаноязычного мира.

1. Участники встают в круг, плечом к плечу. Круг должен быть как можно более ровным.

2. Выберите ведущего, который начнет игру. Ведущий выходит из круга, идет по внешней его стороне, останавливается за спиной какого-нибудь игрока и трогает его за плечо. Выбранный игрок поворачивается и смотрит на ведущего.

3. Ведущий церемонно кланяется ему и произносит: «Buenos días»². Его партнер так же церемонно отвечает: «Buenos días». После этого оба игрока поворачиваются друг к другу спиной и в разных направлениях начинают обходить круг, пока снова не встретятся.

4. Когда они встречаются, то обмениваются рукопожатием и снова приветствуют друг друга по-испански. Затем разговор продолжается. Ведущий говорит: «Como esta Usted?», его партнер отвечает: «Muy bien, gracias»³. При этом оба пожимают друг другу руки и трижды кланяются. После этого каждый отворачивается и старается вернуться на свое место в круге раньше партнера (единственное условие – при этом запрещается бежать). Тот, кто оказался на своем месте позже, должен продолжить игру, снова выбрать себе партнера, разговаривать с ним по-испански и т. д.

Замечания

Вы можете подготовиться к этой игре заранее, разучив с вашей группой формы приветствия на испанском языке. Можно не ограничиваться только испанским и провести эту процедуру на другом языке, особенно если в группе есть носители разных языков.

¹ Как ваши дела? (исп.)

² Добрый день.

³ Спасибо, хорошо.

Небо и земля

20 минут

Порой бывает необходимо как можно быстрее и эффективнее подготовить группу к выполнению каких-либо заданий. В этом случае мы предлагаем Вам обратиться к практике медитации, которая поможет Вашей группе отдохнуть и затем направить всю энергию на выполнение заданий. Энергия здесь уподобляется растению: она выходит из земли, пронизывает тело, придает мыслям ясное и верное направление и снова возвращается в землю.

1. Предложите участникам сесть поудобнее, закрыть глаза и сделать три глубоких выдоха. Пусть каждый попытается расслабиться и направить свое внимание внутрь себя.

2. Вы направляете воображение участников следующими словами: «Почувствуй свою собственную энергию. Как ты ощущаешь ее в своем теле? Как ты чувствуешь себя в этом помещении и рядом с этими людьми? Ты чувствуешь себя изолированным или связанным с ними? Ты чувствуешь себя полным сил или усталым? Хорошо ли тебе здесь? Просто понаблюдай за тем, как ведет себя твоя энергия, и попытайся не менять ее ход.

А теперь представь себе, что у тебя есть внутренний слух, при помощи которого ты можешь слышать, как движется энергия всей группы. Или представь себе, что ты можешь чувствовать общую энергию группы кончиками пальцев или делать это при помощи обоняния или вкуса. Как ты сейчас ощущаешь группу? У нее много или мало энергии в этот момент? Каким ты видишь каждого из нас? Какого цвета для тебя энергия группы, если ты, конечно, можешь это видеть? Как бы она звучала, если бы ты ее слышал?

Набери воздух в легкие так, чтобы чувствовать, что он проник до самого живота. Положи свою руку на живот и ощути, как он вздымается, когда ты делаешь вдох. Теперь пошевели руками, плечами, шеей, кистями рук, бровями, ногами и ступнями. Запомни, как изменяется характер твоей энергии, когда ты дышишь или двигаешься. Запомни и то, как изменяется энергетическое поле в этой комнате. Представь себе, что твой вдох пронизывает тебя насквозь, проходя через все тело и доходя до ступней. Представь, что ты дерево, которое глубоко пустило свои корни в землю, и твое дыхание доходит до самых корней. Почувствуй, как твои корни углубляются в землю. Представь, что земля – это место в этой комнате, на котором ты сейчас находишься. Ощути, каково это – быть связанным с землей, растениями и животными...

Дыши глубоко и ощущай, как твои корни проникают все глубже, сквозь подземные воды, дальше в землю, до самого ее раскаленного центра. Ощути этот жар как чистую, освежающую энергию. Если ты хочешь освободиться от усталости, забот, пошли всю мешающую тебе темную энергию в самое сердце Земли и возьми оттуда новую, свежую энергию... Запомни, что ты чувствуешь и как изменяется энергетическое поле в этой комнате...

Когда ты так глубоко дышишь, ты пропускаешь сквозь себя силу из центра Земли. Почувствуй, как эта сила стремится из центра наружу, сквозь подземные воды, сквозь почву в твое тело. Ощути, как каждая часть твоего тела расслабляется и тут же наполняется новой энергией, как она проходит сквозь твои ноги, сквозь бедра и позвоночник до самой головы. Теперь направь эту энергию в сердце, почувствуй, как расширяется твоя грудь при вдохе. Направь энергию в руки и ноги, пошли ее в шею, колени и пропусти через голову, чтобы она ударила фонтаном в небо и снова ушла в землю...

Теперь эта энергия находится у тебя, у дерева, которое олицетворяет тебя. Сделай свои ветви настолько толстыми, насколько ты хочешь. Если ты хочешь создать свой изолированный мир, утолщай свои ветви, а крону сделай более развесистой и непроницаемой, чтобы внутри не смогло проникнуть то, что доставляет тебе беспокойство. Если же ты хочешь быть более

открытым, вытяни свои ветви вверх и пусти корни в стороны, чтобы они встретились с корнями других деревьев.

Обрати внимание на то, что ты сейчас чувствуешь и как циркулирует энергетическое поле в комнате.

Теперь ощути дуновение ветра на твоих листьях и ветвях и почувствуй энергию неба. Заметь свет солнца и луны, свет звезд на твоих листьях и вдохни все это в себя. Позволь этому дыханию пройти сквозь твою голову в твое сердце, в руки, в живот, до самых кончиков пальцев рук и ног и оттуда через все слои Земли обратно прямо в ее ядро. Ощути и запомни, как встречаются в тебе энергия неба и энергия земли, как ты находишься в животворной связи с двумя стихиями... Отметь, какова теперь твоя энергия и энергия группы. Прикоснись мысленно к земле, прочувствуй ее еще раз так, чтобы ты мог потом вспомнить об этом животворном источнике силы...

Сделай три глубоких выдоха, пошевелись и открой глаза, будь снова здесь, освеженный и отдохнувший».

Вавилон

30 минут

Это упражнение особенно подходит для больших групп, насчитывающих более двадцати человек. В игровой форме участники осваивают навыки работы в команде, задействуют свою творческую энергию и знакомятся друг с другом.

Материалы

Вам потребуется стопка карточек – столько, чтобы каждый участник получил по одной и плюс еще несколько дополнительных. Вы легко можете изготовить такие карточки самостоятельно, если отпечатаете на компьютере буквы алфавита и наклеите их, например, на картонную основу. Буквы должны быть прописными, высотой не менее трех сантиметров, чтобы их можно было легко прочесть со сравнительно большого расстояния. Кроме того, сделайте еще четыре карты, на которых нарисуйте звездочки, – это будут ваши джокеры, то есть карточки, способные заменить любую букву. Сделайте также дополнительные карточки для гласных и для особенно часто встречающихся букв. Все эти приготовления с лихвой себя окупят, ведь эти карточки пригодятся Вам и для других игр.

1. Перемешайте карточки и раздайте игрокам по одной. Если Вы проводите игру в маленькой группе, то после каждого круга игры перемешивайте карточки и раздавайте заново. Таким образом, игра будет интересной даже в маленьких группах.

2. Когда каждый игрок получит по карточке, объясните правила: Вы даете сигнал к старту, и у каждого есть минута, чтобы найти трех других игроков, чьи карточки вместе с его собственной образуют какое-нибудь любое слово из четырех букв (слова ведущим не задаются). Обязательно напомните игрокам, что джокер – звездочка – заменяет любую букву.

3. Как только все четверо игроков нашли друг друга, они должны выстроиться в ряд и поднять над головой свои карточки, так чтобы можно было прочесть получившееся слово.

4. По истечении минуты Вы говорите «Стоп!». В этот момент все стоят там, где застал их Ваш сигнал (если Вы работаете с очень большой или слишком темпераментной группой, тогда лучше подавать сигнал при помощи гонга, свистка или чего-то подобного).

5. Дайте тем участникам, которые сумели составить слово, две минуты для того, чтобы представиться и рассказать о том, как они оказались в подгруппе.

6. Тем участникам, которые не составили слов, тоже предложите объединиться в подгруппу и познакомиться.

7. Когда все участники таким образом оказались в группах, подойдите к каждой и посмотрите на продукты их творчества. Прокомментируйте это с юмором.

8. Через минуту начните игру заново: прежние четверки распадаются и каждый ищет глазами трех новых игроков, с которыми он может составить слово. Если Вы работаете с интернациональными группами, то имеет смысл предложить участникам составлять слова на их родном языке. Второй раунд также длится минуту, после чего Вы останавливаете игру.

9. Мы советуем провести от шести до восьми раундов, чтобы у каждого участника была возможность хотя бы один раз составить слово. Не забудьте после игры собрать карточки.

«Час пик»

10 минут

Это упражнение-тренинг удовлетворяет сразу несколько противоречивых потребностей: в близости и отдалении, в свободе и связанности, в соперничестве и солидарности, в правилах и импровизации. «Час пик» подходит для любых групп – больших и маленьких. Но все же чем больше участников, тем лучше. Эту игру Вы можете проводить и в помещении и на улице. Лучше всего, если имеющееся в Вашем распоряжении место ограничено (как во время «часа пик»).

1. Каждый участник ищет себе партнера (человека, который ему нравится, с которым он хочет познакомиться и к которому он относится с симпатией).

2. Каждая пара договаривается, кто из них будет начинать первым. Задача первого – догнать своего собственного партнера. При этом никто из них не должен бегать. Быстрая ходьба, а не бег – вот основное правило.

3. Когда один «осалил» другого, второй должен три раза повернуться вокруг оси, прежде чем самому начать «охоту» на своего партнера.

4. Ограничьте игровое пространство и напомните группе еще раз: бег запрещен, а «жертва» может встать в позу безопасности – прижать руки к груди, ладонями наружу, в этом случае ее нельзя салить. Следите также за тем, чтобы этой позой не злоупотребляли. Когда Вы скажете «Стоп», игра должна мгновенно прекратиться. Трех минут обычно хватает на то, чтобы несколько раз «осалить» друг друга.

Очищение

5 минут

Это хороший способ освободиться от сопутствующих повседневной жизни проблем и неприятностей. Упражнение лучше проводить в начале занятия, чтобы члены группы, рассказав о своих неприятностях, забывали о них на время и полностью концентрировались на работе.

1. Участники делятся на пары. У каждого есть две минуты, чтобы рассказать партнеру о своих проблемах, неприятностях, а также о мыслях, чувствах и радостях – обо всем, с чем он пришел на занятие.

2. Пока говорит один партнер, второй не перебивает его и никак не выражает своих чувств к сказанному. Через две минуты партнеры меняются ролями.

3. В это время Вы ходите по комнате, держа в руках воображаемую корзину. Вы подходите к каждой паре и просите «положить» в корзину все неприятности. Каждый должен сделать это, при помощи жестов и мимики показывая тяжесть груза, чтобы остальные могли увидеть и оценить его (если же человеку кажется, что груз его неприятностей слишком велик, то он должен не положить его в корзину, а рассказать сразу).

4. Когда все неприятности «окажутся» в корзине, предложите участникам в конце занятия снова попробовать достать их оттуда, если они, конечно, захотят это сделать.

Ромео и Джульетта

30 минут

Упражнение предназначено для начальных этапов работы с группой. Оно подходит для групп от шестнадцати человек и больше.

1. Попросите группу образовать круг так, чтобы самый старший по возрасту стоял слева от Вас, а самый младший – справа. Чтобы встать в правильном порядке, члены группы должны выяснить друг у друга даты рождения. При этом попросите участников не узнавать имен друг друга. Как правило, этот процесс сопровождается оживлением и интересом, поэтому предоставьте участникам достаточное время. Когда все займут свои места, дайте участникам еще немного времени, чтобы осмотреться и прокомментировать происходящее – возможно, кто-то из них родился в один день или чей-нибудь день рождения приходится на день занятий группы.

2. Затем предложите всем разбиться на пары следующим образом: самый старший и самый младший, второй по старшинству и второй после самого младшего и т. д. (если число участников нечетно, то предложите кому-нибудь встать втроем).

3. Теперь каждая пара выбирает себе имя, используя при этом пару слов. Это могут быть известные имена, например:

- Ромео и Джульетта
- Фауст и Гретхен
- Орфей и Эвридика
- Гензель и Гретьел
- Зигфрид и Брунгильда и т. д.

Это могут быть пары антонимов:

- горячий и холодный
- светлый и темный
- твердый и мягкий
- длинный и короткий
- высокий и глубокий и т. д.

Также это могут быть слова, значения которых связаны друг с другом:

- дом – дверь
- стул – ножка
- окно – стекло
- вода – ведро
- вино – бутылка и т. д.

Каждый из партнеров должен решить, кем или чем он будет в этой словесной паре. Чтобы не было повторов, каждая пара должна объявить о своем выборе заранее.

4. Теперь все пары должны разделиться, таким образом, вся группа делится на две подгруппы. Все должны закрыть или завязать глаза. Цель игры состоит в следующем: каждый должен найти «свою половину» с закрытыми глазами. Игроки могут ошупью ходить по комнате и звать по «имени» своего партнера. Эта игра довольно шумная, поэтому подайте пример и сами покричите во весь голос.

5. После того как участники закрыли или завязали глаза, они должны «перемешаться» (в противном случае многим задание покажется слишком легким, потому что кто-то из игроков наверняка уже успел запомнить местонахождение своего партнера).

6. Попросите игроков быть внимательными друг к другу во время поисков: по возможности не толкайтесь, не наступайте друг другу на ноги и не размахивайте руками. По Вашему

сигналу пары начинают искать друг друга. Нашедшие могут снять повязки или открыть глаза и назвать друг другу свои настоящие имена. Отведите на поиски от 5 до 10 минут.

7. После этого пары встают в круг друг напротив друга.

Замечания

Если по каким-либо причинам вы не можете сильно шуметь в помещении, где проходит тренинг, предложите игрокам не кричать, а говорить шепотом, что не менее интересно. Но особенно хорошо проводить это упражнение в зале или на улице.

«А можно еще быстрее?»

15 минут

Цель данного упражнения – запомнить имена членов группы за наименьшее время.

1. Участники закрывают глаза и медленно начинают ходить по комнате (попросите их быть внимательными, не наступать друг другу на ноги, не размахивать руками и сильно не сталкиваться). Когда вся группа хорошо перемешается, Вы говорите «Стоп».

2. Все остаются стоять с закрытыми глазами. Вы сами начинаете игру, прикасаясь к плечу одного из игроков и называя его по имени. Он открывает глаза и, в свою очередь, касается рукой кого-нибудь, называя при этом его имя, и т. д. Проследите, чтобы никто из игроков не остался в стороне и чтобы имена всех членов группы были названы.

3. Теперь скажите группе, что Вы засекали время, которое ей понадобилось на эту процедуру, и предложите улучшить его.

4. Для этого Вы можете дать участникам следующий совет: каждый, кого уже называли, садится на корточки, тем самым показывая остальным, что его имя уже названо. Это ускоряет процедуру и позволяет игрокам избежать повторений.

5. После каждого раунда игры Вы подводите итоги: назовите время, которое понадобилось игрокам в этом раунде, сравните его с предыдущими результатами, объявите о рекордном сроке.

Варианты

После того как один игрок назовет имя другого, пусть он возьмет его за руку. Далее к ним присоединится третий, четвертый и т. д. Преимущества этой модификации в том, что сразу видно, чье имя еще не называли. Игра заканчивается, когда все участники будут держаться за руки.

Мой вклад

30 минут

Если Вам нужно создать в группе спокойную атмосферу, Вы можете воспользоваться этим упражнением. Не секрет, что процесс ритуалов и церемоний помогает людям отстраниться на время от повседневных проблем и создать в своем узком мирке (в данном случае – в комнате для занятий) атмосферу спокойствия, доверия и расслабленности.

Материалы

Приготовьте для каждого участника свечу и коробок спичек.

1. Попросите членов группы встать в круг и обратитесь к ним с такой речью: «Каждый из нас в своей жизни наверняка работал над собой, развивая свои сильные стороны и лучшие качества: сочувствие, мужество, великодушие, любознательность, чувство юмора, решительность и т. д. Теперь каждый из вас по очереди назовет то качество, которое он привнес в эту группу. Не будьте слишком скромными и не зарывайте в землю ваши таланты!»

2. Каждый участник поочередно выходит в центр круга, зажигает там свою свечу и называет качество, которое он принес в эту группу и на которое его товарищи могут рассчитывать. Скажите, что это качество все будут рассматривать как подарок для всей группы, что оно обязательно поможет всем в дальнейшей работе.

Варианты

Помимо свечей, можно использовать и другие средства: пусть каждый принесет из дома какую-нибудь вещь, которую положит на пол в центре круга и расскажет о том, какое значение эта вещь имеет лично для него. Можно предложить находящемуся в центре круга кратко рассказать о каком-либо значимом эпизоде или периоде своей жизни, который оказал влияние на его дальнейшую судьбу. Если Вы проводите этот тренинг не в помещении, пусть каждый член группы найдет какую-нибудь ветку, камень, сделает букет или гербарий, которые могли бы стать его личным символом. Все это можно сложить в центре круга, и каждый участник объясняет, почему он выбрал именно эту вещь и что именно она символизирует.

Работа в команде

10 минут

Это упражнение одновременно является ритуалом, игрой и экспериментом. Здесь должны быть задействованы все основополагающие качества для успешной работы в команде. Помимо коммуникации, взаимопонимания и взаимодействия от участников потребуется творческая энергия и интуиция.

Материалы

Вам потребуется несколько воздушных шариков, которые надо предварительно надуть, а также достаточно большое помещение, чтобы участники могли свободно двигаться.

1. Попросите участников разбиться на группы по три или четыре человека.
2. Тройки равномерно распределяются по помещению, так чтобы не мешать друг другу двигаться, и берутся за руки. Каждая команда получает воздушный шар.
3. Теперь их задача состоит в том, чтобы удерживать шар в воздухе, не помогая себе при этом руками (можно задействовать лишь плечи или локти). Дайте командам немного потренироваться. Пусть во время тренировки они попытаются удерживать шар в воздухе при помощи разных частей тела.
4. После тренировки начинается сама игра: Вы называете ту часть тела, при помощи которой участники должны удерживать шар. Через 15–20 секунд вы называете другую часть тела (голову, колени, локти, нос, левое плечо, правая нога и т. д.).
5. После этого этапа можно усложнить задачу, комбинируя команды, например: «Голова и локоть». Это значит, что игроки должны сначала удерживать шар головой, затем – локтем (при этом не важно, кто из игроков подбрасывает шар, меняя положение тела, важно, чтобы была соблюдена последовательность).
6. Вы можете называть и более изощренные комбинации (например, состоящие из трех и более позиций, причем в последовательности, которая будет наиболее неудобна для игроков). Напоминайте игрокам, чтобы они удерживали шар в воздухе и в перерывах между Вашими командами. Когда Вы собираетесь закончить игру, дайте такую команду: «А теперь удержите шар, не используя при этом никакие части тела!» Пока игроки сообразят, что это можно сделать, только дуя на шар, у всех он наверняка упадет и игра сама собой завершится.

Скованные одной цепью

20 минут

Задача данного упражнения в том, чтобы группа численностью около пятнадцати человек, встав в шеренгу и прикасаясь друг к другу щиколотками, прошла установленное расстояние. Эта задача сложнее, чем кажется на первый взгляд, но при должном старании и тренировке вполне разрешима. Игроки обычно очень гордятся ее выполнением.

1. Вы чертите или приклеиваете две параллельные линии на полу на расстоянии шести метров друг от друга (это упражнение можно выполнять и в помещении, и на улице. Во втором случае Вы можете просто положить на землю две веревки, чтобы обозначить линию старта и линию финиша).

2. Вся группа (около пятнадцати человек) встает в шеренгу плечом к плечу и щиколотка к щиколотке. Задача – пройти расстояние в 6 м, не разрывая контакта у щиколотки ни на миг.

3. Участники стоят перед непростой коллективной задачей, поэтому Вы должны предоставить им достаточное время на решение этой проблемы. Но если Вы видите, что и через 15 минут у группы ничего не получается, то имеет смысл ввести ограничение по времени. Скажите, что у группы есть еще две попытки, чтобы достичь цели. Это ограничение приведет либо к тому, что группа действительно сконцентрируется и успешно закончит упражнение, либо к тому, что признает свой проигрыш. В любом случае активность группы возрастет.

4. Если группа очень большая, поделите ее на несколько команд. Тогда та команда, которой удалось справиться с задачей, может поделиться опытом с другими (в случае если для кого-то задача оказалась непосильной, а вы не располагаете достаточным временем, чтобы ждать, когда группа все-таки добьется успеха).

Замечания

Иногда группа додумывается до того, чтобы решить задачу следующим способом: два игрока начинают шагать, синхронизируя свой ход (что двоим, конечно, сделать легче, чем пятнадцати). Когда у них хорошо получается, к ним присоединяется третий, и они шагают уже втроем, затем вчетвером и т. д., до тех пор, пока вся команда не научится идти синхронно.

Не рассказывайте об этом методе сразу – предоставьте группе возможность самой его разработать. Тем более что стратегий для решения этой задачи довольно много.

В конце все команды вместе подводят итоги – и здесь очень часто у участников возникает понимание специфики работы в команде, которое весьма ценно для последующей работы с группой.

Необычные вопросы

30 минут

Иногда бывает нужно заставить группу над чем-то задуматься. В этом случае задавайте вопросы, которые заставят участников группы увидеть в новом свете очевидные и знакомые вещи. Члены группы учатся понимать друг друга и видеть то, что скрывается за повседневным поведением других людей.

1. Первый вопрос, который Вы можете задать какому-либо члену Вашей группы, таков: «Расскажи нам что-нибудь об истории твоего имени – кто тебе его дал, почему и какие оно вызывает у тебя чувства? Расскажи и о твоей фамилии – что она означает и что значит лично для тебя и твоих родных: гордитесь ли вы вашей фамилией, накладывает ли ее ношение на тебя какие-либо обязательства? И наконец, если тебе давали какие-то прозвища, как ты их воспринимал? Как нечто унижительное или, наоборот, гордился ими?»

2. Для многих участников подобные вопросы окажутся необычными, над которыми они никогда не задумывались; другие, наоборот, очень часто над этим размышляли.

Замечания

Можно задавать и другие вопросы:

- Что привело вас в эту группу?
- Что вам нравится в стиле работы вашей группы?
- Приведите какие-нибудь афоризмы, цитаты, стихотворные строчки, которые вам очень нравятся и создают хорошее настроение.
- Расскажите о вашей точке зрения на какой-нибудь важный для вас вопрос.
- Чего вы ожидаете от командной работы в группе?
- Какие условия вам необходимы, чтобы раскрыть в группе свои таланты?
- А что бы больше всего мешало вам при этом?

Публичное интервью

30 минут

Это упражнение дает группе возможность взять в собственные руки процесс знакомства.

1. Разделите участников на группы по четыре человека. Каждая четверка выбирает интервьюера, который будет беседовать с остальными участниками своей четверки.

2. Снабдите интервьюера карандашом и бумагой, чтобы он мог записать самое важное.

3. Дайте четверкам 5 минут на то, чтобы интервьюер мог провести предварительный разговор с остальными тремя; после этого всем будет легче «войти в роль» и будет получена базовая информация для беседы.

4. Все четверки собираются вместе. Группа садится в круг. Одна из четверок садится в центре круга и проводит интервью (6–8 минут).

5. Вы должны постоянно сидеть в центре и следить за временем и разговором. В том случае если Вы работаете с группами сотрудников какой-либо организации, в список вопросов могут быть включены следующие:

- Какие успехи вашего предприятия вас особенно воодушевляют?
- Какой смысл вы видите в вашей работе?
- Какие ваши таланты и способности задействованы в рабочем процессе?
- Подходит ли вам эта работа?
- Каким образом ваша частная жизнь помогает вам в работе? Оставляет ли работа вам силы на полноценную частную жизнь?
- Научились ли вы за последнее время чему-либо важному благодаря вашим клиентам?

«Хагу!»

15 минут

В этом упражнении не надо решать никаких проблем, разрабатывать стратегию и подвергаться риску. Оно должно доставлять только удовольствие и позволить участникам хорошо посмеяться. Вернее сказать, смеяться как раз разрешено не всем. Те двое, которые вступают во взаимодействие, не должны смеяться, даже если их провоцируют члены команды противника.

1. Проведите на полу две параллельные линии (можно просто положить веревки) на расстоянии 2,5 м друг от друга.

2. Разбейте группу на две команды, которые должны встать друг напротив друга по этим линиям.

3. Игроки, которые стоят правее всех в каждой команде, выходят на свободное пространство между командами и, встав на разных концах шеренг, поворачиваются друг к другу спиной. Эта поза является подготовкой к неизбежному «конфликту», который будет проистекать на глазах у остальных.

4. Обе команды весело считают до трех, после чего оба игрока поворачиваются на 180 градусов, видят друг друга и обмениваются глубоким поклоном. Теперь один из них вызывает другого, произнося слово «Хагу». Это слово на языке индейцев Аляски означает «Поди сюда». Как только один из них произнес «Хагу», они оба начинают медленно сходить, пока не встретятся на середине пути. Они останавливаются, смотрят друг на друга и в качестве приветствия кивают друг другу головой. После этого они остаются на месте еще три секунды.

5. Затем они продолжают идти до противоположной шеренги, потом поворачиваются лицом друг к другу, кланяются и снова говорят «Хагу».

6. Смысл всем этим нелепым действиям придает запрет смеяться и улыбаться. Тот, кто нарушил запрет, должен перейти в команду противника. Тот, кто стойчески выдержал ритуал до конца, остается в своей команде. Остальные члены команд могут провоцировать игроков (естественно, не своей команды), чтобы заставить их рассмеяться или улыбнуться. При этом им запрещено переступить нарисованную на полу линию.

7. Вернемся к двум действующим игрокам. После того как они в последний раз сказали «Хагу» (см. п. 5), они встают в левые концы своих шеренг. Следующий раунд начинают те, кто стоит на правом фланге.

8. Играйте в эту игру около 10 минут. Выигравшей считается команда, в которой оказалось больше игроков.

Найти стратегию

15 минут

В этом упражнении группа стоит перед непростой задачей. Чтобы успешно справиться с этой задачей, силы и решительности будет недостаточно; нужно в первую очередь выбрать правильную стратегию. Для выполнения этого упражнения в помещении должен быть ковер на полу, чтобы участникам не слишком больно было падать.

1. Все участники делятся на команды по шесть человек и распределяются по комнате так, чтобы у каждой из команд было достаточно места вокруг. Поблизости не должно быть стен и мебели, чтобы о них никто не ударился.

2. Теперь объясните правила: сначала все садятся на пол и берут друг друга за руки. Из этой позиции игроки должны вскакивать на ноги, причем делать это одновременно.

3. Предложите командам разработать стратегию, чтобы справиться с этой задачей.

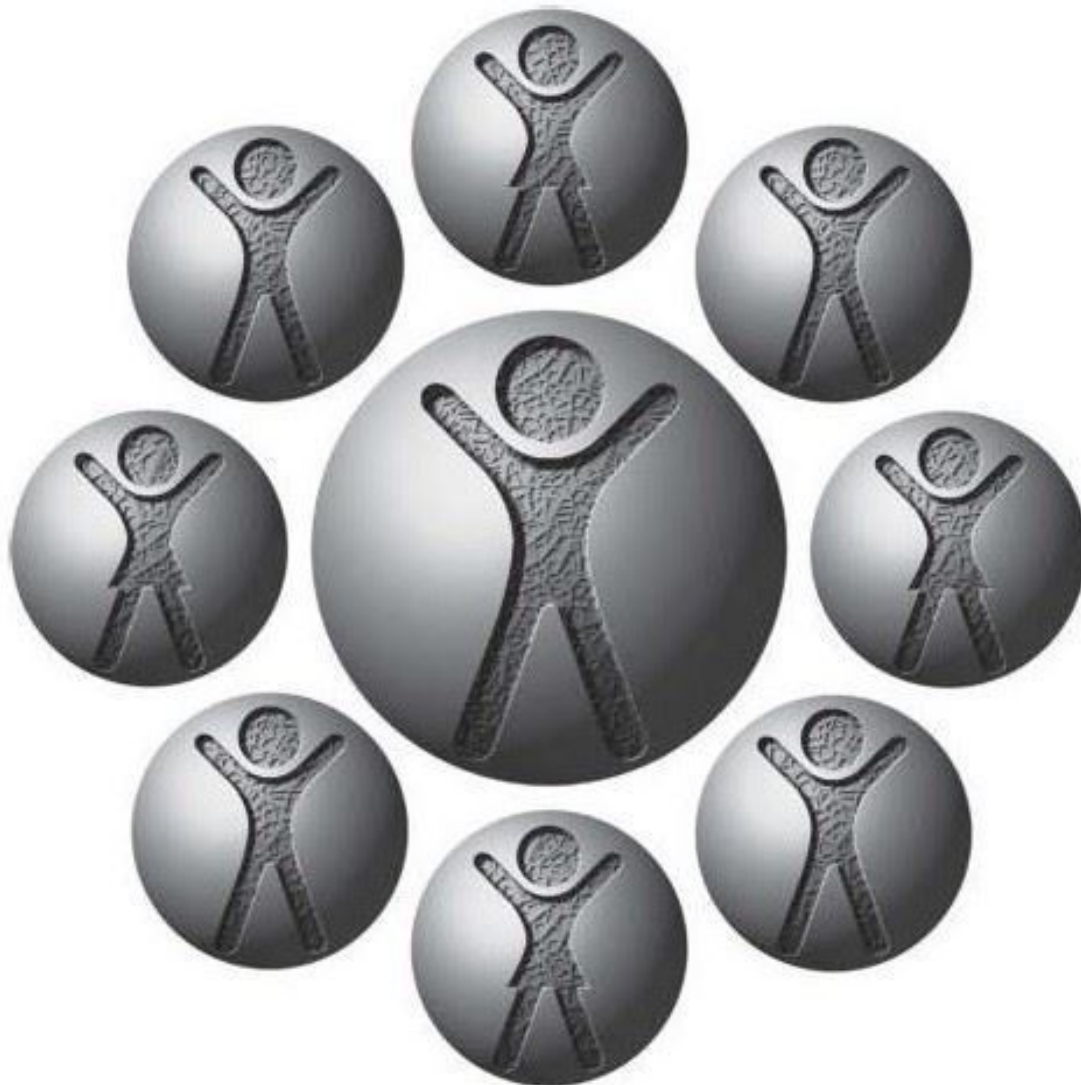
4. Предупредите всех участников о том, чтобы они были осторожны и не нанесли друг другу телесных повреждений – это должно учитываться и при разработке безопасной стратегии.

5. После того как команда справилась с задачей, предложите ей выделить те пункты стратегии, которые привели к успеху, и поделиться своими выводами с остальными командами.

6. Когда команды научатся очень быстро и хорошо координировать свои действия, можно поставить перед ними дополнительный вопрос: с каким количеством добавленных игроков решить задачу еще возможно? В ходе этого эксперимента команда неизбежно приходит к выводу о том, что существует некий предел, после которого решение задачи невозможно даже при наилучшей стратегии. Этот предел, конечно, может быть преодолен, но только путем долгих упражнений.

Глава 2

Развитие доверия



Бутылочка

30 минут

Это упражнение развивает коммуникативные навыки, необходимые для выполнения других упражнений. В его основе лежит старая детская игра.

Материалы

Стеклянная пустая бутылка.

1. Вся группа садится в круг, в центр круга ведущий кладет заранее подготовленную бутылку.

2. Один из участников (все равно кто) выходит в центр круга, где лежит бутылка и объявляет задание: «Тот, на кого сейчас укажет бутылка, должен будет нам рассказать о том, чем он особенно гордится». Затем он раскручивает бутылку и ждет, пока та остановится и покажет на кого-нибудь. Участник, на которого оказывается направлено горлышко бутылки, должен выполнить задание. Затем он выходит в центр круга, дает свое задание, раскручивает бутылку и т. д.

3. Поощряйте такие задания, которые облегчают и углубляют знакомство участников между собой. Приведите несколько примеров:

Тот, на кого укажет бутылка, должен:

- сказать, каким было его первое впечатление обо мне (имеется в виду тот, кто спрашивает);
- сказать, пришел ли он сюда по собственному желанию или его кто-то направил;
- сказать о том, мешает ли ему своим присутствием какой-либо член группы;
- сказать, готов ли он еще принимать участие в подобных мероприятиях.

4. Задания могут заключать в себе не только просьбы рассказать о чем-либо, но и показать.

Например, можно попросить участника:

- пройти через комнату, как прошел бы слепой;
- изобразить какого-нибудь человека, которого многие знают;
- сделать массаж спины своему соседу слева;
- подмигнуть и улыбнуться кому-нибудь из участников доверительной улыбкой и т. д.

Замечания

Подобные задания пробуждают творческую энергию участников и помогают им развивать в себе такие качества, как доверие. Команда, участники которой могут играть друг с другом, обычно бывает способна и к серьезной совместной работе.

Разожми кулак

15 минут

Эта игра рассчитана на двух человек. При этом оба, как правило, неожиданно хорошо узнают друг друга. Они могут многое увидеть в своем партнере: его восприимчивость, особенности поведения, прямоту или скрытность, склонность к манипулированию, стиль поведения в конфликтах. Это упражнение является классическим, но оно не потеряло своей значимости. Оно очень простое и при этом предоставляет неожиданно широкие возможности узнать друг друга.

1. Попросите группу образовать пары: «Найдите кого-нибудь, кто вам интересен или о ком вам трудно составить впечатление».

2. Партнеры садятся рядом и решают, кто из них будет А, а кто – Б.

3. А сжимает правую руку в кулак. Перед Б стоит задача этот кулак разжать. Он выбирает любое средство (словесное или физическое воздействие), которое кажется ему подходящим, и пробует применить его, а партнер А решает, хочет ли он оказать сопротивление, как долго он будет это делать и когда он уступит партнеру.

4. После этого партнеры меняются ролями. Теперь Б сжимает руку в кулак, и А пытается этот кулак разжать.

5. Когда пара проделала эти действия, вся группа собирается вместе и обменивается опытом:

- Какие средства только усиливали сопротивление?
- Какие средства можно отметить как тактичные?
- Пытался ли кто-нибудь проверить, как партнер реагирует на стресс?
- Не отказался ли кто-нибудь выполнить задание, потому что оно показалось ему смешным или неестественным?
- Играло ли какую-либо роль личное доверие партнеров друг к другу?
- Как бы вы оценили атмосферу доверительности в группе в целом?
- Есть ли среди членов группы кто-нибудь, с кем бы вы охотно повторили это задание?

Сквозь игольное ушко

10 минут

Цель этого упражнения – воспитать у членов группы доверие к себе и другим, действовать внимательно по отношению к окружающим, никоим образом не оскорбляя их чувств.

Отодвиньте стулья и столы к стенам, чтобы в комнате было достаточно места.

1. Попросите участников равномерно разойтись по комнате. Скажите, что Вы хотели бы предложить им несложный эксперимент, который, тем не менее способен резко поменять их отношение к кому-либо из группы. Участники должны закрыть глаза.

2. Скажите группе, что Вы будете видеть каждого из них и будете следить за тем, чтобы все соблюдали правила. Пусть игроки примут «позу безопасности»: руки на уровне груди, ладонями наружу (это необходимо, чтобы столкновение не привело к травме).

3. С закрытыми глазами игроки начинают медленно ходить по комнате и пытаются определить, что происходит вокруг: приближаются ли они к другим игрокам, идут к стене, туда, где находятся окна, столы и стулья, и т. д.

4. Каждый должен попытаться увернуться от столкновения с другими людьми. Чтобы это получилось, движения должны быть медленные и точные (2–3 минуты).

5. Теперь попросите игроков открыть глаза и определить, соответствует ли их реальное местонахождение в комнате тому, которое они представляли себе с закрытыми глазами.

5. Это была подготовка. Теперь начинается собственно эксперимент. Группа становится в круг. Каждый снова закрывает глаза и ставит руки перед собой, принимая защитную позу. Задание состоит в том, чтобы все участники одновременно попытались достичь противоположной им стороны круга. Разумеется, что при этой попытке в центре круга очутятся сразу много людей. Задачей каждого становится пройти через эту толпу, не наступив никому на ноги и ни с кем не сталкиваясь. Тот, кто достигает противоположной стороны круга, останавливается там, повернувшись лицом в центр круга и открыв глаза.

6. Когда группа выполнит это задание, можно повторить его. Упражнение считается успешно завершенным, только если все участники группы выполняют задание без сильных столкновений друг с другом.

7. В конце упражнения задайте следующие вопросы:

- Что вы чувствовали во время упражнения?
- Насколько вы могли доверять другим членам группы?
- Выросло ли доверие членов группы друг к другу после выполнения этого задания?
- Были ли критические ситуации во время выполнения задания?
- Как вы ориентировались в пространстве?
- Как вы охарактеризуете успехи всей группы?
- Постоянно ли у вас были закрыты глаза или вы иногда открывали их?
- Пригодится ли вам опыт этого эксперимента в вашей профессиональной деятельности?

Наша группа

30 минут

Это достаточно необычное упражнение, больше похожее на ритуал. Участники должны уже быть знакомы друг с другом, но упражнение поможет углубить знакомство. К тому же оно может помочь по-новому взглянуть на внутренние отношения в группе, прочувствовать энергию участников, отметить новые темы и задачи для дальнейшей работы. Лучше всего, если группа не будет слишком большой – примерно 8–10 человек.

1. Группа удобно располагается по кругу. Начните с настройки на работу (см. главу 5, упражнение «Касабланка»).

2. Каждый участник произносит свое имя, а остальная группа повторяет его.

3. Теперь все закрывают глаза. Участники опять называют свои имена, остальные также повторяют его; добавляется лишь то, что каждый член группы сопровождает повторение очередного имени каким-либо движением, которое в его понимании соответствует владельцу имени, олицетворяет его.

4. Далее следует третий круг. Снова все по очереди произносят свои имена. Но в этот раз группа уже не повторяет имена вслух, а каждый старается нарисовать мысленную картину того, какой лично ему представляется энергия говорящего. Тот, кто увидел эту картину, описывает ее вслух. Например: «Коричневый медведь, ручей в горах, прохлада и т. д.». Отведите на этот этап достаточно времени. Следующее имя и соответственно следующие картины называются только тогда, когда полностью закончено описание предыдущего.

5. После того как была охарактеризована энергия всех членов группы, участники должны сконцентрироваться на «центре» группы и постараться представить себе взаимодействие всех личных энергий: как они соотносятся между собой, как выглядят, как двигаются. Каждый участник описывает то, что он «видит». Так постепенно образуется общая картина, которая отражает совместную энергию группы и ее действие. Сделайте акцент на то, что описываться должны все картины, не только красивые и приятные для окружающих. Ведь возможно, что кто-то «увидит» отрицательные черты, но это тоже очень ценно.

6. Для создания такой общей картины группы вам потребуется много времени. Иногда случается так, что группа открывает свой общий символ, задачу, цель или предпринимает воображаемое путешествие в будущее. Если участники решили, что образ группы создан, упражнение можно заканчивать. Каждый делает три глубоких выдоха, потягивается и открывает глаза. Теперь можно обсуждать получившийся образ и его значение для дальнейшей работы.

Совместная импровизация

5 минут

Короткое упражнение, которое помогает партнерам лучше почувствовать доверие друг к другу. Кроме того, оно развивает фантазию и помогает найти общий язык.

1. Группа делится на пары, которые распределяются по комнате так, чтобы не мешать друг другу.

2. Партнеры встают друг напротив друга на расстоянии руки, ступни они держат вместе – эту позицию они должны сохранять на протяжении всего упражнения.

3. Оба партнера медленно отклоняются назад. Прежде чем кто-либо из них потеряет равновесие, они протягивают вперед руки и удерживают друг друга. Теперь каждый осторожно тянет партнера на себя, пока оба опять не встанут в исходную позицию, а затем снова отпускают руки и т. д.

4. Затем партнеры могут попробовать держать друг друга за запястья, предплечья, локти или пальцы.

5. Когда партнеры освоились с этими движениями, предложите им станцевать медленный танец – в ритме, который выберут они сами. Иногда партнеры танцуют, держась обеими руками, иногда одной. На танец отводится 3 минуты.

6. В конце партнеры обсуждают следующие вопросы:

- Уверенно ли они чувствовали себя друг с другом?
- Нашли ли они общий ритм?
- Возникла ли между ними атмосфера взаимопонимания?
- Что они чувствовали, когда откидывались назад?
- О чем при этом думали?

Небольшое путешествие

30 минут

Это упражнение развивает доверие членов группы друг к другу, будит фантазию и творческую энергию.

1. Поделите всех участников на небольшие группы по шесть-восемь человек. Скажите примерно следующее: «Сейчас вы отправитесь в небольшое путешествие. Вы должны будете закрыть глаза. Один из вашей группы будет гидом. Только он может оставить глаза открытыми».

2. Затем группа встает в ряд друг за другом, первым стоит Гид. Игроки закрывают глаза, и каждый кладет руки на плечи впереди стоящего (можно класть руки не на плечи, а на бедра).

3. Путешествие должно длиться 15 минут. Оно может проходить как в комнате для занятий, так и в зале. Группа ходит вниз-вверх по лестницам и может выходить на улицу. Задача Гида – сделать путешествие как можно более интересным. Он вслух описывает группе воображаемые места, через которые пролегает их маршрут, указывает на воображаемые опасности, делится своими впечатлениями... Гид должен давать группе инструкции, как надо вести себя в данной местности – идти на цыпочках, двигаться бесшумно, ползти на животе и т. д. Если Гид ведет группу по пустыне, он может сказать примерно следующее: «Вы с трудом переставляете ноги в горячем осыпающемся песке... Сейчас начнется песчаная буря, повернитесь при ходьбе налево, чтобы ветер не дул вам в лицо... Песчаная буря усиливается... Встаньте и плотно прижмитесь друг к другу, чтобы вы могли прикрыть друг друга... Держите руки перед лицом, чтобы не вдыхать песок...»

4. Остальные должны внимательно слушать советы Гида и выполнять все, что он требует, представляя себе все события как можно реалистичнее. Перед «путешествием» группа самостоятельно может решить, нужно ли заранее обговаривать маршрут.

5. Гид отвечает за безопасность членов группы и заботится о том, чтобы никто не пострадал. Он должен сделать все, чтобы путешествие стало незабываемым для всех участников.

6. Через 15 минут, когда путешествие закончится, все вместе обсуждают свои впечатления.

- Какое было настроение во время путешествия?
- Насколько уверенно чувствовал себя каждый?
- Было ли путешествие интересным?
- Какие эпизоды наиболее понравились?
- Были ли в путешествии критические моменты?
- Каким был контакт членов группы?
- Чувствовали ли члены группы общую поддержку, атмосферу взаимопомощи?
- Как себя чувствовал Гид?
- Может быть, ему больше бы понравилось в роли простого путешественника?
- А кто бы сам предпочел роль Гида?
- Если бы упражнение решили повторить, что следовало бы изменить?
- Как себя чувствовал тот или иной участник в роли «слепого»?

Опасения

15 минут

Создание в группе доверительной атмосферы – процесс не быстрый. Конечно, в группе всегда есть люди, между которыми сразу же возникают доверительные отношения, но это скорее исключение, чем правило. Чаще у человека срабатывает внутренний тормоз при встрече с новыми людьми.

Некоторые члены группы кажутся нам чужими, неприятными, опасными и поэтому не слишком симпатичными. Мы держимся от них на расстоянии, стараемся не показывать им наши слабые стороны и не рассказываем им о своих неудачах. Как правило, мы начинаем общаться с такими людьми только тогда, когда узнаем их поближе.

Это упражнение представляет собой проверку на доверие между людьми, которые опасаются и недолюбливают друг друга.

1. Предложите участникам выбрать себе в партнеры того, с кем им тяжело или не очень хочется общаться. Для этого достаточно, чтобы хотя бы один из партнеров испытывал неприятные чувства и недоверие к другому. Лучше, если недоверие не будет взаимным.

2. Пары расходятся по комнате, так чтобы друг другу не мешать.

3. Тот, кто испытывает к партнеру отрицательные чувства, имеет 5 минут, чтобы со всех сторон изучить причины своего недоверия. Он должен говорить своему партнеру фразы, которые всегда начинаются одинаково: «Я не доверяю тебе, потому что...» Например: «Я не доверяю тебе, потому что ты намного больше меня и выглядишь сильнее... Я не доверяю тебе, потому что думаю, что ты превосходишь меня не только физически...»

Партнер молча слушает эти фразы, не задавая вопросов и никак не комментируя их, тем более не вступая в спор. Вместо этого он пытается рассматривать все эти откровения (зачастую неприятные) как первый шаг на пути к сближению.

4. По истечении 5 минут тот человек, которому были адресованы «обвинения», получает возможность дать на них ответ. Он подтверждает то, что, на его взгляд, было отмечено правильно, и обязательно говорит о том, в чем его партнер ошибается. Например: «Да, ты прав, я действительно чувствую себя сильным, но я вовсе не смотрю на тебя свысока. Ты только что сказал такие вещи, которые показались мне очень интересными». На этот процесс также отводится 5 минут.

5. После этого партнеры меняются ролями. (См. п. 3.)

Воображаемое путешествие

25 минут

Это упражнение рассчитано на укрепление отношений доверия между двумя партнерами. Один из них закрывает глаза, а второй должен заботиться о его удобстве, комфорте, безопасности, потребностях и досуге. Обычно это упражнение выполняется в помещении.

1. Участники разбиваются на пары. Один из партнеров закрывает глаза или завязывает их платком. Он остается «слепым» на протяжении всей игры.

2. Партнер сопровождает его в воображаемой поездке. Цель путешествия указывает «слепой». Он может пожелать все что угодно – поход на ярмарку, поездку на морское побережье, прогулку по экзотическому городу, по лесу, посещение музея, участие в вечеринке и т. д.

3. Поддерживая «слепого» за руку или под локоть, партнер ведет его через комнату и рассказывает ему о том, где они сейчас находятся в своей воображаемой поездке, что происходит вокруг, что их окружает. При этом «слепой» может попросить идти быстрее, медленнее, остаться в каком-то месте подольше, попросить сделать для него что-нибудь и т. д.

4. Это воображаемое путешествие длится 10 минут. Затем партнеры меняются ролями. После второго путешествия они обсуждают свои впечатления:

- Насколько уверенно они чувствовали себя друг с другом?
- Насколько хорошо Гид выполнял все просьбы «слепого»?
- Хотели бы они отправиться друг с другом в настоящее путешествие?
- Доставило ли удовольствие Гиду описывать «слепому» происходящее?
- Какая роль кому больше понравилась?

Подойди ближе

10 минут

Это интересное упражнение, при котором становится понятно, сколько личного пространства нужно каждому участнику. Где та граница, на которой возникает ощущение, что другой подошел слишком близко? Полученный опыт дает возможность поговорить о том, как близко готов человек подпускать к себе других людей, каковы его потребности в одиночестве и участии, и соответственно – какова его готовность идти на контакт и сотрудничество.

1. Играют двое. Один из них закрывает глаза, другой встает на расстоянии пяти метров от него.

2. «Слепой» партнер дает сигнал к началу игры и говорит: «Иди сюда». Тогда другой игрок медленно подходит к «слепому» до тех пор, пока тот не поднимет руку и не скажет «Стоп». После этого партнеры меняются ролями.

3. После окончания упражнения партнеры обмениваются своими впечатлениями. «Слепой» рассказывает о том:

- Что он чувствовал в тот момент, когда сказал «Стоп»?
- Что он чувствовал при приближении партнера?
- Какое расстояние от него до партнера обычно было комфортным?
- Каков его личный ритм при вхождении в контакт и выходе из него?
- Какое количество человек в группе для него приемлемо?
- Сколько времени ему нужно тратить на себя самого?

Его партнер также рассказывает о том, что он чувствовал. Подпустили ли его ближе, чем он сам того хотел?

Варианты

У этой игры есть две интересные разновидности:

1. Оба партнера стоят с закрытыми глазами на расстоянии около 5 м друг от друга. Один из них стоит на месте, а другой приближается к нему. Тот, кто стоит на месте, все время издает какой-нибудь звук. Пока звук продолжается, партнер может медленно приближаться к нему. Когда кто-то один из двоих почувствует, что больше не хочет уменьшать расстояние до другого, он просто говорит «Стоп».

2. Исходная позиция такая же, как и в основной версии упражнения: один с закрытыми глазами, другой с открытыми на расстоянии пяти метров. Но теперь тот партнер, у которого глаза открыты, старается неслышно подойти как можно ближе к другому, вплоть до того, что он может коснуться его. При этом он может обойти партнера кругом и подкрасться к нему сзади, может останавливаться и вообще делать все, чтобы оставить партнера в неведении относительно своего местонахождения. Любой из двоих может закончить игру – партнер с открытыми глазами, если выполнил задачу, или партнер с закрытыми глазами, если ему очень хочется узнать, где находится другой. Знаком для окончания игры служит сигнал «Стоп».

Сафари

60 минут

Это чрезвычайно интересная версия «доверительной прогулки», которая потребует от Вас как руководителя группы тщательной подготовки. (Усилия оправдают себя!) Задача, стоящая перед всеми участниками группы, необычно сложна. Упражнение является прекрасной возможностью не только справиться с личными проблемами, но и развить в себе доверие к другим.

Это упражнение должно непременно выполняться на улице, лучше всего в лесистой местности. Выберите маршрут, который покажется Вам приемлемым. Единственное условие: на пути следования должны быть препятствия – поваленные или упавшие деревья, под которыми надо проползать или по которым надо проходить, балансируя; какие-нибудь препятствия, по которым надо взбираться – валуны или стена. Будьте осторожны: препятствия не должны представлять опасности для участников.

Проведение занятия на воздухе имеет большое преимущество, потому что местность участникам незнакома и препятствия создают у них чувство риска даже при отсутствии реальной опасности. Выберите маршрут таким образом, чтобы он был одинаково сложным на всем своем протяжении (это необходимо, потому что в середине пути ваши участники – «слепой» и «зрячий» – меняются ролями в парах). Половина пути должна занимать по времени от 15 до 20 минут. Подумайте о том, что «слепому» нужно намного больше времени на преодоление препятствий.

Вы приводите группу к началу маршрута и даете указания:

1. Скажите членам Вашей группы, что сейчас им предстоит принять участие в сафари. Участники будут работать в парах.

2. Один из партнеров получает повязку на глаза и изображает слепого, а второй партнер будет его сопровождающим. Сопровождающий отвечает за безопасность «слепого» – он должен делать все, чтобы его партнер никак не пострадал. Сопровождающий должен всегда иметь физический контакт со своим партнером, но они по взаимной договоренности могут изменить характер контакта, если им так удобнее идти по маршруту. Они могут, например, держаться за руки, а могут положить руки на плечи друг другу (кстати, этот способ Вы можете посоветовать как более предпочтительный).

3. Сопровождающий должен обращать внимание на эмоциональные потребности партнера.

4. Все действия совершаются молча. Молчание можно прервать только тогда, когда партнерам грозит опасность или когда «слепому» партнеру неудобно и что-то мешает, в этом случае упражнение можно остановить или даже закончить.

5. Скажите группе, что сафари состоит из двух частей. В первой части группа делится на две подгруппы. Спросите, какая из них будет группой сопровождающих, а какая – группой «слепых». «Слепыми» раздайте повязки на глаза и попросите надеть их. Сопровождающих попросите выбрать себе партнера и взять его за руку или положить ему руку на плечо. Это означает, что сопровождающий обязан теперь заботиться об удобстве и безопасности «слепого».

6. Теперь скажите о том, что на середине пути партнеры должны будут поменяться ролями.

7. Обратите внимание сопровождающих на то, что они отвечают за безопасность «слепых».

8. Вы идете вместе с группой. В начале первого этапа Вы возглавляете группу. Вы должны медленно идти впереди, постоянно следя за тем, чтобы никто не отстал. Следите за тем, чтобы Ваш темп соответствовал возможностям участников.

9. Когда все дошли до середины маршрута (конец первого этапа), дайте сигнал остановиться. Попросите всех молча подождать отставших.

10. По Вашему сигналу «слепые» снимают повязки и точно так же выбирают себе пару, как и в начале сафари. Сопровождающий кладет руку на плечо «слепому». Затем начинается второй этап сафари.

11. По окончании упражнения проведите опрос:

- Как я чувствовал себя в положении ведомого?
- Чувствовал ли я себя уверенно?
- Испытывал ли я в какой-нибудь момент страх?
- Что делал мой партнер, чтобы обезопасить мне путь?
- Каким образом «слепой» и сопровождающий общались?
- Чувствовал ли я себя одинаково уверенно на первом и втором этапах маршрута?

Щелчок

10 минут

Как видно из названия, речь пойдет о фотоаппарате, точнее о «человеческой» способности запечатлеть в своей памяти те или иные картины. В эту игру лучше всего играть на улице – в саду или парке, – но если в Вашей комнате для занятий красиво и уютно, то можно делать это упражнение и там.

1. Лучше, если группа будет небольшой – шесть-восемь человек. Все разбиваются на пары. Играют два человека, которые решают, кто из них будет фотоаппаратом, а кто фотографом.

2. «Фотоаппарат» закрывает глаза, и Фотограф водит его по комнате и останавливает тогда, когда увидит какой-нибудь интересный предмет или красивый вид. Фотограф поворачивает голову «фотоаппарата», чтобы объект попал в поле его зрения, и мягко тянет «фотоаппарат» за мочку уха. По этому сигналу «фотоаппарат» начинает очень быстро открывать и закрывать глаза, чтобы запечатлеть картинку. Такие короткие взгляды помогают «фотоаппарату» тренировать память.

3. Фотограф старается найти любые виды – вблизи и вдалеке.

4. Через 10 минут оба участника обмениваются опытом (5 минут).

- Какие картины были особенно удачными?
 - Какие картины партнеру запомнились больше всего?
 - Насколько уверенно чувствовал себя «фотоаппарат», когда Фотограф водил его по помещению?
 - Насколько полно учитывал Фотограф вкус «фотоаппарата» при выборе картин?
 - Замечает ли «фотоаппарат» что-то общее во всех съемках?
 - В чем мнения Фотографа и «фотоаппарата» расходились?
5. Во второй части занятия участники меняются ролями.

Непростое задание

30 минут

Это упражнение является интересным групповым экспериментом, в котором все зависит не только от выбранной стратегии, но и от степени доверия участников друг другу. Участники смогут успешно выполнить это задание, если будут часто обращаться друг к другу за помощью, а это не так просто, как может показаться. Многие неожиданно для себя попадают в стрессовую ситуацию. Задание выполняется с закрытыми глазами, участники должны попытаться не впасть в панику в новом для себя положении. Этот эксперимент – отличный тест на то, насколько хорошо члены группы могут взаимодействовать друг с другом для совместного решения проблемы в ситуации, где необходимо быть терпеливым и уметь размышлять.

1. Скажите участникам примерно следующее: «Я хотел бы пригласить вас на участие в эксперименте, в результате которого вы узнаете, насколько хорошо ваша группа работает в команде. Все вместе вы будете решать проблему в необычной ситуации. Сложность заключается в том, что вы должны делать это с закрытыми глазами. Пожалуйста, не подглядывайте».

2. Участники закрывают глаза или надевают повязки. Они начинают молча ходить по комнате. Попросите группу не разговаривать до тех пор, пока вы сами не объявите конец этого этапа. Чтобы не нанести друг другу травм при случайном столкновении, участники держат руки на уровне груди, ладонями наружу. Привыкнув к состоянию своей временной слепоты, они уже могут сравнительно быстро решить первую часть задания: образовать круг, встав друг за другом и положив руки на плечи соседа спереди.

3. Теперь каждый руками ощупывает спину, затылок, плечи и голову соседа спереди, чтобы впоследствии суметь узнать его (на этом этапе не разрешается разговаривать). Запишите по кругу имена участников, чтобы потом проверить, правильно ли решена задача (1 минута).

4. Затем Вы даете команду разойтись. Участники должны снова ходить по комнате (1 минута). 5. Когда Вы убедились, что все хорошо перемешались, Вы говорите «Стоп» и объявляете о втором задании. Группа должна снова образовать круг в прежней последовательности. При этом сейчас Вы даете группе право решать самой, могут ли участники на этом этапе разговаривать или будут решать задачу молча. Вы, со своей стороны, должны отметить время, которое потребуется группе, чтобы договориться по этому вопросу.

6. Когда группа образует новый круг, Вы спрашиваете, считают ли все, что задание уже выполнено, или будут еще какие-либо изменения. Лишь когда вся группа решит, что эксперимент, по ее мнению, окончен, все могут открыть глаза.

7. Теперь Вы рассказываете группе о том, насколько правильно она выполнила задание: кто в круге стоит на правильном месте, кто нет и сколько времени потребовалось для решения задачи. Если это упражнение заинтересовало группу, предложите ей повторить эксперимент и попытаться во второй раз сделать это быстрее и правильнее.

8. В конце упражнения обсудите с участниками следующие вопросы:

- Какой была атмосфера в группе?
- Была ли паника? Беспокойство?
- Как участники общались?
- Было ли достигнуто согласие в том, как поступать?
- Работала ли группа как команда?
- Кто взял на себя функции руководителя?
- Получили ли его усилия поддержку или вознаграждение?
- Выражались ли во время выполнения упражнения чувства и каким образом?

- Возросло или снизилось доверие каждого участника к группе?
- Испытывал ли тот или иной участник отрицательные или, напротив, положительные чувства в ходе выполнения упражнения?
- Что стоило бы сделать иначе, если бы эксперимент повторился?

Полоса препятствий

60 минут

Видящий участник должен провести своего «слепого» партнера сквозь полосу препятствий. Наиболее важными качествами, востребованными в данном упражнении, являются: коммуникация, концентрация на задании и мера доверия, которое испытывают партнеры друг к другу и которую соответственно могут развить.

1. Участники выбирают себе партнера, которого они еще плохо знают или с которым они хотели бы улучшить отношения.

2. Группа сама должна построить полосу препятствий: проложить путь, который должны пройти «слепые», и позаботиться о том, чтобы на нем было достаточно препятствий. В этом упражнении «слепой» должен не преодолевать препятствия, как в «Сафари», а пройти по маршруту так, чтобы ни до одного из них не дотронуться. Можно построить такие конструкции, чтобы «слепой» был вынужден проползать под ними, например под столом. Если группа сама строит маршрут, это повышает ее интерес к заданию и мотивацию к его выполнению.

3. Начинает первая пара. Один игрок закрывает или завязывает глаза, а другой становится его ведущим. Оба игрока могут разговаривать друг с другом, но ведущий не может касаться «слепого».

4. Ведущий игрок отвечает за безопасность «слепого». Он должен следить за тем, чтобы тот шел по правильному пути и не касался препятствий.

5. Если «слепой» коснулся препятствия, то пара выбывает из игры, и в игру вступает следующая пара.

6. Для каждой новой пары остальная группа слегка изменяет набор препятствий, чтобы никто не мог знать их последовательность.

7. В конце маршрута положите на пол какой-нибудь предмет, который «слепой» должен поднять в знак выполнения задания.

8. После того как все пары пройдут (или не пройдут) маршрут, задайте несколько вопросов:

- Насколько уверенно чувствовал себя «слепой» во время проведения его по маршруту?
- Было ли у «слепого» чувство, что партнер полностью сконцентрирован на нем и помогает ему изо всех сил?
- Сообщал ли «слепой» о своих требованиях и пожеланиях?
- Какой была атмосфера в отношениях партнеров? Теплой? Дружелюбной? Холодной? Отстраненной?
- Отличались ли пары друг от друга по степени доверия?
- Какие факторы привели к успеху команды?
- Чья роль показалась сложнее: ведущего или «слепого»?

Замечания

Еще в начале упражнения обратите внимание группы на то, что здесь важно не только доверие, но и общение партнеров друг с другом. При этой игре не следует обращать особое внимание на соревнование между командами. Не столь важно, как быстро команда преодолела полосу препятствий, важно, насколько хорошо пары развили слаженность действий. Процесс важнее результата.

Образовать круг

5–10 минут

Игра, которая хорошо подходит для разминки в начале занятия и требует согласованности действий, концентрации и доверия.

1. Все участники ходят по комнате с закрытыми глазами, держа руки перед собой ладонями наружу. Скажите участникам, что разговаривать запрещено.

2. Через некоторое время Вы говорите, что участники должны образовать круг, взявшись за руки.

3. Теперь скажите группе, чтобы все продолжали держать правильный круг, и в такой позиции по Вашему сигналу все с закрытыми глазами должны сесть на пол, не отпуская рук.

4. Теперь все открывают глаза и смотрят друг на друга. А Вы после этой разминки можете приступить непосредственно к занятию.

Гуру

10 минут

Многие называют это упражнение напряженным, пробуждающим внимание и веселым. Но давайте не будем забывать, что даже многие взрослые люди в атмосфере общей «слепоты» чувствуют себя неуверенно. Поэтому рекомендуется предлагать это упражнение группе, участники которой уже хорошо знают друг друга. В ходе этого упражнения участники могут обнаружить у себя внутренние противоречия и проблемы, которых не было видно раньше. Помещение должно быть не слишком большим, чтобы играющие не потеряли друг друга. Вы сами можете установить границы игровой площадки.

1. Участники закрывают глаза и начинают ходить по комнате, выставив руки перед собой в защитной позе (во избежание случайных столкновений). Прикоснитесь к плечу одного из участников. Этот участник становится Гуру (учителем). Он открывает глаза. В этой игре Гуру делает то, что так или иначе делает настоящий Гуру: он молчит и смотрит.

2. Все остальные участники ходят по комнате. При встрече участники спрашивают друг друга: «Ты гуру?» Если кто-то не получает ответа, это значит, что ему выпало неслыханное счастье – встретить на своем пути гуру. В приливе благодарности он берет Гуру за руку и идет за ним, открыв глаза. С этого момента он тоже должен молчать и не имеет права отвечать на вопросы других игроков.

3. Если встречаются два обычных игрока, на вопрос «Ты гуру?» оба отвечают: «Гуру!»; таким образом становится ясно, что никто из них на самом деле не является гуру, и оба продолжают поиски в одиночестве.

4. Постепенно все больше и больше участников присоединяются к Гуру, держась за руки и перемещаясь цепочкой.

5. Постепенно в комнате становится все тише, поскольку число ищущих сокращается. Игра заканчивается, когда все игроки нашли Гуру и выстроились за ним цепочкой.

Чего я избегаю

20 минут

Это вербальное упражнение, которое побуждает группу к большей открытости и взаимному доверию.

1. Каждому участнику дается карандаш, бумага и 5 минут времени, чтобы написать список под общим заголовком: «Чего я избегаю». Это могут быть темы разговоров и чувства, личности и действия, точки зрения и мнения. Надо попытаться сделать это, не упрекая себя ни в чем и не думая о том, что скажет по этому поводу кто-либо. Скажите группе, что все люди чего-нибудь не любят и избегают, это совершенно нормальная ситуация. Это упражнение дает возможность задуматься над тем, насколько мы довольны своей жизнью. Список включает в себя столько пунктов, сколько участник успеет написать за 5 минут.

2. Теперь все участники разбиваются на пары, и каждый беседует с партнером относительно своего списка. Однако этот разговор вовсе не обязывает участников изменить свое поведение и перестать избегать тех или иных вещей. Но когда мы знаем, чего избегаем, нам становится легче изменить ситуацию. Если человек осознает определенные барьеры, ему становится легче понять, откуда они возникли. Участники общаются в парах в течение 10 минут.

3. После этого в краткой общей беседе поинтересуйтесь, каким был разговор в парах.

Артобстрел

15 минут

Это шутливая, очень веселая игра. При этом она имеет ценность не только как способ развлечения и расслабления, но и как обучающая процедура. Она очень уместна в ситуациях, когда группа устала, когда есть напряжение, агрессия и конфликты на бессознательном уровне. Это абсолютно безопасный способ развеять плохое настроение и преобразовать агрессию в полезное действие.

Материалы

Для каждой пары участников Вам понадобится пара мягких «метательных снарядов», например мягкие мячики, мягкие игрушки, свернутые шерстяные носки и т. д. Кроме этого, для каждой пары потребуется одна повязка на глаза, потому что во время игры достаточно трудно помнить о том, что надо держать глаза закрытыми.

1. Позаботьтесь о подходящей площадке. Чтобы игра получилась живой, площадка не должна быть слишком большой. Участники должны иметь возможность достаточно быстро находить и подбирать упавшие метательные снаряды. Отодвиньте в стороны мешающую мебель.

2. Участники разбиваются на пары. Один из партнеров надевает на глаза повязку и берет в руки два метательных снаряда. Другой партнер становится его тренером, но при этом ему не разрешено прикасаться к снарядам. «Слепой» должен делать следующее: бросать снаряды, подбирать их и при этом еще стараться, чтобы в него самого не попали снарядом. Тренер не может прикасаться к своему партнеру, но может разговаривать с ним, указывать ему направление броска и давать советы. «Слепой» также может разговаривать.

3. У каждой пары есть цель – поразить «слепого» из другой команды. Когда это происходит, тренер бросающего игрока кричит: «Попали!» В этот момент игра останавливается, члены выигравшей команды меняются ролями и играют еще раз. Однако попадание в тренера записывается как недочет стрелявшей команде, сигналом этого является возглас «Рикошет!» (Хотя, возможно, Вы захотите использовать другие, более воинственные термины.)

4. Никто из участников не должен покидать границы игровой площадки. Это важно для того, чтобы сохранить хороший обзор и обеспечить безопасность участников. Если снаряд вылетает за пределы площадки, руководитель группы может бросить его обратно. Если ход игры замедляется, вы можете подбросить на площадку дополнительные снаряды – это увеличит темп.

Нос

5 минут

Возможно, Вы читали удивительный роман Патрика Зюскинда «Парфюмер» или слышали о людях с прекрасно развитым обонянием. В любом случае Вы можете предложить Вашей группе веселую игру.

1. Вы подготавливаете группу к игре. В процессе подготовки участники ходят по комнате, активизировав свое обоняние. Сколько различных запахов в помещении они смогут идентифицировать? Каждый, кто обнаружил новый запах, рассказывает об этом остальным. Тут становится ясно, насколько тяжело описать словами запахи и тем более их нюансы. Когда Вы таким образом напомнили своим участникам, что каждый из них имеет нос, группа готова к следующему маленькому эксперименту.

2. Все разбиваются на пары. Партнеры подходят друг к другу, поворачиваются спинами и закрывают глаза. Скажите участникам, что это вовсе не поза для дуэли, а исходная позиция для игры, которая напомнит им, что значит искать иголку в стоге сена. Теперь из этой позиции каждый делает максимально большой шаг вперед и поворачивается на 180 градусов – так, чтобы оказаться лицом к другому.

3. Один из партнеров остается стоять на месте и глубоко дышит носом так, чтобы его было еле слышно. Второй игрок закрывает глаза и медленно начинает приближаться к партнеру, используя нос как компас. Его задача – прикоснуться кончиком носа к носу партнера. При этом не разрешается помогать себе руками. Движение должно быть медленным, и идущий партнер время от времени должен останавливаться и прислушиваться к дыханию другого, чтобы не сбиться с цели.

4. Подбадривайте участников и предоставьте им время насладиться процессом – ведь им вряд ли скоро представится возможность его повторить. Люди, наделенные чувством юмора, возможно, впоследствии будут играть в эту игру с ребенком или партнером. Игра усиливает чувство собственной ценности: ведь так приятно, когда партнер прилагает столько усилий, чтобы вас выследить!

Видеть руками

20 минут

В отличие от восточных или южноевропейских народов, северные европейцы избегают прикосновений друг к другу при беседе. Порой такая сдержанность кажется неуместной, поскольку эмоциональная атмосфера разговора становится не такой теплой, какой она могла бы быть. Хорошо сработавшиеся команды со временем создают свою атмосферу и не избегают физического контакта. Эта игра как раз направлена на небольшое разрушение привычных границ физического общения – она заводит игроков несколько дальше. Возможно, название этого упражнения уже навело Вас на верную мысль. Рекомендуем проводить это упражнение, если Вы сами ничего не имеете против прикосновений к Вам других людей.

1. Осторожно настройте группу на проведение этого упражнения. Пусть участники встанут в круг, держа друг друга за руки. Проведите небольшую разминку, попросив участников закрыть глаза и представить себе, что:

- к телу прикасается нечто холодное,
- к телу прикасается нечто теплое,
- к левой руке прикасается что-то шершавое,
- к правой руке прикасается нечто гладкое,
- к обеим рукам прикасается нечто плоское,
- к обеим рукам прикасается нечто круглое,
- к пальцам прикасается нечто маленькое и острое,
- вы берете что-нибудь хрупкое двумя пальцами.

2. Теперь сравните по ощущениям руки ваших соседей по кругу.

3. Теперь попросите участников построиться в две шеренги друг напротив друга, так чтобы у каждого определился партнер в противоположной шеренге. Участники, стоящие в одной шеренге, закрывают глаза и делают шаг вперед, чтобы очутиться как можно ближе к другой шеренге и иметь возможность коснуться лица стоящего напротив. Они могут две минуты попрактиковаться, изучая пальцами лица своих партнеров. Разговаривать запрещено всем.

4. Теперь игроки с открытыми глазами делают шаг назад и становятся в другом порядке.

5. Задание «слепых» заключается в том, чтобы найти своего партнера. Если «слепой» считает, что нашел своего партнера, он при этом не должен открывать глаза, а осторожно спросить: «Я нашел тебя?» И только когда партнер подтвердил это, «слепой» может открыть глаза. В противном случае «слепой» продолжает поиск. Партнеры, нашедшие друг друга, отходят в сторону и делятся впечатлениями от упражнения.

6. В конце упражнения, при обсуждении того, что происходило в группе, Вы можете кратко рассказать о языке тела, о культурных нормах и доверии.

Особенное доверие

10 минут

В ходе этого упражнения участники должны установить друг с другом контакт в течение 5 минут. Опыт этого упражнения вызывает в нас тот комплекс чувств, который мы испытывали в детстве, когда умели безболезненно освобождаться от напряжения и были особенно близки к родителям.

1. Группа делится на две части. Члены одной из них в удобных позах ложатся на пол – поэтому в комнате должен быть ковер или подстилка. Эти участники держат глаза закрытыми на протяжении всего упражнения. Руки должны свободно лежать вдоль туловища, на полу или на бедрах (ни в коем случае нельзя скрещивать руки на груди). Предоставьте лежащим возможность отдохнуть и расслабиться, пусть они дышат глубоко, равномерно и представляют себе, как их беспокойство и напряжение уходят все дальше и дальше.

2. Оставшиеся участники выбирают себе кого-нибудь в качестве партнера, подходят к ним и садятся рядом, скрестив ноги. Все это происходит в молчании. Лучше всего будет, если партнерами в этом упражнении станут люди, интересные друг другу и недостаточно знакомые. Сидящие участники стараются расслабиться и дышать в том же ритме, что и его лежащий партнер, пытаясь установить связь с ним. Для этого одна рука кладется под голову лежащего, а другая – под шею. После этого сидящий участник приподнимает голову своего партнера на пару сантиметров от пола. Тот ничего не предпринимает, он просто позволяет своему партнеру прочувствовать вес его головы.

3. Затем сидящий начинает осторожно поворачивать голову лежащего из стороны в сторону, но так, чтобы лежащий имел возможность контролировать эти движения. Небольшие движения головой по кругу могут вызвать у лежащего приятное чувство расслабления и доверия. Через пару минут сидящий осторожно и мягко кладет голову лежащего обратно на пол и через тридцать секунд после этого убирает руки из-под головы лежащего. У лежащего есть минута, чтобы прочувствовать свои ощущения. Только после этого он может открыть глаза и увидеть, кто сидел рядом с ним.

4. После этого все участники должны побыть в другой роли. Те, кто в предыдущей части упражнения сидел, ложатся на пол, закрывают глаза, расслабляются и ждут своих партнеров.

5. После второй части (которая также длится около 5 минут) все участники обмениваются впечатлениями:

- Что я чувствовал, участвуя в этом упражнении?
- Сложно ли мне было отдать себя во власть другого человека?
- О чем я думал во время упражнения?
- Мог ли я довериться незнакомым рукам?
- Что я чувствовал в роли сидящего?
- Было ли мне легко прикасаться к голове другого человека, держать ее?
- Сомневался ли я в том, что смогу сделать приятное своему партнеру?
- Чему я научился в ходе упражнения?

Поиск

20 минут

Это упражнение выполняется в парах. В ходе него партнеры должны координировать свои действия в необычной ситуации, когда один из партнеров «слеп», это требует особенной коммуникации. «Зрячий» партнер должен не только уметь ясно и четко выражать свои мысли, но и принимать во внимание неуверенность и незащищенность своего партнера. «Слепой» партнер должен ориентироваться в основном по слуху, поскольку каждое слово партнера может иметь большое значение (например, «сделай шаг влево, здесь стул» и т. д.) – но при этом он может заявлять и о своих желаниях и потребностях, которым в обычной ситуации внимание обычно не уделяется (например, «давай пойдем медленнее... Пожалуйста, встань слева от меня... Скажи, сколько мы еще должны пройти...» и т. д.). Это упражнение проводится не в помещении, лучше всего выполнять его в парке. Каждой паре потребуются повязка на глаза и теннисный мяч.

1. Участники группы разбиваются на пары. Основание для выбора партнера – стремление лучше узнать его.

2. Один из партнеров надевает повязку на глаза и делает пару кругов, держа в руках теннисный мяч. Затем он как можно дальше бросает его в любом направлении. Задача «зрячего» – служить «слепому» проводником, помогая ему найти мяч. Он не должен прикасаться к «слепому», за исключением возникновения опасной ситуации. «Слепой» тоже может разговаривать и формулировать свои пожелания.

3. Обратите внимание участников на то, что «зрячие» партнеры ни на секунду не должны упускать из виду своих подопечных. Они отвечают за их безопасность. Взаимное доверие может развиваться только в тех условиях, когда «слепой» уверен в постоянной поддержке своего сопровождающего.

4. После того как «слепой» найдет мяч, партнеры меняются ролями. Бывший сопровождающий надевает повязку, бросает мяч и ищет его при помощи другого партнера. Можно провести упражнение несколько раз, в зависимости от того, каким временем Вы располагаете.

Оберегающий круг

20 минут

Для этого упражнения нужна большая группа – более шестнадцати человек. Группа на протяжении всей игры концентрируется на одном человеке, чью безопасность она должна обеспечивать. Когда человек начинает чувствовать, что он может положиться на других, это становится для него очень важным, развивающим доверие опытом. Для этой игры Вам потребуется большое ровное место. Лучше всего, если это будет лужайка, но подойдет и спортивный зал. Игровая площадка не должна быть совершенно пустой.

1. Водящий стоит в центре круга, который образуют остальные участники, стоя на расстоянии двух метров друг от друга. Стоящий в центре закрывает глаза, три раза поворачивается вокруг своей оси и затем бежит с закрытыми глазами в любом направлении. Игроки в кругу пытаются поймать его и мягко остановить, развернуть и направить по другому пути, где он опять наткнется на другого ловца.

2. Объясните участникам, что группа в целом отвечает за безопасность водящего игрока. Все должны постоянно следить за ним и вовремя останавливать. Каждый должен обращаться с водящим так, как хотел бы, чтобы потом обращались с ним.

3. Через некоторое время водящим становится другой участник. Позаботьтесь о том, чтобы возможность побегать была у каждого.

4. Участники обсуждают игру:

- Что я чувствовал, когда бежал «в неизвестность»?
- Что придавало мне уверенности?
- Как я воспринимал «тормозящие маневры» остальных?
- Когда я стоял в кругу, заботился ли я о водящем?
- Как себя чувствовали ловцы?
- Как происходила координация между ними?
- Были ли пробелы и промахи в деятельности группы?
- Усилил ли этот эксперимент мое доверие к группе?
- Легко ли мне было положиться на группу, когда я бежал с закрытыми глазами?

Бег вслепую

20 минут

Это упражнение может оказаться еще более сложным, чем предыдущее. На этот раз «слепой» бегун двигается не по кругу: он должен пробежать с закрытыми глазами некоторое расстояние, а в конце пути его должны поймать страхующие. Некоторый стресс, связанный с выполнением этого действия, приводит тем не менее к ясно осознанному переживанию успеха, так что участники часто желают повторить эксперимент. В «Бег вслепую» можно играть как на улице, на лужайке, так и в спортзале.

1. Если Вы проводите это упражнение в помещении, то тот участник, который будет «слепым», встает спиной к одной стене. Часть оставшихся игроков распределяется вдоль противоположной стены. «Слепой» бегун имеет выбор – бежать с повязкой на глазах или просто их замурить (второй вариант несколько сложнее). При беге «слепой» игрок должен держать руки перед собой ладонями наружу – в «позе безопасности». Темп бега должен быть небыстрым, как при трусце, и уж ни в коем случае не надо нестись сломя голову.

2. Другая часть группы, которая не стоит у стены, должна образовать коридор вдоль маршрута, по которому побежит «слепой» бегун. Эти игроки возвращают его на правильный путь, если он с него сбился (что случается часто). Цель «слепого» – добежать до противоположной стены, у которой должно стоять достаточное количество игроков, чтобы они успели вовремя затормозить «слепого», прежде чем он ударится о стену.

3. Попросите всех игроков – и стоящих вдоль коридора, и тех, кто стоит у стены, не шуметь, чтобы «слепой» бегун не отвлекался и мог полностью сконцентрироваться на выполнении задания. Попросите группу вести себя так, чтобы «слепому» не пришлось разочароваться в своем доверии к товарищам.

4. Дайте возможность всем членам группы побегать с закрытыми глазами, а после этого проведите обсуждение (схема обсуждения – см. предыдущее упражнение).

Авторалли

30 минут

Это упражнение – парное. Один из пары становится «слепым», другой голосом направляет его. Поскольку все пары выполняют упражнение одновременно, то от участников требуется высокая концентрация на голосе именно своего ведущего, чтобы различить его команды среди общего шума. Особенность этой игры в том, что ведущие должны не только управлять своими подопечными, но и кооперироваться между собой, чтобы «слепые» не сталкивались во всеобщей суматохе.

В этой игре от участников в равной степени требуется взаимопонимание, умение четко формулировать свои мысли, чутко следить за состоянием партнера и выстраивать правильную стратегию поведения.

1. Отметьте границы игрового поля при помощи клейкой ленты. Ширина игрового поля составляет примерно 3 м, длина – 6–8 м. Вокруг него должно быть достаточно места, чтобы ведущие, которые там располагаются, могли ходить и управлять своими подопечными. На игровом поле размещаются препятствия (книги, пустые картонные коробки, подушки и т. д.), которые «слепые» должны обходить стороной. Игра будет интереснее, если несколько препятствий подвесить к потолку, чтобы игроки от них увертывались. Это могут быть, например, мягкие игрушки, воздушные шары. Важным моментом является то, что группа сама придумывает и устанавливает препятствия.

2. Участники разбиваются на пары и решают, кто из них будет «слепым». «Слепые» становятся вдоль узкой стороны игровой площадки – на месте старта, надевают повязки на глаза или просто их закрывают. Задача «слепых» – достичь противоположной стороны площадки, причем это необходимо сделать, не касаясь препятствий. Ведущие должны управлять действиями «слепых» таким образом, чтобы они смогли решить эту задачу. Ведущие не могут при этом нарушать границы игрового поля и должны помогать своим партнерам исключительно вербальным способом. Еще раз напомним, что препятствий нельзя касаться. Если «слепой» все-таки это сделает, то вся пара выбывает из игры. «Слепые» передвигаются, приняв «позу безопасности»: руки вытянуты перед собой ладонями наружу.

3. В конце игры группа подводит итоги:

- Как действовали ведущие, чтобы довести своих подопечных до конца полосы препятствий?
- Была ли конкуренция между парами?
- Сколько времени потребовалось всей группе, чтобы довести всех «слепых» до финиша?
- Сколько пар вынуждено было выбыть из игры?
- Насколько хорошо себя чувствовали «слепые» в руках своих ведущих?

Футбол

30 минут

Это любопытное упражнение идеально подходит для тех, кому нужны тренинги на сотрудничество и доверие. В основе упражнения лежат простые футбольные правила, только ворот здесь нет, а есть линия, исполняющая их функцию. Удар за линию означает гол.

Вам понадобится не очень сильно надутый мяч. Если группа очень большая (от восемнадцати человек), Вы можете ввести в игру два или даже три мяча одновременно – это придаст игре динамичность. Чтобы различать команды, можно предложить участникам повязать на лоб красные либо синие платки. Лучше всего играть на газоне. Положите на землю параллельно две веревки около 10 м длиной, на расстоянии 20 м друг от друга. Пространство между ними будет игровой площадкой. (Если вы играете в спортивном зале, то границами поля могут служить баскетбольные линии.)

1. Группа делится на две равные команды. В эту игру надо играть с закрытыми глазами, поэтому все оказываются в равных условиях, и наличие или отсутствие футбольных навыков не имеет особого значения. Каждая команда делится на пары. Один из партнеров надевает повязку на глаза (синюю или красную – в зависимости от команды) – этот партнер будет играть. «Зрячий» партнер будет тренером, который направляет «слепого» голосом.

2. Прежде чем начнется игра, можно дать участникам возможность потренироваться. «Тренеры» указывают своим партнерам, где находится мяч и куда его бросать.

3. Когда начнется игра, выстройте обе команды возле средней линии, как это делают настоящие футболисты. Вы даете сигнал к началу при помощи свистка и вбрасываете мяч (мячи) как можно точнее в середину поля. Игра началась.

4. Вот правила, которые обязательны к соблюдению (огласите их до начала игры):

- Только слепой игрок может касаться мяча. Тренеру разрешается давать лишь словесные указания.

- Ни тренер, ни игрок не могут прикасаться друг к другу умышленно, но нечаянные прикосновения допускаются. Нельзя расталкивать остальных, чтобы приблизиться к мячу.

- Если мяч выбивают за пределы игровой площадки, судья (руководитель группы или его помощник) снова возвращает его в игру.

- На поле нет ворот.

- Запрещены дальние броски мяча. По мячу нельзя бить носком, можно только подталкивать его боковой частью ступни – это помогает обеспечить безопасность игроков. Игрок, не соблюдающий эти правила, должен быть дисквалифицирован.

- Игроки не должны быть обуты в тяжелую обувь, чтобы свести риск травм к минимуму.

- В тех же целях игрокам рекомендуется двигаться, приняв безопасную позу: руки перед собой ладонями наружу.

7. Через пять минут игры участники меняются ролями. При этом имеет смысл выбрать себе нового партнера. Перед этим раундом снова дайте участникам время для тренировки и привыкания друг к другу.

8. Игра продолжается, пока у игроков есть желание играть в нее. Следите за тем, чтобы мяч не забрасывали далеко и чтобы на поле не возникало толкотни.

9. В конце игры проведите обсуждение:

- Насколько важна была победа для каждой команды?

- Как я лично воспринимал происходящее? Как игру или как серьезное соревнование?

- Была ли у моего тренера определенная стратегия?

- Были ли указания твоего ведущего утомляющими и неконструктивными?
- Как обстояло дело у обеих команд со спортивным поведением?
- Каким было взаимодействие между тренером и игроком?
- Как закончилась игра?
- Чему научил меня этот эксперимент?

Прогулка в стиле «шерп»⁴

20 минут

Это упражнение выполняется в парах. Лучше всего проводить его на улице, но можно и внутри помещения, если, скажем, участники работают в огромном здании. Один из членов пары является «шерпом» (проводником). Другой становится его подопечным – человеком, которого необходимо сопровождать во время сложного похода. Глаза подопечного закрыты. «Шерп» действует с открытыми глазами, его задачей также, кроме простого сопровождения, является помощь «слепому» в преодолении препятствий. Проводнику предоставляется право самому выбирать маршрут. Цель «шерпа» – углубить доверительные отношения между собой и партнером.

Упражнение требует большой ответственности от участников. Его можно проводить только в том случае, если Вы сами доверяете группе и уверены, что каждый участник серьезно отнесется к своему заданию и понимает меру своей ответственности.

1. Участники разбиваются на пары, выбирая тех партнеров, которых хотели бы узнать получше. Партнеры решают, кто сначала будет «шерпом», а кто «слепым».

2. У «шерпа» есть 10 минут на прогулку со своим партнером. «Шерп» отвечает за безопасность «слепого» и должен вести его по маршруту таким образом, чтобы «слепой» всегда чувствовал себя уверенно, в том числе и тогда, когда на пути есть препятствия. Кроме того, проводник сам определяет маршрут движения, он должен составить его таким образом, чтобы быть уверенным, что он вместе со своим подопечным сможет уложиться в отведенные им 10 минут. «Слепой» партнер может свободно говорить о своих желаниях, особенно тогда, когда чувствует себя не слишком уверенно.

3. Через 10 минут партнеры меняются ролями. Новый «шерп» планирует путь так, чтобы по истечении этих 10 минут вместе с партнером вернуться в комнату для занятий. Правильный расчет времени является основным критерием для оценки правильности выполнения этого задания. Только если все участники вернутся в комнату для занятий целыми, невредимыми и вовремя, группа может считать задание выполненным.

4. В конце обсудите с группой следующие вопросы:

- Насколько уверенно я чувствовал себя в роли «слепого»?
- Как мой проводник-«шерп» завоевал мое доверие?
- Были ли в нашем путешествии критические ситуации?
- Как я чувствовал себя в роли «шерпа»?
- Были ли мои указания понятными и вызывающими доверие?
- Узнал ли я что-нибудь новое о своем партнере?

⁴ Sherpa – народность, живущая в Гималаях на территории Непала. Представители этого народа традиционно служат в британской армии в качестве проводников, разведчиков и т. д. – Прим. переводчика.

Коридор

20 минут

В ходе этого упражнения один из игроков проверяет, насколько глубоко он может доверять остальным. Используйте это упражнение тогда, когда в группе еще не установилось настоящее доверие. Лучше всего проводить его в начале занятия, когда внимание и физические реакции участников наиболее мобилизованны. В любом случае игрок должен знать, что остальные всегда рядом и поймут его, когда он начнет падать.

1. Вся группа встает в два ряда друг напротив друга, на расстоянии руки или чуть больше, образуя своеобразный коридор. Доброволец идет по этому коридору и в какой-то момент начинает падать назад. Остальные участники каждое мгновение должны быть готовы поймать его.

2. Каждый решает для себя, пойдет ли он с открытыми глазами или закроет их.

3. Предоставьте возможность пройти между двух рядов каждому участнику группы.

4. После упражнения обсудите с членами группы их впечатления:

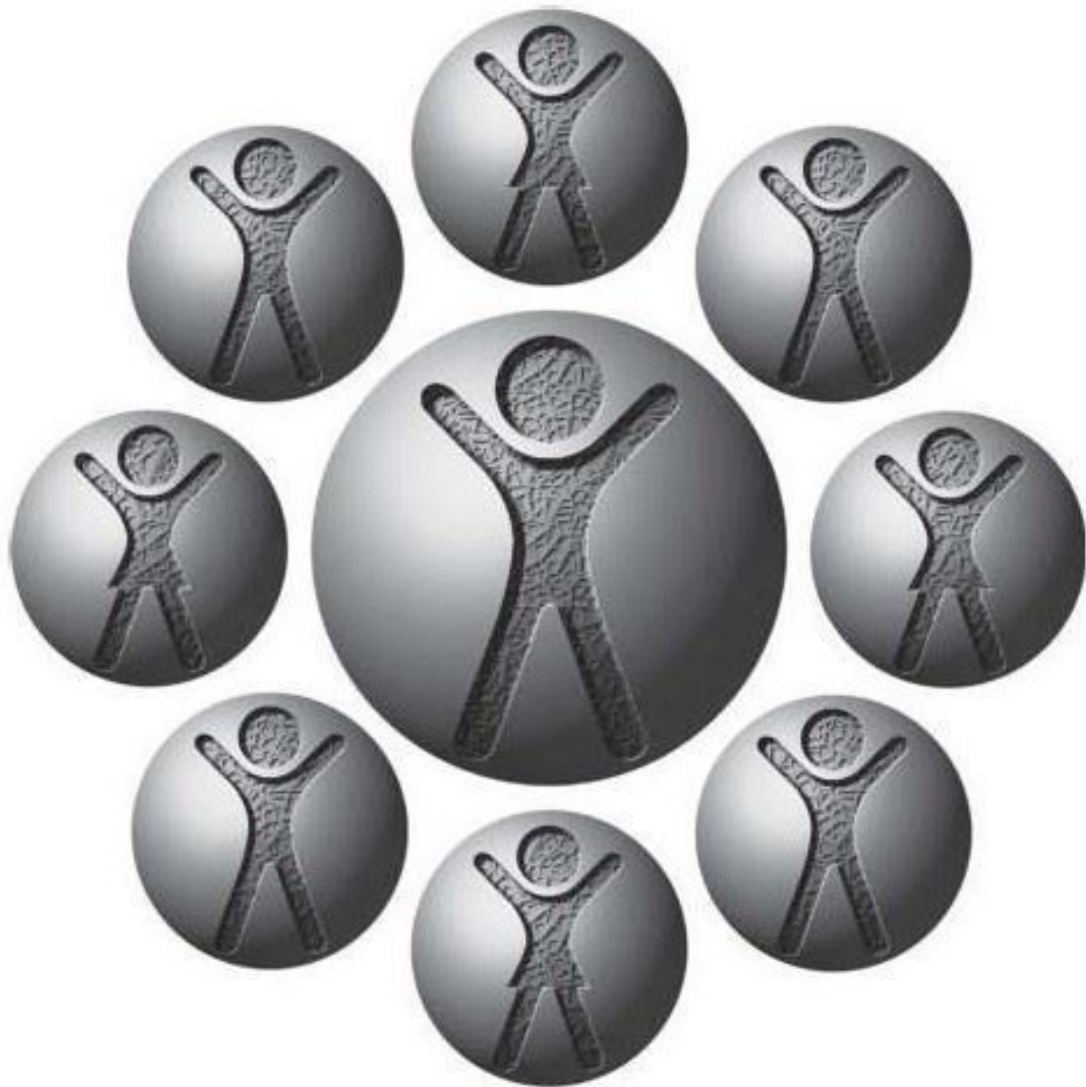
- Легко ли мне было заставить себя начать падать?
- Боялся ли я, что окажусь слишком тяжелым?
- Боялся ли я, что группа будет невнимательной?
- Как я чувствовал себя в момент падения?
- Какое чувство я испытал, когда меня поймали?
- Были ли в ходе выполнения упражнения неожиданности?
- Возникла ли в группе атмосфера игры?

Замечания

Участники, которые боятся и не доверяют своим товарищам, могут несколько раз пробовать выполнить задание. Некоторым участникам доставляет удовольствие ошарашивать группу, они предпочитают падать совершенно неожиданно. Другие же падают очень медленно, так что члены группы успевают подготовиться к этому.

Глава 3

Самопознание



На сцене

30–45 минут

Люди испытывают потребность говорить о других и о себе по разным причинам: чтобы принять верное решение, справиться с проблемами, удовлетворить свое любопытство, выразить внимание к другому человеку. Иногда в этой связи мы говорим и о сплетнях, но сплетни являются негативным выражением внимания к другому человеку. В этом упражнении комната для занятий на время превращается в сцену, на которой будут рассказываться истории. Этот эксперимент хорошо проводить на начальной фазе тренингов, но и сработавшаяся группа тоже наверняка получит большое удовольствие.

1. Все становятся в круг. Каждый участник выбирает какого-нибудь человека, которого нет среди присутствующих, о котором он с удовольствием рассказал бы своим товарищам. Это – человек, который участнику чем-то интересен, необязательно хорошо к нему относящийся, но привлекающий его как личность: сосед, бывший шеф и т. д.

2. У каждого есть минута, чтобы представить себе этого человека: его телосложение, походку, жесты, выражение его лица, манеру говорить и прочее. Скажите Вашим участникам примерно следующее: «Вы должны сыграть человека, о котором сейчас вспоминали. Покажите нам в действии, как он двигается, говорит, жестикулирует. И конечно, вы должны рассказать нам о том, что думает о вас этот человек, что он нашел в вас необычного и что говорит о вас в ваше отсутствие».

3. Один за другим участники начинают играть роль. Они выходят в центр круга, представляются (называют имя того человека, которого они будут играть), чтобы группа знала, о ком пойдет речь. Затем начинают ходить по кругу, имитируя его манеру двигаться, заговаривают то с одним, то с другим членом группы, подражая манере своего героя.

Замечания

Этот эксперимент требует проявления живых чувств и наличия интересного материала для игры. Он ясно показывает, насколько хорошо знает себя каждый в группе и может ли он представить себя глазами другого человека. В конце занятия можно обсудить эти вопросы.

Правда и ложь

10–30 минут

«У меня есть две сестры, старшая и младшая. Мы все работаем в больнице». «У меня есть сестра на два года младше, которая работает учительницей. А еще у меня есть брат, который на десять лет меня младше. Он терапевт и работает практикующим врачом». Я могу произнести эти две фразы с одинаковой интонацией, но одна из них соответствует реальности, а другая ложна. И слушатели должны решить, какая из них верная. Эта игра помогает ближе узнать человека. Она очень подходит для завершения занятия. Участники обычно играют в нее очень охотно.

1. Расскажите участникам о правилах игры. Каждый участник задумывает и произносит по две фразы, одна из которых соответствует действительности, а другая – нет. Вся группа решает, какая из фраз правдива, а какая – нет. Для этого участники должны проанализировать содержание сказанного, манеру речи и язык тела говорящего. (Например, многие склонны не смотреть в глаза собеседника, когда говорят неправду.) Участники сами определяют выбор тем для своих фраз: сказанное может касаться событий их жизни, личных предпочтений, целей и желаний. Фразы необязательно должны принадлежать к одной области или как-то соотноситься по смыслу.

2. Очередность выступлений можете определять как Вы, так и сами участники (например, говорящий держит в руках мяч и по окончании своего выступления бросает этот мяч любому другому участнику, который должен продолжить).

3. Игра должна пройти несколько кругов. Обращайте внимание на то, чтобы в ней приняли равное участие все. Обычно эта игра начинается в несколько несерьезной атмосфере и только через какое-то время становится более интимной.

Замечания

Предложите эту игру в группе, участники которой уже хорошо знают друг друга. Игра мобилизует фантазию и интуицию. Часто в качестве ложных фраз люди называют упущенные возможности или выражают таким образом свои надежды.

Автопортреты

45 минут

Это упражнение дает участникам возможность расширить представления о себе и увидеть себя с несколько иной точки зрения. Мы слишком часто навешиваем на себя ярлыки психологических понятий и с неудовольствием обнаруживаем, что играем надоевшие роли, что мы уже не живые люди, а «субличности», «субперсоналии», «архетипы», и это осложняет нам как профессиональную, так и личную жизнь.

Материалы

Дайте каждому члену группы лист бумаги и разноцветные фломастеры или маркеры.

1. Все садятся в круг. Участники отождествляют себя с каким-либо предметом, рисуя его на листе бумаги. Выбор предмета – целиком на усмотрение участника: любой из тех, что попались на глаза и привлекли внимание. Например, можно представить себя домом, деревом, животным, фруктом, островом, цветком, растением, каким-либо блюдом, водным потоком или местностью. Или можно сделать это, используя абстрактные формы и краски (10–15 минут).

2. После этого каждый участник выходит в центр круга, показывает всем свой рисунок и описывает себя от имени предмета, в первом лице. Эта образная техника приводит к пониманию очень важных вещей: «Я – дерево с крепким мощным стволом. У меня сильные ветви, но одна толстая ветвь сломана. Мне чего-то не хватает. Мне не хватает этой ветви...»

3. Когда каждый расскажет о своей картине, то есть фактически о себе, начинается подведение итогов:

- Какие части моей картины кажутся мне надежными, вызывают у меня чувство доверия?
- Что в картине удивило меня, показалось мне новым?
- Как я ощущал себя, когда рисовал?
- Что я чувствовал, когда отождествлял себя с картиной?
- Насколько гибко, мобильно и изменяемо мое представление о себе? Насколько стабильно?
- Когда произошло последнее важное изменение моего представления о себе?
- Чья картина произвела на меня особенно сильное и приятное впечатление?
- О ком я узнал нечто новое?

Варианты

- Каким бы предметом я хотел быть?
- Каким предметом или объектом я хотел бы быть, если бы начал жизнь заново?
- Представьте себя животным, которое вам нравится, которым вы бы хотели быть, и наоборот – животным, который вызывает неприятные эмоции.

Книга жизни

60 минут

Во время групповой работы участники часто рассказывают истории своей жизни или слушают истории жизни своих партнеров. Это упражнение весьма подходит для маленьких групп (восемь-двенадцать человек). Каждому участнику потребуются карандаш и бумага. Вы рассказываете о том, что они должны делать:

1. Представь себе, что ты пишешь историю собственной жизни. Сколько глав будет иметь эта книга на сегодняшний день? Как бы ты назвал эти главы?

2. Дай названия главам и опиши одной фразой или несколькими короткими предложениями, с чего они начнутся. Какие важные события или решения станут в этих главах основными?

3. Напиши также ту главу твоей жизни, которая соответствует настоящему периоду.

4. Теперь подумай о еще не написанных главах. Запланируй их, дай им названия и составь краткое описание. (Отведите участникам на письменную часть задания около 20 минут.)

5. Теперь все участники разбиваются на подгруппы по три-четыре человека и рассказывают партнерам о том, что они написали.

6. После этого все подгруппы собираются вместе, и каждый участник рассказывает одну главу из своей книги – такую, которая лучше всего поможет остальным понять его. После этого кратко подведите итоги.

Каждый...

30 минут

В этом упражнении участники группы работают с вопросами, которые вызывают воспоминания или эмоциональные реакции. Например: «Каждый из нас хотя бы раз в жизни был уличен во лжи. Какой была эта ложь?» Тот, кому достался этот вопрос, может отвечать на него правдиво, а может и выдумать что-нибудь. Главное, чтобы он отвечал не задумываясь. При этом не играет решающей роли то, соответствует ли действительности его ответ.

Это упражнение нацелено на то, чтобы увидеть многообразие жизненных ситуаций. На каждого участника оказывают влияние истории, рассказанные другими, в результате чего все участники в той или иной степени переживают эмоциональную встряску.

Вам для этого упражнения необходимы карточки (6x10 см), на которых нужно будет написать вопросы. Все вопросы начинаются одинаково со слов «каждый...» либо «у каждого...». Например:

- У каждого есть что-то, чему он благодарен... Чему благодарен ты?
- Каждый знает, каким образом он может помешать сам себе... Как это можешь сделать ты?
- Каждый хорошо разбирается в каких-то вещах...
- Каждый добился в своей жизни успехов...
- Каждый знает, что его волнует...
- Каждый знает, какими вещами бы он занялся, если бы имел на это время...
- У каждого есть цель, которую он хотел бы реализовать в следующем месяце...
- У каждого есть мечта, которую он хотел бы осуществить до того, как умрет...
- Каждый чего-то хочет от своего партнера по жизни...
- Каждому известно, чего он раньше боялся...
- Каждый знает, чему он недостаточно доверяет...
- Каждый знает, чего ему не хватает...
- Каждый в своей жизни что-то приносил в жертву...
- Каждый обладает талантами...
- Каждый уверен в определенных вещах...
- Каждый имеет то, что он ценит в жизни...
- Каждый знает о том, что его отталкивает...
- У всех есть предубеждения...
- У каждого есть то, о чем он не хотел бы говорить...
- Каждому известно, на что он может рассердиться...
- Каждому известны правила, которые он нарушал в жизни...
- У каждого есть некоторые особенно прекрасные воспоминания детства...
- Каждый слышал от своих родителей нотации...
- Каждый знает, что он ненавидит...
- Каждый знает то, что он слышит от других с удовольствием...
- Каждому известны те решения, которые другие принимали ради нас...
- Каждый знает, чего ждут от него другие...
- Каждый знает то, чего он никогда не рассказывал своим родителям...
- Каждый знает, что он хотел бы контролировать...
- У каждого есть проекты, которые он не закончил...
- Каждый знает то, что он никогда бы не сделал снова...

- Каждый знает, кого он хотел бы простить...
- Каждый знает, что он хотел бы простить себе самому...
- Каждый совершал ошибки...
- Каждый знает, что он мог бы порекомендовать другим...
- Каждый знает, за что он мог бы взять на себя ответственность...
- Каждый знает вопросы, от которых он уклоняется...

Приготовьте столько карточек, чтобы каждому участнику досталось по 3–4 штуки. Не беда, если некоторые вопросы будут повторяться. Вы можете взять вопросы из предложенного выше списка, а можете дополнить его вопросами, актуальными для вашей группы.

1. Перемешайте карточки и положите их текстом вниз на табурет, поставленный в центре круга.

2. Один за другим в порядке очереди участники отвечают на вопросы, при этом отвечающий сам не подходит к табурету и не берет карточку в руки – за него это делает какой-нибудь другой участник, который должен взять верхнюю карточку и прочитать вопрос. Тот, кто на очереди, должен ответить как можно быстрее.

3. Ответы не должны комментироваться. Нельзя также задавать дополнительные вопросы.

4. Играйте до тех пор, пока каждый участник по 3–4 раза не ответит на вопросы.

5. В конце подведите итоги:

- Как я себя чувствовал во время этой игры?
- Что было для меня самым важным в это время?

Кто это?

30 минут

В этой игре мы осознанно не будем затрагивать глубинные личные вопросы, хотя глубина откровений будет зависеть исключительно от желания самого человека поделиться чем-то личным. Упражнение построено так, что приводит группу к оживленной дискуссии по поводу участников – их особенностей, поведенческих проявлений и пр. Таким образом, человек не только лучше узнает себя, но и понимает, насколько верно его воспринимают окружающие.

1. Раздайте участникам карточки-бланки. Каждый должен написать на своей карточке три качества, которые, по его мнению, характерны для него. На карточках не надо писать свое имя.

2. Затем все карточки перемешиваются.

3. Каждый подходит, вытаскивает одну, читает то, что написано на карточке и высказывает предположение, каким должен быть человек, наиболее соответствующий написанным на карточке качествам: это мужчина или женщина, каковы его возраст, профессия, темперамент, семейное положение и т. д. Кроме того, этот участник пытается угадать, кто из группы мог описать себя этими качествами. Группа обсуждает возможные варианты.

4. Каждый участник, естественно, знает, когда говорят о его собственной карточке. Он может сравнить свое представление о себе с представлениями всей группы, но может и не признаваться в своем авторстве, если этого не захочет. Однако если группа прямо спрашивает участника, не он ли является автором этой карточки, то обычно большинство участников признаются в этом.

Как меня видят другие

30 минут

Нам легче иметь дело (в том числе работать) с людьми, если мы знаем, что эти люди о нас думают. В данном упражнении участникам предоставляется возможность описать себя с точки зрения другого.

1. Группа садится в круг. Скажите примерно следующее: «Каждый из вас имеет определенное представление о себе. Причем ваш нынешний взгляд на себя наверняка отличается от того, как вы видели себя пять или тем более двадцать лет назад. На самом деле у каждого человека множество образов себя, но и это еще не все. В дополнение к вашим собственным представлениям существуют и представления о вас тех людей, которые вас знают. Ваш партнер что-то думает о вас, ваш начальник, ваш сосед и даже человек, с которым вы только что познакомились, формируют представления о вас. И мы можем попытаться увидеть некоторые из них».

2. Один за другим участники делают устные наброски того, как, по их мнению, их воспринимают конкретные люди. Это могут быть: отец, мать, муж или жена, подчиненный, ребенок, сосед, хороший друг, покупатель, клиент, кто-нибудь из членов группы, руководитель группы. Каждый может по своему желанию усложнить и разнообразить получившийся портрет. Главное, чтобы весь рассказ занял не больше одной минуты. Посоветуйте участникам выбирать персонажей с такими точками зрения, которые будет интересно выслушать остальным.

Рисуем дерево

60 минут

Данное упражнение позволит некоторым участникам увидеть себя с неожиданной стороны. Кроме того, у всех участников есть возможность лучше понять других членов группы, познакомиться с ними поближе и, возможно, задать самим себе вопросы, над которыми они раньше не задумывались. Для этого выбрана техника рисования. Дайте каждому члену группы лист ватмана формата А3 и фломастеры или маркеры. За время рисования – 3 минуты – обычно получается спонтанная картина, и никто не успевает задуматься о качестве своего рисунка.

1. Каждый берет лист бумаги и рисует «свое» дерево. Скажите примерно следующее: «Просто нарисуйте дерево, которое пришло вам в голову, всплыло из глубин вашей фантазии».

2. Через три минуты все нарисованные картины раскладываются на полу, и группе дается 2 минуты, чтобы просмотреть их.

3. Затем каждый участник представляет свою картину следующим образом (у него есть 5 минут на рассказ). Он отождествляет себя с деревом и говорит о нем от первого лица. Например: «Я огромное и сильное дерево, но у меня слабые корни. Мой ствол массивен и силен, но ветви у меня тонкие, моя крона не слишком густа».

4. Вот вопросы, которые помогут дополнить описание:

- Стоит ли дерево в одиночестве, рядом с другими деревьями или вблизи домов?
- Есть ли у этого дерева листья, цветы или плоды?
- Не потеряло ли дерево какую-либо из своих ветвей?
- Есть ли на нем животные или птицы?
- Насколько сильны его корни?
- Каков поток энергии в этом дереве? Нет ли каких-нибудь препятствий для его свободного течения?
- Это дерево похоже на другие деревья или отличается от всех?

5. Выслушав рассказ участника, группа может высказать свои впечатления о рисунке.

Жизненный путь

45 минут

Упражнение подходит для небольшой группы (восемь-десять человек). У каждого есть возможность по-новому осмыслить историю своей жизни и нарисовать ее. Рисование само по себе отличается от рассказа. Когда мы рисуем линию, очевидной становится ее прямизна или кривизна, наличие плавных изгибов или острых углов, а также сам собой возникает вопрос: «Что будет дальше?»

1. Каждый участник берет большой лист бумаги и набор фломастеров или маркеров. На этом листе надо провести линию, которая символизирует всю жизнь этого человека с момента рождения до сегодняшнего дня. Это должна быть не шкала времени, а кривая линия, которая отражает динамику жизни со всеми ее взлетами и падениями. В нее могут встраиваться те события или ситуации, которые оставили особенно глубокий отпечаток в жизни этого человека. Они могут быть обозначены маленькими схемами, символами или словами (10 минут).

2. После этого у каждого есть 5–10 минут времени, чтобы рассказать о своей линии жизни, почему она получилась именно такой. Можно говорить и о настоящей ситуации, и о том, что может случиться в скором времени.

Я – это...

60 минут

Это упражнение равным образом помогает взглянуть как на собственное мировоззрение, так и на понимание жизненных установок другого человека.

Материалы

Каждому участнику потребуются лист бумаги и карандаш.

1. Каждый на листе бумаги записывает десять предложений, которые начинаются одинаково: «Я – это...» (нежелательно писать предложения, содержащие тривиальную информацию). На это отводится приблизительно 3 минуты.

2. Три из этих предложений, которые, по мнению автора, содержат наиболее важные сведения о нем, помечаются крестиком (попросите участников никак не помечать свои листы – ни инициалами, ни точками, ни кружочками).

3. Все листы раскладываются на полу текстом вниз и перемешиваются, так что теперь уже трудно определить их принадлежность.

4. Один за другим участники подходят, берут лист и читают вслух его содержание.

5. Затем группа пытается выяснить, кто мог бы написать эти предложения. Каждый по очереди обосновывает свое мнение.

6. После обсуждения и рассмотрения разных вариантов автор текста должен признать, что это именно его произведение, даже если группа так и не пришла к правильному решению.

7. Вся процедура имеет смысл завершить обсуждением:

- Сложно ли мне было формулировать про себя эти десять предложений?
- Какую информацию я выбрал для описания?
- Какие предложения я пометил крестиком и почему?
- Насколько хорошо у меня получалось угадывать авторов других текстов-описаний?
- Посмотрел ли я после этого упражнения на себя другими глазами?
- Узнал ли я что-то новое о каком-нибудь участнике?
- Были ли другие откровеннее, чем я?
- Изменил ли я после этого упражнения свое мнение о ком-нибудь из тех, кто был мне не очень симпатичен?

Коллаж

60 минут

Упражнение дает любопытную возможность посмотреть на себя с новой точки зрения. Сначала все выходят на улицу, где участники должны собрать какие-нибудь предметы для построения своей картины. Они могут использовать все, что найдут: листья, траву, еловые шишки, камешки, а также: резинки, тесьму, канцелярские скрепки, булавки, бумажные стаканчики, прищепки для белья и т. д. Кроме того, Вы должны запастись достаточным количеством разноцветного картона, на котором участники смогут разместить свои композиции.

1. Все возвращаются в помещение. Группа садится в круг на пол, а Вы объясняете задание. Каждый участник должен представить композицию, смоделированную из тех материалов, которые он нашел на улице или в комнате. Этими предметами выражаются различные индивидуальные особенности автора, например, решительность символизирует камень, эстетический вкус – цветы, честолюбие – булавка.

2. Участники должны подойти к этому заданию с двух сторон. Они могут сами определить, какой аспект их личности выражает та или иная составляющая композиции, а могут, наоборот, специально подбирать под каждое качество определенный предмет.

3. Каждый выбирает для себя картон того цвета, который кажется им подходящим, и располагает на нем свое произведение.

4. Каждый занимается этим, сидя на полу. На создание композиции отводится около 20 минут. После этого все члены группы по порядку показывают свою картину остальным и рассказывают о ней. Причем слушатели могут комментировать сказанное и показанное.

5. Когда все композиции были показаны, подведите итоги:

- Удовлетворен ли я тем, как я выполнил это задание?
- О ком я узнал что-то интересное?

Сегодня

45 минут

Это упражнение позволит управлять своим воображением, в ходе которого человек повышает свое самоуважение, развивает способности принимать решения и обучаться. Это упражнение наиболее эффективно, если его проводить в начале рабочего дня (если Вы работаете с организацией) или в середине занятия (если Вы проводите тренинговую группу). Участники должны удобно лежать на ковре или на полу или сидеть на стульях.

1. Произносите следующий текст тихо, медленно, с ровной интонацией: «Расположитесь поудобнее. Почувствуйте под собой пол (стул). Вы легко можете ощутить это как взаимодействие между полом и своим телом (между спиной и стулом, между полом и ногами и другими частями тела), как их взаимную игру. Пусть ваши глаза будут закрыты. Подумайте о том, как легко и быстро ваши глаза выполняют ваши желания. Едва вы успеете подумать о чем-то, а глаза уже дают вам картинку этого. Возможно, вы уже заметили, что другие части вашего тела так же послушно следуют вашим желаниям. Когда вы закрыли глаза, они превратились в жалюзи, которые отгораживают вас от внешнего мира, чтобы вы могли полностью сосредоточиться на своем внутреннем состоянии.

2. Теперь, когда ваши глаза закрыты, почувствуйте свое дыхание. Конечно, вы дышите постоянно, но теперь специально обратите внимание на то, как воздух течет по всему вашему телу, наполняя его свежим кислородом. Когда вы делаете вдох, вы, возможно, чувствуете, что внутри вас есть маленькие очаги напряжения, от которых вы освобождаетесь при выдохе.

3. И вот теперь вы можете сконцентрироваться на той особенной энергии, которая идет из космоса, проходя через голову в ваше тело, даря вам вдохновение, интуицию и фантазию. Почувствуйте, как движется в вас эта энергия, как она смешивается с энергией вашего дыхания и образует некую новую энергию, которая помогает вам развиваться и расти дальше. Почувствуйте ее – как она струится сквозь вас и вытекает наружу через руки и ноги. Теперь, когда вы полностью сконцентрировались на дыхании, вы сможете ощутить его еще отчетливее – как оно наполняет ваше тело, делая его свободным и легким.

4. Теперь вы можете уйти глубоко внутрь себя, туда, где спрятана тайна, лишь однажды явившаяся миру, – это ваша «самость». Скажите спасибо самому себе за то, что вы можете видеть, слышать, двигаться, чувствовать, думать, ощущать и обонять, принимать решения и отстраняться от вещей, которые кажутся вам ненужными. Отметьте для себя, какие качества вам нужны в настоящий момент, и будьте благодарны им за это. Похвалите себя за вашу силу и инициативность, с помощью которых вы находите все, что вам нужно, и за то, что вещи, которые вы ищете в жизни, вам действительно необходимы. Заметьте вашу удивительную способность принимать решения ежедневно.

5. Снова обратитесь к своему дыханию. Вспомните о каком-либо периоде вашей жизни, когда вы чувствовали себя счастливым. Вспомните это состояние – когда и как это было: в лесу, на берегу моря, в горах. Вернитесь в ваших воспоминаниях в это место и почувствуйте то, что вы ощущали тогда. И когда вы мысленно вернетесь в это место, заметьте, что вы тогда видели – краски, людей, если они были, окрестности, песок и воду, ветер и солнце. Просто отметьте ваши чувства. Расслабьтесь и вспомните о том, что вы всегда можете снова побывать в этом месте, если вы опять захотите испытать те же ощущения. Вы просто совершите воображаемое путешествие, освежитесь, думая о том, что ваша жизнь так многообразна и что вы уже столько пережили.

6. Вы снова в этом помещении, где вы уже так часто бывали, но теперь вы замечаете то, чего до сих пор не видели: вы видите дверь, и когда на нее падает ваш взгляд, вы ощущаете, что она притягивает вас к себе. Вы подходите и кладете ладонь на дверную ручку. Она теплая, и вы чувствуете, что это приглашение войти внутрь. Вы еще не знаете, что за этой дверью, но ваше любопытство тянет вас туда. Как только вы открыли дверь, вы видите помещение, отделанное вашими любимыми цветами, освещенное так, что свет не режет глаз, с растениями и картинами на стенах – все так, как вам нравится. На полу лежат толстые ковры, и когда вы ступаете на них, кажется, что пол вибрирует под вашими ногами. Вы смотрите вокруг и видите, что в помещении много полок, уставленных книгами. Вы наслаждаетесь красотой этой комнаты и замечаете книгу на полке, которая чем-то отличается от остальных. Вы чувствуете, что эта книга вас притягивает, и подходите ближе. Вы видите, что она очень красиво отделана кожей и на обратной стороне вытиснено ваше имя красивыми буквами. У вас возникает чувство, что книга просит вас взять ее в руки.

7. Вы открываете книгу и листаете ее. Вы замечаете, что она начинается с дня вашего рождения. Вы видите отпечатанные страницы с событиями вашей жизни, радостями и борьбой, которые вы пережили с рождения до настоящего момента. Вы держите в руках эту толстую книгу и в то же время чувствуете, что она легкая, и замечаете, что история вашей жизни занимает в ней только четверть. Теперь вы дошли до страниц, которые еще пусты. На первой пустой странице на самом верху стоит только одно слово «Сегодня». Вы тут же понимаете, что на этой и следующей страницах есть место для того, чтобы записать новые события вашей жизни. Эта страница не полностью пуста, внизу вы видите сноски, где написано: «На предыдущих страницах находится квинтэссенция вашего опыта. Весь он может быть использован для вашего дальнейшего развития». Как только вы это прочтете, из этой страницы полетится свет, так, что страница станет прозрачной и вы сможете прочесть слова: «Все, что вы делаете, это ваше решение».

8. Вы решаете, что вы хотите написать о вашем новом дне. Вы идете с книгой к стулу, усаживаетесь поудобнее и начинаете писать легко, с приятным чувством. Безо всякого напряжения ваша рука пишет... Тут вы замечаете, что уже достаточно написали на данный момент. Вы знаете, что в любое время можете вернуться в эту комнату, чтобы написать в книге что-то еще. Вы откладываете в сторону карандаш и с бесконечной любовью закрываете книгу – вы знаете, что сейчас вы должны покинуть это место. Вы осторожно ставите книгу обратно на полку. И в этот миг вам становится предельно ясно, что все, что вы пережили до этого момента, обязательно понадобится вам когда-нибудь в будущем. Все это вы когда-нибудь используете.

9. Теперь вы медленно поворачиваетесь, снова идете к двери и возвращаетесь обратно. Вы возвращаетесь с хорошим чувством, зная, что вы можете принимать решения и делать выбор, подходящий вам. Теперь потянитесь, сделайте глубокий вдох и медленно откройте глаза. Вы снова здесь, свежи и бодры».

100 ответов

45 минут

В ходе этого упражнения участники могут задуматься о том, что составляет основу их личности, увидеть со стороны свои представления о себе и найти в них «белые пятна». Упражнение выполняется в парах.

1. Участники разбиваются на пары, усаживаются за стол для выполнения письменной части задания. Они работают на этой стадии параллельно, не вступая друг с другом в разговоры, но наличие партнера, тем не менее очень важно.

2. Каждый раздумывает над вопросом «Кто я такой?» и пытается дать на него по меньшей мере 100 ответов. Ответы необходимо записывать. Это могут быть как отдельные слова, так и предложения, картинки, краски, метафоры, сравнения, короче говоря, все, что имеет смысл. Каждый должен пытаться делать это быстро (как при мозговом штурме), не возбраняются и неожиданные или кажущиеся неподходящими ассоциации (10–15 минут).

3. Затем каждый анализирует собственные записи. Составьте список из трех пунктов, с которым должны сверять свои заметки участники:

- Есть ли в ваших ответах повторяющиеся темы?
 - Не упустили ли вы чего-нибудь в описании себя? Желательно, чтобы ваши характеристики самого себя касались разных аспектов вашей индивидуальности: физических, душевных, интеллектуальных, социальных, эмоциональных особенностей, а также особенностей вашего развития.
 - Какие общие высказывания вы можете сделать о том образе действий, которому вы следуете в настоящее время? (10 минут.)
4. Теперь партнеры делятся друг с другом своими размышлениями (15 минут).
5. После этого группа опять собирается вместе, и следует краткое подведение итогов:
- Какие из отмеченных мной особенностей являются для меня наиболее значимыми?
 - Развитию и культивированию каких сторон моего облика я отдаю больше сил и времени?
 - Увидел ли я какие-то неясности в моем облике?
 - Что именно в моем облике стало для меня самого неожиданным после обсуждения с моим партнером?
 - Что я получил от своего партнера в ходе выполнения этого упражнения?

Истории

60 минут

Это упражнение лучше всего подходит для конца занятия. Предоставьте группе возможность рассказать о себе разные истории. Выберите какую-нибудь тему, которая кажется Вам подходящей, например:

- мои корни – семейное, религиозное, культурное происхождение,
- мой опыт работы в команде,
- мои успехи,
- мои поражения,
- мой опыт конфликтов,
- неожиданные решения моих проблем,
- мои незабываемые наставники,
- кризисы моей жизни.

1. Группа садится в круг. Сделайте мягче освещение и включите создающую соответствующую атмосферу музыку.

2. Предложите группе подходящую тему для разговора, сделайте краткое введение и свяжите тему с содержанием того, чем Вы сейчас занимаетесь. Расскажите для примера сами какую-нибудь историю на выбранную тему (5 минут).

3. Используйте «говорящую палочку» – это может быть легкая палочка около 30 см длиной, корявая ветка или пестрая «волшебная палочка» из акрила. Эта палочка дается в руки тому, кто будет рассказывать историю. Время рассказа – не более 5 минут.

4. К вопросу об историях – это могут быть личные впечатления. Рассказчик делает общий набросок своих переживаний, чувств и действий. Его личное видение событий является самым важным в рассказе. Истории не следует комментировать и задавать по ним вопросы.

5. Закончите это упражнение выражением благодарности слушателям и рассказчикам.

Мои трудности

45 минут

В этом упражнении мы попытаемся обратить внимание участников на теневые стороны их натуры. Всем известно, что люди совершают ошибки, жалеют себя и лишаются плодов своих достижений. Каждый из нас когда-нибудь вдруг понимал, что «древо успеха не растет прямо на небо». Но мы легче переносили бы собственные слабости, если бы не тратили столько сил на сохранение их в тайне от окружающих, если бы мы могли открыто говорить о них. Это упражнение дает возможность в спокойной и доброжелательной атмосфере поговорить о своих ошибках, трудностях и недостатках.

1. Участники делятся на пары и садятся так, чтобы не мешать друг другу своими разговорами. Оба партнера должны получить по крайней мере четыре ответа на следующий вопрос: «Как я отношусь к чувству разочарования?» (6 минут.)

2. Затем пары разделяются, каждый ищет себе другого партнера и с обсуждает с ним вопрос: «Насколько тяжело мне уговорить других дать мне то, что мне нужно?» На этот вопрос, так же как и на предыдущий, надо дать не менее четырех ответов (10 минут).

3. Участники образуют новые пары. На этот раз обсуждается вопрос: «Что мешает мне достичь успеха?» (6 минут.)

4. Снова новый партнер, и четыре ответа на вопрос: «Что я говорю себе, когда сделал ошибку?» (10 минут.)

5. С последним партнером – четыре ответа на вопрос: «Что я могу сделать, чтобы получить то, чего я хочу?»

6. В конце упражнения – краткое подведение итогов во всей группе:

- Как помогли мне мои партнеры?
- На какие вопросы было тяжело отвечать?

Гнев

15 минут

Гнев, досада и разочарование могут блокировать продуктивную работу группы. Поэтому важным становится вовремя заметить эти эмоции и поговорить о них, чтобы принять во внимание желания и потребности каждого человека. Как правило, руководитель группы старается не допускать таких ситуаций, опасаясь, что раздосадованный человек может оказаться в изоляции и осложнить отношения в группе. Это упражнение помогает участникам быстрее освождаться от гнева.

1. Участники разбиваются на пары и садятся друг напротив друга. Один из них первым говорит на протяжении 4 минут фразы, которые всегда начинаются одинаково: «Если бы я сумел выразить свой гнев, я бы...»

2. Затем роли меняются, и говорит уже второй партнер, причем его нельзя прерывать, задавать вопросы или сопровождать монолог комментариями (4 минуты).

3. И наконец, они оба приходят к соглашению относительно вопроса: «Что в действительности бы произошло, если бы каждый из нас спонтанно выражал нахлынувший на него гнев?»

4. Обсудите со всей группой, к каким выводам она пришла относительно выражения гнева:

- Группа в целом ведет себя дружелюбно?
- Могут выражать свой гнев только некоторые ее участники или все?
- Можно ли в нашей группе выражать свой гнев так, чтобы не обидеть этим других?
- Как можно в данном коллективе найти баланс между потребностью человека быть членом общества и его потребностью в личной свободе?

Как я себя представляю

20 минут

Это упражнение помогает участникам выяснить, насколько их представления о себе расходятся с мнением о них окружающих.

1. Каждый берет бумагу и карандаш и описывает впечатление, которое, как ему кажется, он производит на других в группе. Все это должно писаться быстро, спонтанно и без изысков, без работы над оттачиванием текста.

2. Участники разбиваются на подгруппы по три человека, и в течение 10 минут все трое должны прочитать написанное и выслушать комментарии от остальных.

Скрытая индивидуальность

30 минут

Когда группа уже хорошо познакомилась и провела вместе много времени, решив множество задач, в ней устанавливается особая атмосфера. Члены группы хорошо чувствуют настроения друг друга и находят способы вести себя так, чтобы ни в коей мере не ущемить другого и не помешать ему. Но за такие отношения заплачено тем, что особенности, склонности и желания отдельной личности подавляются, чтобы не нарушать общий мир в коллективе. Это ведет к потере творческой энергии, спонтанности и оживления. Такая группа через некоторое время должна пойти по новому пути построения отношений, чтобы сломать устоявшиеся нормы и внести струю свежего воздуха в отношения, которым в противном случае грозит застой.

1. Участники встают в круг. У каждого есть 2 минуты на то, чтобы подумать, что именно было ущемлено или задвинуто вглубь в нем самом? Какой аспект характера затушевывался, потому что человек хотел быть внимательным к другим, вписываться в коллектив и соответствовать стилю отношений в группе? Каждый пытается точно определить эту запрятанную часть себя.

2. Затем по порядку каждый выходит на середину круга и говорит о себе как о человеке, которого остальные не знают, например: «Я Кристофер. Я происхожу из богатой буржуазной семьи. Я получил превосходное образование и нацелен на достижения и успех. И здесь я потому, что иногда от всего этого мне хочется уйти куда-нибудь подальше...» «Я Карен. У меня есть творческая жилка. Она и привела меня сюда...» «Я Лидия. Я вообще-то очень беспорядочна и легко поддаюсь своим настроениям. Мне стоит большого труда вовремя являться на занятия».

3. В те минуты, когда каждый рассказывает о своих скрытых сторонах, не должно быть никаких комментариев и вопросов. После всех рассказов группа решает, как она будет пытаться приноровиться к потребностям своих членов, чтобы сделать общую работу продуктивнее и живее.

Глава 4

Ценность индивидуальности



Ассоциации

30 минут

Это упражнение подходит для небольшой группы (восемь-двенадцать человек), участники которой уже хорошо знают друг друга. Его следует проводить не раньше чем во второй половине тренинга. Обычно всем участникам бывает интересно узнать, как их воспринимают остальные.

1. Группа садится в круг, один из участников (водящий) загадывает когонибудь из группы, не сообщая остальным о своем выборе. Задача группы – угадать, кого задумал игрок. Чтобы это сделать, совещающиеся начинают задавать ему вопросы-метафоры, например: «Если бы тот человек, которого ты загадал, был зданием, то к какому типу зданий он бы

относился?» Сферы для ассоциаций выбираются совершенно произвольно, например: музыка, цвет, время года, модель автомобиля, местность, орудие труда, время суток и т. д.

2. Водящий представляет себе того, кого он выбрал, ищет подходящие ассоциации и отвечает, например, следующим образом: «Если бы он был зданием, то был бы старой деревенской кузницей, в которой пылает огонь, стоит огромная наковальня, стены покрыты сажей и повсюду лежат железные заготовки».

3. Мастерство спрашивающих заключается в том, чтобы находить новые сферы, описывающие искомого человека с разных сторон, так что по ходу расспросов становится все более понятно, кто это. Например: «Как бы ты мог описать выражение лица того, кого мы ищем?» Это вопрос, который многое проясняет, потому что по ответу можно определить темперамент человека, которого ищут.

4. Руководитель группы должен записывать все ответы. Этот список будет своеобразным подарком тому, кого загадали.

5. После того как каждый член группы задал свой вопрос, все начинают высказывать предположения о том, кто это, объясняя при этом, почему им в голову пришла именно эта идея. Наконец водящий рассказывает остальным, кого же он все-таки имел в виду. Так заканчивается первый круг, и очередь загадывать переходит к другому игроку.

Ценности

30 минут

Сходные ценности образуют между членами группы невидимые связи, различие в системе ценностей разделяет людей и приводит к конфликтам между ними. Обычно мы можем многое простить человеку, с которым чувствуем общность взглядов. Но в общении с человеком, чья система ценностей отличается от нашей, мы часто чувствуем дискомфорт и соответственно испытываем раздражение и высказываем недовольство. Например, если кто-то из членов группы постоянно опаздывает на занятия, рано или поздно это неминуемо вызовет раздражение и недовольство у людей пунктуальных. В предлагаемом упражнении участники смогут высказаться о своих ценностях и обнаружить друг в друге как сходство, так и различия. Для проведения этого упражнения Вам понадобятся листы с написанными на них незаконченными предложениями (см. Приложение к данному упражнению) – по одному на каждого участника.

1. Группа делится на две равные части и ставит стулья в два концентрических круга – один внутри другого. Участники садятся таким образом, чтобы каждый человек, сидящий во внутреннем круге, находился лицом к лицу с человеком из наружного круга. Таким образом, образуются пары.

2. Каждый игрок получает листок с незаконченными предложениями (см. Приложение).

3. Сначала партнеры должны продолжить первое незаконченное предложение из списка и выслушать варианты друг друга. Их беседа должна продолжаться не более 2–3 минут.

4. Затем игроки внешнего круга пересаживаются на стул, стоящий слева от них, так что у каждого теперь новый партнер. Далее они продолжают уже второе предложение из списка. Участники двигаются по кругу до тех пор, пока не пройдут его полностью.

5. В конце упражнения можно обсудить следующие вопросы:

- Часто ли вы испытывали сходство с другими участниками, часто ли испытывали различие?
- Удивил ли меня кто-нибудь?
- Когда совпадение мнений было для меня важным?
- Какие ценностные конфликты наблюдаются в этой группе?

Приложение к упражнению «Ценности»

1. От хорошей команды я жду, что...
2. Руководитель команды должен прежде всего...
3. Я не выношу, когда кто-нибудь в группе...
4. Я чувствую себя угнетенным, когда...
5. В группе я прежде всего хочу...
6. Я чувствую себя лучше всего, когда другие...
7. От менеджера я жду...
8. Я бы хотел, чтобы политики наконец...
9. Я никогда не...
10. Родители обязаны...
11. Я надеюсь, что мои дети...
12. Мир был бы устроен лучше, если бы...
13. Больше всего я опасюсь того, что...

14. Мне совершенно все равно, когда...
15. Еще бы я хотел в своей жизни...
16. Мне нравятся люди, которые...
17. Я злюсь, когда...
18. Я нахожу ситуацию сложной, угнетающей, когда...
19. Я требую от себя, чтобы я...
20. Когда я совершаю ошибку, я...
21. Перемена – это...
22. Учиться – значит...
23. Если бы я мог пожелать что-то одно, я пожелал бы...
24. От мужчин я ожидаю...
25. От женщин я ожидаю...
26. Деньги значат для меня...
27. Я считаю, что я достоин уважения, потому что я...
28. Мне сложно простить человека, если...
29. Я хотел, чтобы после моей смерти...
30. Природа для меня значит...
31. Никто не имеет права говорить обо мне, что я...
32. Больше всего меня обязывает...
33. Лучше всего я чувствую и понимаю людей, которые...

Без слов

15 минут

Это очень веселая, полная юмора игра. Участники должны выстроиться в ряд по размеру обуви. Звучит тривиально, и Вы, возможно, решите, что задание это бессмысленно. Но проведите этот эксперимент и посмотрите, что будет в конце. Часто простые задания доставляют группе наибольшее удовольствие. К тому же при выполнении этого задания необходимо соблюдать два правила: все играют с закрытыми глазами и не разговаривают друг с другом. Это усложняет задачу, одновременно делая упражнение более эффективным. Игра выявляет индивидуальные особенности поведения участников, что делает нашу жизнь разнообразнее и пробуждает нашу творческую энергию. Поэтому упражнение может послужить группе хорошим импульсом для развития. Об этом Вы можете сказать в начале эксперимента.

1. Игроки встают в шеренгу, плечом к плечу. Раздайте всем повязки или попросите закрыть глаза.

2. Придумайте «легенду», например: «Некто проник в кухню здания, в котором проводится конференция. Полиция обнаружила отпечатки следов. Через четверть часа прибыл комиссар полиции и решил проверить, не совпадают ли эти следы с размером ботинок кого-нибудь из присутствующих. Чтобы облегчить работу комиссару, вся группа должна выстроиться в ряд по размеру обуви. Разговаривать запрещается».

3. Отметьте, что это задание требует сообразительности и концентрации.

4. Когда группа справится с заданием, скажите участникам, сколько времени ушло на это. Затем задайте следующие вопросы:

- Понравилось ли мне принимать участие в этом упражнении?
- Что меня поразило?
- Насколько дружелюбной была установка, с которой группа работала над заданием?
- Что вы делали, чтобы все-таки решить поставленную задачу?
- Какую роль взял на себя каждый?
- Кто был зачинщиком, кто дурачился, кто организовывал процесс, кто его контролировал и т. д.?

Похожие и разные

30 минут

Для эффективной работы команде нужны участники с разными темпераментами, характерами, ценностями и талантами. Эти различия создают энергию, которая помогает решать разнообразные задачи. С другой стороны, в коллективе, безусловно, должно быть и достаточное соответствие характеров. Соотношение сходства и различий редко бывает идеальным, и поэтому очень важно, чтобы члены коллектива могли свободно говорить на эту тему. Только тогда в группе будет создаваться атмосфера толерантности – возможно, важнейшего фактора для совместной работы. Упражнение предоставляет участникам возможность поговорить обо всем этом.

1. Каждый участник получает бумагу и карандаш. На листе он пишет имя того человека в группе, который, как ему кажется, похож на него больше всего, и того, кто совершенно на него не похож – по темпераменту, установкам, поведению и характеру.

2. Затем каждый участник сообщает имена двух человек, которых он выбрал, и кратко рассказывает, почему он это сделал.

3. В заключительной дискуссии все участники могут кратко прокомментировать произошедшее и обсудить следующие вопросы:

- Насколько верно каждый воспринимает себя и окружающих?
- Насколько высока степень настоящих сходств и различий и насколько велика степень проекций?
- Имеют ли выбранные персоны некоторое символическое значение? Возможно, они вызывают воспоминания об отношениях в семье, о дружбе или работе – то есть напоминают людей, с которыми выбравшему их человеку доводилось встречаться в жизни?
- Каких членов группы особенно часто выбирали другие участники, каких – очень редко? Что означает такая разная частота выбора?
- Как ощущали себя выбранные участники? Был ли выбор адекватен, по их мнению?

Все, некоторые, никто

2 часа

Различия и сходства оживляют человеческие отношения. В детстве мы замечаем только наши отличия от других и считаем себя совершенно уникальными. Будучи подростками и молодыми людьми, мы стремимся к проявлению своей индивидуальности. Чем старше мы становимся, тем больше общего мы находим с другими, чувствуем возрастающую связь между нами и остальными людьми и стараемся найти баланс между своей индивидуальностью и интересами других. С возрастом мы становимся терпимее и все больше заинтересованы в том, чтобы сохранить хорошие отношения даже с непохожими на нас людьми. И одновременно появляется все больше возможностей развивать наши индивидуальные способности и нашу уникальность – в профессии, в семье, в обществе.

Материалы

Каждому участнику для этого упражнения понадобятся три листа бумаги: розового, зеленого и красного цвета.

1. Участник кладет перед собой листы бумаги и пишет на каждом из них в правом верхнем углу свое имя. На листе розового цвета он отвечает на вопрос: «В чем я похож на всех остальных людей?» На зеленом листе он отвечает на вопрос: «В чем я похож на некоторых людей?» И наконец на красном листе: «В чем я совершенно уникален и не похож ни на кого?» (Укажите, пожалуйста, на то, что каждый пишет столько, сколько он хочет.)

2. Когда участники справились с этой задачей, проведите небольшой обмен впечатлениями:

- Какой круг вопросов вызвал наибольшие трудности?
- На какую тему я смог написать больше всего ответов?
- Задавал ли я себе когда-нибудь подобные вопросы?

3. Отставьте столы в стороны, чтобы удобнее было двигаться. Каждый из участников берет розовый лист с характеристикой того, чем он похож на других людей. Скажите следующее: «Члены нашей группы в этот момент представляют собой все человечество. Вообразите себе, что его представители собрались здесь во всем своем многообразии. Походите по комнате и побеседуйте с каждым. Поговорите о том, что написано у вас на розовом листе. Когда вы найдете кого-нибудь, кто не обладает указанным вами качеством, отметьте для себя, что вы ошиблись и указанные качества присущи не всем. Было бы совершенно невероятно, если бы другие люди написали в точности то же, что и вы, но они могут подтвердить, что имели в виду то же самое. Может случиться так, что ни одна ваша запись не совпадет с записями других участников. В этом случае оторвите от розового листа уголок.

4. Участники ходят по комнате и беседуют с как можно большим числом других участников (30 минут).

5. Все собираются вместе и делятся впечатлениями:

- Кому пришлось подкорректировать свой текст?
- Кто оторвал от своего листа уголок?
- Что общего вы нашли у себя с другими участниками?

6. Теперь участники берут зеленый лист, где написано то, что объединяет их только с некоторыми людьми. Все снова начинают ходить по комнате и разговаривать друг с другом. Каждый пытается найти в группе людей, которые написали то же, что и он. Когда такие люди

найденны, образовавшаяся группка усаживается в стороне и пытается найти еще больше связующих моментов между собой. К ней могут присоединяться и другие участники (30 минут).

7. После этого следует обсуждение:

- Сколько похожих на меня людей мне удалось найти?
- Сколько групп единомышленников образовалось?
- Каким образом я понял, к какой группе принадлежу?
- Была ли работа с зеленым листом бумаги сложнее/проще работы с розовым листом?

8. Теперь каждый берет красный лист бумаги, в котором описано то, что отличает данного человека от всех остальных людей. Все снова ходят по комнате, разговаривают друг с другом. Если кто-то встретил человека, у которого на листе значится то же самое, оба должны прояснить это обстоятельство (например, выяснить, имеют ли они в виду одно и то же) и в случае совпадения отметить для себя, что они записали не уникальное свое свойство (30 минут).

9. Заключительный обмен мнениями и впечатлениями:

- Почему было так сложно описать свои уникальные свойства?
- Кто удовлетворен описанием своей уникальности?
- В каких ситуациях я чувствовал свою уникальность?
- Насколько важна для меня моя уникальность?
- Насколько важно для меня то общее, что связывает меня с другими людьми?
- В чем проявляется многообразие характеров в нашей группе?
- Насколько группа терпима к этому многообразию?
- В какой момент упражнения я чувствовал себя лучше всего?
- Когда я испытывал смешанные чувства?
- Что привнес в группу я?
- Есть ли серьезные разногласия и конфликты в нашей группе? Какие они?

Кабаре

30 минут

Веселое упражнение, в ходе которого каждый член группы должен имитировать другого. Основное требование – участники должны хорошо знать и уважать друг друга. Упражнение дает хорошие возможности для взаимодействия участников между собой.

1. Каждый участник пишет свое имя на листочке бумаге. Эти листочки сворачиваются и перемешиваются, а потом каждый тянет по одному листочку.

2. У группы есть 10 минут, чтобы подготовить небольшое представление. Каждый должен имитировать того члена группы, имя которого он прочитал на вытащенном им листочке. При этом представляющий должен учитывать и манеру поведения, и манеру речи того, кого он изображает. Монолог должен быть построен таким образом, чтобы зрители не сразу поняли, кого изображает актер. Каждый монолог занимает не более 3 минут.

3. Друг за другом члены группы представляют свои мини-спектакли. В конце каждого представления группа аплодирует и старается угадать, кого только что изображали.

Варианты

Каждый думает о том, что бы он хотел положить в чемодан того человека, имя которого значится на его бумажке. Выбор предметов для упаковки воображаемого чемодана должен пролить свет на сущность этого человека, его предпочтения, сильные и слабые стороны, но не так, чтобы это сразу стало очевидно зрителям. После короткой подготовки один из участников рассказывает группе, как будет выглядеть чемодан и что именно в нем будет лежать. А группа должна решить, для кого предназначается этот чемодан.

Различия

45 минут

Это упражнение направлено на поиск различий между членами группы. Лучше всего проводить упражнение на начальных этапах работы с группой, когда участники еще не очень хорошо знают друг друга. Оно выполняется в небольших группах (восемь-двенадцать человек).

1. Группа садится в круг. Один из участников усаживается на стул в центре круга и зовет за собой другого члена группы, который, как ему кажется, меньше других похож на него. Приглашенный выдвигает свой стул внутрь круга и садится рядом с первым игроком. Оба начинают выяснять, чем они действительно отличаются друг от друга. Остальные молча и внимательно слушают их разговор, но при необходимости могут попросить кого-нибудь из участников активнее участвовать в разговоре (5–10 минут).

2. После этого вся группа обсуждает происходящее.

3. Затем в круг идет следующий участник и снова выбирает себе в собеседники человека, которого он считает более других отличающимся от себя. Этот процесс повторяется до тех пор, пока каждый член группы не побеседует в центре круга с самым непохожим на него человеком.

4. В конце упражнения – подведение итогов:

- Чему я могу научиться в результате этого упражнения?
- Действительно ли собеседник, которого я выбрал как самого непохожего, так сильно отличался от меня самого?
- Кого я теперь стал лучше понимать?
- Как развивается атмосфера в группе?
- Насколько сильно я чувствую взаимосвязь с людьми, которые похожи на меня и, наоборот, сильно отличаются от меня?

Мягкая обратная связь

15 минут

В каждой группе бывает период, когда участники образуют микрогруппы и общаются друг с другом в основном внутри них. Тенденция к образованию маленьких групп внутри одной большой связана с потребностью человека в удобстве общения. Мы охотнее общаемся с теми людьми, которые понравились нам сразу и кажутся нам хорошей компанией. Однако на работе люди должны работать с разными людьми, в том числе и с теми, с которыми они не близки и которых, возможно, вообще недолюбливают. Если Вы все это расскажете и собственным примером покажете своим подопечным, что это очень важно, они наверняка будут стараться научиться этому. Они даже обнаружат, что все их усилия с лихвой окупятся, потому что при расширении круга общения отношения в группе станут более живыми и интересными.

Это упражнение хорошо подходит для установления отношений между теми членами группы, которые ранее по каким-то причинам избегали друг друга.

1. Участники разбиваются на пары. Партнеры не должны быть приятелями, хорошо знающими друг друга.

2. Партнеры садятся друг напротив друга и устанавливают контакт глазами.

3. Затем каждый из них по очереди в течение приблизительно 3 минут рассказывает другому, в чем он чувствует сходство с ним. Он начинает предложение следующими словами: «Я похож на тебя, потому что...» (мы оба честолюбивы... мы оба старшие дети в семье... я в той же мере интроверт, что и ты...). В то время как один из партнеров говорит, второй слушает его молча, без комментариев. Через 3 минуты партнеры меняются ролями.

4. После этого партнеры говорят о своих различиях. В этом случае предложения должны начинаться так: «Я не такой, как ты, потому что...» (Я не такой, как ты, потому что я старше и знаю, что значит руководить коллективом...), «Я не такой, как ты, потому что я интересуюсь живописью и вопросы эстетики для меня – всегда важная тема в разговоре...»). Опять говорит только один из партнеров, второй же внимательно его слушает. Они меняются ролями через 3 минуты.

5. Теперь партнеры могут вместе установить:

- В чем их мнения и жизненные позиции совпадают?
- Что осталось непонятым?
- Что нового каждый узнал о своем партнере?

Любопытство

30 минут

Если руководитель работает с энергичной, склонной к любопытству группой, то его задача сильно облегчается. Но нередко в группах оказываются циничные или вспыльчивые люди, которые совершенно не желают учиться и изменять себя. Это упражнение хорошо тем, что оно одинаково подходит и для открытых, доброжелательных людей, и для вспыльчивых. Оно привносит в группу атмосферу хорошей соревновательности, так что в людях просыпается давно забытое любопытство. Упражнение хорошо проводить на начальном этапе работы с группой.

1. Участники находят себе партнера, с которым они хотели бы познакомиться поближе. (В группах, где участники хорошо знают друг друга, можно выбирать того, кого хочешь лучше понять.) Пары садятся за стол, приготовив стопку карточек и карандаш.

2. Задание партнеров состоит в том, чтобы за следующие 15 минут найти друг в друге как можно больше сходств и различий, каждое из которых надо записать на отдельной карточке. Сравнивать можно все: семейное положение, хобби, профессию, личные качества, жизненную позицию, темперамент и т. д. Различия должны быть объяснены как можно четче, например: Ханс много говорит на людях, а Моника предпочитает разговор с глазу на глаз.

3. Затем группа собирается вместе. Участники считают, сколько карточек у них получилось, и рассказывают, что нового они узнали о своих партнерах и каким образом изменилось их восприятие этого человека. Пара, у которой оказалось наибольшее количество карточек, начинает свой рассказ первой. Соответственно пара с наименьшим количеством карточек говорит последней.

Замечания

Вы можете кратко подвести итоги, спросив:

- Что было легче – находить сходства или различия?
- Удовлетворены ли вы общением с партнером по паре?
- Доставила ли мне удовольствие такая совместная работа?
- Испытывали ли вы в какой-то момент противоречивые чувства?

Я особенный? Это хорошо!

60 минут

Это достаточно необычная игра. Каждый участник сможет узнать о других массу нового, и можно с уверенностью сказать, что эта игра обязательно разбудит взаимный интерес участников группы друг к другу. Работа основана на своеобразной анкете (см. Приложение), вопросы в которой построены так, чтобы выявить индивидуальность каждого члена группы. Кроме того, члены группы учатся не только уважать чужую индивидуальность, но и отстаивать право на свою собственную. Вы будете удивлены тем, насколько положительной будет реакция Вашей группы. Для каждой подгруппы Вам потребуется одна копия анкеты – чем меньше бумаги, тем больше разговоров.

1. Сначала все участники ходят по комнате и стараются для себя лично определить, кто из присутствующих кажется им вызывающим доверие, а кто для них пока еще тайна за семью печатями, которую они хотели бы разгадать.

2. Через две минуты попросите участников закрыть глаза и больше не разговаривать. Они должны держать руки на уровне груди ладонями наружу (поза безопасности) и продолжать в таком виде ходить по комнате.

3. Через минуту скажите им примерно следующее: «В этот момент остановитесь с закрытыми глазами. Когда я дам сигнал, вы должны образовать группы по четыре человека, по-прежнему не открывая глаз и не разговаривая между собой. Когда четыре человека найдут друг друга, они встают плечом к плечу в тесный кружок, чтобы остальным было понятно даже на ощупь, что четверка укомплектована».

4. Помогите тем участникам, которые не смогли найти свою команду, образовать четверки. Если число участников не кратно четырем, то добавьте «лишних» игроков в уже образованные квартеты. Теперь, когда все проблемы решены, дайте сигнал открыть глаза и посмотреть, кто входит в состав их четверки. Затем объясните участникам, что сейчас им представится возможность познакомиться поближе. Каждая группа получает от Вас копию анкеты, заполняя которую она записывает на свой счет определенное количество очков. Задача состоит в том, чтобы заработать как можно больше очков, извлекая выгоду из особенностей каждого участника группы.

5. Группы садятся вместе и начинают работу.

6. Когда каждая группа подсчитала число очков, все участники собираются вместе и сравнивают свой результат с результатом других команд.

Краткое подведение итогов:

- Что я ощущал, когда пытался найти «свою» четверку?
- Имел ли я представление, кто оказался со мной в одной команде?
- Какой была атмосфера в маленьких группах?
- Что поразило меня больше всего?
- Что меня порадовало?
- Насколько важным для меня был выигрыш?

Приложение-анкета к упражнению «Я особенный? Это хорошо!»⁵

⁵ Содержание вопросов может быть изменено в зависимости от специфики группы.

ЗАДАНИЯ	ОЧКИ
1. За каждый отличающийся от другого месяц рождения запишите по одному очку. Если кто-то из вас родился в воскресенье, добавьте еще пять очков (если таких людей двое, то десять и т. д.).	
2. Различия в месте рождения оцениваются по одному очку. Если кто-то из вас родился за границей, пусть запишет пять очков дополнительно.	
3. Если кто-то из вашей группы носит обувь меньше 36-го и больше 42-го размера, запишите по одному очку за каждого такого человека. Тот, на ком сейчас надеты сменная обувь, получает еще два очка.	
4. Если среди вас есть люди, которые побывали хотя бы в одном из этих мест — Третьяковская галерея, Русский музей, Псковский кремль, о. Кижи, — то запишите за каждого такого человека по одному очку. Если среди вас есть люди, которые побывали в трех из этих мест, запишите за каждого такого человека по пять очков. За каждого человека, побывавшего во всех четырех местах, запишите по семь очков.	
5. Те люди, которые приехали на личных автомобилях, записывают по одному очку за каждую марку автомобиля, отличающуюся от остальных машин в группе. Те, кто приехал на машине вместе с другим человеком из группы, записывают по пять очков. Те, кто приехал на общественном транспорте, записывают по десять очков.	
6. Те, кого когда-нибудь показывали по телевидению, о ком писали в газетах или говорили по радио, записывают по одному очку на каждого. Те, кто был представлен во всех трех видах СМИ, получают дополнительно по семь очков на каждого.	
7. За каждого имеющегося у участников группы брата или сестру запишите по одному очку. Те, у кого есть близнец, получают по десять очков дополнительно. Тот, кто был на других континентах помимо Европы, получает одно очко (он должен был там пробыть не менее суток).	
8. Те, кто побывал на трех разных континентах, получают еще по десять очков каждый. Тот, кто был в Арктике или Антарктиде, получает еще 15 очков.	
9. Каждый человек, чья фамилия начинается с буквы С, П, К, Р или Н, получает одно очко. Тот, чья фамилия начинается с буквы Ш или Щ, получает семь очков.	
10. За каждый иностранный язык, которым свободно владеет кто-то из группы, начисляется одно очко. Тот, кто владеет свободно тремя или более иностранными языками, получает дополнительно двенадцать очков.	
11. За каждый год супружества, прожитый тем или иным участником с одним и тем же человеком, начисляется одно очко. За десять лет супружества — семь очков дополнительно. За двадцать лет супружества — двенадцать очков дополнительно.	
12. Тот, кто может свистеть, засунув два пальца в рот, получает одно очко. Тот, кто может свободно стоять на голове, получает семь очков дополнительно.	
13. Если среди вас есть люди, которые жили в течение своей жизни в разных городах, то пусть за каждый город, в котором тот или иной участник провел по меньшей мере шесть месяцев, он зачислит группе по одному очку. Если кто-то прожил более шести месяцев за границей, запишите на счет группы еще пять очков дополнительно (исключая республики бывшего СССР).	
14. Пусть участники запишут на счет группе по одному очку за каждого из своих живущих родителей. За каждого еще живущего дедушку/бабушку записывается по три очка. За каждого живущего прадедушку/прабабушку записывается по семь очков.	
15. Вычтите возраст самого молодого члена вашей группы из возраста самого старшего и запишите одно очко за каждый год разности этих чисел. Если эта разница больше 65, запишите три очка дополнительно.	
16. Каждый, кто не носит часов, получает одно очко. Каждый, кто не носит украшений, получает три очка дополнительно. Те участники, у которых есть послеоперационные шрамы, получают по одному очку.	
17. Те, у кого голубые глаза, получают по два очка дополнительно. Те, у кого рыжие волосы, получают по десять очков дополнительно.	
ИТОГО:	

Группа как зеркало

45 минут

Каждому человеку нужно чувствовать ответную реакцию других. Это помогает нам многое узнать о других людях: какого они о нас мнения, что они в нас подметили, чем мы можем их порадовать или привлечь, а чем вызвать раздражение или разозлить. Мы получаем больше информации о нашем партнере, можем лучше понимать его реакции и, естественно, задаваться вопросом, могли бы мы здесь и сейчас вести себя как-то иначе. Группы начинают лучше работать, когда участники готовы поделиться своим мнением друг о друге – легко, непринужденно и по возможности с юмором. Это упражнение пробуждает любопытство и создает атмосферу легкости. Члены группы должны уже относительно хорошо знать и уважать друг друга.

Материалы

Понадобится стопка карточек.

1. Участники садятся в круг. Положите в середину круга стопку карточек. Из этой стопки каждый берет столько карточек, сколько он хочет. Каждый мысленно обращается к кому-нибудь из членов группы, затем записывает это обращение на карточке. Написанное должно выражать то личное впечатление, которое сложилось у него о другом человеке. Фразы должны быть сформулированы примерно следующим образом:

- я вижу, что у тебя почти всегда серьезное лицо,
- мне нравится твой смех,
- я думаю, что ты считаешь, что никогда не ошибаешься,
- я бы с большим удовольствием работал вместе с тобой.

2. Объясните участникам, что фразы, начинающиеся с «я», лучше воспринимаются, чем фразы, начинающиеся с «ты». На карточках не надо писать, кто автор той или иной фразы, также не нужно писать, к кому та или иная фраза относится.

3. Исписанные карточки перемешиваются и кладутся текстом вниз на середину стула, который стоит в центре круга. Кто-нибудь подходит и берет карточку. Он читает ее про себя и передает ее тому члену группы, которому, по его мнению, подходит данная фраза. Тот, кто получил карточку, читает фразу вслух, формулируя ее так: «Карин (это тот человек, который дал ему карточку) полагает, что у меня почти всегда серьезное лицо». Теперь все остальные, включая и получателя карточки, высказываются по этому поводу. Следует поощрять различные мнения.

4. Затем получатель карточки или любой другой вытаскивают следующую карточку, и все повторяется. Не забудьте выделить время для подведения итогов.

За дверью

60 минут

Часто людей критикуют за их спиной. Это весьма неконструктивное поведение, которое не просто изменить. Но вполне можно научиться открыто говорить о том, что вам не нравится в другом человеке. Можно и самому предложить другому человеку рассказать вам, чем вы его раздражаете. Часто мы сами критикуем себя весьма сурово, и критика окружающих порой не идет ни в какое сравнение с самокритикой. Все это учтено в упражнении.

1. Группа садится в круг, любой желающий покидает комнату и ждет снаружи за дверью. Это действие символизирует готовность подвергнуться критике. Оставшиеся участники начинают критиковать отсутствующего, причем каждый участник должен обязательно сказать:

- что его раздражает в этом человеке,
- что злит,
- отсутствие какого качества не нравится.

2. В это время стоящий за дверью пытается дать себе ответы на те же вопросы и гадает, что же говорят о нем другие.

3. После того как все участники выскажутся, стоящего за дверью просят вернуться в комнату. Он должен отгадать, что говорили о нем другие в его отсутствие. Он высказывает предположения, а группа может только подтверждать или отрицать правильность его догадок. Помимо этого, участник может выразить пожелание услышать и другие высказанные о нем мнения. В конце процедуры он должен поблагодарить всех за то, что они думали о его недостатках.

4. Следующий игрок выходит из комнаты, и игра повторяется.

5. Оставьте немного времени на заключительное подведение итогов:

- Услышал ли я о себе что-то неожиданное, о чем не знал?
- Хочу ли я принять во внимание критические высказывания в мой адрес и изменить свое поведение?
- Как я себя чувствовал во время игры?
- Задело ли меня какое-либо замечание?

Сокровенные мечты

60 минут

Это отличное упражнение, подходящее для небольших групп. Оно требует атмосферы доверия, поэтому проводить его лучше во второй половине цикла работы с группой.

Участники берут карандаш и бумагу и садятся за стол. Каждый записывает на листе бумаги свою сокровенную мечту: это может быть что-то, чем человек хотел бы заниматься, или что-то, что ему хотелось бы иметь. Лучше писать такие вещи, которые можно читать при всех, то есть избегать интимных подробностей. Писать нужно в настоящем времени, например: «Я наконец-то купил билет на самолет и уже нахожусь в аэропорту. Сейчас я поднимусь на борт самолета, который должен доставить меня в Канаду, где меня ожидает путешествие на собачьих упряжках».

1. Когда каждый опишет свою фантазию, соберите написанное и прочитайте все записки вслух. Лучше прочитать их по два раза, чтобы у каждого участника все услышанное хорошо отложилось в памяти.

2. Теперь группа делится на команды по три-четыре человека и решает, какая команда начнет игру. Эта команда пытается угадать, кому принадлежало то или иное желание. Затем игроки водящей команды обращаются к предполагаемому автору письма и спрашивают, действительно ли именно он написал это желание. Если команда отгадала правильно, то написавший желание становится членом этой команды. А сама команда продолжает угадывать авторов желаний до тех пор, пока не допустит ошибку.

3. Напомните группе, что игрок не имеет права отрицать своего авторства.

Замечания

Приготовьтесь к тому, что во время этой игры участники будут много смеяться, а команды – проявлять порой поразительную интуицию в поисках автора желания.

Помощник

60 минут

В ходе этой игры участники рисуют картину, которую впоследствии можно повесить на стену на все время занятий. Эта картина является своего рода помощником, потому что на ней нарисованы цели группы и формы ее внутренних отношений. К ней можно постоянно обращаться, чтобы иметь цель перед глазами.

Материалы

Вам понадобится лист ватмана размером приблизительно два метра, пачка цветных мелков, разноцветных фломастеров или маркеров.

1. Какой-нибудь доброволец ложится спиной на лист бумаги, второй человек обводит маркером его силуэт, так что на бумаге возникает очертание человеческой фигуры – мы назовем его «Помощником».

2. «Помощник» лежит в середине круга на полу, и Вы говорите группе примерно следующее: «Эта фигура должна будет помогать нам в работе, в достижении наших общих и индивидуальных целей, приносить в групповой процесс удовольствие, а не напряжение».

3. На первом этапе речь пойдет об уже достигнутых целях – каждый участник пишет на свободном месте вокруг головы «Помощника» свою самую важную цель, которой он достиг в ходе работы в этой группе – то, чему он за это время научился. (Если группа небольшая, то участники могут описать два или даже три своих достижения. Но в любом случае начинать следует с самой важной цели.) Самые важные цели пишутся красным цветом, чтобы они сразу бросались в глаза.

4. Целесообразно сделать так, чтобы во время этого процесса участники сидели на полу рядом с картиной. Это придает процессу некоторую интимность и способность к самостоятельной постановке собственной цели. Отведите участникам 2 минуты на раздумье и только потом подайте сигнал писать.

5. На втором этапе предлагается подумать о стиле работы группы, о том, что есть в нем позитивного или негативного. Участники отвечают на следующие вопросы: что мне более всего нравится в стиле работы группы и чего я не хотел бы терпеть? (Писать можно следующим образом: мне нравится – кооперация, способность слушать, ролевые игры, игры и упражнения; мне не нравится – предрассудки, наличие «козлов отпущения», скучные процедуры.) Все это пишется на теле «Помощника», наиболее важные вещи отмечаются синим цветом. (Если группа очень большая, каждый пишет только одно пожелание, если маленькая – по два-три.)

6. На этом этапе Вам потребуется достаточно много времени. Каждый участник должен объяснить, что именно он имел в виду, когда писал. Это нужно для того, чтобы избежать возможного непонимания, а также для того, чтобы «Помощник» действительно выполнял функцию помощи.

7. В конце упражнения Вы можете сказать группе, что теперь участники группы могут сами выбрать «Помощнику» имя и написать его большими буквами на картине.

Замечания

Повесьте получившуюся картину на видном месте в комнате для занятий, чтобы каждый мог подойти к ней – в начале или конце занятия. Картина поможет следить за движением группы к поставленным целям и фиксировать достигнутое. Кроме того, благодаря «Помощнику» участники могут вспоминать то важное, о чем они говорили друг с другом. И поскольку

они самостоятельно формулировали требования и пожелания друг другу, то следует отнестись к ним достаточно серьезно. Участники группы должны привыкнуть выполнять то, что написано на картине, например, делать друг другу комплименты, благодарить друг друга, открыто говорить о том, что мешает совместной работе.

В том случае, когда Вы работаете не со специально созданными, а реально существующими группами (например, со школьным классом или с сотрудниками одной организации), можно предложить участникам унести картину с собой и повесить ее в классе или в офисе. Вы можете использовать и другие символы, например: силуэт школы, составленный из фигур одноклассников, силуэт здания фирмы, большое дерево с ветвями, силуэт яблока, силуэт горы.

Портрет группы

90 минут

Желательно, чтобы не только руководитель группы отслеживал состояние группы и понимал, что с ней происходит, но и сами участники могли принимать ответственность за путь развития группы и задаваться следующими вопросами:

- Как обстоят дела у других членов группы?
- Кто себя проявил больше, кто меньше?
- Есть ли в группе одиночки, то есть люди, которые ни с кем не общаются?
- Разбивается ли группа на подгруппы?
- Есть ли те, кому сложно чувствовать себя включенным в групповую работу?
- Есть ли люди, которым трудно раскрываться в группе?

Это упражнение предоставляет участникам возможность увидеть картину всей группы в целом и при этом обратить внимание на состояние отдельных ее участников.

1. Группа делится на две равные команды. Каждая из них получает большой лист ватмана или упаковочной бумаги и мелки.

2. Задание таково: найти для каждого члена команды персональную метафору, отражающую важную сторону его личности, сильные и слабые его стороны. Например: «Чарли – ракета. Он берется за любое задание с бешеной энергией. Если он хорошо начал, то генерирует бесчисленное множество идей, и работать с ним – одно удовольствие. Но иногда начало бывает неудачным, например, он не может убедить других в правильности своих идей. Тогда поднимается большой шум, но ракета никуда не летит, она не может подняться с Земли... Сандра напоминает мне походную аптечку, она всегда в заботах о других, готова прийти на помощь каждому...»

Все эти метафоры должны быть представлены в виде картины. Эту картину рисуют все участники, обозначая каждого выбранной ранее метафорой. Группа сама решает, в каком виде их изобразить и как расположить на листе бумаги.

3. Обе команды должны по возможности работать в разных помещениях, чтобы не отвлекаться во время этого важного задания. На это отводится 30–45 минут.

4. Теперь команды собираются вместе. Они рассматривают картины друг друга и пытаются отгадать, кого символизирует та или иная метафора и что другая команда хотела сказать в своем произведении.

Влияние

30 минут

Вопрос о влиянии, которым обладает каждый участник в группе, всегда бывает деликатным и непростым. В большинстве групп не бывает ярко выраженного единственного лидера, однако авторитет и популярность участников неодинаковы. Мы не ставим целью сделать так, чтобы все в группе имели одинаковое влияние. Это невозможно. Однако плохо, если в группе складываются косные, негибкие отношения, основанные на явном подчинении одних людей другим, и порой возникают критические ситуации, в которых отдельные участники недовольны тем, что им не удастся оказать влияние на группу.

Это упражнение легко сделает очевидными отношения, основанные на силе одной из сторон. Оно может помочь начать диалог на эту тему и выработать пути изменения сложившихся отношений. Причем упражнение подходит не только для выявления кризиса отношений, но и для других кризисогенных факторов в группе. Оно помогает поставить перед собой и дать ответ на вопросы:

- Как много я говорю?
- Сколько информации я получаю?
- С какой готовностью другие откликаются на мои инициативы?
- Насколько полно я могу раскрыться в этой группе?
- Насколько изобретательным и способным к творчеству я себя чувствую?

1. Участники садятся в круг. Положите на пол на середину круга подушку или какой-нибудь другой предмет. Подушка будет символизировать влияние одних участников группы на других.

2. Попросите участников хорошо подумать теперь над следующими вопросами: «Кто в группе обладает наибольшим влиянием? Кто наименьшим? Какова моя собственная позиция на этой условной шкале?»

3. Затем каждый, не говоря ни слова, должен занять позицию относительно подушки в соответствии со степенью своего влияния в группе: сильный авторитет – ближе к подушке, более слабый – дальше. Предоставьте участникам достаточно времени, чтобы внести возможные коррективы в общую композицию, пока у всех не сложится впечатление, что все правильно.

4. Теперь каждый комментирует то местоположение, которое он занял сам. Тесно взаимосвязаны два вопроса: «Какую степень влияния я имею в группе?» и «Доволен ли я этим влиянием? Хочу ли изменить что-то в этой связи?» Помимо своего выбора каждый участник может свободно комментировать и выбор других членов группы.

5. Когда каждый сказал свое слово, все возвращаются в круг и обсуждают сложившуюся в группе ситуацию.

Душевные тайны

60 минут

Чем больше мы ценим свою группу, тем больше требований мы предъявляем к ее психологическому климату. Мы хотим быть открытыми, свободно говорить о том, что думаем и чувствуем. Когда нам что-то мешает, приходится постоянно быть дипломатичными, а это довольно тягостно; мы хотели бы свободно выражать охватывающие нас чувства, и чтобы при этом другие вели себя по отношению к нам так же открыто и уважительно.

Если вы работаете с обязательными, требовательными и сознательными людьми, то эта игра является хорошей возможностью прояснить многие вопросы, касающиеся душевного состояния участников, и разработать новые пути к дальнейшей открытости.

1. Группа садится в круг. Каждый участник может обратиться к любому другому, чтобы сказать ему что-то, что он раньше скрывал. Это относится к любым областям:

- Предположения. (Я полагаю, что ты еще сердишься на меня за то, что я так бесцеремонно отклонил твое вчерашнее предложение...)
- Затруднения. (Я хочу, чтобы ты больше уделял мне внимание и не обращался со мной так, словно я пустое место...)
- Признания в любви. (Я никогда раньше не решался сказать тебе, что я очень рад, что ты занимаешься именно в этой группе. Твоя веселость меня очень поддерживает...)

2. Дайте группе пару минут, чтобы каждый мог осознать, для кого он берег эту важную, никому не известную тайну. Попросите участников отмечать напряженность, противостояние, противоречивые чувства, которые неизбежно выплывут наружу.

3. «Душевные тайны» выражаются спонтанно, а это значит, что группа ждет того, кто наконец освободит их от груза ответственности.

4. Тот, к кому обращается тот или иной участник, ничего не отвечает. Нормальная реакция человека такова, что он незамедлительно вступает в дискуссию, когда слышит что-то будоражащее его и задевающее чувства. В этом упражнении слушающим предлагается быть сдержанными и контролировать свои реакции.

5. Наконец, после того как все расскажут о своих «тайнах», участникам дается возможность высказать накопившиеся эмоции: одобрение, радость или сожаление. На этом этапе предоставьте участникам достаточное количество времени.

Социограмма

45 минут

В этом упражнении Вы имеете возможность оригинальным образом исследовать отношения и стиль общения в группе.

Материалы

Вам потребуется большой лист бумаги чертежного ватмана формата А1, для каждого участника – мячик для пинг-понга (для руководителя группы тоже!), два мотка голубой и красной пряжи, ножницы, клей и черный фломастер.

1. Группа садится в круг. Положите все приготовленное на пол в центре круга и попросите участников сделать трехмерную картину, которая будет отражать видимые и невидимые связи членов группы. Больше не давайте никаких объяснений.

2. Попросите какого-нибудь добровольца быть наблюдателем, фиксируя действия группы. Причем это надо делать в форме протокола, который позже будет сравнен с получившейся картиной для обнаружения того, насколько реалистично группа оценила сама себя.

3. Во время работы Вы должны покинуть помещение и использовать это время, чтобы записать Ваши прежние наблюдения за процессом взаимодействия между членами группы. Поскольку Вы уходите, сделайте особое ударение на том, что весь процесс остается на совести самих участников и наблюдателя. Дайте группе полчаса времени.

4. Теперь Вы возвращаетесь в комнату, чтобы подвести итоги. Группа обсуждает ту картину, которая получилась у них в результате решения поставленной ведущим задачи, и приобщает к процессу данные из протокола, составленного наблюдателем. Вот основные и наиболее важные вопросы, которые обычно возникают:

- С какой точки зрения группа анализировала свои отношения? С точки зрения способности к общению, с точки зрения доверия, симпатии, стиля работы, с точки зрения соперничества?
- Совпала ли картина группы с наблюдениями, записанными в протоколе?
- Не были ли упущены какие-либо важные аспекты?
- Отражает ли картина общую точку зрения группы?
- Были ли отклонены чьи-то предложения?
- Что бы группа хотела изменить?
- Что для этого нужно сделать?
- Какое название можно дать картине?
- Подразумевается ли наличие в полученной картине руководитель группы, и если да, то каково его место?

Групповая скульптура

30 минут

В этом упражнении отдельным участникам предоставляется возможность проверить свои способности вчувствования в переживания других людей и выразить свой взгляд на отношения в группе и их динамику. Это будет важно и для всех тех, кто руководит группой или консультирует ее.

Одновременно это упражнение заставляет группу задуматься над следующими вопросами:

- Какое место нашел в нашей группе каждый человек – центральное ли это место или оно на периферии?
- Какие отношения в группе можно охарактеризовать как тесные?
- В каких областях нет отношений?
- Как можно одним словом охарактеризовать сложившиеся в группе отношения: дружеские, агрессивные, конкурентные?
- Каково распределение сил?
- Как чувствует себя в группе каждый отдельный человек?
- Какую позицию занимает руководитель группы?

1. Заранее позаботьтесь о достаточно свободном помещении. Один из участников становится скульптором, он должен создать скульптуру, которая символически выражает сложившиеся в группе отношения. Для этого «скульптор» имеет право расставлять на пространстве других участников таким образом, как он считает нужным для выполнения поставленной задачи. При этом важно и символично не только расстояние между членами скульптурной композиции, но и положение их тел: они могут стоять, сидеть, лежать на полу или стоять на стуле; они могут быть повернуты друг к другу лицом или спинами, их руки могут быть вытянуты, кулаки сжаты; лица могут выражать смех, разочарование или неодобрение. Участники должны без комментариев выполнять все, что скажет им «скульптор».

2. После того как скульптура закончена, участники некоторое время сохраняют ее, а потом кто-нибудь из них может изменить скульптуру так, как считает нужным. Предоставьте всем, кто этого захочет, возможность побыть «скульптором» и менять групповую скульптуру по своему желанию. Таким образом, возможны разные интерпретации существующего в группе положения вещей, и эти интерпретации могут отражать разные аспекты внутригрупповых отношений.

3. После этого все снова садятся на свои стулья в круг и сообща обсуждают упражнение.

4. Содержание вопросов может быть изменено в зависимости от специфики группы.

Как я отношусь к группе?

30 минут

Время от времени необходимо прослушивать «биение сердца» группы, чтобы определить, насколько участники готовы в нужную минуту скоординироваться и вложить свою энергию в совместную работу. Некоторые симптомы могут свидетельствовать об определенных сложностях, например, если участники опаздывают на занятия, если в группе ведутся посторонние разговоры. Руководитель группы может заметить проявление этих симптомов по неприятному чувству, которое возникает у него при работе с группой, по снижению собственной творческой энергии. В таких ситуациях может помочь следующее упражнение.

1. Положите на пол посреди комнаты подушки. Скажите участникам, что эти подушки символизируют группу.

2. Все участники вместе со своими стульями собираются в одном месте комнаты на расстоянии приблизительно трех метров от лежащих подушек.

3. Теперь один за другим участники группы выходят к подушкам, становятся на том расстоянии от них, которое кажется им подходящим, и разговаривают с подушками как с группой. Они рассказывают, какое отношение к группе преобладает у них в данный момент, нравится ли им группа или нет, какие у них есть сложности, насколько, по их мнению, группа готова к совместной работе.

4. После того как все участники высказались, группа обсуждает сложившуюся ситуацию:

- Что мы можем изменить, чтобы учесть потребности членов нашей группы?
- Необходимы ли структурные изменения (соотношение времени работы и пауз)?
- Интересны ли группе темы, с которыми она работает?
- Есть ли конфликты в группе?
- Есть ли конфликты с руководителем?
- Может быть, стиль работы группы слишком глубокий и серьезный или, наоборот, слишком поверхностный?

Глава 5

Сосредоточение, концентрация



Сознательное движение

10 минут

Мы все предпочитаем работать с людьми, которые не отвлекаются, обладают ясным восприятием своих собственных ощущений и мыслей, живо и с интересом наблюдают за другими членами группы и сознательно подходят к выполнению задания, над которым в данный момент работает вся группа. Подобная концентрация внимания в группах должна постоянно развиваться и тренироваться. Каждый участник в той или иной степени склонен уходить в свой внутренний мир и пребывать в своих мыслях, мечтах и воспоминаниях. Понятно, что в это время он не способен в полной мере чувствовать свою принадлежность данному моменту и данной группе.

Чтобы добиться от своих подопечных внимания, мы предлагаем Вам использовать различные короткие упражнения, которые мобилизуют энергию, усиливают концентрацию и приносят удивительные или просто очень приятные ощущения. В этом упражнении участники могут потренировать восприятие своего тела.

1. Попросите участников отставить стулья в сторону и распределиться по комнате. Скажите примерно следующее: «Просто стойте здесь, закройте глаза и постарайтесь полнее ощутить свое тело. Подумайте о том, как вы стоите. Чувствуете ли вы какое-нибудь напряжение и можете ли от него избавиться? Теперь сконцентрируйте внимание на ногах. Почувствуйте, не двигаясь, как они стоят на полу. Ощутите, как распределяется ваш вес. Он распределяется равномерно или концентрируется больше на пятках или мысках, на внутренней или внешней стороне ступни? Твердо ли стоят ваши ноги на полу? Или ваши ноги только частично соприкасаются с полом?»

Как вы ощущаете ноги выше ступней? Замечаете ли вы какие-либо различия в восприятии правой и левой ноги? Являются ли ваши ноги надежной опорой телу, связывают ли они его со ступнями?

2. Теперь вы можете, слегка подвигавшись, попробовать изменить контакт ног с полом. Как вы ощущаете ноги и ступни теперь, когда переместили вес тела?

3. Откройте глаза и снова начните медленно ходить по комнате. Почувствуйте, как ваши ступни касаются пола. Вы двигаетесь пластично, живо, шаркаете, топаете? (30 секунд).

Перейдите на вашу обычную манеру движения и снова ощутите свои ноги... А теперь идите быстрее... Еще немного быстрее, не переходя на бег... Ощутите, как изменяется контакт ног с полом, когда ускоряется темп...

4. Снова вернитесь к нормальному темпу ходьбы... Еще медленнее... Остановитесь и закройте на мгновение глаза... Ощутите теперь ваше тело. Почувствуйте, как вы дышите... Теперь откройте глаза, внимательно осмотрите комнату и вернитесь на свое место».

Где же ты?

10 минут

При помощи этого короткого упражнения Вы сможете завладеть вниманием участников и вернуть их к совместной работе – во время долгого занятия или в те моменты, когда энергия Вашей группы на нуле.

1. Прервите текущую работу в группе и предложите сделать небольшую паузу, чтобы встряхнуться. Участники попарно разговаривают друг с другом и рассказывают, где они находятся в данный момент в своих мыслях и эмоциях и как они себя чувствуют телесно. На этот процесс отводится 2–4 минуты.

2. Теперь все снова направляют свое внимание на то, что происходит в группе, и дают краткую характеристику своего настроения.

Варианты

Остановите текущую работу и предложите участникам отвечать по кругу на вопрос: «На что направлено в этот момент мое внимание?» Попросите участников высказываться коротко, не более 1 минуты. Это сэкономит время и поможет выражать свои мысли и чувства яснее.

Дыхание неба и земли

10 минут

Если участники Вашей группы уже практиковали медитацию и заинтересовались ею, Вы можете предложить им опробовать это дыхательное упражнение. Медитация освежит группу, сконцентрирует и приведет к чувству тесной связи друг с другом.

1. Группа садится в круг. Каждый выпрямляет спину и закрывает глаза. Скажите примерно следующее: «Начните дышать в одном ритме. Глубокий вдох – воздух проникает в легкие, а затем доходит до живота. Вдохните... выдохните... вдохните... выдохните... Почувствуйте, как вы расслабляетесь, когда дышите ровно... Почувствуйте, как вы становитесь сильнее с каждым вдохом и выдохом... как вы освежаетесь с каждым вдохом и выдохом... Возможно, вам удастся почувствовать, как уходят от вас напряжение и тревога... С каждым вдохом и выдохом вы становитесь все более отдохнувшим... когда мы все вместе дышим ... в одном ритме... вдыхаем... выдыхаем... вдыхаем... выдыхаем... А теперь представьте себе, что ваш позвоночник – это ствол дерева... и ваши корни глубоко проникли в землю... глубоко, до самого центра нашей планеты... Из этой глубины вы можете получить энергию для каждого вдоха и выдоха, почувствовать, как она струится сквозь ваши ноги вверх, как сок по стволу дерева... Теперь вы можете почувствовать, как эта энергия входит в позвоночник, как вы чувствуете себя полными жизни... с каждым вдохом и выдохом...

2. Теперь представьте, что у вас есть ветви, которые качаются на ветру... Вы прикасаетесь ими к небу, затем снова касаетесь земли... и вы можете почувствовать, как энергия течет из вашей головы через ветви снова в землю, и так дальше по кругу, она возвращается к своему источнику в центре земли (30 секунд).

Пока вы так дышите, вы можете себе представить, что касаетесь ветвями всех остальных в группе, таким образом, вы все связаны друг с другом энергетическим кругом, который связывает нас всех с небом и землей. Сейчас сделайте глубокий выдох. Немного потянитесь. Откройте глаза и будьте снова здесь, отдохнувшие и посвежевшие».

Постукивающий массаж

5 минут

Это маленькое упражнение является прекрасным способом сфокусировать внимание участников перед началом занятия, а также усилить их способность к концентрации, подарив им чувство приятной свежести.

1. Участники разбиваются на пары. Один становится в удобную позу, разводит руки в стороны и закрывает глаза. Другой кончиками пальцев начинает слегка постукивать его по макушке. Затем переходит к боковым сторонам головы, к вискам, к скулам, к челюсти, к шее и далее спускается к плечам. На плечах он переходит на постукивания всей ладонью.

2. Тот, кто делает массаж, решает сам, в каких местах он постукивает нежно, в каких – сильнее. Затем он переходит к рукам, бедрам, коленям, к голени и, наконец, к лодыжкам.

3. Затем повторяет все в обратном порядке. Ближе к голове постукивания становятся слабее, а затем снова выполняются кончиками пальцев.

4. Теперь партнеры меняются ролями.

Духовная энергия

15 минут

Упражнение весьма наглядно показывает, какое влияние имеют наши мысли на наше тело. Принцип взят из системы тренировок айкидо – известной японской школы восточных единоборств.

1. Участники разбиваются по трое. Один из них становится посередине – совершенно прямо, руки разведены в стороны. Он сжимает ладони в кулаки. Двое других стоят по обеим сторонам от него, чтобы поднимать его под руки.

2. Участника поднимают три раза:

- Во время первой попытки он не делает ничего, представляя собой, так сказать, просто физическое тело.

- Во второй раз он мобилизует свою духовную энергию и представляет себе, что он легкий, очень легкий, как пушинка. Он представляет, что его энергия тянет его вверх, устремляясь через голову и делая его легче. Он может помогать себе, повторяя про себя слова: «я легкий, легкий, легкий» или «выше, выше, выше». Когда он дает своим партнерам сигнал о том, что он готов, те поднимают его под руки и через несколько секунд ставят обратно на землю.

- В третий раз участник внушает себе, что он очень тяжелый. Он может представить, что у него есть корни, которые держат его на земле. Он стоит как могучее дерево, глубоко уйдя в землю. Он может говорить себе: «я тяжелый, тяжелый, тяжелый» или «вниз, вниз, вниз». Он представляет себе, как его энергия течет сквозь ноги глубоко в землю. Когда он готов, двое других поднимают его под руки. Как правило, это оказывается намного тяжелее, чем в двух предыдущих случаях.

3. Теперь партнеры меняются ролями, так что у каждого есть возможность поэкспериментировать со своей духовной энергией и при ее помощи изменять свой вес. Вы можете закончить это упражнение, попросив игроков ходить по комнате и представлять, что каждый из них очень легок. Каждый внушает себе, что его энергия стремится вверх и делает его легче.

Встряска

5 минут

Если участники напряжены, прерывисто дышат и у них нарушается кровообращение, если атмосфера в группе безжизненная, потому что все эмоции просто спят, то «Встряска» – это то упражнение, которое возвращает энергию, прекрасно помогает избавиться от напряжения и сконцентрироваться на настоящем моменте.

1. Группа становится в круг. Каждый начинает встряхивать правую руку, начиная с кончиков пальцев, постепенно переходя к локтю и к плечу и далее, пока не задействует всю руку.

2. Сделайте небольшую паузу. Участники должны заметить, насколько по-разному они теперь ощущают левую и правую руки.

3. Проведите ту же процедуру с левой рукой.

4. Теперь на очереди правая нога. Начинаем со ступни, переходим к лодыжке, голени, к колену, к бедру. Проделайте то же самое и с левой ногой.

5. Переходим к голове. Это будут движения с небольшой амплитудой, похожие на то, как кучер трясет головой, когда говорит: «Тпррру!»

Замечания

В итоге участники разогреются и отдохнут.

Ты двигаешь, тебя двигают

20 минут

Если Ваши подопечные уже научились доверять друг другу, то это упражнение отлично подойдет для начала занятия. Оно основано на смешении пассивной энергии «инь» с активной энергией «ян».

1. Все участники разбиваются на пары. Один из партнеров принимает на себя пассивную роль и позволяет делать с собой все, что хочет другой. В течение 10 минут активный партнер двигает его самыми разными способами.

2. «Партнер-инь» внушает себе, что его тело расслаблено, и воображает, что двигается в воде, или в меду, или в сиропе. Таким образом, получается эффект замедленного движения. Положение тела остается неизменным до тех пор, пока «партнер-ян» не поменяет его.

3. «Партнер-ян» пытается, используя все свою фантазию, задействовать как можно тело своего подопечного. Он может водить своего партнера по комнате, усаживать или укладывать его, вращать его руки и ноги так, как ему хочется.

4. У «партнера-инь» есть возможность прочувствовать все свои мышцы и суставы: какие из них расслаблены, какие напряжены.

5. Через пять минут этот этап упражнения заканчивается, партнеры делятся впечатлениями, а потом меняются ролями.

Охотничий азарт

10 минут

Единственное в своем роде упражнение для пополнения энергии и духовного оживления участников. Клеящимися полосками обозначьте небольшую по размерам площадку для игры: для двадцати участников Вам потребуется поле размером 5х5 м.

1. Каждый ищет себе партнера, например, того, кто родился с ним в один месяц.
2. В этой игре нужно ловить друг друга. Тот, кто ловит, должен догнать своего партнера и осалить его, но никого больше.
3. Тот, кого осалили, разворачивается на 360 градусов вокруг своей оси, прежде чем начать охоту на партнера – заблаговременно отбежавшего подальше.
4. Бегать нельзя, можно только ходить. Разрешается передвигаться большими и быстрыми шагами, насколько это позволяет плотность движения и размеры площадки.
5. Никому не разрешается покидать игровую площадку. При этом каждый пытается избежать столкновений с другими участниками игры.

Замечания

Если Вы предлагаете участникам эту игру в первый раз, Вы удивитесь, насколько быстро группу цивилизованных людей охватывает охотничий азарт. Важно, чтобы игровое пространство было небольшим. Убегающие используют остальных как прикрытие, поэтому на площадке царит настоящее столпотворение. В игре весьма пригодятся быстрота реакции и умение выстраивать причудливую стратегию, а поворот на 360 градусов перед охотой на партнера придает игре дополнительное удовольствие. Четко укажите на то, что нельзя бегать!

Через 3 минуты можно остановить игру. Вы увидите, что агрессии и апатии как не бывало! Эта игра – настоящий хит!

Красный Барон

10 минут

Вы ищете историческую ролевую игру? Вы ее нашли! Участники во время этого упражнения могут подвигаться и одновременно превратиться в безрассудно отважного летчика-истребителя, который преследует противника и вытворяет умопомрачительные трюки на стрекочущей, обтянутой парусиной машине. Эта игра расслабляет участников, делает их более контактными и, кроме этого, позволяет попрактиковаться в координации действий.

1. Участники разбиваются на пары и сначала выполняют упражнение в одиночестве. Для этого они встают на расстоянии нескольких метров друг от друга и вытягивают обе руки вперед под любым углом. Правая рука будет небольшим самолетом, который пилотирует Красный Барон, легендарный немецкий летчик-истребитель времен первой мировой войны. Левая рука будет самолетом, за ручкой управления которого сидит менее воинственный пилот по имени Сноппи. Оба самолета начинают преследовать друг друга в тех пределах, в которых могут двигаться руки игрока. Ноги при этом слегка расставлены в стороны, но стоят на месте.

2. Нет ничего ужасного в том, если кто-то из игроков будет имитировать звук самолетного мотора (1 минута).

3. Во втором туре игры мы вносим элемент кооперации в нашу воздушную борьбу. Один из партнеров правой рукой олицетворяет самолет Красного Барона, а другой партнер левой или правой рукой изображает самолет Сноппи. На этом этапе движения становятся медленнее, чтобы партнеры могли упорядочить и согласовать движения своих самолетов так, чтобы играть в воздушную войну или вытворять всевозможные фокусы вместе.

Я тоже!

10 минут

Упражнение возбуждает у участников любопытство и интуицию. Одному игроку придется выбирать людей из группы по какому-нибудь критерию, в то время, как другие должны будут понять причины его отбора или – понять, почему их самих не выбрали. Тот, кто отгадает причину, получает право самому производить новый отбор.

1. Участники садятся на пол по кругу или просто рассаживаются по комнате. Один из них выходит на середину круга или комнаты и становится ведущим. Он тщательно оглядывает остальных игроков, никого не упуская из вида, а затем выбирает некоторых из них и просит встать рядом с собой.

2. После того как ведущий завершит свой отбор, оставшиеся сидеть игроки должны попытаться угадать, по каким признакам были выбраны другие. Они начинают искать между избранными что-то общее. Может быть, у них карие глаза? Или черные ботинки? Или они холосты/ не замужем? Может быть, у них есть опыт работы за границей? Критерии выбора могут быть самыми разными, но лучше, чтобы они не бросались в глаза сразу же.

Магическое единение

10 минут

Как следует из названия, речь пойдет о том, чтобы достичь особого совпадения действий партнеров. Предложите участникам начать игру в парах, постепенно переходя к тройкам и четверкам, чтобы увеличить степень сложности задачи. Эта игра требует полной концентрации на своих действиях и действиях партнера. Если такая концентрация получается, то участники испытывают изумление и удовлетворение, другими словами, состояние совершенного присутствия «здесь и сейчас». Идея этой игры была взята из детских игр австралийских аборигенов.

1. Участники разбиваются на пары и садятся за стол. У каждой пары в руках должны быть монеты одинакового достоинства и как можно большего размера, потому что такие монеты, когда их раскрутишь, падают на стол с характерным забавным бряканьем.

2. Партнеры одновременно раскручивают свои монеты – стараясь, чтобы они остановились в одно и то же время, так чтобы можно было услышать только один общий звук.

3. Предоставьте игрокам достаточно времени, чтобы приспособиться друг к другу и добиться синхронности действий.

4. Когда определенный результат будет достигнут, можно попробовать игру втроем. Троице приспособиться друг к другу сложнее, и это требует большего времени.

5. В конце упражнения спросите участников, что они предпринимали, чтобы достичь «магического единения».

Замечания

Для этой игры подойдут и предметы несколько большие по размерам, чем монеты. Это могут быть тарелки, бутылки, спортивные обручи. Лично я предпочитаю предметы, которые, останавливаясь, издают отчетливый звук. Тогда совершенно ясно, насколько синхронно удалось действовать партнерам.

«Пин!»

5 минут

Это отличное упражнение для начала занятия, оно расслабит каждого участника.

1. Группа образует круг. Один из участников выходит в центр круга. Он задерживает дыхание, по очереди слегка прикасается рукой к головам участников и на выдохе произносит: «Пин!» (этот звук стимулирует головной мозг).

2. Цель состоит в том, чтобы за один выдох обойти весь круг и попасть опять на свое место.

3. Результат зависит, естественно, от размеров круга и объема легких. У некоторых даже может возникнуть стимул больше заниматься спортом и меньше курить.

4. Тот, кто чувствует, что воздух у него кончился, прерывает свой обход и сразу возвращается на место.

5. Эта игра наглядно демонстрирует, насколько важно для человека глубокое и хорошо поставленное дыхание. Вы можете быть уверены, что к концу упражнения все ваши игроки будут дышать глубже и лучше.

«Касабланка»

10 минут

Работа в команде требует от участников готовности быть в контакте с остальными. Это упражнение как раз и помогает достичь этого.

1. Все участники встают в круг. Напомните группе фильм «Касабланка» и ту выразительную сцену, где Хампфри Богарт требует от своей партнерши Ингрид Бергман смотреть ему в глаза. В этом упражнении участники будут обмениваться такими же глубокими и долгими взглядами.

2. Упражнение начинается. Каждый молча пытается установить контакт глазами с кем-нибудь из участников, исключая лишь своих ближайших соседей слева и справа. Как только обоюдный контакт установился, оба партнера начинают медленно сближаться, словно притягиваемые магической силой, исходящей из глаз партнера. Они несколько секунд стоят друг перед другом и снова расходятся, направляясь к месту в круге, которое занимал партнер. (Здесь мы, можно сказать, придерживаемся сюжета фильма, где герои в конце концов расстаются.)

3. В это же самое время остальные участники делают то же самое. Проследите, чтобы количество игроков было четным, в противном случае Вам самому придется принять участие в упражнении.

4. Второй раунд этого упражнения также проходит в полной тишине. В третьем раунде позвольте игрокам действовать более темпераментно. Пусть партнеры, когда встретятся, пожмут друг другу руки или обнимутся.

Орфей и Эвридика

10 минут

Когда игроки по ходу игры закрывают глаза, то их восприятие себя и окружающей действительности изменяется. Часто люди сводят весь спектр своих возможностей к одному каналу восприятия (чаще всего к зрению), а остальное додумывают. Отключив этот основной канал, мы сможем достичь более острого и четкого ощущения «здесь и сейчас».

1. Участники встают в пары друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки. Напомните им миф об Орфее и Эвридике: певец Орфей спустился в Аид, чтобы вернуть в мир живых свою любимую жену Эвридику. При этом он не должен был смотреть на нее, но просто чувствовать, что она следует за ним. Но он нарушил поставленное ему условие и, уходя из Аида, обернулся и посмотрел на жену. Так Эвридика осталась в Аиде навсегда.

2. Для начала участники разогревают ладони, секунд 10 энергично потирая их друг о друга, пока руки не станут горячими. Затем все закрывают глаза и держат руки на уровне груди ладонями наружу, после чего осторожно вытягивают руки вперед до тех пор, пока они не соприкоснутся с руками партнера. Каждая пара ждет 5–10 секунд, ощущая, как энергия перетекает из одних рук в другие.

3. После этого партнеры разъединяют ладони и разводят руки в стороны. Очень медленно каждый поворачивается на месте на 360 градусов и снова пытается с закрытыми глазами, вытянув руки, найти ладони партнера. Как только это получилось, оба открывают глаза.

4. На втором этапе партнеры вновь соприкасаются ладонями (закрыв глаза), но в этот раз каждый поворачивается вокруг своей оси дважды и снова пытается найти ладони партнера.

5. Теперь партнеры поворачиваются вокруг оси три раза и снова ищут руки друг друга. Чем больше оборотов вокруг своей оси они совершают, тем выше сложность задания. Участники должны действовать согласованно, стараться совершать все свои действия синхронно. При этом им разрешается как молчать, так и разговаривать.

Союз смеха

5 минут

Человеческий мозг располагает массой возможностей для отдыха и расслабления. Но часто мы упускаем из вида расслабляющую роль смеха, а ведь когда мы смеемся, наш мозг «перезагружается» и готов снова работать.

1. Группа делится на подгруппы, по пять-семь человек. Каждая из них встает в круг и образует «Союз смеха». Правила таковы: когда руководитель группы дает сигнал к старту, все участники пытаются рассмешить или заставить улыбнуться остальных членов своей подгруппы. Тот, кто улыбнулся или рассмеялся, покидает «Союз смеха». Он делает шаг назад и просто наблюдает за ходом игры.

2. Важное добавление: во время упражнения глаза всех участников закрыты, никто не имеет права прикасаться к другим. Вы увидите, как в этих условиях будут изобретательны ваши игроки.

3. Когда маленькие группы сократились до двух-трех человек, остающихся в круге, остановите игру и предложите этим «мэтрам» составить один круг и провести чемпионат, чтобы выявить абсолютного победителя.

Замечания

Проведите это упражнение с юмором и подумайте о том, что именно взрослым людям нужны серьезные основания, чтобы вести себя бесшабашно.

Цвета радуги

10 минут

Это упражнение на кооперацию. Чтобы оно было успешным, каждый участник должен целиком прочувствовать других, чтобы пусть медленно, но найти единый ритм и настроение.

1. Участники делятся на небольшие группы по пять-шесть человек. Каждая подгруппа образует свой круг и выбирает ведущего, который будет выполнять неожиданно простую обязанность – ему нужно только громко считать до трех. Как только ведущий сказал «три», остальные хором выкрикивают название какого-нибудь цвета: «красный, черный, голубой» и т. д. Цель состоит в том, чтобы все члены команды без предварительной договоренности назвали один и тот же цвет. При этом следует соблюдать такое правило: игрок не может называть один и тот же цвет два раза подряд.

2. Упражнение заканчивается, когда все игроки назовут один и тот же цвет.

Кто лишний?

5 минут

Это упражнение очень простое и действенное, оно всегда пользуется большой популярностью. Элемент неожиданности и необходимость вступать в контакт с другими участниками делают эту игру очень привлекательной. В конце упражнения участники, как правило, бывают отдохнувшими и расслабившимися.

1. Для этого упражнения понадобится достаточно много свободного места. В начале игры попросите игроков сгруппироваться по парам: «Встаньте в пары и возьмитесь за руки». Если количество игроков четное, то на этом этапе никто игру не покидает.

2. Быстро переходите к следующему этапу и скажите игрокам встать по трое, снова взявшись за руки. Если и сейчас число участников оказалось соответствующим, то из игры никто не выбывает, но шансы на это с каждым разом повышаются. Если у ваших участников все в порядке с чувством юмора, скажите, что проблемы с выбыванием будут рано или поздно у всех. Проводите игру быстро. На следующем этапе игроки должны образовать четверки. Тот, кто не попал в четверку, выбывает и просто наблюдает за тем, кто из членов группы сможет дольше всех удержаться в игре.

3. Вы называете числа по порядку до тех пор, пока количество оставшихся участников превышает то число, которое вы называете. Важно, чтобы каждый раз группы образовывались не на базе уже имеющихся, а «с нуля».

4. В конце игры можно с уверенностью сказать, что все участники отдохнули, расслабились и готовы к дальнейшей работе.

Образцы

5–10 минут

Интерес и ценность этой игры состоят в том, что никто не может предсказать заранее, что произойдет в дальнейшем. И это обстоятельство заставляет игроков что-то выдумывать. Единственное правило игры – копировать позу и движения выбранного объекта – требует концентрации и внимательного наблюдения.

1. Если желаете, Вы можете начать с краткого отступления о значении примеров в нашей жизни. Образец для подражания нужен каждому из нас, чтобы увеличивать наши возможности социальной адаптации. Сложность же состоит в том, чтобы найти подходящие образцы и затем в нужный момент от них отказаться.

2. В то время как руководитель группы разъясняет правила, каждый участник должен выбрать себе в качестве образца одного из своих товарищей. Причем, желательно, чтобы «образец», не догадывался о том, кто его выбрал.

3. Каждый участник должен как можно более точно подражать тому, кого он выбрал в качестве образца – его движениям, мимике. Лучше всего будет, если при этом участники не смотрят друг на друга напрямую, а стараются наблюдать друг за другом незаметно.

4. После того как правила объяснены, дайте участникам возможность задать вопросы. Удостоверьтесь также в том, что каждый из них выбрал себе образец для подражания. Прежде чем игра начнется, участники должны на 10 секунд закрыть глаза и принять удобное положение.

5. Затем по Вашей команде все открывают глаза, и игра может начаться. Предложите участникам выполнить какое-нибудь действие или дайте им какое-нибудь совместное задание, в ходе которого они смогут проявлять свои индивидуальные особенности и подражать другим.

Замечания

Как правило, Вы скоро увидите, что одни и те же движения начинают распространяться по всей группе. Иногда медленно, иногда быстро, но все игроки через какое-то время оказываются повторяющими одни и те же движения. Но иногда Вы можете замечать, что среди игроков образовалось две или даже три группы, члены которых повторяют специфические движения. Результат никогда не бывает предсказуем и является еще одним доказательством того, что человеческие отношения и динамика группы постоянно преподносят новые загадки.

Ты или я

5 минут

Это упражнение особенно эффективно для работы в большой группе. За короткое время игроки начинают чувствовать себя лучше, их пульс учащается, они расслабляются и готовы к дальнейшей работе.

Вам понадобится большая площадка для игры – например, лужайка, спортивный зал. Отметьте границы игровой площадки, прежде чем объяснять правила игры.

1. Участники как можно равномернее заполняют отведенное для игры пространство.
2. В этой игре все играют против всех. Каждый игрок пытается коснуться другого первым.
3. Тот, к кому прикоснулись первым, должен встать на колени и оставаться в таком положении до конца игры. Как правило, это не очень долго, поскольку игра проходит быстро.
4. Понять, кто победитель, достаточно легко – собственно, это последний оставшийся на ногах участник. Победителя награждают овациями. В игре действует правило – ни при каких случаях нельзя бегать, допускается только быстрая ходьба.
5. Часто между двумя участниками начинается спор о том, кто из них первым коснулся партнера. В этом случае разрешение ситуации очень простое: Вы даете спорящим 5 секунд на то, чтобы определиться, кто остается в игре. Если по истечении этого времени они так и не договорились, то на колени встают оба.
6. Как только Вы объяснили правила, начинайте игру. Так как игра проходит очень быстро, можно провести второй раунд, результаты которого могут быть иными.

Замечания

Для случая, когда в игре остаются двое, введите дополнительное правило: проигрывает тот, кто первым сделал шаг назад.

Глава 6

Развитие навыков кооперации



Красное или голубое?

20 минут

В этой игре фактически принимают участие два человека, а остальная группа наблюдает за ними. Эти двое разговаривают друг с другом, пытаясь при этом так усыпить бдительность партнера, чтобы тот забыл, что должен держать кое-что в тайне. “Тайна” в этом упражнении – это обычная карточка с нарисованным на ней голубым или красным крестом. Карточка прикреплена к спине участника. В этой игре тренируется способность вести на публике интересную и плавную беседу, увлекать собеседника, в то же время сохраняя внимательность и постоянно удерживая в памяти собственную задачу.

1. Группа садится в круг, двое желающих выходят на середину. Каждому игроку к спине прикрепляется карточка с голубым или красным крестом. Ни один из них не знает, какого цвета крест у его оппонента.

2. Группа предлагает тему для разговора. Лучше, если тема будет достаточно увлекательной для того, чтобы игроки сразу же подхватили ее и начали беседу.

3. Игроки пожимают друг другу руки, показывая этим, что беседа началась. Во время разговора руки обоих скрещены сзади, чтобы ни у кого не возникло искушения схватить партнера и повернуть его спиной к себе, чтобы взглянуть на его карточку. Желательно, если в течение беседы партнеры будут двигаться.

4. Цель обоих игроков – усыпить внимание собеседника, чтобы тот ненадолго забыл, что нельзя пускать другого себе за спину. Побеждает в этой игре тот, кто смог в течение 5 минут разговора выяснить, какого цвета карточка партнера. Игрок должен увидеть карточку собственными глазами.

5. Проведите несколько туров этой игры с разными участниками, чтобы дать возможность нескольким участникам поупражнять свои риторические способности. В некоторых случаях бывает неплохо, если игроки сами определяют время своей беседы. Это повышает привлекательность игры.

Наша команда

15 минут

Эта короткая процедура предоставляет группе хорошие возможности для развития ее самосознания. Любой команде необходимо время от времени говорить о том, как она развивается, каковы ее сильные и слабые стороны, как она справляется со своими поражениями и какие выводы извлекает из побед. Это упражнение как раз дает возможность группе поговорить обо всем этом, причем в нем предлагаются очень живые и забавные условия для обмена информацией, плюс масса возможностей для творчества. Также упражнение обладает некоторым терапевтическим эффектом, поскольку в несколько преувеличенной форме отмечает положительные и отрицательные стороны жизни группы и демонстрирует, что большинство событий можно рассматривать как с позитивной, так и с негативной стороны.

1. Группа садится в круг и начинает вести беседу, цель которой – обсуждение развития группы как команды, ее особенности, проблемы, достоинства и недостатки. Каждое предложение, которое произносит участник, должно начинаться словами: «к счастью» или «к несчастью». Любой игрок может высказываться сколь угодно часто, но не два раза подряд.

2. Группа сама решает, когда игра должна завершиться. Если у кого-то возникло ощущение, что все важное уже сказано, или у него есть какие-то другие соображения по этому поводу, он просто говорит: «К счастью, эта игра уже закончилась».

3. В любом случае проведите краткое обсуждение происшедшего:

- Насколько мне понравилось это упражнение?
- Хотел бы я задать какие-либо вопросы?
- Хотел бы я что-то уточнить?
- На правильном ли пути наша команда?
- Должна ли команда сделать какие-либо выводы из этой игры?
- Каким был повод к окончанию игры?
- Как лично я чувствую себя в этой группе?

Развитие идеи

15 минут

Эффективно работающие команды отличаются тем, что обращают внимание на идеи и предложения, высказываемые различными членами группы. Это внимание означает, что команда признает ценность любой идеи и любого человека. В командах, в которых слишком быстро, даже не выслушав, реагируют отказом на высказываемые рядовыми участниками предложения, парализуется творческая энергия и процветают соперничество и конфликты.

1. Разъясните членам группы цель этого упражнения. В ней речь пойдет о тренировке умения одобрять партнера, демонстрировать ему свое уважение и готовность к сотрудничеству.

2. Прежде всего объясните, как будет проходить упражнение. Два участника разговаривают между собой. Каждый из них должен соглашаться со всем, что говорит ему собеседник, что бы тот ни сказал. Игрок № 1 начинает беседу. Игрок № 2 одобряет это высказывание, начиная свое предложение словами: «Да, и еще...» Первый игрок тоже соглашается со вторым и добавляет что-то свое: «Да, и еще...»

3. Если первый игрок, например, говорит: «Пойдем в кино», второй игрок может, к примеру, сказать: «Да, и возьмем большую плитку шоколада с начинкой». Игрок № 1 продолжает: «Да, и помимо того, бутылку шампанского». Игрок № 2 отвечает: «Да, и еще я хочу, чтобы пробка выстрелила». Таким образом, идет некое нарастание, поскольку каждое предложение подхватывается и продвигается дальше. Как правило, такой диалог неизбежно заканчивается комической ситуацией.

4. Предложите группе несколько ситуаций, которые именно таким образом должны быть обсуждены участниками в парах:

- Сотрудник и шеф застряли вместе в лифте.
- Отец и сын на пикнике.
- Два друга по пути на футбольный матч.
- Муж и жена строят планы на празднование первой годовщины их свадьбы.
- Недавно прооперированный пациент разговаривает с медсестрой.

5. Сначала двое желающих «выступают» публично, остальные члены группы наблюдают за ними.

6. Затем все разбиваются на пары и выполняют упражнение одновременно. Через 2–3 минуты участники должны образовать новые пары так, чтобы у каждого из них была возможность поговорить с разными партнерами.

7. После завершения упражнения подведите итоги.

Бескорыстное внимание

10 минут

Успешная коммуникация возникает только тогда, когда каждый уделяет время и внимание собственной персоне и собственным идеям не в ущерб личности и идеям другого. Однако этот баланс весьма хрупок и требует от человека некоторого бескорыстия. Предлагаемое задание дает участникам возможность поупражняться в проявлении бескорыстного позитивного внимания, не отвлекаясь при этом на что-то внешнее или на свой собственный внутренний мир.

1. Вся процедура продолжается 5 минут. Участники разбиваются на пары и садятся друг напротив друга, устанавливая контакт «глаза в глаза» и не нарушая его на протяжении всего упражнения. Задача каждого участника – полностью сконцентрировать свое внимание на партнере, не анализируя его поведение, не давая ему каких-либо оценок, а просто воспринимая его всего целиком. Чем меньше партнеры будут при этом думать, тем лучше. Разговаривать не разрешается.

2. Через 5 минут партнеры обмениваются тем, что они чувствовали, насколько им удалось отстраниться от себя и сконцентрироваться на другом человеке.

Умение выслушать

15 минут

В этом упражнении речь пойдет о том, как научиться концентрировать свое внимание на собеседнике, без искажений воспринимая его слова и отказываясь во время разговора от лишних комментариев и советов.

1. Участники разбиваются на пары и садятся друг напротив друга, на стулья или на пол. На протяжении всего разговора они держат визуальный контакт.

2. Игроки договариваются о том, кто будет говорить первым. Тот, кто начинает, должен за 5 минут рассказать партнеру о том, что с ним случилось за последние 24 часа. Второй партнер слушает рассказ молча, не отводя взгляда от глаз собеседника и концентрируя все свое внимание на партнере и его словах. Слушающий должен стараться не предвосхищать мысли партнера и никогда не переставать слушать его, даже если мысль уже ясна. Он не должен искать в словах партнера сравнений с собственным опытом, не должен искать объяснений. Вместо этого он пытается полностью открыться и внимательно слушать говорящего.

3. Через 5 минут партнеры меняются ролями, никак не комментируя услышанное.

4. После того как второй партнер закончит свой рассказ, партнеры обмениваются впечатлениями об этом упражнении, о том, как оно прошло, как каждый из них чувствовал себя в роли слушателя и рассказчика, насколько сложно или легко было сконцентрироваться на другом человеке.

5. Вопросы для всей группы:

- Насколько хорошо в этой группе умеют слушать?
- Умею ли я слушать одинаково внимательно любого человека?
- Было ли у меня ощущение, что меня самого слушают внимательно?
- В какие моменты слушать было скучно, в какие интересно?
- Почему можно говорить о том, что непредубежденность помогает развитию умения слушать другого?

«Сканирование» чувств

45 минут

Команда работает успешно, когда ее участники мотивированы в своей деятельности. Мотивация возрастает при хорошем самочувствии (как физическом, так и психологическом), при возможности избавления от негативных эмоций, при уверенности в себе. Все это означает, что каждая команда должна заботиться о том, чтобы культивировать внутри себя чувство единения, внимание друг к другу и взаимную поддержку. Предлагаемое упражнение поможет в этом.

1. Участники разбиваются на пары и садятся друг напротив друга. В первом туре у каждого участника есть 5 минут, чтобы рассказать своему партнеру, что хорошего и радостного случилось с ним за прошлую неделю. Другой партнер слушает первого молча и внимательно. Через 5 минут они меняются ролями и в конце этого тура обмениваются впечатлениями.

2. Теперь каждый участник выбирает себе нового партнера, и на сей раз они рассказывают друг другу о трудностях и заботах прошлой недели. В конце этого тура также следует обмен впечатлениями.

3. В третьем туре снова следует выбор партнера, и все повторяется, только теперь партнеры рассказывают друг другу о том, что рассердило их на прошлой неделе. В конце – обмен впечатлениями.

4. Теперь все участники собираются вместе. Задайте им следующие вопросы:

- Что во время этого упражнения было для меня самым важным?
- Как я чувствую себя теперь?
- Узнал ли я что-то новое?
- Как члены группы управляют своими чувствами?
- Есть ли чувства, которые не принято выражать в группе?
- Что знаю лично я о зависимости чувств, мыслей и тела?

Случайные собеседники

20 минут

Иногда мы оказываемся свидетелями чужого разговора и пытаемся понять, о чем идет речь. Если в реальной жизни случайные слушатели вынуждены довольствоваться пассивной ролью, то в этом упражнении у членов группы есть возможность активно поучаствовать в разговоре – конечно, если они уверены, что правильно отгадали тему беседы.

1. Группа садится в круг. Двое добровольцев выходят в центр круга и начинают разговор, пытаясь общаться так, чтобы остальные слушатели как можно дольше оставались в неведении относительно темы беседы. Они не должны говорить неправду. Темы разговора могут задаваться ведущим, например: «команда», «конфликты», «готовность помочь», «доминирование» и т. п.

2. Остальные внимательно слушают, не задавая вопросов и не строя вслух предположений, но имеют право включиться в беседу, если сочли, что тема стала им ясна. Игрок, который думает, что угадал тему, встает и присоединяется к собеседникам в центре круга.

3. Однако участие в разговоре сопряжено с определенным риском: в любой момент вновь прибывшего могут спросить: «О чем мы говорим?» Тот должен шепотом, чтобы не услышали остальные, назвать тему разговора. Если догадка оказалась верна, все трое продолжают беседу, если нет – вновь прибывший возвращается на свое место в круг и продолжает слушать разговор. Он может повторить попытку присоединиться к беседующим не раньше чем через 2 минуты.

4. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не окажутся включенными в беседу, либо пока все они не будут исключены из нее из-за неверных догадок. Каждый имеет право на три попытки.

5. Случается и так, что какой-нибудь игрок длительное время принимает участие в беседе и ни у кого не вызывает никаких подозрений. Но если его вдруг спросят о теме разговора, оказывается, что он понял ее неверно, и тогда игрок снова отправляется в круг.

Пойми меня

20 минут

Это очень интересная игра, в которой все зависит от способности и желания каждого участника внимательно слушать и понимать других людей. Эти качества являются важной предпосылкой для успешного общения в команде.

1. Группа садится в круг. Вызываются два добровольца, один из них покидает комнату, а другой остается.

2. Группа решает, какие действия должен выполнить игрок А после того, как вернется. Например, он должен почихать, или погавкать или почесать ухо.

3. У игрока Б есть ровно 3 минуты, чтобы осведомить игрока А о характере его действий. Но игрок Б не говорит партнеру прямо, что тот должен выполнить. Он может давать ему неявные указания.

4. Например, если игрок А должен чихнуть, то игрок Б начинает говорить так: «Ах, ты бедный, ты так выглядишь, словно простудился – нос красный и глаза слезятся». Если игрок А высморкался, то он показал, что правильно понял основную мысль и находится на верном пути. Игрок Б продолжает помогать ему: «Ты мне не говорил, что так давно страдаешь аллергией!» Если после этого игрок А чихнет, то он доказал свою способность к пониманию и заслужил аплодисменты от остальных.

5. Игрок Б, который формулирует предложения, всегда должен быть готов пробовать различные способы донесения до партнера информации о сути его действий. Группа также может давать игроку А полезные советы: «Прими витамин С, проглоти средство от кашля, ложись в постель, позвони врачу, чтобы сказать, что ты болен».

6. Составьте из участников несколько разных пар. Если группа хорошо выполняет это задание, можете усложнить его – за 3 минуты участник должен выполнить не одно, а два или три задания.

Что ты делаешь?

15 минут

Общаясь, мы должны стараться изменять наши привычные образцы поведения. Часто мы обращаем больше внимания на то, что было сказано, и теряем из виду то, что действительно произошло. Часто мы верим услышанному даже тогда, когда сама ситуация, наш здравый смысл, язык тела собеседника говорят нам совершенно иное. В этом упражнении в игровой форме мы учимся разделять слова и дела.

1. Группа садится в круг. Один из участников начинает игру, без слов показывая какое-либо действие, например чистит зубы. Теперь какойнибудь другой игрок спрашивает: «Что ты делаешь?» Первый игрок может отвечать все что угодно, но только не «Я чищу зубы». Возможно, он скажет: «Я мою машину». Как только прозвучал ответ, второй игрок сам начинает делать то, что ответил ему первый, то есть в данном случае – мыть машину. Тогда в игру включается третий, который спрашивает второго: «Что ты делаешь?» Второй игрок, например, отвечает: «Я играю на скрипке». Это руководство для третьего игрока – он начинает играть на воображаемой скрипке.

2. Игроки должны не задумываясь отвечать на обращенный к ним вопрос «Что ты делаешь?». Тот, кто задумался или ответил неправильно (то есть сказал то, что он действительно делает), выбывает из игры и отодвигает свой стул за черту круга. Тогда тот, кто спросил его, начинает выполнять какое-либо действие на свое усмотрение.

3. Играйте до тех пор, пока каждый игрок хотя бы по разу не задаст вопрос «Что ты делаешь?». Вы можете предложить группе увеличить темп, и тогда к концу игры в круге остаются игроки, обладающие наиболее быстрой реакцией.

4. Задайте в конце следующие вопросы:

- Доставила ли вам игра удовольствие?
- Что для вас было самым интересным?
- Примеры каких несоответствий слов и действий вы увидели?

Цепочка чисел

10 минут

Эта коммуникационная игра почти всегда ошеломляет участников. Они могут проверить, насколько хорошо они могут понимать друг друга на интуитивном уровне. Это важно прежде всего для тех групп, внутри которых нет налаженных связей. Лучше всего проводить это упражнение в конце занятия или использовать его в паузах между другими упражнениями, перед началом новой фазы занятий.

1. Участники равномерно рассаживаются по комнате. (Им не нужно садиться в круг или в ряд, это должен быть произвольный порядок.)

2. Если в группе двадцать человек, попросите участников считать до двадцати. Каждый должен назвать число, не договариваясь предварительно с остальными о том, кто какое число назовет. При этом необходимо следить, чтобы не было произнесено двух одинаковых чисел. Задание сложнее, чем кажется на первый взгляд. Если группа допустила ошибку, то все начинают считать сначала.

3. Если Ваша группа меньше (восемь-двенадцать человек), попросите рассчитаться по порядку до десяти – это тоже достаточно сложно.

4. В конце упражнения обсудите с участниками следующее:

- Как я сейчас себя чувствую: разочарованным, возбужденным, задумчивым?
- Сколько попыток потребовалось группе, чтобы произвести правильный расчет?
- Была ли в игре изюминка? Если да, то в чем?
- Какую роль играла интуиция при выполнении упражнения?
- Зачем вообще нам нужна интуиция?

Ранжирование ценностей

60 минут

Наши ценности тесно связаны с нашим самосознанием и самоуважением. Поэтому мы очень болезненно переживаем, если сами предаем важные для нас ценности, а также ощущаем себя несвободно, когда наши ценности игнорируют другие. Совершенно естественно, что различия в ценностных предпочтениях разных социальных групп легко приводят к конфликтам. Поэтому мы должны уметь говорить на важные для нас, ценностные темы и учиться находить общий язык с совершенно разными людьми, в том числе и с теми, которые отличаются от нас по мировоззрению.

В этом упражнении игроки, поделенные на четверки, должны расставить по степени значимости восемнадцать ценностей, предложенных профессором *Милтон Рокич*. В процессе выполнения упражнения возникает оживленное общение между участниками, поскольку каждый высказывает свою точку зрения и отстаивает ее. Для каждой четверки Вам потребуется одна копия Приложения к этому упражнению.

1. Участники разбиваются на группы из четырех человек. Чтобы группы оказались подобранными по случайному принципу, попросите игроков рассчитаться на первый-четвертый. Те участники, у которых совпал номер, объединяются в одну группу.

2. Кратко расскажите о значении ценностей в жизни человека – как в личной, так и в профессиональной. Многие предприниматели обладают собственными точками зрения на те или иные вопросы и подбирают сотрудников (часто неосознанно) со схожей ценностной ориентацией. Жизненные установки отдельных членов команды имеют большое значение для общей работы. По основным вопросам должно быть достигнуто согласие, иначе опасность конфликтов увеличивается.

3. Раздайте вопросники (по одному на подгруппу). У каждой команды есть задание – расположить восемнадцать предложенных ценностей в порядке убывания их значимости – но значимости не для отдельного человека, а для всей команды. Таким образом, участники будут вынуждены искать компромиссное решение в каждом случае. Какие ценности были особенно важными и допускали единственную трактовку? При обсуждении каких ценностей допускались приемлемые для всех различия в мнениях? На работу командам отводится 30 минут.

4. Команды собираются вместе и представляют результаты своей работы. Выделите время для подведения итогов:

- Что в данное время является основной ценностью в моей жизни?
- Насколько успешным был процесс принятия единого решения?
- Какие ценности были признаны всеми членами команды? Какие из них важны для командной работы?
- Почему изменяются ценности?
- Как различаются между собой ценностные установки представителей разных народов?

Приложение к упражнению «Ранжирование ценностей»

Ниже вы видите список из восемнадцати ценностей, расположенных в алфавитном порядке. Этот список был разработан американским социальным психологом профессором *Милтон Рокич*.

Задача группы состоит в том, чтобы расставить ценности в порядке их значимости для командной работы группы. Наиболее важный командный принцип будет стоять под номером 1, второй – под номером 2 и т. д. Наименее важная ценность получит номер 18. Участники не должны торопиться, их задача – попытаться найти компромиссное решение. Все участники должны быть довольны конечным результатом. Итак, человек, работающий в команде, должен быть:

- вежливый (дружелюбный, с хорошими манерами),
- владеющий собой (сдержанный, уравновешенный, уверенный в себе),
- готовый помочь,
- интеллигентный (думающий, разумный, понимающий),
- искренний (правдолюбивый, честный),
- компетентный (профессиональный, успешный),
- логичный (рациональный, последовательный),
- мужественный (отстаивающий собственные убеждения),
- независимый (уверенный в себе, самостоятельный),
- оптимистичный (приятный, радостный, счастливый),
- ответственный (надежный, достойный доверия),
- открытый, общительный (свободный от предрассудков),
- порядочный,
- послушный (сознающий свой долг, соблюдающий субординацию),
- прощающий (не злопамятный),
- творческий (умеющий продуцировать нестереотипные идеи, готовый к риску),
- честолобивый (готовый к напряженной работе, стремящийся к успеху),
- эмоциональный (чувствующий, сопереживающий, сердечный).

Нарисованный диалог

30 минут

Коммуникация не ограничивается только словами. Даже если люди не разговаривают друг с другом, они все равно общаются: мимикой, жестами, выбором расстояния между собой и другим, действиями, отстранением или общением с другими людьми. В этом упражнении мы не будем разговаривать, зато дадим участникам иную возможность для выражения. Каждый сможет взглянуть на свое общение с окружающими несколько с иной точки зрения. Особенно интересный опыт смогут получить те, кто общение сводит в основном к разговорам. Когда эти участники окажутся в условиях ограниченных вербальных возможностей, то смогут почувствовать, каково приходится тем, кто не может общаться настолько же свободно.

Материалы

Для каждой пары потребуется лист бумаги формата А3, кроме того – пара коробок цветных мелков или фломастеров на всю группу.

1. Во время этого упражнения нельзя разговаривать. Каждый из игроков молча выбирает мелок или фломастер, которым он будет рисовать.

2. Группа разбивается на пары. Каждый выбирает себе партнера, у которого другой цвет мелка или фломастера. Они берут большой лист бумаги, садятся туда, где им никто не мешает, и кладут бумагу между собой.

3. Для начала каждый берет мелок или фломастер в ту руку, которой он обычно не пишет. Задание состоит в том, чтобы молча вдвоем нарисовать общую картину. То, что будет нарисовано, не важно. Это могут быть линии, символы или реальные предметы либо смешение из различных форм и элементов.

4. Каждый должен рисовать медленно и обращать внимание на то, как происходит общение между ним и партнером.

5. Рисовать надо только своим цветом и по очереди. Оба партнера не должны разговаривать, нельзя также составлять план картины. Картина возникает постепенно, благодаря интуиции, внимательности к инициативам партнера. На этот процесс отводится 15 минут.

6. Теперь партнеры оценивают и анализируют свои действия:

- Как я себя чувствовал во время рисования?
- Очень ли мне мешало то, что я не мог говорить?
- Каковы были отношения между партнерами в начале процесса, как они развивались?
- Возникло ли при этом доверие?
- Были ли неожиданности?
- Доставил ли мне удовольствие такой стиль общения?
- Имели ли место конфликты или борьба за власть?
- Переглядывались ли мы время от времени?
- Какой получилась картина?
- Была ли она собранием разных элементов?
- Был ли у картины центр, структура?
- Какие чувства картина вызывает при рассмотрении?
- Что говорит картина об отношениях между этими партнерами?

Дайте парам 10 минут, чтобы ответить на эти вопросы, и предложите группе собраться вместе. Пары могут показать всей группе получившиеся картины и рассказать о своем процессе общения.

Замечания

Если вы располагаете достаточным временем, то можете провести второй тур с теми же парами, только сняв запрет на разговоры.

Другой интересный вариант – картину должны рисовать трое или более человек. Если Вы работаете с небольшой командой (шесть-восемь человек), то картину могут рисовать все на одном листе бумаги, тоже, естественно, молча. Таким образом очень быстро можно увидеть отношения между членами команды.

Слепая геометрия

45 минут

В этом упражнении, как и в предыдущем, мы искусственно ограничим возможности участников, чтобы они могли интенсивнее прочувствовать процесс общения и четче заметить его сильные и слабые стороны. В этот раз мы лишим участников возможности видеть.

Это упражнение одинаково подходит для групп, разных по численности и степени обученности, но особенно хорошо оно для естественных групп (рабочий коллектив, класс в школе), члены которых часто принимали общие решения. Упражнение побуждает участников общаться между собой более организованно, не перебивая друг друга и выслушивая предложения каждого.

Материалы

Вам понадобится длинная веревка. Если численность группы – человек шестнадцать, то веревка должна быть около двадцати метров в длину. Отставьте стулья и столы в стороны, чтобы освободить место. Кроме веревки, каждому участнику понадобится повязка на глаза, но они могут и просто закрыть глаза и не открывать их на протяжении всей игры.

1. Участники встают в круг на расстоянии руки друг от друга. Все закрывают глаза или надевают повязки. Положите веревку на пол перед игроками и свяжите ее концы, например, морским узлом. Участники должны найти веревку и взять ее в руки.

2. Теперь скажите группе, что из веревки нужно образовывать различные геометрические формы, не кладя ее на пол. При этом все игроки должны координировать свои действия. Каждый держит веревку обеими руками.

3. Дайте группе конкретное задание – образовать из веревки квадрат.

4. Понаблюдайте за работой группы и через пару минут спросите, нет ли у кого-нибудь ощущения, что квадрат уже получился. Если группа сказала, что нет, предоставьте им трудиться дальше, до тех пор, пока они не решат, что достигли цели. Если же группа полагает, что уже справилась с задачей, тогда попросите участников открыть глаза, чтобы посмотреть на получившуюся фигуру. Дайте группе 2–3 минуты на обсуждение будущих действий.

5. Вот задачи, которые Вы можете поставить перед группой:

- образовать равносторонний треугольник,
- трапецию,
- эллипс,
- шестиугольник,
- трапециевидный треугольник (это задание завершает упражнение, поскольку такой фигуры не существует).

6. В конце упражнения задайте группе следующие вопросы:

- Были ли во время игры проблемы с общением? Если да, когда и почему?
- Возникло ли у кого-либо впечатление, что его предложения не выслушиваются и не учитываются?
- Кто взял на себя инициативу по координации и руководству?
- Как было проведено руководство?
- Как я чувствовал себя во время этой игры?
- Мешало ли мне что-нибудь?
- Вызвал ли кто-нибудь мой гнев?

- Порадовало ли меня что-либо?
- Что группа сделала бы иначе, если бы повторила игру?

Футбол вслепую

30 минут

Это упражнение представляет собой увлекательнейшее спортивное соревнование. Участники делятся на две противоборствующие команды. Снова вводится некоторое ограничение – активные участники соревнования «слепы», они направляются «тренерами», которые словами указывают им, что делать. Каждый тренер решает двойную задачу: он должен не только направлять своего игрока, но и координировать собственные действия с другими членами команды.

Материалы

Для игры вам необходима площадка размером около шестнадцати квадратных метров для группы в четырнадцать человек. Кроме этого, вам понадобится десять пар старых свернутых шерстяных носков, которые будут выполнять роль мячей. Они дадут вам больше возможностей, чем настоящие мячи.

1. Группа делится на две равные команды, а вы отмечаете границы игровой площадки и клейкой лентой делите ее на две половины. Отставьте столы и стулья в стороны, чтобы иметь больше места.

2. Каждая команда образует внутри себя пары. Один из партнеров будет тренером, второй – «футболистом». Футболист играет вслепую, просто закрыв глаза или надев повязку. Тренер направляет действия футболиста только словами. Он не может касаться ни мяча, ни своего подопечного.

3. В начале игры все мячи кладутся в середину игровой площадки на разделительную линию.

4. Цель игры состоит в том, чтобы забить как можно больше мячей на игровую площадку противника. Время игры – 5 минут. Выигравшей считается команда, на чьей площадке к концу игрового времени осталось меньше мячей.

5. Подробно расскажите о правилах безопасности. Мячи перемещаются за счет легких толчков ногами, а не сильных ударов. Каждый тренер лично отвечает за безопасность своего игрока. Тренер и игрок в любое время могут переговариваться, но тренер, как уже было сказано, не может касаться мяча и игрока, кроме тех случаев, когда его игроку грозит опасность. Важно: во время игры запрещено бегать! Проследите за тем, чтобы правила игры неукоснительно соблюдались.

6. Дайте командам 5 минут потренироваться, чтобы тренеры и игроки могли сыгаться и выработать свою технику. Затем дайте еще 5 минут, чтобы каждая команда могла выработать общую стратегию.

7. Ограничьте время соревнования 5 минутами. Чтобы сделать соревнование более зрелищным и драматичным, используйте сигнальный свисток для начала и конца игры. Следите за тем, чтобы все правила соблюдались, особенно чтобы никто не бегал. Договоритесь о стоп-сигнале в случае опасных ситуаций; например, услышав двойной свисток, все должны замереть на месте.

8. После игры проведите опрос сначала среди игроков каждой команды:

- Как происходило общение между тренером и его игроком?
- Как проходило согласование действий между тренерами?
- Каким было соревнование? Увлекательным? Слабым? Игровым? Тщеславным? Ожесточенным?

- Что было важнее – выиграть или просто получить удовольствие?
 - Были ли опасные моменты?
9. Затем подведите итоги для всей группы.

Замечания

Игра будет иметь иной характер, если вы используете вместо носков воздушные шары, набитые свернутыми газетами. Этот вариант сложнее, поскольку воздушные шары двигаются непредсказуемо. Зато он позволяет получить больше удовольствия от игры.

Копия

30 минут

Это упражнение хорошо подходит для улучшения качества общения в группе. В нем тренируются внимательность, умение слушать и точность передачи посланий. Сравнение картины и ее нарисованной копии ясно покажет, где была допущена ошибка.

В этом упражнении коммуникация односторонняя. Вероятность ошибки весьма велика, поскольку слушатели не могут переспрашивать говорящего. Для каждого участника Вам потребуется копия Приложения к этому упражнению.

1. Группа садится полукругом. Каждый берет себе карандаш и бумагу.

2. Предложите любому желающему взять на себя тяжелую роль – мы назовем его Коммуникатором. Коммуникатор садится напротив остальной группы и получает материал к этому упражнению. Его задача – так описать картину с листа, чтобы остальные участники могли нарисовать ее на своих листах идентично образцу. Каждый работает только для себя, переспрашивать Коммуникатора запрещено. Если у Коммуникатора сложилось впечатление, что он предоставил достаточно информации, он просто говорит о том, что закончил.

3. Раздайте каждому участнику копию образца, чтобы в конце они смогли сравнить с ним свое произведение. Все игроки получают одинаковую информацию, но картины все равно различаются. Как можно это объяснить?

4. Во время подведения итогов игроки могут пожаловаться на то, что Коммуникатор дал им недостаточно информации. В этот момент очень хорошо поговорить об одно- и двусторонней коммуникации, об умении слушать и говорить:

- Что мне понравилось в манере донесения информации нашего Коммуникатора?
- Какие были недочеты в его работе?
- На что нужно обращать особое внимание при односторонней коммуникации?
- Знаю ли я людей, которые склонны к такого рода коммуникации?
- Как бы я оценил самого себя в этом отношении?
- В чем преимущество двусторонней коммуникации?
- Какие наблюдения я сделал в этом процессе?
- У кого получилась самая точная картина? Как ему это удалось?

Замечания

Проследите за тем, чтобы группа не сильно обвиняла Коммуникатора, если у него что-то не получилось. Попытайтесь сделать акцент на улучшение коммуникационных отношений и утешьте тех Коммуникаторов, которые не достигли успеха, словами Тома Уотсона, председателя правления компании IBM: «Лучшее средство достижения успеха – увеличение числа ошибок».

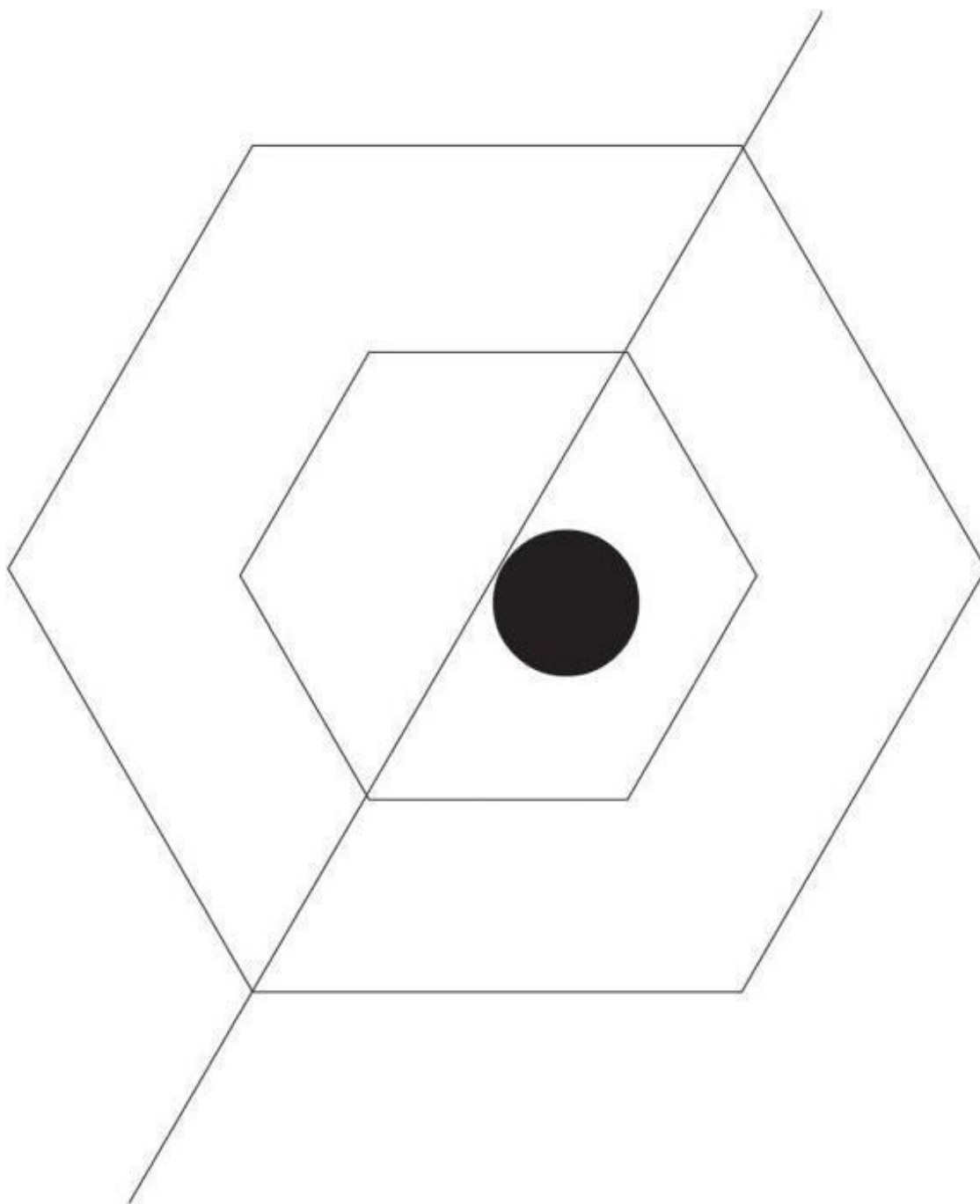
Варианты

Вы можете разделить участников на пары и посадить их на пол спиной к спине. Один из партнеров будет Коммуникатором, второй – рисовать картину. Дайте Коммуникатору простой рисунок, который он будет описывать для рисующего. В этом случае рисующий может задавать вопросы.

Затем партнеры меняются ролями. Дайте паре новый рисунок с такой же степенью сложности.

Приложение к упражнению «Копия»

Опишите знаки словами с такой точностью, чтобы слушатели могли нарисовать картину, не видя ее.



Рисование под диктовку

30 минут

Это упражнение – вариант предыдущего. Только здесь Коммуникатор транслирует информацию командам, состоящим из трех человек. При этом раскладе члены троек обычно успешнее справляются с заданием, так как уравнивают промахи Коммуникатора. Вам потребуется для каждой тройки копия Приложения к этому упражнению.

1. Спросите группу, кто хочет играть роль Коммуникатора. Дайте этому игроку экземпляр материала. Он может подготовиться к своему заданию в то время, когда группа делится по трое. Тройки садятся за стол, и каждая мини-команда готовит свой рисунок. После этого сравнивается, чья картина оказалась наиболее похожей на оригинал.

2. Коммуникатор описывает рисунок. При этом он не должен его показывать – ему разрешается лишь помогать себе жестами. У каждой группы есть право задать только три вопроса.

3. Практика показывает, что команды обычно бывают достаточно честлюбивы – они предпочитают работать так, чтобы не создавать другим командам возможности пользоваться их идеями. Некоторые команды даже отказываются задавать вопросы Коммуникатору, чтобы не дать преимущества другим.

4. Не указывайте командам на то, что им можно работать вместе. Предоставьте участникам самим додуматься до этого.

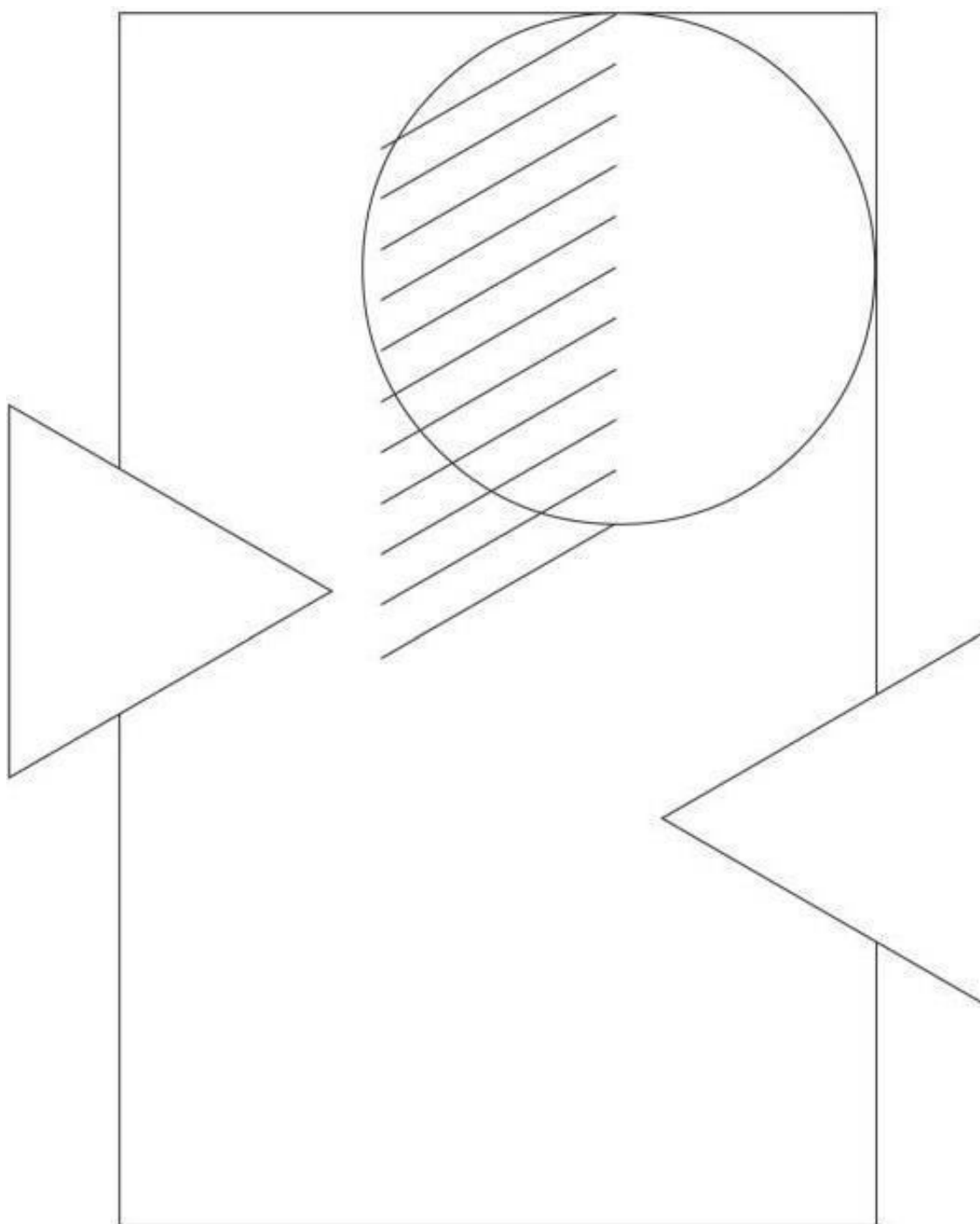
5. После завершения инструктажа, дайте каждой тройке копию образца, чтобы они могли сравнить его со своим произведением.

6. В подведении итогов речь пойдет не о коммуникации, а о кооперации:

- Насколько хорошо тройки работали как единые команды?
- Вкладывали ли члены команд свои собственные достижения в общие достижения группы?
- Согласовывали ли тройки свою работу с другими командами или были нацелены на соревнование?
- Какие выводы можно сделать из этого эксперимента?

Приложение к упражнению «Рисование под диктовку»

Опишите знаки словами с такой точностью, чтобы слушатели могли нарисовать картину по вашим словам, даже не видя ее.



Бартерная торговля

60 минут

Три маленькие группы начинают бартерную торговлю, чтобы как можно быстрее выполнить задание. Вам понадобится три листа цветного картона. Каждый лист должен иметь свой цвет. Нарежьте все три листа на одинаковые куски (примеры того, как это сделать, приводятся на следующей странице).

1. Группа делится на три команды. Перемешайте цветные кусочки картона и распределите их случайным образом среди трех команд. Ничего страшного, если при этом команды получат неодинаковое количество кусочков.

2. Каждая группа садится за стол. Задание ее заключается в том, чтобы сложить кусочки одного цвета в целый лист.

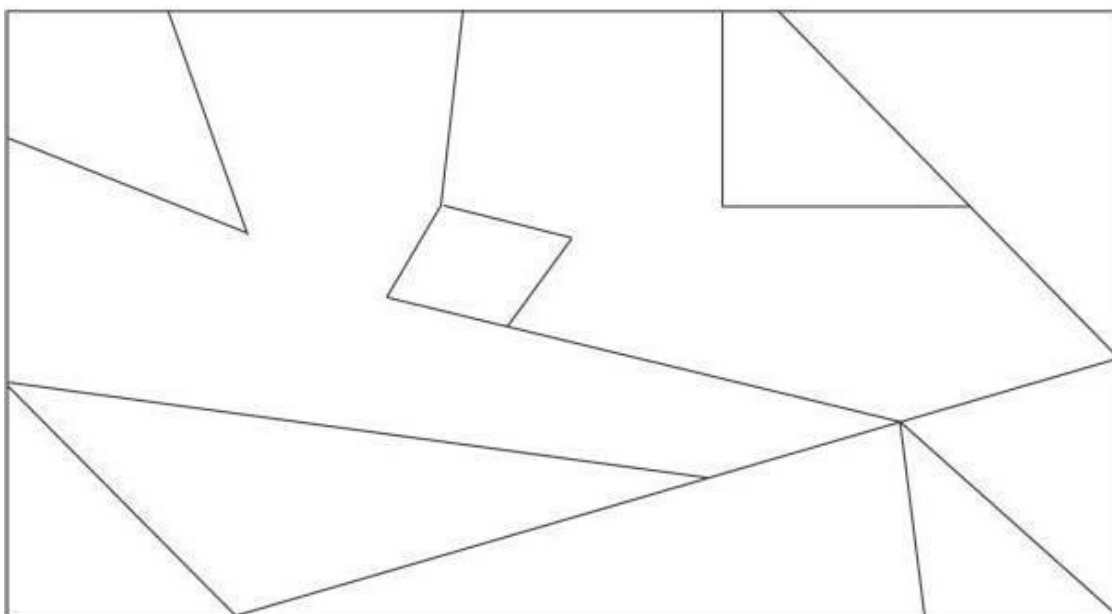
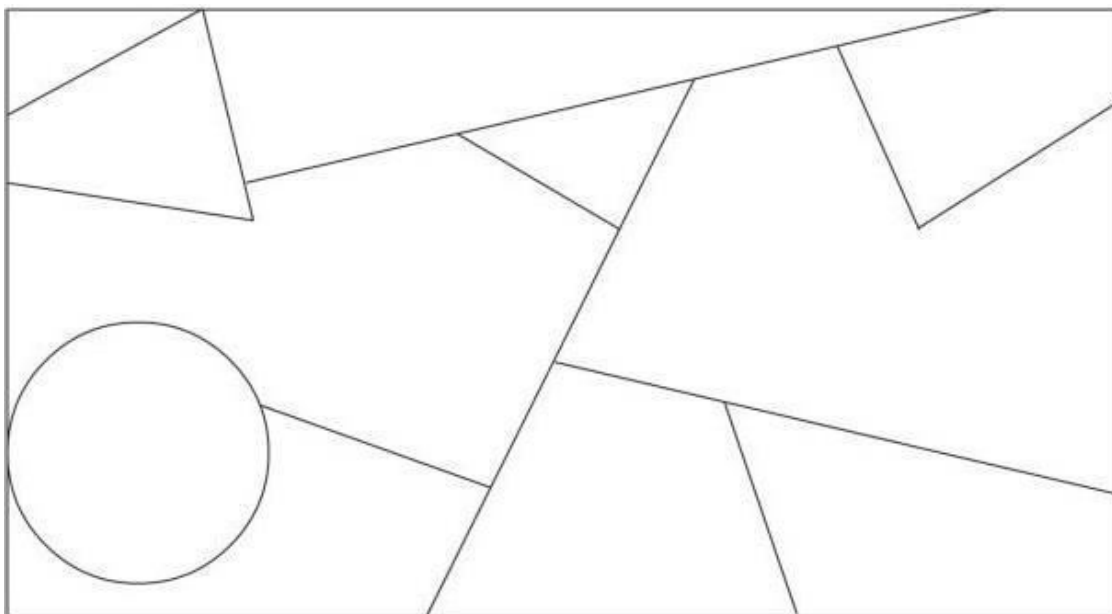
3. Чтобы получить недостающие кусочки, команда снаряжает двоих посредников, которые будут вести обмен с посредниками других команд. Посредником может быть любой желающий.

4. Каждая группа решает самостоятельно, какой цвет она будет собирать. Каждая группа может ставить любые условия по обмену имеющихся у нее кусочков.

5. Группа, которая первая собрала кусочки одного цвета в полный лист, считается победителем.

6. Когда все три группы собрали свои листы, задайте несколько вопросов:

- Что удивило вас во время выполнения упражнения?
- Какие посредники были особенно удачливыми?
- Как можно было бы описать стиль их общения?
- Какая группа справилась с задачей быстрее всех?
- Как у нее это получилось?
- Все ли команды вели себя честно?
- Вела ли себя какая-нибудь команда так, что не хотела менять некоторые кусочки?
- Какой была атмосфера при обмене: непринужденная? напряженная? веселая?
- Все ли участники внутри своих команд побывали в роли посредников?
- Кто взял на себя руководство процессом?



Картина путешествия

45 минут

В этом упражнении речь пойдет о готовности к кооперации, которая требуется руководителю, чтобы привести свою команду к успеху. Мы снова вводим некоторые ограничения возможностей. Возникающий в результате этого ограничения стресс – хорошая проверка для процесса общения. Однако стресс компенсируется привлекательностью игры и удовлетворением от решения задачи.

Материалы

Каждой команде потребуется большой лист бумаги, тюбик клея и десять листов цветной бумаги – чем ярче будут цвета, тем лучше.

1. Группа делится на команды по четыре человека. Один будет директором. Трое будут художниками, которые творят с закрытыми глазами под руководством директора. Директор в отличие от художников может смотреть и говорить, но не может ни к чему прикасаться.

2. Задание для каждой команды состоит в том, чтобы сотворить коллективное произведение под общим названием «Картина путешествия». Это путешествие может быть как реальным, взятым из опыта одного из участников, так и полностью придуманным. Команда художников делает картину вместе. Директор дает указания команде и пытается придать произведению эстетический вид.

3. Необходимые художникам элементы нужно не вырезать ножницами из разноцветной бумаги, а отрывать от листов руками.

4. Чтобы справиться с заданием, у команд есть 30 минут. Как только все инструкции к процессу были даны, каждая команда садится за свой стол или на пол. С этой минуты художники закрывают глаза или надевают повязки. Команда сама решает, сколько времени она потратит на планирование, а сколько на сам процесс.

5. Через 30 минут все команды собираются вместе и демонстрируют свои произведения. Затем начинается подведение итогов: сначала внутри самих команд, затем во всей группе.

Костюм из газеты

30 минут

В этом задании группа работает со множеством ограничений, чтобы обострить ощущения и разбудить фантазию. Каждая команда может в конце задания отпраздновать победу воображения над силой обстоятельств, в которых ей пришлось работать.

Материалы

Каждой тройке потребуются старая толстая газета, клеящий карандаш и пять английских булавок.

1. Группа делится на команды по три человека. Каждая команда решает, кто будет А, Б и В.
2. Каждый игрок обладает специфическими ограничениями:
 - А видит, разговаривает, но не может ни к чему прикасаться.
 - Б не видит, не разговаривает и не может ни к чему прикасаться. В качестве компенсации ко всем этим ужасам игроки А и В наряжают его в фантазийный костюм!
 - В не видит, но говорит и может действовать руками.
3. У каждой команды есть 15 минут, чтобы соорудить для игрока Б как можно более экстравагантный костюм из газеты. Настоящая одежда Б должна быть как можно больше скрыта под бумажным костюмом. Костюм нужно закрепить на Б так хорошо, чтобы он смог продемонстрировать его на «подиуме».
4. Газету нельзя резать ножницами, можно только рвать руками. Костюм скрепляется клеем и булавками. Как только игра началась, Б и В закрывают глаза, а игрок А закладывает руки за спину. Все трое несут ответственность за то, как работает их команда.
5. Команды по возможности не должны видеть друг друга за работой – можно сделать шторы или спрятаться за мебелью.
6. Через 15 минут тройки встают в круг, и каждая команда проводит по кругу игрока Б в придуманном костюме.
7. Отведите 10 минут на подведение итогов внутри команд, затем сделайте краткое заключение для всей группы:
 - Какое было настроение у команды?
 - Как протекал процесс общения?
 - Что более всего мешало взаимодействию команды?
 - Как повлияли ограничения возможностей игроков на результат?

Остров сокровищ

30 минут

Это интересное упражнение тренирует способность к коммуникации.

1. Участники разбиваются на пары и садятся спина к спине. Они договариваются, кто из них будет партнером А, а кто – партнером Б. У каждого должен быть приготовлен лист бумаги и карандаш.

2. Партнер А начинает делать набросок острова сокровищ: общий силуэт, особо важные пункты и место, где спрятано сокровище. В то время как А рисует, он рассказывает партнеру Б, что тот должен нарисовать на своем листе, чтобы получить как можно более точную копию карты острова. А и Б могут разговаривать, но не должны оборачиваться и смотреть на план, который рисует партнер. На это отводится 10 минут.

3. После этого партнеры сравнивают свои планы и обсуждают следующие вопросы:

- Насколько план Б получился похожим на план А?
- Насколько партнер А обращал внимание на трудности, которые могли возникнуть у его партнера?
- Партнер А больше концентрировался на рисовании своего плана или на своем партнере?
- Какой была рабочая атмосфера между партнерами?
- Наслаждались ли оба выполнением этого задания?
- Ощущались ли какие-либо неудобства и напряжение?
- Что бы каждый сделал по-другому в следующий раз?

4. Наконец группы собираются вместе. Пары показывают свои планы, и группа делает выводы из эксперимента.

Глава 7

Упражнения на мобилизацию энергии группы



Командная аэробика

8 минут

Это упражнение помогает каждому участнику лучше узнать группу. Для успешного выполнения упражнения участники должны хорошо ориентироваться в пространстве и четко определять положение остальных игроков.

Отставьте стулья и столы в сторону, поскольку потребуется много свободного места.

1. Игроки маленькими шагами (но не бегом!) передвигаются по комнате, причем каждый должен следить за тем, чтобы расстояние между ним и его ближайшими соседями не изменялось при передвижении и комната была заполнена как можно более равномерно. Время от времени ведущий кричит: «Стоп!» В этот момент все должны замереть на месте и осмотреться.

Если комната заполнена неравномерно, необходимо снова как можно равномернее распределиться по комнате, и упражнение начинается снова. Эта часть упражнения продолжается примерно 3 минуты.

2. На следующем этапе группа должна как можно быстрее поделиться на группы. В этом случае командой будет не просто «Стоп!», а, например, «Стоп три!» Это означает, что все игроки должны тут же разделиться на тройки, причем сделать это так, чтобы равномерно заполнить все пространство игровой комнаты. Ведущий может попросить участников тренинга разбиться на группы по пятеро, по двое, по восемь человек и т. д.

3. Еще через 3 минуты группа приступает к последнему этапу упражнения. Игроки продолжают двигаться по комнате, а руководитель дает команды образовывать различные геометрические фигуры: «Стоп! Четыре круга!.. Стоп! Три квадрата!.. Стоп! Пять треугольников!..» и т. д. При этом все участники должны стараться равномерно распределяться по комнате, избегая пустоты и скученности.

Стой и иди

5 минут

В этом упражнении энергия участников мобилизуется несколько необычным образом. Правила игры устанавливаются самими участниками.

Отставьте в стороны столы и стулья, чтобы освободить комнату.

1. Участники группы ходят по комнате, причем каждый сам выбирает скорость своего движения. При этом все игроки стараются заполнить комнату как можно более равномерно (это требование особенно важно, поскольку в этом случае участники не будут монотонно ходить по кругу и у игры появится динамика). Итак, все перемещаются по комнате до тех пор, пока кто-нибудь не крикнет: «Стоп!» В этот момент все должны застыть на месте.

2. Движение возобновляется, когда кто-нибудь скажет: «Дальше!» Игроки ходят по комнате до очередной команды остановиться, выбирая свой собственный темп ходьбы и следя за тем, чтобы в комнате не оставалось пустого места. Суть игры в том, что любой участник в любой момент времени может отдать команду остановиться, а затем снова продолжить ходить. В итоге группа находит свой собственный ритм движений и пауз.

Бух!

10 минут

Это упражнение помогает группе расслабиться и посмеяться. Оно требует свободного пространства, поэтому отставьте в стороны столы и стулья. Участники разбиваются на группы по трое. На каждых трех человек Вам потребуется одно полотенце, которое следует завязать узлом посередине. Во время игры его нужно будет бросать и ловить без помощи рук. Помимо этого, приготовьте пустую чистую корзину для бумаг, поставив ее в центре игровой площадки. В эту игру можно играть и на улице, и в помещении.

1. Группа делится на команды по три человека. Двое из них будут «ловцами». Они становятся на расстоянии 3–5 м от третьего, который будет бросать им связанное узлом полотенце. Задача «ловцов» состоит в том, чтобы поймать полотенце без помощи рук (надо заметить, что полотенце следует бросать не изо всех сил, а осторожно).

2. Когда «ловцу» удалось поймать полотенце указанным образом, он должен донести его до стоящей в середине игровой площадки корзины и бросить туда, также без помощи рук (корзина находится от него на расстоянии около 10 м).

3. Если «ловцы» теряют полотенце по дороге, они должны вернуться на исходное место и начать все сначала.

4. Когда полотенце оказалось в корзине, игроки меняются ролями. Теперь один из «ловцов» будет бросать полотенце.

5. Команда, которой удалось три раза положить полотенце в корзину, победила и может прокричать: «Гип-гип-ура!» или что-нибудь в этом роде. Продолжайте игру до тех пор, пока еще двум командам не удастся три раза забросить полотенце в корзину. После этого упражнения участники обычно приходят в хорошее настроение и готовы к решению более серьезных задач.

Не толкай меня

15 минут

Для этого упражнения Вам потребуется много места. Лучше всего подойдет лужайка, но можно провести его и в спортивном зале. Упражнение предназначено только для тех групп, члены которых уже хорошо познакомились друг с другом и доказали, что могут совмещать спортивный азарт с заботой о безопасности своих товарищей. Вы должны остановить игру, если заметите, что участники нарушают правила. Нужно постараться избежать травм и синяков.

1. Игроки разбиваются на пары, партнеры встают друг напротив друга на расстоянии 15 м. Руки они должны держать у груди, ладонями наружу. Игроки двигаются навстречу друг другу прыжками. Задача заключается в том, чтобы подобраться как можно ближе к своему партнеру, но при этом его не коснуться.

2. На первом этапе позвольте игрокам потренироваться и прыгать друг другу навстречу медленно.

3. На втором этапе игроки передвигаются мелкими прыжками.

4. На третьем этапе партнеры сами договариваются, в каком темпе будут прыгать на этот раз.

5. Когда участники справились с этим заданием, они сходятся по трое и встают в треугольник. Задача прежняя: прыгать друг другу навстречу в центр треугольника. На первом этапе – тренировка в замедленном темпе, затем – мелкие прыжки, третий этап – ускоренный темп.

6. Когда станет ясно, что участники поднаторели в прыжках и получают удовольствие от процесса, то можно еще увеличить сложность задания, предложив игрокам поделить по четверо. Правила остаются теми же.

Замедленная съемка

5 минут

Это упражнение можно проводить везде, даже в небольших помещениях, для него не требуется дополнительных материалов. После него все без исключения участники приходят в хорошее настроение.

1. Группа разбивается на пары. Партнеры встают друг напротив друга, соприкасаясь носками ботинок, руки держат перед собой, соприкасаясь ладонями. Необходимо постоянно удерживать контакт рук. Теперь каждый пытается вывести своего партнера из равновесия, так чтобы тот сошел с места. Для этого нужно нажимать на ладони партнера, слегка его подталкивая. Задача состоит в том, чтобы не делать быстрых движений, а действовать как в замедленной съемке.

2. Очень скоро партнеры поймут, что эта игра доставляет удовольствие только тогда, когда оба координируют свои действия, так что возникает своеобразный «танец силы» при помощи рук. Большинство же подобных взаимодействий заканчивается одновременной потерей равновесия у обоих партнеров.

3. Ограничьте время упражнения 3 минутами, чтобы игроки не растянули мышцы рук. В конце игры участники должны хорошо встряхнуть руки и ноги.

Уйди с моей дороги

5 минут

Это – упражнение с четко выраженной групповой динамикой. Участники могут имитировать агрессию, не причиняя при этом вреда остальным. Темп игры очень быстро мобилизует энергию группы. Отставьте в сторону столы и стулья, чтобы освободить место.

1. Участники хаотично ходят (не бегают!) по комнате. Каждый держит руки на уровне груди ладонями наружу. При ходьбе участники стараются равномерно заполнить пространство помещения.

2. В тот или иной момент двое игроков, которые находятся на расстоянии примерно в 5–6 метров друг от друга, встречаются взглядами. Это означает вызов на соревнование. Оба начинают сходить в быстром темпе. В последний момент один из них кричит: «Уйди с моей дороги!» Второй тут же отвечает: «Да, охотно!» и меняет направление, так что столкновения не происходит. Решение о том, чтобы крикнуть «уйди с моей дороги», принимается в последний момент. Это правило создает в игре напряжение.

3. Если Вы почувствовали, что игроки расслабились и привыкли к темпу, можно ускорить его – игроки начинают ходить быстрее, не сбиваясь на бег. Естественно, что и конфронтации будут возникать быстрее.

4. Остановите игру через 3–4 минуты.

Замечания

Обратите внимание на то, чтобы выполнялись следующие требования: участникам разрешается только ходить, но не бегать, их руки должны находиться на уровне груди, в защитной позе.

Орел или решка

5 минут

При выполнении этого упражнения наблюдается подъем энергии, и уже через 5 минут большинство игроков будут рады, если им предложат какую-нибудь процедуру поспокойнее.

Для упражнения потребуется площадка 10 на 10 м. Обозначьте границы площадки, чтобы сделать упражнение более динамичным.

1. Продемонстрируйте участникам две основные позиции в игре: а) рука лежит на голове и б) рука лежит на левой или правой ягодице. Каждый для себя решает сам, какую позицию выбрать.

2. Теперь все, кто выбрал «орла» (голову), собираются на левой стороне игровой площадки, а выбравшие «решку» (ягодицу) – на правой. Обе команды должны быть приблизительно равными. Когда определились с этим, команды снова смешиваются.

3. Дайте сигнал к старту, подкинув в воздух монету. Пока монета находится в воздухе, каждый должен показать, кем он будет: «орлом» или «решкой» – и положить руку на голову и ягодицу соответственно. Если монета упала «орлом», то команда «орлов» будет охотиться на «решек». Когда «орел» осалил «решку», осаленный автоматически переходит в команду «орлов» и начинает ловить своих бывших товарищей по команде. Игра длится до тех пор, пока все не станут членами одной команды.

4. Проведите игру три раза – этого вполне достаточно. Интереснейшим моментом является бросание монеты, исход которого фактически определяет, какая команда победит. Но независимо от этого игра доставит участникам огромное удовольствие.

Совместный рост

8 минут

Это упражнение даст участникам возможность почувствовать себя членом единой команды и поможет определить, насколько это удалось тому или иному участнику. Многим людям приятно ощущать свою принадлежность к группе, но вполне вероятно, что есть и такие участники, которые испытывают иные чувства и вовсе не желают близости с командой. Поэтому очень важно в конце упражнения провести обмен мнениями.

Отставьте столы и стулья в стороны, чтобы освободить пространство.

1. Участники ходят по комнате. Проходя мимо другого, каждый участник слегка прикасается к нему, так легко, как будто делает это перышком. Никто не останавливается, движение должно быть постоянным (2–3 минуты).

2. Когда два игрока коснулись друг друга, они должны представить, что теперь связаны невидимой нитью, которая не разрывается и дальше. Постепенно эти нити становятся все длиннее, пока не охватывают всю группу. Группа стала единым организмом, который, как и положено организму, начинает двигаться намного медленнее. Каждый участник пытается почувствовать, как ограничивает его движения то, что он является частью организма, с одной стороны, и какие возможности для него открываются теперь – с другой.

3. Этот большой организм постепенно приходит в состояние покоя: встает на месте или ложится на пол. Все пытаются дышать в одном ритме.

4. Когда это состояние достигнуто, игроки закрывают глаза и представляют себе, что огромное золотое солнце пронизывает их общий организм насквозь, и этот свет растапливает напряжение и дарит ощущение тепла и жизни.

Воображаемые предметы

5–10 минут

Самым важным в этом упражнении будет получаемое от него удовольствие. Игра начинается спокойно и размеренно, но с каждым новым ее витком возникает все большая динамика, и в конце концов контроль за событиями теряется и воцаряется хаос. Любому коллективу полезно время от времени оказываться в состоянии творческого хаоса, особенно после длительной и напряженной работы.

Отставьте в стороны столы и стулья, чтобы освободить место.

1. Все участники вместе с Вами встают в круг. Вы начинаете игру: поднимите над головой руку, в которой держите воображаемое яйцо. Естественно, Вы объясняете, что за предмет находится у вас в руках: «Я держу в своей руке прекрасное куриное яйцо. Это сырое яйцо. Если я брошу его вам, ловите его, пожалуйста, очень осторожно, не уроните его. Каролина, я хочу бросить яйцо тебе. Ты готова поймать его? Я бы не хотел, чтобы яйцо разбилось. Ты действительно готова?» Прояснив таким образом ситуацию, Вы можете бросить воображаемое яйцо по дуге – то есть симитировать движение, которым бросили бы настоящее яйцо.

2. Тот, кто «поймал» яйцо, должен в нескольких словах рассказать бросившему о том, как он это сделал.

3. Когда яйцо «перебросят» несколько раз по кругу, можно ввести в игру второй воображаемый предмет, например бумажный самолетик. При этом следует заметить, что траектория движения самолетика будет отличаться от траектории движения яйца, и все бросающие должны это учитывать. Вы, как и в прошлый раз, поднимаете воображаемый предмет над головой, поясняете, что это такое, и обращаетесь к тому, кто должен будет поймать его. Ловящий также должен имитировать то движение, которым он поймал бы конкретный предмет (в данном случае – бумажный самолетик).

4. Когда по кругу «летают» яйцо и самолетик, введите третий предмет. Например, большой мыльный пузырь, который Вы мастерски выдули из воображаемого кольца; горячие картофелины, которые нельзя долго держать в руках; снежки, которыми, если их долго держать, можно отморозить руки; ананасы или кокосовые орехи и т. п.

5. Чем больше предметов введено в игру, тем сложнее группе концентрироваться на их свойствах и манере движения, тем больше произойдет воображаемых падений. Остановите игру, когда общее замешательство достигнет предела.

Нога к ноге

30 минут

Это упражнение направлено не только на то, чтобы отдохнуть. Группа будет выполнять задание, которое лишь на первый взгляд кажется простым, на самом же деле оно достаточно сложное. Только хорошее взаимодействие и способность почувствовать другого могут помочь выполнить это упражнение, а именно пройти дистанцию в 5 м особым образом.

Отставьте в сторону столы и стулья, чтобы освободить место.

Материалы

Вам понадобится веревка или моток ленты.

1. Поставьте всю группу (не более пятнадцати человек) плечом к плечу и щиколотка к щиколотке (если в группе двадцать и более человек, образуйте две команды).

2. Положите на пол веревку, которая будет обозначать финишную линию. Задача участников заключается в том, чтобы пройти заданное расстояние, не нарушив телесного контакта со своими соседями. Настройтесь на то, что группе, возможно, понадобится несколько попыток, чтобы справиться с задачей. Пожалуйста, удержитесь от советов и рекомендаций, дайте участникам возможность самим решить проблему с синхронностью движений.

3. Если группа из пятнадцати человек никак не может справиться с задачей, то целесообразно установить временной ограничитель и дать участникам, например, еще две попытки. Возможно, это поможет группе лучше сконцентрироваться.

4. Если в упражнении принимает участие больше одной команды, то та команда, которая справилась с заданием раньше, может помочь другим. В заключение обсудите происходящее, чтобы участники при любом исходе извлекли для себя что-то полезное из этого задания.

Китайский тест на равновесие

5 минут

Только когда группа приложила серьезные усилия, она приобретает важнейшие качества для командной работы – способность координировать свои действия и общаться – и может спокойно воспринимать ситуацию соревнования и смириться с поражением. Это упражнение не только красиво, но и заставляет участников бороться с глубоко запрятыми в них комплексами. Как правило, предлагаемое соревнование длится не очень долго.

На полу в помещении должен лежать ковер.

1. Группа разбивается на пары. Партнеры садятся друг перед другом на корточки на расстоянии вытянутых рук, соприкасаясь ладонями. По условиям игры нужно вывести из равновесия своего партнера, неожиданно надавив на его ладони. Выигрывает тот, кому удалось это сделать так, что партнер был вынужден сойти с места или потерять равновесие. Ладони обязательно должны находиться в постоянном контакте (касание другими частями тела запрещается). Естественно, партнера можно дразнить и отвлекать.

2. У каждой пары есть три попытки.

Замечания

Если Вы располагаете достаточным запасом времени, можно устроить настоящий чемпионат, где победители сражаются друг с другом и в конце концов выявляется абсолютный чемпион.

Красная кнопка

10 минут

В этом упражнении все борются против всех. Примите во внимание, что игра динамична и обычно вызывает смех. Отставьте столы и стулья в стороны, чтобы освободить место. Ограничьте игровое поле – для четырнадцати игроков площадка должна быть 5х5 м.

1. Участники распределяются по игровой площадке, и каждый кладет руку чуть ниже спины ладонью наружу. Эта рука будет символизировать «красную кнопку», при нажатии на которую «отключается» нижняя половина тела.

2. Каждый старается коснуться «красной кнопки» любого другого игрока и одновременно следит, чтобы этого не произошло с ним самим.

3. Когда на «красную кнопку» все же нажали, то у игрока «отключается» нижняя половина тела. Это означает, что теперь он больше не может ходить и должен стоять на месте. Однако на этом его участие в игре не заканчивается. Теперь он может действовать обеими руками и вращаться на месте, по-прежнему пытаясь нажать на «красную кнопку» тех зазевавшихся игроков, которые проходят мимо него.

4. Если игрок по каким-то причинам (забыл, увлекся бегством или охотой) убрал руку с «красной кнопки», то он также должен остановиться и пытаться осалить остальных из этого положения.

5. Упражнение заканчивается, когда почти все игроки оказались стоящими или когда ослабел игровой азарт.

Варианты

Если игра затягивается, предложите «замороженным» игрокам частичное восстановление возможностей – теперь они могут делать один шаг в любом направлении. Если в конце игры остались два игрока с равными силами, установите временное ограничение: за пятнадцать секунд нужно успеть нажать на «красную кнопку» другого. Если этого не случилось, игра заканчивается без выявления абсолютного победителя. Считайте секунды громко, в обратном порядке.

Звездопад

10 минут

Эта очень веселая игра кажется соблазнительно легкой, но одновременно показывает ограниченность наших реакций. Участники, вступающие в игру, должны помнить, что им едва ли удастся справиться с заданием лучше, чем тем, над кем они смеялись. Игра доставляет большое удовольствие и рождает хорошее настроение.

Вам понадобится очень много свободного места, потолок в помещении должен быть высоким. Лучше всего проводить игру под открытым небом, но можно использовать и спортзал.

Материалы

Каждому участнику понадобятся один-два предмета, которые можно подбрасывать. Они должны быть мягкими: завязанные узлом полотенца, маленькие мягкие мячи, плюшевые игрушки и т. п.

1. Группа встает в круг диаметром примерно 10 м. В центр круга встают два-три игрока, прижавшись спинами друг к другу. Они могут двигаться только вместе, при этом контакт спинами должен сохраняться. (Естественно, диаметр круга и число стоящих в центре зависят от количества игроков.)

2. Каждый игрок внешнего круга держит в руках один-два предмета – это «звезды», которые ему предстоит бросать стоящим в центре.

3. Кто-либо из группы громко считает до трех, и все игроки внешнего круга одновременно подбрасывают находящиеся у них предметы, причем стараются сделать это так, чтобы «звезды» падали прямо на стоящих в центре. Игроки, стоящие в центре, должны ловить «звезды» руками. Процент успеха, как правило, достаточно небольшой, и в скором времени игроки замечают, что их возможности исчерпаны.

4. Дайте через некоторое время и другим игрокам попробовать свои силы. Если кто-то поймает хотя бы одну «звезду», то это уже считается достижением, а результат в две «звезды» вообще можно заносить в Книгу рекордов Гиннеса.

Облава

20 минут

За воинственным названием этого упражнения на самом деле скрывается игра, требующая не столько силы и скорости, сколько правильной стратегии и коммуникации.

Вам понадобится площадка для игры, границы которой Вы сможете, если надо, увеличить. Лучше всего играть на улице, на лужайке, спортивной площадке или в спортивном зале.

Материалы

Для игры потребуется множество старых газет, которые нужно свернуть в трубки.

1. В этом упражнении могут одновременно принимать участие от десяти до тридцати человек. Участники разбиваются на пары и берут друг друга за руки. В другую руку каждый берет «дубинку» – свернутую трубкой газету.

2. Задача охотников – прикоснуться своей дубинкой к кому-нибудь из других пар. Если им это удалось, то пары сливаются в квартет. Квартет тоже держится за руки, а дубинками орудуют только два крайних игрока.

3. Если квартет во время игры расцепил руки, он выбывает из игры. (Выбывшим следует покинуть игровое поле.) Если какая-нибудь убегающая пара расцепляет руки или выходит за границы игровой площадки, то она автоматически считается пойманной и вливается в пару своих охотников, превращая ее в квартет.

4. Из соображений безопасности запрещается проскакивать под сцепленными руками других игроков.

5. Чтобы игра быстрее набрала темп, начинать ее нужно на небольшом игровом поле. Ограничьте его с трех сторон, а сами встаньте, раскинув руки, с четвертой стороны, чтобы можно было расширить поле по ходу игры, просто отойдя на несколько шагов назад.

6. Чтобы сделать игру более захватывающей, разрешите игрокам изменять направление бега. Допустим, игроки могут на мгновение расцепить руки, повернуться на 180 градусов, взяться за руки и бежать в другом направлении.

7. Особый интерес придаст игре следующее правило: если команда охотников возросла до восьми человек, она делится на две и продолжает игру квартетами. Вы должны в этом случае раздать недостающие дубинки крайним игрокам квартетов.

8. Команды могут действовать чрезвычайно эффективно, если будут координировать свои действия. Если они так и действуют, это говорит о проницательности входящих в них участников и их способности к кооперации. Упражнение продолжается до тех пор, пока не будет поймана последняя свободная пара.

9. В конце подведите итоги, обсудив прежде всего вопросы координации и взаимодействия участников.

Пять секунд и пять игроков

10 минут

Это упражнение кажется на первый взгляд простым, но подобное впечатление обманчиво. Чтобы достичь поставленной цели, группа должна действовать очень внимательно.

1. Во время выполнения упражнения все участники должны видеть друг друга, поэтому усадите их в круг на полу.

2. Запрещено разговаривать.

3. Каждый из участников в любое время может встать, но стоять дольше 5 секунд не разрешается, затем игрок должен будет снова сесть. При желании можно встать сразу после этого. Задача группы состоит в том, чтобы в каждый момент времени стояло ровно пять игроков – не более и не менее.

Замечания

Наиболее подходящая для этого упражнения величина группы – восемь-двенадцать человек. Если же группа больше, то разбейте ее на подгруппы в среднем по восемь человек. Скорее всего подгруппы найдут свой ритм, и достаточно быстро, но участникам не вредно и потренироваться. Вы можете усложнить игру, если уменьшите время стояния на 2–3 секунды.

Ян-Кем-По!

10 минут

Эта японская игра соответствует распространенной у нас игре «Камень-ножницы-бумага».

Игроки показывают:

- камень (сжатый кулак),
- ножницы (образуя указательным и средним пальцами знак «V»),
- бумагу (показывая раскрытую ладонь).

Каждый символ может победить другой:

- камень тупит ножницы,
- ножницы режут бумагу,
- бумага заворачивает камень.

1. Два игрока стоят друг напротив друга. Оба трясут сжатой в кулак правой рукой и восклицают: «Ян-Кем-По!»

2. Как только прозвучал возглас, оба вытягивают вперед правую руку и показывают выбранный ими символ, рассчитывая, что он победит символ партнера (камень побеждает ножницы, ножницы побеждают бумагу, бумага побеждает камень).

3. Когда пары потренировались так несколько раз, вся группа встает в круг. Один игрок встает в центр, сжимает в кулак правую руку, все кричат: «Ян-Кем-По!» и показывают свои символы. Тот, кто стоит в центре, тоже выбирает свой символ и поднимает руку над головой.

4. Тот игрок, который трижды победит стоящего в центре, занимает его место.

Замечания

Это упражнение дает участникам возможность отдохнуть и быть готовыми выполнять более сложные задания.

Преувеличение

10 минут

Это очень хорошее упражнение для начала занятия, когда все приходят на тренинг с различным настроением. Во время упражнения каждый сможет выразить свое сиюминутное настроение и почувствовать, как оно изменяется, когда его пародируют все остальные члены группы.

1. Все участники ходят по комнате. Руководитель группы принимает активное участие в игре, чтобы «разогреть» игроков и показать, как проходит игра.

2. Через некоторое время Вы изменяете характер движения, начиная пантомимически выражать свое настроение в данный момент. Если Вас переполняет жажда деятельности, Вы можете прыгать по комнате и при этом громко кричать, петь, в общем – делать то, что Вам сейчас хочется. Остальные должны копировать Ваши движения и звуки и даже слегка их преувеличивать.

3. Через 30 секунд Вы кладете руку на плечо какому-нибудь участнику. Это означает, что теперь наступила его очередь выражать свои чувства при помощи разнообразных звуков и движений. Группа, как и в предыдущем случае, пародирует ведущего, слегка искажая его движения в сторону большей комичности.

Замечания

Так продолжается до тех пор, пока каждый участник не выразит свое настроение. Обычно в результате этой процедуры группа приходит в бодрое, рабочее состояние.

Стена

10 минут

Если Вы работаете с физически подготовленной группой и участники хорошо друг к другу относятся, то эта игра оставит у них самые приятные впечатления.

Вам потребуется достаточно большое пространство, освобожденное от мебели с острыми углами, о которую игроки могли бы удариться. Можно провести упражнение на открытом воздухе.

1. Группа собирается в круг. Один из участников встает в центр круга, еще один остается за кругом. Все стоящие в круге должны снять часы и кольца и взять друг друга под руки, при этом образуется сплошная «стена».

2. Цель игры состоит в том, чтобы двое «свободных» участников преодолели «стену». Тот, кто снаружи, представляет себе, что ему жизненно необходимо оказаться внутри круга, и начинает ломать «стену» снаружи. Тому, кто находится внутри круга, необходимо освободиться и выйти наружу.

3. Договоритесь с игроками о правилах безопасности:

- Запрещено, чтобы игроки взбирались на «стену» (то есть на плечи и головы товарищей).
- Если хотя бы на ком-то из участников тяжелые ботинки, желательно, чтобы вообще все играющие разулись.

- Если кто-то крикнет: «Стоп!», то игра должна быть немедленно остановлена. Стоп-сигнал может подать руководитель группы или один из участников, если чувствует, что сейчас произойдет неприятность.

4. Во время игры разрешается разговаривать, это могут делать в целях взаимодействия и двое ломающих «стену». Но не говорите им об этом. Конечно, так им будет намного проще достичь своей цели. Однако может случиться и так, что они не догадаются об этой возможности.

5. Игра заканчивается, когда «стена» преодолена обоими игроками. В конце предложите всем рассказать о своих чувствах и наблюдениях.

Часы

10 минут

Очень динамичное упражнение, в котором группа борется сама с собой и пытается раз за разом улучшить свой результат. Здесь наилучшим образом сочетаются разминка и упражнение на взаимодействие. Отставьте в стороны столы и стулья, так чтобы образовалось свободное место. Эту игру хорошо проводить на открытом воздухе.

1. Подготовьте группу при помощи упражнения «Командная аэробика» (см. первое упражнение этой главы).

2. Участники встают в круг, держась за руки. Задача состоит в следующем: играющие должны пройти полный круг сначала по часовой стрелке, а затем в обратную сторону таким образом, чтобы каждый участник снова оказался на том же месте, где стоял в начале упражнения. Сложность в том, чтобы совершить эти движения как можно быстрее. Скажите, что Вы засекаете время (лучше всего воспользоваться секундомером, который считает сотые доли секунды).

3. Если контакт между участниками вдруг прервался, попытка не засчитывается.

4. По всей видимости, Вам пригодятся некоторые критерии для оценки успехов игроков. Хорошее время для тридцати участников – 30 секунд. Можно использовать следующую формулу: отведите на одного человека 1 секунду и прибавьте еще 1 секунду на каждые десять игроков.

5. Положите на пол напротив друг друга два предмета, которые будут служить ориентирами для группы на время вращения: их можно использовать как знаки старта и финиша.

6. Если Вы захотите усложнить игру, предложите игрокам выполнять все действия на корточках. Не давайте группе никаких указаний, которые могли бы повысить скорость вращения, но в любом случае предоставьте участникам возможность подвести итоги и обсудить процесс взаимодействия и стратегию.

Сибирская дуэль

5 минут

Говорят, что эта интересная игра была придумана в Сибири. Если Ваша группа невнимательна, потеряла интерес к занятиям или по какимто причинам пребывает в плохом настроении, это упражнение предоставляет отличную возможность справиться с усталостью и поднять тонус. Вам потребуется много свободного места, так что отставьте в стороны стулья и столы.

Материалы

Вам потребуются четыре ложки – чайные или столовые – и две очень маленькие луковицы. Вместо луковиц можно использовать стеклянные шарики (однако луковицы предпочтительнее). Помимо этого, Вам понадобится веревка длиной около 4 м.

1. Для игры нужны двое добровольцев. Положите веревку на пол в форме круга – это будет площадка для дуэли. Игроки встают в круг друг напротив друга. Каждый кладет свою луковицу на одну из ложек, и после этого до луковиц уже нельзя дотрагиваться. Во второй руке каждый держит пустую ложку. Игроки должны будут пытаться сбросить чужую луковицу и при этом удержать свою на ложке.

2. Во время игры действуют три правила:

- игроки не должны покидать пределы круга,
- нельзя прикасаться ложкой к партнеру,
- нельзя умышленно сталкиваться.

3. «Сибирская дуэль» похожа на балет, она нравится и участникам, и зрителям.

Замечания

Вы можете увеличить драматический эффект, используя вместо луковиц яйца. В этом случае, несомненно, игру лучше проводить на воздухе, на лужайке.

Noblesse oblige⁶

5 минут

Это упражнение представляет собой небольшой спортивный турнир, не требующий дополнительных материалов, и поэтому Вы можете провести его в любое время, чтобы поднять настроение группе. В игре проявляются такие качества, как настойчивость и готовность помочь. Отставьте в стороны столы и стулья. В помещении должен быть ковер на полу. Можно провести игру на лужайке. В любом случае для этого упражнения обязательно нужен мягкий пол, потому что игроки будут много падать.

1. Группа разбивается на пары. Партнеры встают один напротив другого, держась правыми руками друг за друга. Свободной левой рукой каждый берет себя за вытянутую назад и вверх левую ногу, так что пара остается стоять на двух правых ногах.

2. Цель соревнования – так подтолкнуть правой рукой партнера, чтобы тот потерял равновесие и был вынужден встать на обе ноги.

3. Укажите игрокам на то, что правую руку они могут использовать не только для толкания. Тот, кто сохранил равновесие, вполне может уберечь партнера от падения.

4. Партнеры могут меняться, поскольку борьба между постоянными партнерами обычно непродолжительна.

⁶ Положение обязывает (фр.).

Игра на деньги

15 минут

Если Вы хотите, чтобы группа пережила незабываемо яркие впечатления, то лучшего упражнения Вам не найти. Для него потребуется бумажная банкнота. Будьте готовы к тому, что обратно она к Вам не вернется. Это может быть десятирублевая или любая другая купюра длиной около 13–15 сантиметров.

1. Положите банкноту на пол и скажите, что каждый, кто сможет перепрыгнуть через нее, прыгая вдоль длинной стороны, получит ее в качестве приза.

2. Конечно, здесь есть секрет: прыгающий должен будет схватиться руками за носки ног, согнувшись буквально в три погибели, и не отпускать их во время толчка, прыжка и приземления. Должны соблюдаться следующие правила:

- участник должен прыгать вперед,
- при падении назад попытка не засчитывается,
- перед стартом участник должен встать вплотную к краю банкноты,
- приземление не засчитывается, если участник наступил на банкноту.

3. Прыгать таким образом очень сложно, а для большинства взрослых без тренировки вообще невозможно. Игра действует на участников завораживающе, возможно, потому, что кажется поначалу очень простой, и потому, что в ней задействованы деньги.

Замечания

Вы можете сделать из игры настоящее шоу и принимать в нем участие, если заранее потренировались сами. Кстати сказать, это одна из основ преподавания: руководитель группы предлагает участникам только то, что когда-то делал сам.

Трое и преследователь

10 минут

Это очень хорошее упражнение для того, чтобы поднять настроение и оживить группу. Отставьте в стороны столы и стулья, чтобы освободить место.

1. Группа делится на команды по четыре человека. Трое из четверых берутся за руки. Один из этих троих убегает, двое других защищают его. Четвертый игрок преследует убегающего, стараясь его осалить.

2. Преследователь может бегать вокруг троих остальных и делать все, что угодно, но при этом он не должен пытаться расцепить их руки.

3. Участники, образующие трио, могут постоянно двигаться, чтобы всячески отдалить жертву от ее преследователя. Если жертва все же была осалена, то весь квартет меняется ролями: новый преследователь, новый беглец и новые защитники. Если преследователю никак не удастся осалить свою жертву, то игроки меняются ролями самое позднее через 60 секунд после начала игры. Поэтому игра всегда остается динамичной и быстрой.

Квикстеп

5 минут

Для этой игры характерны быстрота действия, интенсивность контакта участников и самодисциплина.

Отставьте в стороны столы и стулья, чтобы освободить место.

1. Группа делится на пары. В этой «дуэли ног» для каждой пары будет очень важно «равенство в оружии». Это значит, что партнеры должны быть в обуви одного типа – например, оба в спортивных ботинках или оба босиком. Тяжелая обувь не подходит ни в каком случае.

2. Игроки встают друг перед другом и берутся за руки (руки нельзя отпускать на протяжении всей игры). Это помогает воздействовать на партнера и одновременно служит поддержкой, чтобы никто из участников не пострадал.

3. Цель игры состоит в том, чтобы наступить на носок обуви партнера.

4. Кому удалось сделать это трижды, ищет себе нового партнера.

5. Если Вы имеете дело с очень темпераментными и увлекающимися игроками, предупредите их, что игра называется «квикстеп» (в дословном переводе с английского – быстрый шаг), а не «свинцовая нога». Пусть будут поосторожнее.

Дымящиеся «кольты»

5 минут

Это упражнение проходит весьма живо и остроумно и обычно доставляет массу удовольствия участникам.

1. Участники по двое встают друг напротив друга на расстоянии примерно двух вытянутых рук, спокойно держа руки вдоль туловища. Любой из игроков может начать игру, приняв одну из двух позиций, указанных ниже:

- Агрессивный вариант: оба указательных пальца направлены на партнера, большие пальцы смотрят вверх, остальные прижаты к ладоням.

- Оборонительный вариант: имитирует классическую позу «руки вверх» – ладони на уровне головы.

2. Второй игрок должен тут же отреагировать на позу своим контрманевром.

3. Тот, кто начал игру, должен добиться того, чтобы партнер принял такую же позу, как и он сам. Если это произошло, то он одержал психологическую победу.

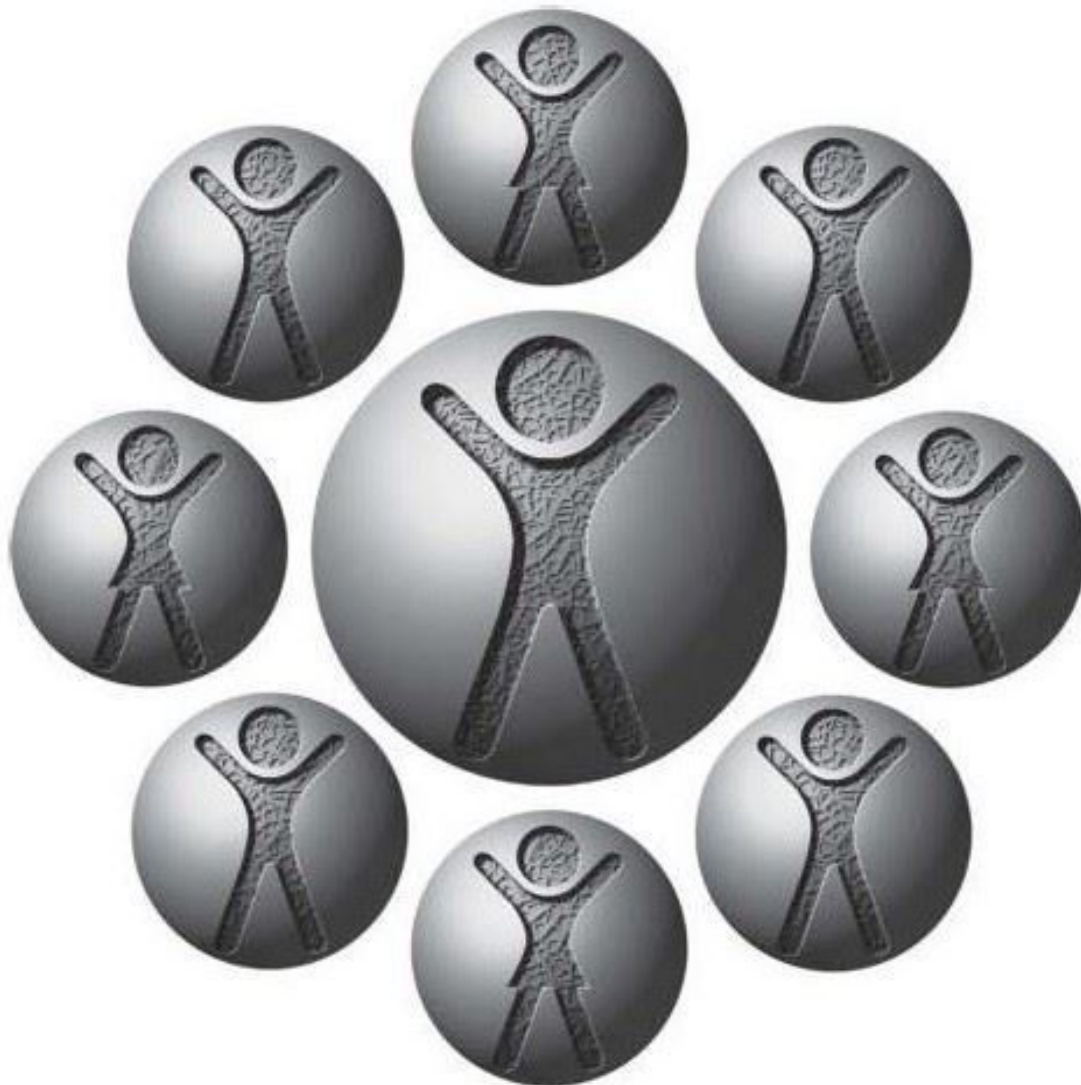
4. После этого оба опускают руки. Победа не определяет того игрока, который начнет первым следующий тур. В эту игру можно вообще играть бесконечно. Для разнообразия через пару минут каждый меняет партнера.

Замечания

Обычно после третьей попытки группа чувствует себя настолько отдохнувшей, что вполне готова к серьезным заданиям.

Глава 8

Развитие фантазии



Как ты ходишь?

10 минут

Это упражнение дает возможность почувствовать разные способы движения. При этом участники пробуют генерировать идеи самостоятельно. Для некоторых это окажется сложнее, чем думалось сначала.

Отставьте в сторону столы и стулья, чтобы освободить место.

1. Участники начинают ходить по комнате, пытаясь как можно равномернее заполнить отведенное пространство. Примерно через минуту любой из игроков может начать игру, спросив: «Как бы ты двигался, если бы шел через глубокий сухой песок?»

2. Все задумываются над этим вопросом и напрягают свою фантазию, пытаясь представить себя в такой ситуации. Каждый пытается имитировать движение по песку, изменяя походку, движения ног и рук. Движения одного участника необязательно должны быть похожи на движения другого, темп ходьбы каждый определяет для себя сам.

3. Секунд через десять участник, первым начавший игру, кладет руку кому-нибудь на плечо и таким образом предлагает ему взять инициативу. Этот человек может сказать, например: «Как бы ты ходил, если бы превратился в робота?»

4. Вся группа теперь пытается имитировать движения робота.

5. Предложения могут быть самыми разнообразными:

- Как бы ты двигался, если бы был канатоходцем?
- Как бы ты двигался, если бы пол намазали клеем?
- Как бы ты двигался, если бы в доме внезапно вспыхнул пожар?
- Как бы ты двигался, если бы у тебя была сломана нога?
- Как бы ты двигался по улице прекрасным весенним утром?

6. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый член группы не задаст свой вопрос.

Вожаки

10 минут

Это упражнение построено на том, что один из участников задает манеру движения, а все остальные копируют ее. Эффективность его определяется тем, насколько каждый член группы может заставить себя полностью сконцентрироваться на действиях другого и быть внутренне готовым безропотно принять чужую инициативу. Нередко можно наблюдать ситуации, когда человек блокирует чужую инициативу, не хочет ее принимать, в то время как открытость к чужим предложениям является одной из существенных предпосылок для успешной работы в команде.

Отставьте в стороны столы и стулья, чтобы освободить место.

1. Вся группа перемещается по комнате вслед за одним участником, выполняющим функцию «вожака стаи». Им может быть любой. «Вожак» по своему усмотрению предлагает группе разные способы движения, остальные должны следовать за ним и как можно точнее копировать его.

2. Через 10–15 секунд кто-нибудь из участников проталкивается вперед и занимает место ведущего, начиная двигаться совершенно иначе и в другом ритме, а остальные снова копируют его движения. Новый ведущий должен предложить группе способ движения, отличающийся от прежнего, чтобы всем было сразу ясно, что у стаи новый «вожак».

3. Новый «вожак» не определяется заранее. Просто в какой-то момент один из участников встает во главе группы. Это придает всей процедуре неожиданность и спонтанность.

4. Играйте до тех пор, пока каждый член группы не попробует себя в роли «вожака».

5. Упражнение завершается подведением итогов:

- Понравилось ли мне перехватывать инициативу?
- Как я чувствовал себя в толпе?
- Чья манера движения была для меня наиболее вдохновляющей?
- Богатую ли фантазию проявила группа?

Спонтанная трансформация

15 минут

Перед Вами классическое и в то же время достаточно сложное упражнение, задействующее как фантазию, так и внимание игроков. Характер движения участников меняется в зависимости от их настроения. Будет лучше, если ведущий наравне с другими примет участие в игре.

Отставьте в стороны столы и стулья, чтобы освободить место.

1. Вся группа садится в круг, а кто-то один выходит в центр круга и начинает двигаться, группа все повторяет за ним. Движения водящего должны отражать его настроение или быть ему противоположными. Кроме того, водящий воспроизводит какую-либо мелодию, которая тоже повторяется остальными участниками.

2. Группа копирует мелодию и движения водящего, так что все игроки двигаются синхронно и издают одинаковые звуки.

3. Если водящий считает, что группа успешно и точно повторила его мелодию и движения, то он возвращается на свое место, а в центр выходит следующий.

4. Новый водящий сначала повторяет движения и мелодию прежнего, а затем начинает вносить изменения в соответствии со своим настроением, не забывая изменить и звуки. Участники группы повторяют все трансформации.

5. Когда второй водящий решает, что группа успешно подражает ему, он возвращается на свое место, уступая инициативу следующему.

6. Играйте до тех пор, пока каждый не побывает в роли водящего. В заключение подведите итоги.

Каракули по Винникотту

15 минут

В основе этого упражнения лежит техника английского детского терапевта, психиатра и психоаналитика Дональда Вудса Винникотта. Используя непонятные каракули одного участника, другой рисует свою собственную картину. При этом задействуется вся сила человеческого воображения, способная творить чудеса буквально «из ничего».

1. Все участники садятся за столы. Каждый рисует какую-нибудь кривую, затем обменивается заготовками с другим участником и пытается нарисовать картину на основе чужих каракулей.

2. Скажите, что картины можно рисовать и правой, и левой рукой. Лучше всего, если Вы дадите участникам разноцветные мелки или фломастеры, чтобы картины получились выразительнее (10 минут).

3. В конце упражнения каждый показывает свою картину и рассказывает, что с ним происходило во время выполнения задания. Обсудите с группой следующие вопросы:

- Что я ощущал во время рисования?
- Какой рукой я рисовал?
- Было ли что-то, что поразило меня в моей собственной картине?
- Чья еще картина произвела на меня впечатление?

Метафорические портреты

45 минут

В этом упражнении каждый участник получает возможность сосредоточиться на личности другого члена группы и нарисовать портрет, который должен подчеркивать его индивидуальность. Помимо фантазии, в игре задействуются качества, необходимые для создания атмосферы взаимопонимания в команде: доброжелательность и внимание.

Материалы

Каждому участнику необходим лист бумаги и коробка мелков или цветных фломастеров.

1. Участники сидят за столами. Все пишут на листе бумаги свое имя, затем листки перемешиваются, и каждый вытягивает по одной бумажке. Имя того, кого нужно рисовать, значится на вытянутом листке. Портрет не обязан быть реалистичным, но должен отражать индивидуальность и внутренние качества «натурщика». Портреты могут быть выполнены в абстрактной технике, с помощью цветов и форм, или быть метафорическими, на которых рисуемый человек представлен цветком, животным, орудием, домом, островом и т. д. Наконец, портрет может быть нереальным – «натурщик» изображается в виде фантастического существа (15 минут).

2. После этого группа собирается вместе. Все участники по очереди показывают свои творения, остальные пытаются угадать, кто изображен на портрете. Тот, кто угадает первым, представляет свой рисунок.

3. Когда изображение обсудили, автор дарит его своей модели.

Варианты

Каждый рисует не только портрет своей модели, но и свой собственный на том же листе. Условия те же, плюс к этому художник может показать на рисунке свои отношения с тем, кого он рисует, – это могут быть, например, двое животных, которые между собой борются или, наоборот, играют, дерево, на котором сидит птица, и т. д. Интерес этого варианта состоит в том, что в такой картине художник сообщает нечто важное и о себе.

Неожиданные ассоциации

10 минут

Это очень интересное упражнение, требующее спонтанности, творческого подхода и одновременно умения понять и прочувствовать «чужой материал». Во время выполнения упражнения сразу становится понятно, кто из игроков склонен блокировать чужие инициативы и занят только своими мыслями.

1. Группа садится в круг. Вы начинаете игру. Возьмите в руку мягкий мячик или какой-нибудь другой предмет, который можно легко ловить и бросать, – плюшевую игрушку и т. д. Бросьте предмет кому-нибудь из членов группы, сказав при этом единственное слово, которое в этот момент пришло Вам в голову, например «теннис».

2. Тот, кто поймал мяч, бросает его следующему игроку, называя при этом слово, которое ему самому только что пришло в голову, например «локоть».

3. При этом наблюдаются спонтанные реакции и ассоциации, которые вызывает у участников то или иное слово.

4. Чтобы никто из игроков не мог подготовиться заранее, мяч следует бросать вне всякой закономерности. Но прежде чем кто-то получит мяч во второй раз, проследите, чтобы все остальные поучаствовали в игре хотя бы по разу.

5. После упражнения задайте группе следующие вопросы:

- Был ли процесс непрерывным?
- Кто из игроков задумывался на более длительное время, чем другие?
- Чувствовал ли себя кто-нибудь вне игры?
- Чем было вызвано это ощущение «выключенности»?
- Не принадлежали ли все слова одной теме, за пределы которой участники не выходили?

Цепи импровизаций

20 минут

Это упражнение основано на принципе театральных импровизаций и предоставляет участникам возможность играть маленькие сценки. Выполняя его, члены группы не только развивают творческие способности, но и учатся полагаться на товарищей.

Материалы

Для проведения упражнения игры Вам понадобится мяч.

1. Группа садится в круг. У каждого игрока будет 30 секунд, чтобы сказать все, что придет ему в голову. Тему определяет предыдущий игрок.

2. Руководитель группы начинает упражнение и предлагает группе какую-нибудь тему. Допустим, предложена тема «Владельцы акций».

3. Встаньте в центр круга и начните экспрессивный и эмоциональный монолог. Интенсивность чувств должна постепенно снижаться, так что закончить говорить Вы должны ровным, даже несколько отстраненным тоном. Затем вернитесь в круг и бросьте мячик, который держали в руках, следующему оратору.

4. Монолог может быть следующим: «Акции, владельцы акций... все это уже вязнет у меня на зубах. Мои коллеги напряженно работают всю свою жизнь, чтобы завоевать определенное положение, и вдруг оказывается, что все слишком дорого, и они вынуждены искать себе другую работу. Я говорил об этом с компетентными людьми... – В этот момент Вы смягчаете тон. – Но сегодня у меня больше нет времени, мне нужно почистить ботинки и переодеться. Сегодня я должен выглядеть хорошо, потому что наконец-то настала пятница».

5. Вернитесь обратно на свое место в кругу и бросьте мячик игроку, который продолжит ваш монолог. Он выходит в центр круга и повторяет ваше последнее предложение, делая его первым. Возможно, этот монолог будет звучать так: «Сегодня пятница! О Боже мой! Мне же нужно забрать машину из ремонта, но сначала я должен найти кого-нибудь, кто одолжит мне тысячу марок. Иначе мне придется идти пешком. И почему только я пошел тогда в казино? – Здесь голос становится тише, менее напряженным. – Собственно, я же терпеть не могу людей в казино. Во всем мне не везет. Даже отель я выбрал неудачно. Еды было так мало, а полотенца жесткие, как доска».

6. Закончив, второй игрок возвращается в круг и бросает мяч третьему, который продолжает уже свой монолог: «Полотенца были жесткие, как доска. Правильно ли я расслышал? Это ты так готовишься к экзаменам, шляясь по отелям со своей подружкой? Это очень оригинальный метод, чтобы закончить школу. Мы поговорим об этом завтра. Сейчас я устал и хочу поспать».

7. Продолжайте игру до тех пор, пока каждый не выскажется. В конце задайте следующие вопросы:

- Понравилась ли вам игра?
- Как вы отреагировали, когда мяч достался вам?
- Вам сложно было выполнять задание?
- Насколько вам удавалось контролировать и изменять чувства во время монолога?
- Что вам особенно понравилось в монологах других участников?

Волшебная газета

15 минут

Во время этой игры всегда появляется множество идей, которые, с одной стороны, весьма интересны для самой группы, а с другой – могут многое рассказать руководителю о его подопечных.

Материалы

Для игры Вам понадобится старая газета.

1. Группа садится в круг. Выньте из газеты один двойной лист. Скажите, что только на первый взгляд это – самая обыкновенная газета, в действительности она волшебная. Когда Вы увидите скептические выражения на лицах участников тренинга, то уверенно скажите: «При помощи этой газеты я могу колдовать. Газета может стать всем, чем угодно».

2. Встаньте и пару раз с таинственным видом взмахните газетой. Сверните ее наподобие подзорной трубы, при помощи которой Вы будете смотреть на то, что находится далеко от Вас.

3. Когда наконец кто-то из группы догадается и скажет: «Так это подзорная труба!», то у вас появится подтверждение тому, что в руках Вы действительно держите волшебную газету.

4. Еще пару раз покажите примеры чудодейственной силы газеты и пустите ее по кругу.

5. У каждого будет возможность поколдовать и представить газету как какой-нибудь предмет. Идеи участников зачастую достойны восхищения и многое могут сказать о потенциале группы.

6. Пусть газета пройдет два круга, и после каждого представления все пытаются угадать, чем же стала волшебная газета на этот раз. Сначала, как правило, газета становится обычными предметами, которые всегда перед глазами: рубашка, шляпа, даже самолет... Затем участники обнаруживают, чем еще может быть газета: ее можно использовать в качестве удочки или кисточки для рисования.

7. Позже группа переходит к более абстрактным вещам и понятиям, и газета становится составной частью воображаемой ситуации, например поводком для собаки. При этом собака может быть намного важнее, чем поводок. Это доказывает то, что фантазия участников работает уже более свободно. Теперь газета в действительности стала волшебной: она высвободила силу фантазии членов группы.

Пластилиновое искусство

30 минут

Материалом в этой напряженной игре будет пластилин. Чтобы победить в соревновании небольших команд, игрокам потребуются фантазия, мастерство и ловкость рук, а также стратегическая решительность. Упражнение дает возможность развить навык командной работы и коллективного творчества.

Материалы

Для каждой команды понадобится коробка пластилина.

1. Группа делится на небольшие команды по пять-шесть человек, которые рассаживаются по комнате. Каждая команда выбирает «творца».

2. Все «творцы» собираются около руководителя группы, который шепотом называет тему творчества, например «жираф» (в это время все остальные разминают пластилин).

3. «Творцы» возвращаются к своим командам, берут размятый пластилин и пробуют вылепить жирафа. Остальные члены команды пытаются угадать, что именно он лепит.

4. Та команда, которой первой удалось угадать тему задания, объявляется победителем первого тура.

5. Затем команды выбирают новых «творцов», которые получают от руководителя группы новое задание.

6. Записывайте результаты всех команд. Игру имеет смысл закончить только тогда, когда каждый игрок хотя бы дважды продемонстрировал свое искусство скульптора.

7. Вот некоторые забавные темы, которые можно предложить участникам:

- Мир животных (жираф, питон, кенгуру, дельфин, воробей).
- Известные архитектурные сооружения (Великая Китайская стена, Эйфелева башня, Кельнский собор).
- Предметы домашнего обихода (газонокосилка, пылесос, телевизор, тостер).
- Музыкальные инструменты (скрипка, барабан, труба, аккордеон).

Замечания

Найдите другие темы, которые придутся по душе Вашим участникам (политики, поп-музыканты и т. д.).

Алиби

15 минут

Это упражнение стимулирует фантазию участников и повышает концентрацию их внимания. Для успешного выполнения задания вся группа должна работать слаженно. Основу упражнения составляет диалог, в ходе которого все реплики одного из собеседников (подозреваемого) интерпретируются неожиданным образом, и в результате выстраиваются сложные логические цепочки.

1. Группа садится в круг, все участники являются «подозреваемыми в преступлении».

2. В центр круга выходит «детектив», который должен раскрыть преступление. «Детектив» строит допрос таким образом, чтобы «подозреваемые» стали противоречить своим же высказываниям. Для этого «детектив» имеет право обратиться к любому участнику, чтобы получить информацию, а затем задает тот же вопрос следующему. Если ответы на один и тот же вопрос расходятся, то это только усиливает его подозрения. (Важным условием является то, что у участников нет времени, чтобы заранее договориться друг с другом.)

3. Каждый игрок должен хорошо помнить все, что рассказали другие, и отвечать так, чтобы его ответы встраивались в общую картину и укрепляли алиби группы.

4. «Детектив» берет на себя инициативу и придумывает преступление, которое собирается раскрыть. Группа «подозреваемых» должна подключить свою фантазию и создать непротиворечивое алиби. Группа не может опровергнуть показания, которые уже дал один из игроков. Задача «детектива» – неожиданными вопросами и переменой собеседников запутать подозреваемых, обнаружить в их словах противоречие. Все это требует от группы фантазии и быстроты реакций.

5. Дайте группе поиграть 5–10 минут, а затем измените задание, предложив одну из следующих ситуаций:

- работодатель и соискатель (группа играет роль соискателя);
- жена подозревает мужа в неверности (мужа играет вся группа).

Короткометражный фильм

15 минут

В этом упражнении участникам предлагается так «ужать» действие какого-нибудь фильма, чтобы из полнометражной картины получилось представление длиной в 1 минуту. Это требует фантазии и умения структурировать материал. Что можно опустить? Какие сцены достаточно показать, чтобы фильм узнали? Упражнение дает отличную возможность для быстрой мобилизации творческих ресурсов.

1. Участники разбиваются на команды по трое. Команды вместе выбирают фильм, который все они хорошо знают и который, как они полагают, известен и остальным.

2. У каждой команды есть 3 минуты, чтобы сократить выбранный фильм до небольшой сценки длиной в 1 минуту.

3. В представлении фильма должны участвовать все участники одной команды.

4. Команды представляют свои сценки, а остальные пытаются понять, о каком фильме идет речь.

Украинская машина

15 минут

Это упражнение – один из лучших способов выявить концепцию командной работы в конкретной группе. Просто удивительно, насколько отчетливо могут быть выражены система ценностей, национальный характер движений и тона. Несмотря на некоторую гротескность происходящего, упражнение дает основу для интересных и забавных импровизаций.

1. Группа садится в круг на пол. Разговаривать друг с другом запрещено. Вначале участники должны построить украинскую машину. Конечно, никто – ни руководитель группы, ни сами участники – не знают, что такое украинская машина. Но у каждого есть некоторое представление об Украине, и этого вполне достаточно.

2. Самый смелый участник выходит в центр круга и каким-то образом изображает часть сложной огромной машины. Он начинает двигаться, механически и равномерно, как двигаются винтики и шестеренки в большой машине, и сопровождает это движение каким-либо звуком. Темп движения должен оставаться постоянным. Все внимательно смотрят.

3. Затем встает второй игрок и присоединяется к первому, становясь второй частью машины – выполняя другое движение и издавая другой звук. Он пытается подстроиться под уже существующую часть машины.

4. Затем встает третий игрок и продолжает в том же духе – со своим движением и звуком. К процессу должны подключиться все игроки.

5. Когда механизм машины полностью построен, руководитель просит первого игрока увеличить темп. Это означает, что и все остальные должны выполнять свои движения быстрее. Когда машина достигнет предельного темпа, руководитель просит первого игрока постепенно замедлять движения до полной остановки машины. Остальные игроки также ориентируются на первого.

6. Все возвращаются на свои места в круг. Теперь группа будет строить армянскую машину. Новый игрок выходит в центр и изображает часть большой машины – движениями и звуком, ориентируясь на свои ассоциации со словом «Армения».

7. К нему постепенно подключаются все остальные игроки, изображая при этом части армянской машины, которая, безусловно, должна отличаться от украинской.

Миниатюрный памятник

30 минут

Это упражнение требует от участников не только фантазии, но и сосредоточенности и высокой концентрации внимания. Это групповая игра, во время которой участники орудуют пинцетом и лупой. Обратите внимание на то, что в ходе игры возникает напряженная борьба за творческие идеи, а эмоциональный эффект от упражнения тем сильнее, чем мельче детали, с которыми работают участники.

Материалы

Пинцет, лупа – по количеству участников.

1. Группа разбивается на команды по три человека в каждой. Все команды будут принимать участие в своеобразном архитектурном конкурсе. Одна из команд берет на себя обязанности жюри.

2. Каждая команда получает пинцет и лупу и должна сотворить как можно более миниатюрную модель кургана, которая может быть очень простой. Например, можно просто положить друг на друга три «камня». «Архитекторы» совершенно свободны в выборе материалов. Главное – их произведение должно быть очень-очень маленьким и иметь вид возвышения.

3. Памятник должен стоять на большом камне или на деревянной доске.

4. Командам дается на работу 15 минут. Затем жюри решает, какая из команд создала самый миниатюрный памятник. Решение судей окончательно, но проигравшие могут шумно протестовать при объявлении результатов. Если это случилось, еще один приз вручается команде, которая шумела больше всех. Судьи решают, чем же вознаградить команду – например, предложить ей попрактиковаться в сотворении памятников древнегерманского искусства. Можно порекомендовать проигравшим командам сломать свои памятники и уложить «камни», из которых они были сделаны, вокруг работы победителей. Может быть, судьям придет в голову еще какой-нибудь способ достойно вознаградить архитектурное мастерство победителей.

Машина эмоций

15 минут

В этом упражнении участники представляют себя частью большой сложной машины, которая выражает эмоции.

1. Группа делится на две команды, и каждая команда пытается построить машину. Речь идет о машине, которая производит и выражает эмоции. Каждая команда загадывает какое-нибудь специфическое чувство, которое должна отгадать другая команда.

2. Один из игроков начинает равномерно двигаться и издавать звуки. К нему присоединяются остальные члены команды, составляя вместе большой механизм, где каждая отдельная деталь издает свой собственный звук и по-своему движется.

3. Все игроки должны следить за тем, чтобы движение деталей согласовывалось с движением всей машины – так, чтобы весь механизм слаженно выражал загаданное чувство.

4. Через 10 минут после этой тренировки команды собираются вместе, и каждая из них представляет свою машину. Другая команда пытается угадать, какое чувство было задумано.

Скульптура

20 минут

Участники собираются в группы и пытаются создать живую скульптуру. Скульптура должна напомнить остальным одно из важнейших событий последних лет. Поэтому каждая команда должна пытаться сделать свою скульптуру настолько выразительной и точной, чтобы остальные члены группы легко могли догадаться, какое же событие отражает их творение.

1. Группа делится на команды по четыре-пять человек. Команды расходятся по разным местам комнаты, чтобы подготовить композицию.

2. Каждая команда решает, какое событие она будет воплощать в скульптуре. Затем участники подготавливают свои композиции. Через 10 минут команды собираются вместе, чтобы продемонстрировать свои творения.

3. Остальные команды пытаются угадать, какое событие выражается этими скульптурами, и выбирают ту, которая им больше понравилась.

Живые картины

30 минут

Это достаточно глубокое упражнение, вторгающееся в личные переживания участников. Члены группы, которые разбиваются на небольшие команды, показывают друг другу, как они переживают свои чувства и настроения.

1. Группа делится на команды по четыре-пять человек. Каждая команда садится в укромное место, где ей не будут мешать остальные.

2. Каждый участник выбирает какую-нибудь ситуацию из своей жизни, в которой он чувствовал себя эмоционально неуверенно и тяжело. Это может быть ситуация, связанная со стрессом, с чувством конкуренции, ревности, гнева, бессилия, грусти и т. д. Эту ситуацию надо будет разыграть, представив в виде «живой картины».

3. Затем все по очереди представляют свои «живые картины». Для этого можно привлекать и других игроков. Сначала участник описывает ситуацию, рассказывает о том, как он себя при этом чувствовал, как реагировал и действовал, о том, как хотел бы отреагировать. Эта информация поможет остальным игрокам, занятым в роли актеров, хорошо сыграть эту сцену. «Режиссер» выбирает человека, который будет играть его самого, и тех, кто будет играть остальные роли. Он ставит всех в скульптурную композицию, стремясь как можно более ярко выразить суть переживаний. «Режиссер» объясняет «актерам», какое выражение лица и позу должен принять каждый, чтобы выразительнее представить ситуацию.

4. «Актеры» не должны играть роли; нужно представлять все действие как живую статичную картину.

5. Когда, по мнению «режиссера», картина готова, он благодарит всех «актеров». Теперь в роли «режиссера» будет выступать другой участник. Играйте до тех пор, пока каждый член группы не покажет свою картину. В заключение подведите итоги и предоставьте членам группы возможность свободно обмениваться впечатлениями от происходящего.

Совместный рассказ

30 минут

В этом упражнении игроки учатся взаимодействовать друг с другом и внимательно относиться к словам своих товарищей, развивают фантазию. Большинству групп очень импонирует возникающая при этом атмосфера общего приключения, которая напоминает о детстве. Каждый игрок сможет получить большое удовольствие, выступая одним из авторов никогда еще не рассказанной истории.

1. Группа садится в круг, и руководитель начинает рассказывать историю, например, такую:

- Жил-был король, у которого была невеста, и любил он ее больше всех на свете...
- Жил-был замечательный музыкант, который как-то шел через лес и думал о разных вещах. Когда больше не осталось ничего, о чем он мог бы подумать, он сказал себе: «Время течет очень долго в этом огромном лесу, я хотел бы найти себе хорошего попутчика...»
- Жила-была старая королева, которая была очень больна и думала про себя: «Я, наверное, скоро умру...»
- Жила-была одна девушка, которая целый день ничем другим не занималась, кроме как пряла и ткала...
- Жил-был могучий король, у которого было три сына, и любил он их больше жизни. Он думал: «Хорошо бы было, если б мои сыновья отправились посмотреть мир...»

2. Приготовьте маленький мяч, держите его в руках, когда начнете рассказывать историю. Начав рассказ, бросьте мячик кому-нибудь из группы. Этот человек должен будет продолжить Вашу историю – он может произнести одно слово, а может и несколько предложений. После этого он бросает мячик следующему участнику. Мячик делает процесс более живым и интересным. Никто из игроков не знает, когда наступит его очередь, и поэтому вынужден очень внимательно слушать то, что рассказывают другие.

3. Постепенно в историю вводятся новые герои и новые сюжетные линии, однако Вы должны предупредить участников, что придумываемая ими сказка должна иметь хороший конец.

4. Предупредите участников, что каждый может говорить то, что кажется ему уместным, но его рассказ должен состоять не более чем из трех-четырех предложений.

Варианты

Вы можете рассказать группе не начало истории, а ее конец – и тогда игроки будут придумывать все остальное. Концовки могут быть такими:

- А на скале, скрытый от старушки розовым кустом, нога на ногу сидел эльф и с удовольствием наблюдал за праздником...
- Она вышла из воды и легла на траву, подставив лицо золотым солнечным лучам. Она увидела птиц на ветках, плоды на деревьях, цветы на траве. Она увидела людей, идущих по лужайке. Тогда она встала и пошла им навстречу. И люди стали крепко обнимать ее...
- «Я думаю, сегодня мы многому научились», – сказал он. Они обнялись и долго еще танцевали...
- После того как из замка выгнали последних врагов и очистили его от паутины, принц и принцесса стали королем и королевой страны. Правили они мудро и жили долго и счастливо...

Творческое управление

30 минут

В этом упражнении игроки должны в условиях цейтнота полностью сосредоточиться на совместной работе и задействовать все выдвигаемые членами команды идеи. При этом существует правило: никто не должен отстраняться от процесса и игнорировать совместную работу.

Материалы

Для этого упражнения требуются листы бумаги и фломастеры.

1. Группа делится на команды по пять-восемь человек в каждой. Команды одна за другой будут вести «открытое заседание».

2. Первая команда выходит в центр круга и зачитывает рабочий доклад. Команда будет представлять группу, которая проводит рекламную кампанию нового продукта. Участники должны придумать продукту имя, слоган и краткий текст для рекламного ролика, который будет инсценирован в конце работы.

3. Во время работы команда обязательно должна использовать все выдвинутые участниками идеи. Если кто-то из игроков предложил название для продукта, то оно принимается без дальнейших обсуждений. Точно так же поступают с остальными частями задания. Любое предложение члены команды приветствуют громко и с энтузиазмом и пытаются не оспаривать его ценность и значимость для процесса. Команда может назначить секретаря, который будет письменно фиксировать все идеи и ход кампании.

4. Для выполнения всего задания команде дается 5 минут.

5. Чтобы сдвинуть дело с мертвой точки, зрители сами предлагают тот продукт, который нужно рекламировать. Это должен быть часто встречающийся в быту предмет, но обладающий каким-нибудь фантастическим свойством, например: кекс, крошки которого намагничены, так что их проще убирать; очки, которые посылают световые сигналы, если они находятся на расстоянии дальше одного метра от хозяина; ключ, который звенит, когда хозяин спрашивает: «Где ты?»

6. Пока команда работает, остальные члены группы воздерживаются от комментариев и просто наблюдают за процессом обсуждения и принятия решений.

7. Следующая команда выходит в центр круга и точно так же разрабатывает рекламную кампанию, но уже для другого продукта.

8. Когда все команды выполнили это задание, подведите итоги:

- Насколько при выполнении задания командам удалось соблюсти основное правило – принимать и задействовать все высказанные членами команды предложения?
- Какие сложности возникли во время обсуждения?
- Что оказалось полезным в этом упражнении?
- Чем отличался этот процесс от классического решения задач со спорами, мозговыми атаками и анализом?
- Какие привычные модели поведения должны были преодолеть участники, чтобы наиболее удачно решить задачу в атмосфере общего согласия?
- Какие выводы каждый может сделать из этого эксперимента?

Замечания

Пусть участники поделятся своим жизненным опытом по поводу критики и одобрения.

Суть группы

10 минут

Каждая эффективно работающая команда время от времени должна отвечать себе на следующие вопросы: «На какой стадии совместной работы мы находимся? Можем ли мы работать слаженно? Чего нам не хватает? Что делает нашу команду уникальной? Чему мы должны научиться?» Ответы на эти вопросы в каком-то смысле являются описанием сущности группы. Данное упражнение позволит определить это наглядно, а не при помощи словесного описания. Это весьма интересный и порой неожиданный процесс, выходящий за рамки словесной рефлексии.

1. Освободите помещение от стульев и столов. Упражнение начинается с того, что кто-либо из участников молча выстраивает всех остальных в скульптурную композицию, которая отражает, по его мнению, «суть группы». Группа должна быть выстроена как некое единое целое, в ней не нужно учитывать или подчеркивать какие-то особые отношения между участниками. «Скульптор» сам решает, какова наиболее существенная характеристика группы. Это могут быть: жажда познания, сниженная активность, полное отсутствие проявления индивидуальности отдельных участников, доверительная атмосфера и т. д.

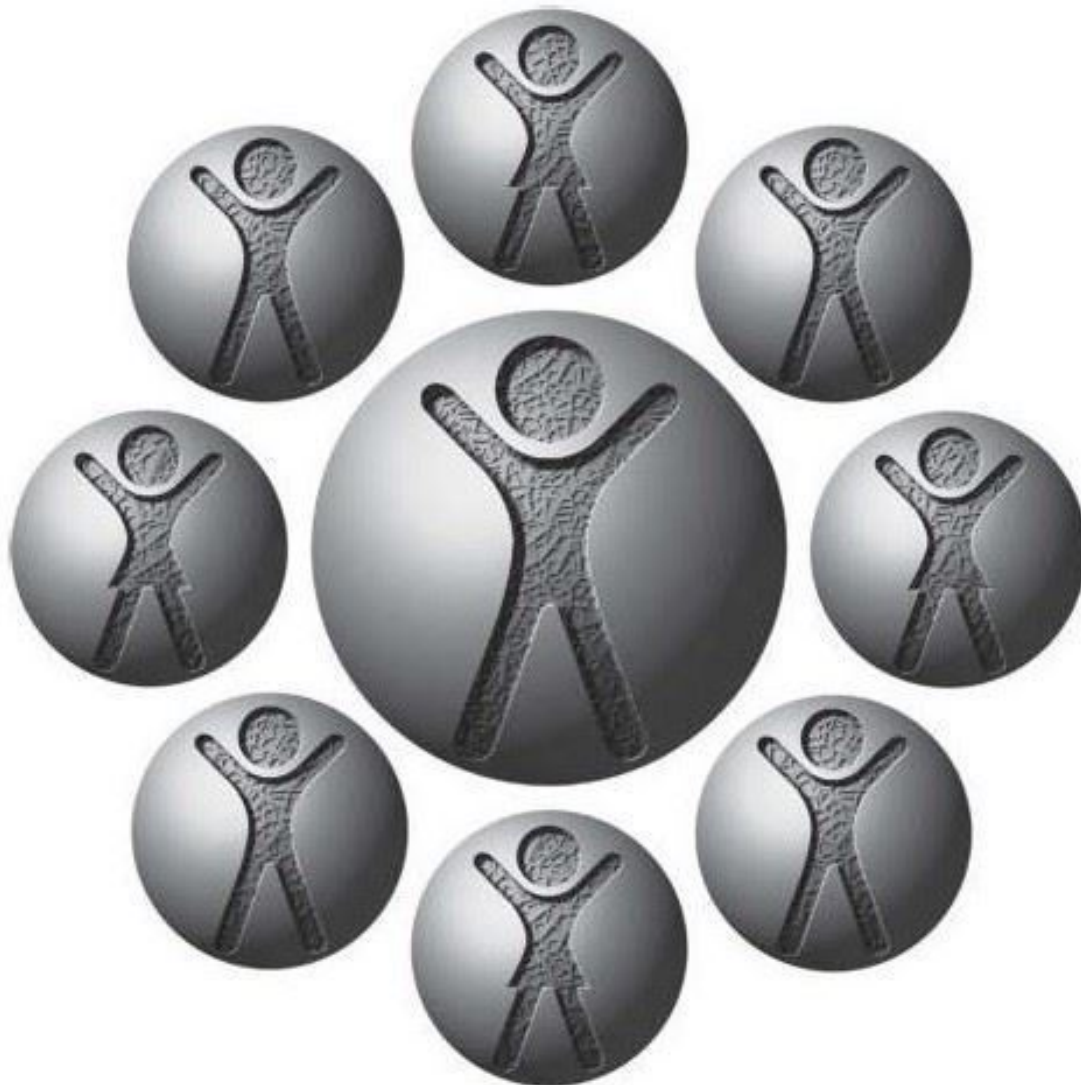
2. Когда композиция готова, «скульптор» словами описывает то, что он хотел изобразить.

3. Другие участники также имеют возможность «изваять» групповую скульптуру по собственному усмотрению. «Скульптор» совершенно свободен в своем творчестве – его произведение может быть абстрактным или выражать некое эмоциональное состояние, реальную ситуацию или символ, который, как считает «скульптор», олицетворяет группу.

4. После того как все участники создали свои скульптурные композиции, группа обменивается впечатлениями.

Глава 9

Сотрудничество



Буквенная хореография

5 минут

В этом упражнении запрещено разговаривать и обмениваться друг с другом знаками. Задача участников – скооперироваться и создать из своих тел огромные буквы.

Отставьте в сторону столы и стулья, чтобы освободить место.

1. Участники получают задание – они должны своими телами изобразить буквы, которые вместе составят слово из трех-четырех букв. Слово предлагает ведущий группы.

2. Не разговаривая и не обмениваясь знаками, все игроки образуют буквы предложенного слова – одну за другой, так чтобы слово можно было прочесть постепенно.

3. Когда группа справится с этим заданием, предложите ей сложить еще несколько слов, причем это надо делать как можно быстрее. Засекайте время, необходимое участникам для выполнения каждого задания.

Замечания

Если Вы работаете с очень большой группой, поделите ее на две команды, которые могут соревноваться в скорости составления слов.

Зеркало и антизеркало

5 минут

Это классическое упражнение на взаимодействие в паре. При богатой фантазии у членов Вашей группы, упражнение, несомненно, доставит удовольствие. Не удивляйтесь, если будет много смешных конфузов. При нечетном числе игроков, примите участие в упражнении сами.

1. Участники разбиваются на пары, и партнеры встают друг напротив друга. Один из них медленно совершает различные движения, а второй по возможности синхронно повторяет их – как в зеркальном отражении.

2. При этом нужно соблюдать следующие правила:

- Партнеры не должны касаться друг друга.
- Все движения должны совершаться в замедленном темпе.
- Ноги не должны отрываться от пола.

Через 2 минуты партнеры меняются ролями.

3. Во втором круге идет игра в антизеркало. Это означает, что если первый игрок взмахнул правой рукой, то второй должен сделать это не левой, как при зеркальном отображении, а тоже правой рукой, и т. д.

Как дела? – Спасибо, хорошо

10–15 минут

Пусть Вас не обманывает игровая форма этого упражнения. В нем участники должны выполнить довольно сложное задание, имея при этом весьма ограниченные возможности для взаимодействия друг с другом. Упражнение демонстрирует степень развития кооперации внутри группы, умение членов команды замечать и понимать особенности других людей. Сможет ли группа согласованно и без предварительных договоренностей установить правила? Сможет ли спокойно и организованно решить поставленную задачу? Будет ли действовать терпеливо и уверенно? Больше всего это упражнение подходит для групп численностью десять-пятнадцать человек.

Отставьте в стороны столы и стулья, чтобы освободить достаточно места.

1. Участники закрывают глаза или надевают повязки. Все встают в ряд плечом к плечу и поворачиваются лицом к ведущему. Вы при этом должны что-то говорить, чтобы участникам было легче определить Ваше местонахождение. После этого участники рассчитываются по порядку, и каждый запоминает свой номер.

2. Если группа до этого не выполняла упражнения подобного типа (когда участники действуют с закрытыми глазами), кратко расскажите о технике безопасности. Обязательно сообщите участникам, что Вы лично будете следить за их безопасностью. Взаимное доверие является необходимым условием выполнения этого упражнения.

3. После того как все закрыли глаза, встали плечом к плечу и запомнили свой личный номер, переходите к следующему шагу. Каждый участник пытается запомнить звучание голоса своего соседа. Делается это следующим образом. Каждый спрашивает у своих соседей слева и справа: «Как у тебя дела?» Соседи отвечают: «Спасибо, хорошо». Пусть участники проделают эту процедуру несколько раз, чтобы лучше запомнить голос соседа – это необходимо для решения задачи.

4. Теперь участники начинают с закрытыми глазами ходить по комнате, держа руки перед собой в позе безопасности (на уровне груди, ладонями наружу).

5. Когда все перемешались, дайте команду остановиться и оставаться на своих местах. А теперь Вы можете рассказать участникам, в чем будет заключаться их задача: они должны с закрытыми глазами встать в первоначальном порядке плечом к плечу. Игроки могут разговаривать, но ограничиваться при этом всего двумя фразами: «Как у тебя дела?» и «Спасибо, хорошо». Каждый теперь должен вспомнить звучание голоса своих соседей слева и справа, чтобы встать на прежнее место.

6. Скажите участникам, что уже несколько групп выполнили это упражнение успешно и что Вы не будете ограничивать игроков во времени. Когда все решат, что выполнили задание, пусть каждый произнесет вслух свой номер. Если номера идут по порядку, то участники действительно благополучно справились с задачей.

Трехликий эксперт

10 минут

Игра стимулирует способность к импровизации, внимание к словам другого и при этом развивает доверие. Выбирается эксперт и публика просит его ответить на возникшие вопросы. Этот эксперт будет «трехликим» – его составят трое игроков, которые будут отвечать на вопросы, но говорить смогут только по очереди и по одному слову.

1. Группа садится полукругом, трое желающих встают напротив в ряд. Каждый из них получает свой номер: 1, 2 или 3.

2. Прокомментируйте ситуацию в жанре конференса: «Я хотел бы предложить вашему вниманию сенсацию – трехголового эксперта по всем вопросам. Вы действительно сможете задать ему любые интересующие вас вопросы. Вопрос может быть серьезным, например: «Как стать лучше, чем я есть?» – или совершенно пустяковым: «Как есть булочки в постели, чтобы меня потом не беспокоили крошки?» Эксперт ответит на каждый вопрос, причем задействуя все три головы. Каждая голова будет произносить по одному слову. Одна из голов начинает, вторая продолжает, затем третья, и так дальше, пока предложение не будет закончено. Начать отвечать может и игрок номер 3, тогда продолжает игрок номер 1 и т. д.»

3. Эксперты произносят по одному слову, не заботясь о том, каким может получиться окончательный ответ. Они должны просто говорить друг за другом, следя, правда, за тем, чтобы ответ попадал в тему. Каков вопрос, таков ответ: ответы могут быть такими же невразумительными или, наоборот, вполне внятными, как и вопросы – в зависимости от того, позволяет ли это тема. Хороший эксперт помнит об уже сказанных словах и выдерживает общий тон и интонацию ответа.

4. Когда ответ закончен, трехголовый эксперт произносит загадочно: «Пожалуйста, следующий вопрос». Это предложение, в отличие от остальных, произносится всеми тремя головами одновременно.

5. Определите для каждой команды по три вопроса. Затем выходит следующий «эксперт».

Семь предпосылок

60 минут

В этом упражнении, как и в других, приведенных в этой главе, участникам требуется умение договариваться.

1. Участники разбиваются на небольшие группы (по пять-шесть человек), которые расходятся по разным местам в комнате. Каждая команда составляет список из семи качеств, которые кажутся игрокам наиболее важными для работы в коллективе, например: умение внимательно слушать, способность поставить себя на место другого, уважение к партнеру, ясное мышление, доверие, фантазия, мудрость и др. (15 минут.)

2. Теперь каждая команда должна проранжировать все эти качества по их важности для работы в коллективе (30 минут).

3. После этого команды сходятся вместе и представляют результаты своей деятельности. Задайте участникам следующие вопросы:

- Насколько быстро и слаженно они смогли составить список?
- Быстро ли был найден приемлемый для всех вариант ценностной градации?
- О каких качествах спорили долго?
- Было ли у вас ощущение, что остальные члены вашей команды поняли ваши идеи?
- Можно ли было донести свою точку зрения до остальных более эффективно, чем вы это сделали?
- Научились ли вы чему-нибудь новому в этом упражнении?
- Какое качество лично вам кажется особенно важным?
- Какое качество вы хотели бы развивать в себе в дальнейшем?

Принципы коммуникации

45 минут

Участники работают в небольших командах, которым предстоит в ходе дискуссии выстроить в иерархическом порядке принципы успешного общения.

1. Каждый участник получает копию приложения к этому упражнению. Сначала необходимо самостоятельно составить иерархический список важных для коммуникации качеств. Наиболее важное качество получает номер 1, второе по важности – номер 2 и так далее до номера 8. Помимо этого, каждый участник отмечает те принципы, которыми руководствуется он сам (10 минут).

2. После выполнения этого задания группа делится на небольшие команды по четыре-пять человек в каждой. Каждая команда составляет единый список. Для того чтобы список не получился абстрактным, команды руководствуются следующим вопросом: если бы нам пришлось долгое время работать вместе, то какие принципы мы положили бы в основу нашего сотрудничества? (30 минут.)

3. После этой работы все команды собираются вместе, и каждая представляет результаты своего творчества, кратко поясняя ход и особенности процесса дискуссии.

Приложение к упражнению «Принципы коммуникации»

1. То, как вы себя ощущаете в данный момент, отражается на вашей способности к коммуникации. Если вы чувствуете себя обиженным, то, естественно, будете реагировать иначе, чем если бы были уверены в себе.

2. Нередко оказывается намного полезнее прямо поговорить с кем-нибудь, чем говорить о нем за его спиной. В прямой беседе легче выяснить сходства и различия во мнениях и жизненных установках – поэтому такой способ общения намного продуктивнее разговоров за спиной.

3. Обратите внимание на ваши личные ценностные установки – своеобразный фильтр, который заставляет вас уже составить какое-то мнение по проблеме даже до того, как вам станут известны все факты. У каждого из нас есть множество фильтров, которые зависят от наших предпочтений и образцов поведения перед нашими глазами. Личные склонности часто приводят к тому, что мы игнорируем информацию, которая не соответствует нашим принципам и взглядам. Следует по мере сил избавляться от предрассудков.

4. Обратите внимание на такие формулировки, как «Все обязаны...» или «И все же каждый должен...». Если вы часто употребляете их, то скорее всего вы перекладываете ответственность за себя на других. Лучше говорите: «Я должен...» и т. д. Этим вы подчеркнете свою самостоятельность и активность.

5. Подумайте о том, что большинство вопросов имеют расплывчатую формулировку. Зачастую намного полезнее конкретизировать вопрос. Например, фраза: «Почему ты пропустил последнее собрание?» значит буквально следующее: «Я рассержен, потому что ты пропустил последнее собрание, и теперь мы должны терять время на то, чтобы ввести тебя в курс дела».

6. Избегайте замечаний, в которых вы навязываете свое мнение окружающим. Такие формулировки, как «Тебе не кажется, что?..» или «Ты согласен со мной, что?..» – это косвенные попытки навязать свою точку зрения другому человеку.

7. Обратите внимание на фразы-убийцы, которыми вы унижаете других: «Этого еще никому не удавалось сделать!» или «Каким же надо быть дураком, чтобы до такого додуматься? Это же просто смешно!» Жертва подобного отношения, возможно, посмеется, но скорее всего у нее останется неприятный осадок или затаенная обида, которые помешают дальнейшему общению.

8. Открытость и честность требуют чувства такта. Обращайте внимание на то, чтобы ваши собеседники не чувствовали себя подавленными и обиженными, когда вы совершенно откровенно высказываете то, что думаете и чувствуете. Никто не должен терять своего лица!

Мяч по кругу

20 минут

Эта игра обычно доставляет участникам массу удовольствия, хотя и предъявляет серьезные требования к умению работать в команде, вниманию и умению организовывать сотрудничество. Для этого упражнения Вам понадобится легкий пластиковый мяч размером примерно с футбольный и несколько более маленьких мячиков.

Отодвиньте стулья, чтобы освободить место. Если в группе больше четырнадцати человек, разделите участников на подгруппы.

1. Группа садится на пол в тесный круг, так что соседи касаются друг друга. Ноги вытянуты в середину круга, руки за спиной опираются на пол. Пятки во время игры не отрываются от пола, руки также остаются на месте, все остальное может двигаться.

2. Один из участников держит мяч на коленях. Цель игры состоит в том, чтобы, не помогая себе руками, как можно быстрее передавать мячик по кругу.

3. Когда мячик сделает пару кругов, можно ввести дополнительные правила:

- Каждый может прокричать: «Перемена направления!» Это значит, что мяч должен передаваться в другом направлении.

- Каждый может влиять на скорость игры, крикнув «Медленнее!» или «Быстрее!».

- Каждый может остановить и, наоборот, вновь начать игру, крикнув «Стоп!» или «Дальше!».

4. Когда группа будет успешно справляться с одним мячом, можно ввести в игру второй. Лучше, если это будет маленький мячик. Теперь игроки должны будут еще лучше согласовывать свои действия.

5. Когда группа научилась управляться с двумя мячиками, движущимися в одном направлении, внесите в игру веселую путаницу, предложив передавать мячи в разных направлениях. Самую сложную задачу предстоит решать игрокам, у которых окажется два мяча одновременно.

Вращающийся квадрат

20 минут

Это упражнение более всего подходит для больших групп (от тридцати до двухсот человек). Для его проведения потребуется много места, поэтому лучше всего организовать его в спортивном зале или на улице. Игра динамична и требует от участников быстрой реакции, умения чувствовать других людей и работать сообща над решением поставленной задачи.

1. Группа образует квадрат, каждая из четырех сторон которого должна состоять из одинакового количества участников. Игроки стоят плечом к плечу, лицом внутрь квадрата. Ведущий группы находится в центре квадрата и смотрит на одну из его сторон.

2. Каждая сторона квадрата будет одной командой.

3. Прежде всего каждый участник запоминает, кто стоит слева и справа от него. Игроки, стоящие в углах квадрата, должны решить, к какой команде они принадлежат, и запомнить только одного члена своей команды. На запоминание игрокам дается 15 секунд. Если соседи мало знакомы между собой, ведущему имеет смысл дать группе больше времени (1–2 минуты), чтобы участники смогли присмотреться и запомнить друг друга.

4. Теперь команды должны запомнить, как они стоят по отношению к ведущему, который находится в центре квадрата. Облегчите игрокам это задание, четко повернувшись к одной из сторон квадрата, так чтобы всем было сразу ясно, к кому Вы стоите спиной, к кому боком, к кому лицом.

5. Теперь все готово для игры. Ведущий в центре квадрата поворачивается вокруг своей оси и смотрит теперь уже на другую сторону квадрата. При этом он произносит слова: «Вращающийся квадрат!» Это означает, что каждая команда должна встать так, чтобы оказаться в том же положении относительно ведущего, что и раньше. То есть команда, которая стояла за спиной ведущего, опять должна встать сзади него и т. д. Более того, каждая команда должна встать в той же последовательности, что и в начале игры. Каждый участник должен вновь оказаться между двумя своими соседями.

6. Когда команда встала на свое место и игроки правильно построились, они берутся за руки, кричат: «Вращающийся квадрат!» и поднимают руки вверх.

7. Когда все команды заняли правильные позиции, ведущий опять поворачивается вокруг своей оси и смотрит в новом направлении. Все повторяется заново. Проведите 6–10 туров, постоянно ускоряя темп игры. Не нужно следить за тем, насколько соблюдаются правила и все ли игроки встают на свои места. Ценность и смысл игры состоят в самом действии и в согласованности игроков.

Замечания

Иногда команда решает задачу таким образом: все участники, прежде чем бежать на другое место, берутся за руки и передвигаются цепочкой. Это не возбраняется, если только при этом соблюдается осторожность, никто никого не толкает и не сбивает с ног.

Лунный мяч

15 минут

Интересное упражнение, для которого Вам потребуется надувной мяч (как для игры на воде). Здесь участникам помогут быстрая реакция и способность к взаимодействию. Упражнение подходит для всех возрастов и групп любой численности, его можно выполнять как в помещении, так и на улице – нужна только достаточно просторная игровая площадка. Если нет возможности провести игру на улице, прекрасно подойдет спортивный зал с высоким потолком.

Пожалуйста, не используйте для игры баскетбольный или волейбольный мяч. Надувной мяч пробуждает совсем иные ассоциации и не пугает своим видом тех участников, которые далеки от спорта. В этой игре за короткое время возникает динамичное соревнование, в котором группа стремится превзойти свои же достижения.

1. Группа распределяется по игровому полю. Цель упражнения состоит в том, чтобы постоянно удерживать в воздухе мяч и не давать ему упасть на землю. При этом следует соблюдать четыре правила:

- Игрок не может два раза подряд бить по мячу.
- Каждый удар приносит одно очко.
- Если мяч коснулся земли, счет начинается заново.
- Мяч можно бить только руками.

2. Дайте игрокам время потренироваться.

3. Теперь группа должна договориться, с какой частотой участники будут бить по мячу (2 минуты).

4. Если задание выполнено, то игру можно повторить, поставив более сложные и труднодостижимые цели. Предоставьте игрокам время, чтобы придумывать новые и новые приемы для удержания мяча в воздухе; кстати, их действительно множество.

5. В ветреный день, например, группа может использовать силу ветра, который сдувает мяч, – так что погода вовсе не мешает соревнованию.

6. Если в Вашей группе подобрались спортивные люди, Вы можете слегка расширить правила и разрешить удары по мячу головой. Удар головой приносит два очка.

7. Если в группе более тридцати человек, Вы можете одновременно использовать два или даже три мяча. В этом случае набранные очки суммируются.

Жажда объединения

15 минут

Если Вашим участникам нужно взбодриться, потому что они вчера вечером поздно легли спать или были на напряженном заседании, то это – вполне подходящее упражнение.

Материалы

Для поддержания теплой игровой атмосферы Вам понадобятся легкая ритмичная музыка и для каждого участника – большой разноцветный, туго надутый воздушный шар, который сможет выдержать нажим. Оставьте пару шаров про запас.

1. Сначала включите музыку. Каждый участник надувает свой шар и завязывает его. Держа шары обеими руками, игроки плавно перемещаются по комнате.

2. Для перехода к следующему этапу можно сказать группе о том, что все игроки могут объединяться друг с другом. Участники образуют пары следующего вида: два человека один за другим идут по комнате, связанные воздушным шаром, – идущий впереди игрок держит свой воздушный шар в руках, идущий сзади держит шар у груди, стараясь так близко следовать за первым, чтобы шар упирался тому в спину. Когда это положение будет принято, второй игрок вытягивает руки в стороны. Теперь оба игрока являются одной командой и должны так согласовывать свои движения, чтобы связывающий их шар не упал на пол (30 секунд).

3. Объединение продолжается. Две пары сливаются в квартет и идут цепочкой по комнате, связанные воздушными шарами. Игроки удерживают шары на месте без помощи рук – только спиной впереди идущего и животом следующего за ним игрока. Пусть квартеты ходят по комнате туда-сюда, стараясь попасть в ритм музыки (1 минута).

4. На этом этапе объединяются уже два квартета. Техника та же. Когда по комнате передвигается такая сложная конструкция, то не уронить шары на пол становится все более сложно, потому что участникам тяжелее согласовывать свои движения (1 минута).

5. Через некоторое время (в зависимости от количества игроков) группа становится единым организмом, связанным воздушными шарами. Пусть игроки походят по комнате еще немного. В конце все могут встать в круг, где каждый будет связан воздушным шаром с другим участником и даже шедший первым человек сможет уже не держать шар руками.

Караван

15 минут

В этом упражнении участникам снова понадобятся воздушные шары, но в отличие от предыдущего упражнения здесь задача сложнее, и для ее решения группа должна действовать еще четче и слаженнее. Приготовьте для каждого игрока воздушный шар и соорудите в комнате полосу препятствий. Из четырех стульев и стола можно построить мост, под которым игроки должны будут проходить. Предпочтительная высота препятствия – 1,3 м. Два положенных рядом ящика из-под прохладительных напитков будут «скалами», на которые участникам предстоит взбираться. Можно придумать еще какие-нибудь препятствия – например, поставить три стула на расстоянии около 1 м друг от друга, чтобы игроки могли пробираться между ними.

1. Каждый надувает свой шар и завязывает его. Затем все игроки встают друг за другом, держа шары между своим животом и спиной впереди стоящего, не помогая себе руками. Чтобы увеличить сложность упражнения, поставьте условие: игроки не могут касаться друг друга, контакт возможен только через шары. Когда все встали на свои места, караван начинает двигаться по комнате, в первый раз минуя полосу препятствий. Участники тренируют слаженность и синхронность движений, правильное давление на шары и, возможно, разрабатывают какие-то свои собственные сигналы и условные знаки.

2. Скажите участникам, что теперь они должны преодолеть полосу препятствий, не прикасаясь друг к другу и не роняя шары на пол. Особо отметьте, что во время игры разрешается разговаривать.

3. Прежде чем караван отправится преодолевать препятствия, группа сама устанавливает правила, которые будут действовать, если шар упадет на пол:

- Нужно ли начинать путь сначала?
- Куда должны встать те два игрока, у которых упал шар, – в начало или в конец шеренги?
- Можно ли одному из двух игроков поднять шар так, чтобы остальные игроки не потеряли свои?
- Нужны ли еще какие-нибудь правила?

4. Когда караван отправится в путь, группа будет предоставлена сама себе. Если цепочка часто разрывается, Вы можете предложить участникам провести краткое обсуждение стратегии. Когда караван преодолел последнее препятствие, достигнув «оазиса», то все садятся вместе и подводят итоги игры:

- Кто взял на себя роль руководителя?
- Довольны ли вы тем способом, которым группа решила задачу?
- Какие из препятствий преодолеть было сложнее всего?
- Что помогло группе решить задачу?
- Что усложняло решение задачи?

Варианты

Если у группы после этого занятия поднялось настроение, участники довольны и игрой, и итогами, Вы можете предложить небольшое дополнительное упражнение. Ведь в комнате находится множество воздушных шаров. С их помощью участники могут решить проблему страха перед «взрывами» и дать выход собственной агрессивной энергии.

Игра называется «Фейерверк». Группа встает в тесный круг, держа между собой шары, как в предыдущей игре. Каждый кладет руки на плечи или талию своего соседа спереди. Теперь каждый должен точно определить степень нажима на шар, чтобы он лопнул. Когда все готовы, участники кричат: «Фейерверк!» и пытаются всеми силами «взорвать» шарики. Это не так-то просто...

Транспортная проблема

30 минут

Если Вы занимаетесь в большой комнате, можно провести это упражнение прямо там же, но в хороший день стоит выйти на улицу и найти для игры лужайку или другое подходящее место.

1. Вы рассказываете о задании: вся группа должна переместиться на расстояние 20 м от того места, на котором она стоит.

2. Обратите внимание на следующие правила:

- Задание считается выполненным, только если участники перемещаются парами, причем один из них несет другого.

- Тот, кто переносил своего товарища, возвращается к стартовой черте, и другой игрок несет уже его самого.

- Единственный игрок, которого не несут – последний оставшийся на старте.

- Если во время транспортировки игрок падает на землю, то он вместе со своим партнером возвращается на старт и начинает все сначала.

- Группа сама определяет, кто кого несет и в какой последовательности.

3. У группы есть 10 минут, чтобы спланировать весь процесс. В это время не разрешаются пробные попытки – планирование проходит теоретически.

4. Подведите итоги:

- Как проходило планирование?

- Хватило ли группе времени?

- Обсуждались ли альтернативные варианты преодоления дистанции?

- Устраивала ли лично вас выбранная стратегия?

- Какой была атмосфера во время планирования?

- Как проходила транспортировка? Наблюдались ли опасные ситуации?

- Какой была атмосфера во время перемещения?

- Что нужно будет изменить, если эксперимент придется повторить?

Высокая скорость

20 минут

Для успешного выполнения этого упражнения группа должна эффективно и слаженно работать, задействуя всю свою творческую энергию и изобретательность. Желательно, чтобы размер группы не превышал пятнадцати человек.

Отставьте в стороны столы и стулья, чтобы освободить место.

Материалы

Вам потребуется предмет, который можно будет перебрасывать от одного игрока к другому, например, мягкий мяч или свернутые шерстяные носки, а также электронный секундомер, который может отсчитывать сотые доли секунды.

1. Игроки образуют большой круг, стоя на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый поднимает одну руку вверх. Мяч перебрасывается от одного игрока к другому. Тот, кто получил мяч, опускает руку. При этом каждый старается запомнить, от кого получил мяч и кому сам его бросил. Порядок передачи мяча впоследствии нельзя будет нарушать.

2. Дайте участникам побросать мяч некоторое время, чтобы все вошли в темп игры.

3. Теперь начинается игра, в которой участники будут соревноваться с самими собой. Первый игрок, в руке у которого мяч, громко кричит: «Начали!», прежде чем бросить мяч другому. Когда мяч получил последний игрок, он кричит: «Стоп!» Измерьте время между двумя этими сигналами.

4. Теперь спросите группу, на сколько секунд она готова улучшить свой результат. Дайте группе время, чтобы обговорить стратегию.

5. Если группе на первый круг понадобилось 12 секунд, тогда новая цель может быть, например, 9 секунд – что вполне реально, даже если участники еще не поднаотрели в игре.

6. Побуждайте группу от круга к кругу улучшать свое достижение, но не помогайте ей. Ваша задача состоит именно в том, чтобы подбадривать игроков. Скажите, что наилучших результатов группа добьется тогда, когда освоит совершенно новые способы решения задачи.

7. Лучший результат, который может быть достигнут, выглядит примерно так: участники встают в круг в том порядке, в котором они получали мяч. Если раньше игроки бросали его друг другу через весь круг, то в этом случае они могут просто передавать мяч соседу, быстро и легко. (Перемена мест участников не запрещена правилами!) Это решение может быть еще более оптимизировано, если игроки вытягивают руки в центр круга – так что получается своеобразная площадка из рук, где мяч просто перекачивается с одной ладони на другую. Так экономится как минимум 1 секунда. Другое решение: вытянутые в центр круга ладони (которые все-таки занимают место и, значит, увеличивают время) заменяются одним пальцем, например указательным, – и мяч просто подталкивается пальцем, что еще больше экономит время, так что руководителю группы с секундомером бывает сложно правильно отметить время игры.

8. Но ни в коем случае не говорите группе об этих путях решения проблемы. Вместо этого дождитесь собственных идей Ваших игроков и удовольствуйтесь ими. Все это сделает процесс интересным и интенсивным. В конце подведите итоги, обсудив следующие вопросы:

- Сколько времени потребовалось группе на первую попытку?
- Сколько на последнюю?
- При какой попытке было затрачено меньше всего времени?
- Как развивалась идея, повлекшая за собой это уменьшение времени?

- Какие еще идеи поступали?
- Были ли доведены до практического использования те или иные идеи отдельных игроков?
- Руководил ли кто-нибудь процессом?
- Менялось ли руководство?
- Как вы себя ощущали во время процесса?
- Рассматривались ли ваши идеи всерьез?
- Что вы можете извлечь из этого эксперимента и использовать в обычной жизни?

Варианты

Если участники решили проблему совершенно самостоятельно, Вы можете предложить им усложнить задачу, но речь здесь пойдет не об увеличении скорости, а о развитии ловкости у бросающих и ловящих мяч. Группа будет бросать вместо мяча яйцо. В этом варианте уже нельзя менять свое место в кругу, поэтому игрокам придется бросать друг другу яйцо. Сложность этого задания можно повысить еще, если бросать не одно, а два или три яйца.

Змея

30 минут

Это упражнение дает возможность небольшой группе (двенадцать-четырнадцать человек) проверить свою способность к взаимодействию. Вам понадобится веревка диаметром 8–10 мм (например, бельевая). Длину ее рассчитайте так, чтобы на каждого игрока приходилось по 1,2 м. Отставьте в стороны столы и стулья, чтобы освободить место. Лучше, если пол в помещении покрыт ковром.

1. Веревка кладется в центре комнаты, свернутая, как змея. Все участники закрывают глаза или надевают повязки.

2. Задание состоит в том, чтобы игроки с закрытыми глазами раскладывали веревку в виде различных букв. В каждом конкретном случае букву определяете Вы сами.

3. В выполнении задания принимает участие вся группа. При этом можно разговаривать. Когда участники уложили веревку в форме буквы, они сами ложатся на веревку, полностью закрывая ее. Если группа решила, что справилась с заданием, она сообщает об этом руководителю. Тогда все открывают глаза, встают и оценивают результаты собственного творчества. Важно измерять время, затраченное игроками на каждую букву. В результате у группы возникает цель – затратить как можно меньше времени на каждую попытку и постоянно улучшать свой результат.

4. Если группе понадобится спланировать свои действия, дайте ей на это время.

Новый патент

60 минут

Прекрасное задание на взаимодействие. Ваша группа на время превратится в изобретателей и ученых, которые борются с законами всемирного тяготения, статики и равновесия. Группа может продемонстрировать, что она готова к новому, к риску и умеет претворять идеи в жизнь.

Материалы

Каждой команде понадобится 30 искусственных соломинок, скотч, ножницы и сырое яйцо. Кроме этого, неплохо иметь под рукой воду, тряпку, бумажные платочки и мусорное ведро, а также бумагу и письменные принадлежности для набросков.

1. Группа делится на небольшие творческие команды по четыре-шесть человек. Каждая группа получает материалы и задание: она должна построить механизм, с помощью которого яйцо сможет выдержать свободное падение с высоты 1,5 м и не разбиться. Яичная скорлупа ни в коем случае не должна треснуть.

2. У каждой группы есть 45 минут, чтобы построить устройство, с помощью которого яйцо, не пострадав, упадет на землю с указанной высоты.

3. В течение этого времени все участники должны принимать участие в изобретении устройства. Одновременно они придумывают короткий рекламный ролик, в котором будет представлен их аппарат. В нем должно быть обосновано, почему именно это устройство является лучшим и приемлемым по цене протектором для яиц на всем рынке. Каждая команда должна будет сначала представить рекламный ролик, а потом уже предъявить в качестве доказательства сам аппарат.

4. Лучше всего будет, если команды смогут работать в отдельном помещении каждая.

5. Через 45 минут все команды собираются вместе на грандиозное шоу яичных протекторов. Все садятся полукругом на полу. Одна из команд начинает шоу, представив свой рекламный ролик и продукт. Каждая команда сама решает, кто из ее членов будет проводить тестирование и бросать яйцо.

6. Все группы по порядку демонстрируют свои рекламные ролики и придуманные устройства.

7. Яйца, которые прошли первые тесты, затем тестируются повторно, но теперь их бросают уже с большей высоты – около 2 м. Проверяется, чьи изобретения оказались настолько прочны, что могут превзойти собственный рекорд. Лучше всего, если инженерный гений участников позволит выйти в победители двум командам.

8. Попросите остальных поприветствовать аплодисментами победителей и подведите итоги:

- Как были распределены задачи внутри команд?
- Работала ли часть игроков над самим продуктом, а часть – над рекламным роликом?
- Как осуществлялось это разделение труда?
- Все ли активно принимали участие в процессе?
- Не остался ли кто-то в стороне?
- Как проходило планирование?
- Является ли сформулированный план в первую очередь совместным решением?
- Обсуждались ли различные варианты?

- Сразу ли началась разработка механизма?
- Не затянулось ли планирование настолько, что вызвало «аналитический паралич»?
- Кто руководил процессом, и почему это делал именно этот человек?
- Менялись ли руководители в ходе процесса?
- Был ли человек, который удерживал всю команду от распада?
- Какой была атмосфера во время работы?
- Что из этого эксперимента можно применить в обычной жизни?

Небоскреб

60 минут

Для этой игры вам понадобится несколько вещей: это дайджест большой газеты и прозрачная клейкая лента на каждую команду. С помощью этих вещей и своей фантазии новоявленные архитекторы попытаются построить внушительный небоскреб. Чтобы придать процессу остроту и разнообразие, членам команд запрещено разговаривать друг с другом.

1. Группа делится на команды по четыре-пять человек. Каждая команда находит себе место в комнате, где ни она, ни ей не будут мешать строить свою башню. Поскольку группы работают молча, они не помешают друг другу сконцентрироваться на процессе. Цель этого упражнения заключается в том, чтобы за 20 минут возвести как можно более высокую башню. Башня должна быть устойчивой, что вскоре будет проверено. Количество материалов довольно ограничено: воскресный номер ежедневной газеты и моток скотча на одну команду.

2. В игре действуют шесть правил:

- Планирование и постройка вместе занимают ровно 20 минут.
- После начала игры нельзя разговаривать.
- Нельзя делать зарисовки или эскизы.
- После окончания строительства команды получают еще одно неожиданное задание.
- Прочность небоскребов будет проверена так: другая команда с расстояния 50 см общими усилиями пытается сдуть небоскреб, чтобы он опрокинулся или закачался на месте.
- Каждая команда начинает с трехминутной фазы планирования, во время которой также нельзя разговаривать и прикасаться к материалам руками.

3. Ровно через 20 минут руководитель группы останавливает все команды и оглашает дополнительное задание: у каждой команды есть 5 минут, чтобы придумать двухминутный спич для презентации своего небоскреба. Каждая команда сама решает, сколько участников будет занято в этом процессе (5 минут).

4. Через 5 минут начинаются торжества по случаю открытия. Группы переходят от одной «строительной площадки» к другой и собираются вокруг небоскреба, пока команда инженеров произносит свою речь.

5. Когда все здания будут осмотрены и представлены, начинаются тесты на прочность. Команда соперников всеми силами пытается с расстояния 50 см сдуть небоскреб.

6. Небоскребы, которые выдержали первый тест, подвергаются еще более сложному испытанию: теперь уже две команды устраивают настоящий ураган, чтобы поколебать сооружение. Если и на этой стадии несколько небоскребов окажутся на редкость прочными, может последовать и третий тест, в котором примет участие уже вся группа.

7. Краткое подведение итогов:

- Какой была атмосфера в команде?
- Был ли запрет на разговоры препятствием или, наоборот, только подстегивал участников?
- Что было сложнее делать в условиях запрета на разговоры?
- Что было легче и прошло лучше?
- В равной ли степени игроки принимали участие в проекте?
- Насколько легко игрокам удалось объединиться?
- Возникали ли противоречивые чувства?
- Показалось ли что-то неожиданным?

- Получили ли команды опыт, который можно было бы перенести в обычную жизнь и работу?

Гордиев узел

30 минут

Эта классическая игра отлично демонстрирует, что значит тесное сотрудничество. Участники должны в прямом смысле работать вместе, кооперируясь друг с другом – со всеми приятными и разнообразными чувствами, которое вызывает этот процесс. Чтобы быстро и действенно решить проблему, группа должна будет работать с максимальной эффективностью и слаженностью. К счастью, это вполне возможно.

1. Участники становятся в тесный круг. Поделите группу на две команды, если она состоит более чем из двенадцати человек.

2. Каждый протягивает левую руку в центр круга и берет за руку другого игрока, но не своего соседа слева или справа.

3. Теперь все протягивают в центр круга правую руку и берут за правую руку другого участника, но не соседа слева или справа. Помимо этого, ни один участник не должен держать и левую и правую руки одного и того же человека.

4. Задание для группы состоит в том, чтобы распутать этот гордиев узел и снова встать в один круг (продолжая держаться за руки). Необязательно все должно пройти гладко. Иногда остается один узел или образуются два круга вместо одного. Если распутать узел не удастся, можно разрешить двум игрокам расцепить руки, чтобы группа смогла все-таки образовать круг.

5. Самое важное правило игры одновременно направлено на обеспечение безопасности игроков. В каждый момент разрешается двигаться только одному человеку. Если кто-то заметил, что его рука начала выворачиваться, он может перехватить руку партнера уже в более удобном для себя положении. Но с целью распутывания узла этого делать нельзя. Во время игры группа может совершенно свободно общаться.

Заторможенное падение

60 минут

В этом упражнении проверяется знание физики, фантазия и командный дух. Небольшие команды, на которые делится группа, должны придумать и построить специальный аппарат, который не даст разбиться бокалу, брошенному на землю с высоты 6 м. Команда может набрать дополнительные очки, если ее аппарат поможет не пролить воду, налитую до половины в бокал, который будет брошен с той же высоты на землю.

Во время игры команды должны находиться в разных помещениях, чтобы не мешать друг другу. Для проверки результатов работы Вам понадобится лестница или балкон (если необходимо, высоту падения можно изменить по Вашему усмотрению).

Материалы

Каждой команде понадобятся:

- пять листов бумаги формата А4,
- два листа цветной папиросной бумаги формата А3,
- два листа цветного ватмана формата А3,
- шнур длиной 1,2 м и диаметром 1 мм,
- прозрачный скотч,
- ножницы,
- простой бокал для вина.

1. Группа делится на команды по шесть человек.
2. Каждая команда для постройки аппарата получает необходимый материал и ножницы.
3. Вводятся следующие правила:
 - Каждая команда работает только на себя.
 - Каждая команда самостоятельно решает, как распределять отведенное ей время (60 минут) на планирование, построение модели и проверку.
 - Команды соревнуются между собой. Лучшее изобретение определяется по следующему признаку: сконструированный аппарат ловит наполовину заполненный водой бокал, и вода не разливается.
4. Команды уединяются на время работы. Через 60 минут они представляют результаты своей деятельности и проверяют аппараты. Первый тест – бросают пустой бокал, второй тест – бросают бокал с водой (для тех аппаратов, которые прошли первый тест).
5. После завершения упражнения подведите итоги.

Отражения

30 минут

Для этого упражнения не нужны дополнительные материалы. Ценность его в том, что оно ясно очерчивает те трудности, которые возникают в начале любой совместной деятельности. Рассказчик должен будет так точно дать указания, чтобы слушатель мог представить себе описываемую картину и воспроизвести ее.

1. Участники на этот раз садятся не в круг, а за стол для совещаний (стол в форме буквы «П»).

2. Один из участников группы будет описывать остальным различные геометрические композиции, так чтобы игроки могли по его словам точно воспроизвести их в своих эскизах. Рассказчик получает копию приложения к этому упражнению (см. ниже).

3. Упражнение проводится в четыре этапа с изменяющимися условиями:

- На первом этапе рассказчик берет первый рисунок (рис. 1). Он встает спиной к группе и описывает рисунок. Группа не имеет права задавать вопросы рассказчику и беседовать между собой.

- На втором этапе рассказчик берет второй рисунок (рис. 2), но в этот раз он поворачивается лицом к аудитории. Он может говорить, но может и пояснять свои указания жестами. Группа работает молча, вопросы к рассказчику и разговоры между собой не разрешаются.

- На третьем этапе рассказчик берет третий рисунок (рис. 3) и встает лицом к аудитории, но на этот раз он может давать указания только при помощи жестов. Группа работает молча, без вопросов и разговоров между собой.

- На четвертом этапе рассказчик берет четвертый рисунок (рис. 4), встает лицом к аудитории и дает указания при помощи жестов. Игроки могут задавать вопросы, а рассказчик может отвечать на них словами.

4. После каждого круга рассказчик демонстрирует оригинал, чтобы каждый мог сравнить с ним свой рисунок.

5. В конце группа решает, в каком круге была сделана наиболее точная копия образца, разбираются достоинства и недостатки разных способов представления информации.

Приложение к упражнению «Отражения»

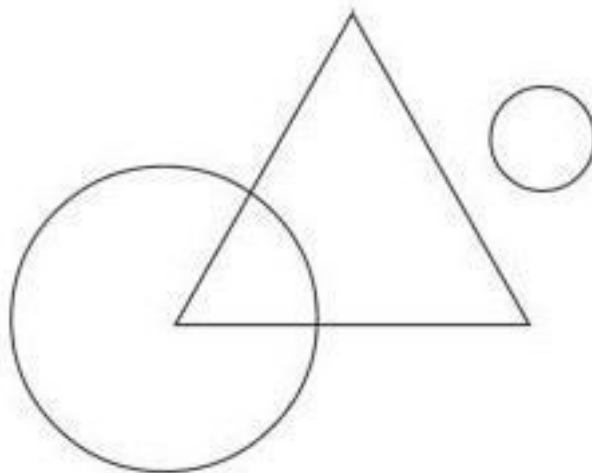


Рисунок 1

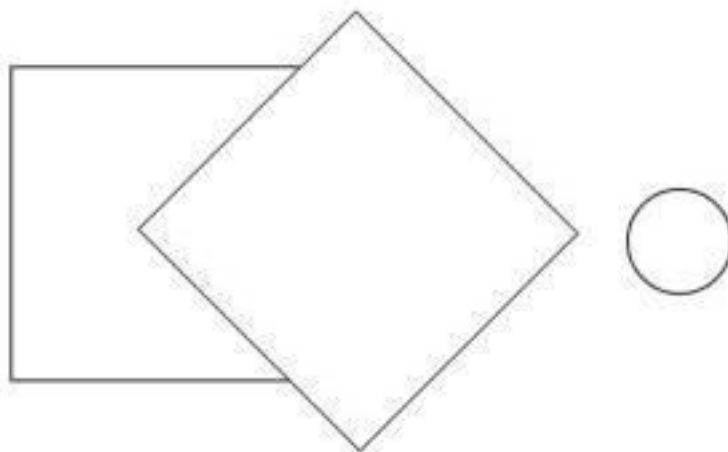


Рисунок 2

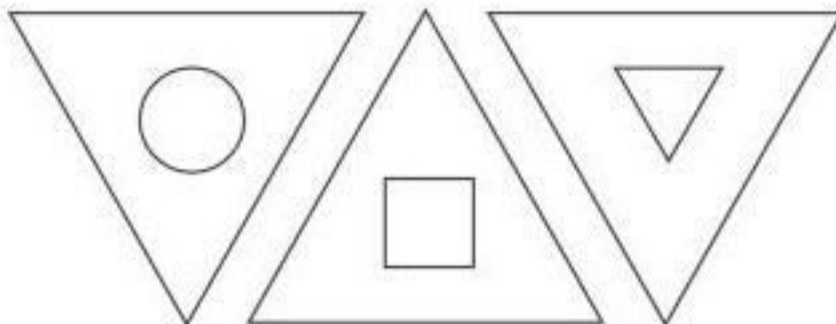


Рисунок 3

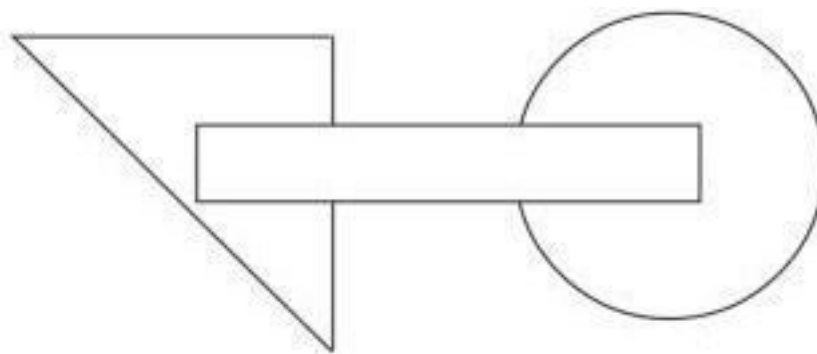


Рисунок 4

Пять квадратов

30 минут

Когда несколько групп стремятся к одной и той же цели, то между ними возникает соперничество. Каждая команда хочет оказаться быстрее, изобретательнее, чем другие. В этой игре обычный практический эгоизм каждого конкретного человека тормозится введенными правилами. Чтобы решить проблему, команды должны будут помогать друг другу. Сделайте копию с приложения и разрежьте каждый квадрат на три части по линиям. Разложите части по конвертам следующим образом:

Первый конверт: куски I, H, E.

Второй конверт: куски A, A, A, C.

Третий конверт: куски A, J.

Четвертый конверт: куски D, F. Пятый конверт: куски G, B, F, C.

1. Группа делится на пять команд. Каждая команда собирается за одним столом и получает конверт. Задание для всей группы заключается в том, чтобы как можно быстрее составить целый квадрат.

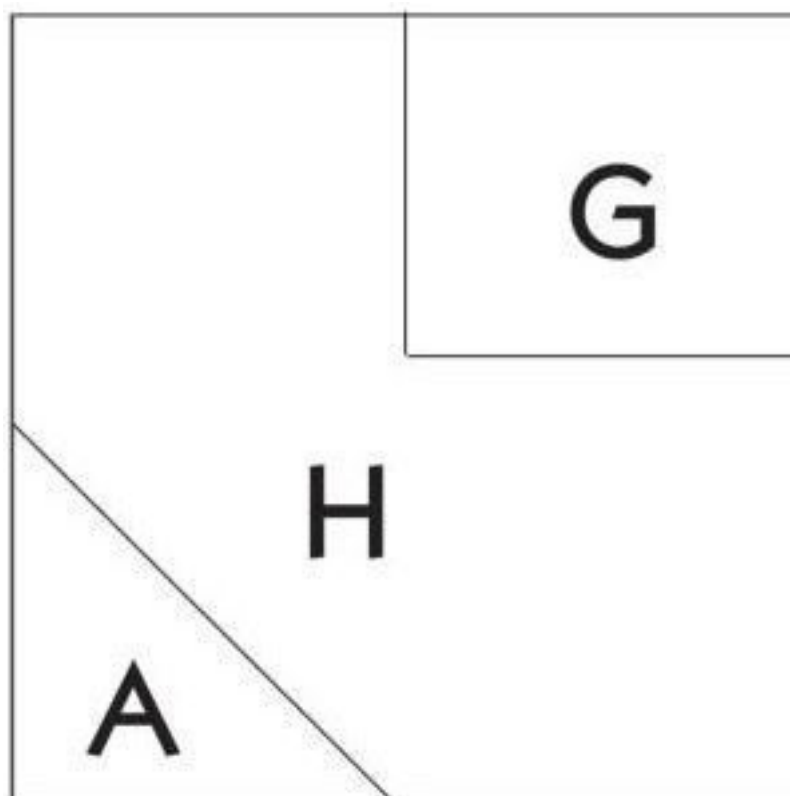
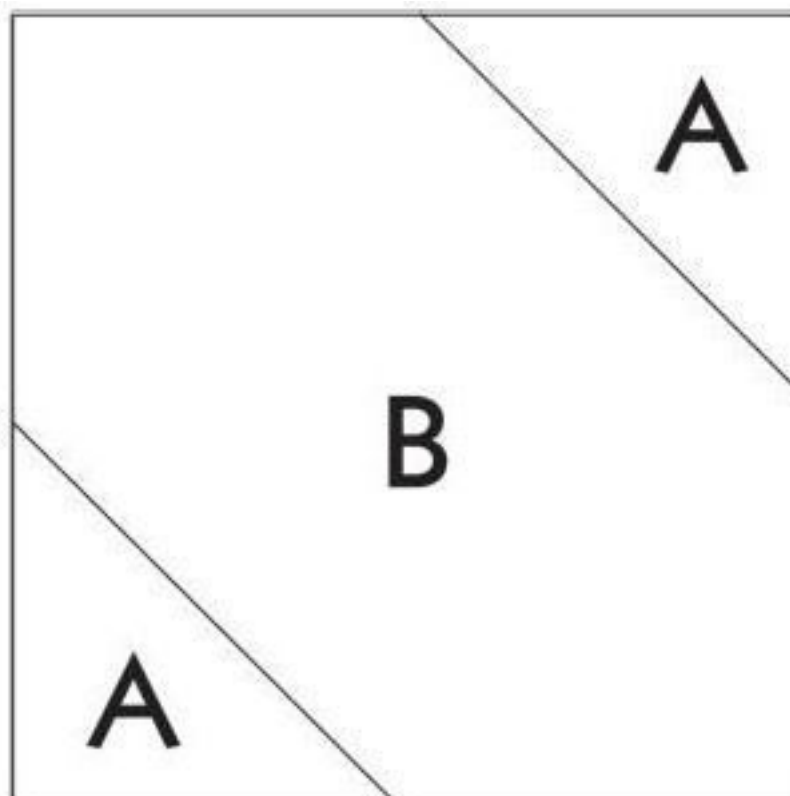
2. Действуют три важных правила:

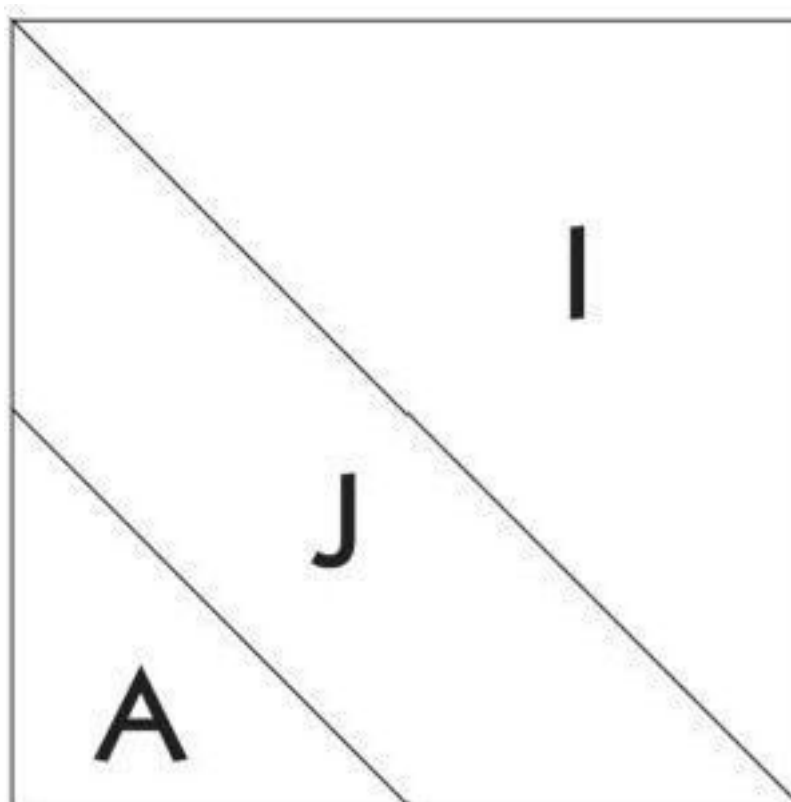
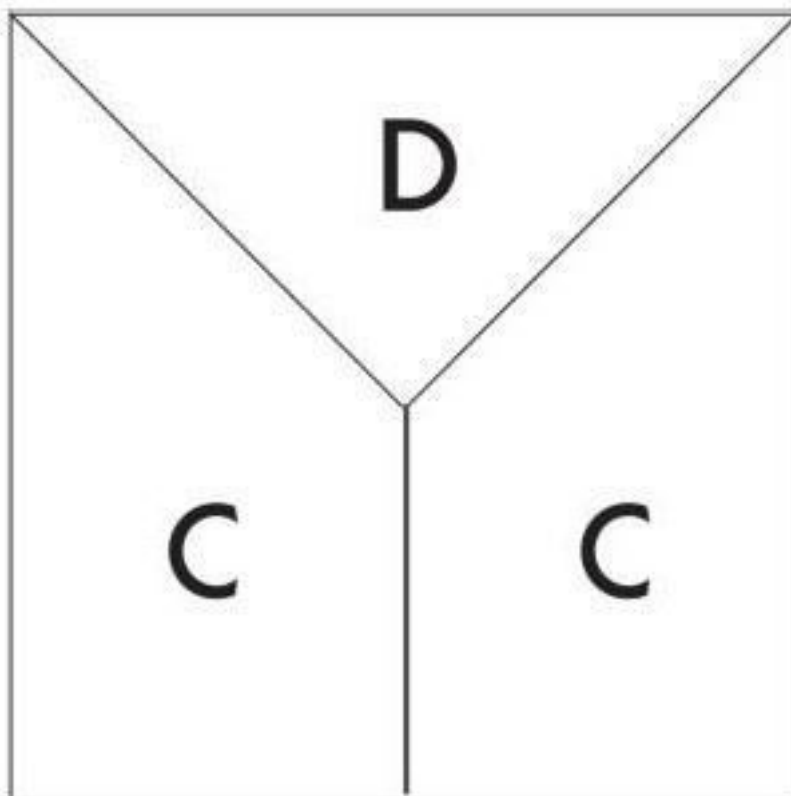
- Нельзя разговаривать.
- Командам не разрешается брать недостающие куски квадратов у других команд без разрешения. Команда может лишь отдавать или получать те куски, которые ей предложат.
- Стол может покидать только один член команды.

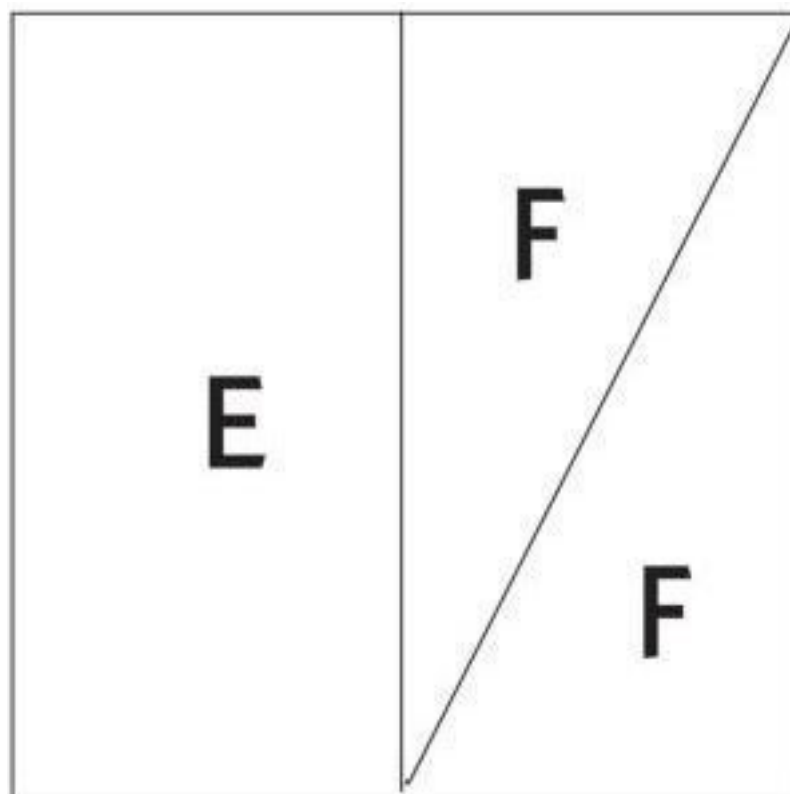
3. Когда каждая команда собрала на своем столе полный квадрат, подведите итоги, задав следующие вопросы:

- Сколько времени понадобилось команде, чтобы решить проблему?
- Как члены одной команды понимали друг друга без слов?
- Все ли соблюдали правила игры?
- Все ли игроки принимали участие в решении задачи?
- Как каждая команда смогла собрать свой квадрат?
- Было ли сложно принимать в расчет интересы другой команды наравне с интересами своей собственной?
- Что могла бы сделать команда, чтобы в следующий раз быстрее достичь поставленной цели?

Приложение к упражнению «Пять квадратов»







Глава 10

Голос интуиции



Родство душ

20 минут

Это упражнение предоставляет участникам группы исключительную возможность потренировать способность чувствовать и угадывать настроение и мысли другого человека. Игроки работают в парах, пытаясь преодолеть закрытость партнера и установить эмоциональный контакт с ним.

1. Участники разбиваются на пары. Каждый выбирает себе партнера, который наиболее интересен для него лично и с которым данный участник чувствует некое духовное родство.

2. Партнеры встают друг напротив друга и определяют, кто из них будет ведущим, а кто – его отражением, пытающимся как можно точнее повторить движения ведущего.

3. Ведущий начинает с медленных, однообразных движений. Цель состоит не в том, чтобы сбить партнера с толку, а в том, чтобы добиться синхронности движений. Если оба партнера сконцентрируются друг на друге, то движения их будут становиться все более слаженными.

4. Игроки должны смотреть друг другу в глаза, чтобы между ними возникла эмоциональная, интуитивная связь. Движения должны, так сказать, рождаться в глазах и глазами же передаваться партнеру. Поэтому оба партнера пытаются установить как можно более тесный контакт и развивать чувство взаимной связи (5 минут).

5. Теперь партнеры меняются ролями. Сообщите об этом как можно мягче, чтобы не прервать установившийся между игроками контакт. Второй этап также длится 5 минут.

6. На третьем этапе уже нет ни ведущего, ни его отражения – движения обоих партнеров полностью совпадают, так что со стороны нельзя сказать, кто иницирует движения, а кто их только повторяет. Этот этап следует проводить только в том случае, если на двух предыдущих партнеры успешно взаимодействовали друг с другом. Он тоже длится 5 минут.

7. Сначала партнеры обмениваются мнениями между собой, затем идет общее подведение итогов:

- Что вы чувствовали во время этого эксперимента?
- Удалось ли вам ощутить чувство сильной внутренней связи с партнером по паре?
- Были ли в вашей жизни ситуации, когда вы ощущали подобное чувство?

Управляем вместе

10 минут

В этом упражнении члены группы должны научиться синхронно двигаться без предварительной договоренности. Задание предполагает, что каждый участник должен точно угадывать и подхватывать чужие инициативы, пытаясь поставить себя на место другого. Не менее важно и самостоятельное проявление инициативы – причем такое, чтобы ее могли подхватить остальные. Для столь тонкого взаимодействия каждому участнику необходимо задействовать самые разные стороны своей натуры.

1. Игроки садятся на пол, достаточно близко друг к другу, все смотрят в одном направлении.

2. Группе следует двигаться синхронно, причем у этого процесса не должно быть одного ярко выраженного руководителя – инициатива принадлежит всем. В идеале все игроки одновременно, опираясь на одну и ту же ногу и руку, поднимаются, синхронно делая несколько шагов, и смотрят в одном и том же направлении.

3. Это задание можно выполнить только в том случае, если все будут двигаться очень медленно, чтобы каждый видел и мог предугадать то, что будут делать остальные. Каждый может предложить что-то свое, но такое, чтобы остальные смогли это повторить.

4. Дайте группе сигнал к старту и больше ничего не говорите. Остановите игру через 5–10 минут. Подведите итоги, задав следующие вопросы:

- Было ли все действие похоже на коллективное управление?
- Кто проявлял инициативу и руководил? Как долго?
- Кто предпочитал просто подхватывать движения других игроков?
- Насколько каждому игроку удалось встроиться в общий ритм?
- Насколько вам удавалось предугадывать, какое движение сейчас последует?
- Легче ли играть в эту игру, если все участники хорошо друг друга знают?
- Какой была атмосфера игры?
- Как вы себя при этом чувствовали?

Мужчина или женщина

15 минут

Несмотря на свою простоту, это упражнение всегда интересно для участников. В ходе игры может быть проведена дискуссия об особенностях сотрудничества между мужчинами и женщинами в группе, о взаимном уважении и противоречиях.

1. Группа садится в круг, а кто-нибудь из участников садится в центр круга на стул и закрывает глаза. Он становится водящим. Все остальные члены группы по очереди выходят в центр и прикасаются к нему, а тот должен отгадать, мужчина это был или женщина.

2. В этой игре особенно важно добровольное участие в ней. Не все участники должны обязательно коснуться водящего, и не все игроки должны становиться водящими. Упражнение имеет смысл продолжать до тех пор, пока есть желающие это делать.

3. Задание заставляет водящего обращать внимание на такие признаки, как: нажим руки, ее температуру, на шорохи, дыхание и, конечно, на запах. Чем лучше водящий знает каждого члена группы, тем легче ему выделить индивидуальные особенности своих товарищей и тем легче опознать их.

4. Для руководителя группы это упражнение весьма показательное. Оно многое говорит о динамике группы и о чувствах, которые участники друг к другу испытывают, в частности о взаимном доверии.

Три действия за три минуты

15 минут

В этом упражнении задействована только одна пара участников, остальная группа наблюдает за ними. По ходу игры участники ведущей пары меняются. Упражнение помогает научиться воспринимать чужие мысли, прислушиваться к мнению партнера и уступать инициативу другому.

1. Попросите выйти двух участников, желающих составить ведущую пару. Один из них будет игроком № 1, другой – игроком № 2. Объясните правила игры.

2. Игрок № 1 на некоторое время выходит из комнаты. Остальная группа в это время придумывает три действия, которые он должен совершить после своего возвращения. Действия могут быть совершенно простыми: чихнуть, зарычать, «лечь спать» и т. д.

3. Игрок № 1 возвращается в комнату. У игрока № 2 есть 3 минуты, чтобы объяснить первому, какие именно действия тот должен проделать. Но он не может прямо сказать, что требуется от первого игрока. Он может делать это только при помощи намеков. Например, чтобы заставить партнера чихнуть, он может сказать следующее: «У тебя совершенно красный нос, ты выглядишь так, словно простудился». Возможно, после такой подсказки игрок № 1 высморкается – это хороший знак, говорящий, что партнеры на правильном пути, но все же это не то, что нужно. Игрок № 2 может продолжить: «Ты ни разу мне не говорил, что у тебя аллергия на цветочную пыльцу». Если после этого игрок № 1 чихнет, то партнеры выиграли этот этап и награждаются аплодисментами.

После этого игрок № 2 намекает на следующее действие, которое было загадано: «Я верно запомнил, что ты по знаку зодиака Лев?» Обязательно укажите на то, что успех всего предприятия зависит от обоих партнеров в равной степени. Игрок № 1 должен действовать как можно более спонтанно и неординарно и стараться угадать то, что ему нужно сделать.

4. Если зрителям покажется, что игрок № 2 дает слишком прямые указания, они могут громко протестовать.

5. Спросите на всякий случай, все ли поняли правила игры. Если это так, то первый игрок выходит из комнаты, а группа решает, что ему нужно будет сделать после возвращения.

6. Пусть в этом упражнении поучаствуют несколько пар игроков.

Потрясающая мимика

15 минут

Это упражнение носит юмористический характер. После некоторой подготовки два игрока пытаются выяснить, могут ли они держать контакт при помощи «телепатической связи». Упражнение тренирует интуицию и вызывает хорошее настроение, а участвующие в нем члены группы получают возможность развить свои актерские таланты.

1. Группа делится на пары, которые встают спина к спине. Один из партнеров задает достаточно нескромный вопрос: «Как бы ты выглядел, если бы пролил бокал красного вина на свой белый летний костюм?» После этого оба пытаются представить себе эту ситуацию и сделать подобающее случаю выражение лица. Затем они поворачиваются и демонстрируют друг другу свои смущенные, огорченные или яростные физиономии. Каждый сохраняет это выражение лица какое-то время, чтобы партнер мог почувствовать его настроение и понять характер. Потом оба партнера снова поворачиваются друг к другу спиной.

2. Теперь другой партнер задает следующий вопрос: «Как ты выглядишь по утрам, когда ты, совершенно невыспавшийся, должен просыпаться и вставать с постели?» Оба снова пытаются представить себе эту ситуацию и поворачиваются друг к другу с невыспавшимися, «мятыми» лицами. Затем оба снова поворачиваются спинами и продолжают придумывать ситуации, в которых демонстрируется все многообразие человеческой мимики (5 минут).

3. Это была лишь подготовка, а теперь начинается собственно игра. Партнеры договариваются о трех выражениях лица, которые должны будут передавать совершенно различные человеческие эмоции: испуг, воодушевление, ярость. Кроме того, партнеры договариваются об идентичности выражения этих эмоций мимикой, но не говорят о том, в какой последовательности эмоции будут идти. Происходит это так.

4. Один из партнеров дает сигнал: «Внимание, готовность, начали!», и после слова «Начали!» оба поворачиваются лицом друг к другу и пытаются одновременно показать одну и ту же эмоцию. Как это может получиться, загадка, но телепатия работает, и некоторым парам удаются совпадения по всем трем выражениям.

Варианты

Если участники Вашей группы обладают тонкой интуицией, упражнение можно проводить не только в парах, но и в тройках или четверках. Естественно, что с увеличением числа людей вероятность совпадений уменьшается, а задача усложняется.

Волшебство

20 минут

Часто случается, что команды, на которые разбивается группа во время упражнений, страдают эгоизмом и жаждут быть лучше других команд. В этом упражнении группа делится на три команды, успех которых будет напрямую зависеть от их способности сотрудничать с другими командами. Если упражнение выполнено успешно, то это можно считать первым признаком того, что члены группы ориентированы на сотрудничество, а не на соперничество со своими партнерами.

1. Группа делится на три команды. Все они встают так, чтобы образовать треугольник, стороны которого – игроки одной команды. Все участники смотрят внутрь треугольника.

2. У каждой команды есть 2 минуты, чтобы придумать мелодию и движение, которые рассмешат остальные две команды. Это комическое движение длится не дольше 2–3 секунд и должно быть чем-то, что может сделать каждый, чем-то необходимым и тактичным. Чтобы такое движение получилось, все три команды могут предварительноделиться и попробовать разные варианты (2–3 минуты).

3. Когда все готовы, группа снова образует треугольник. Каждая команда по очереди демонстрирует двум другим командам свою веселую композицию. После каждого представления «зрители» должны повторить его, чтобы «авторы» могли увидеть, как они сами только что выглядели.

4. Когда все три команды справились с этим заданием, начинается собственно игра.

5. Группа вновь расходится по командам, все они по очереди становятся водящими. Водящая команда решает, что она будет показывать всем остальным участникам из того, что уже было. Все «зрители» пытаются угадать, что же им сейчас покажут. Затем вся группа снова встает в треугольник, и по сигналу «раз, два, три» все участники одновременно начинают двигаться, пытаясь угадать и совершить те же движения, что и водящая команда.

6. Группа может предпринять столько попыток, сколько пожелает, чтобы в один прекрасный момент добиться полного совпадения движений, когда без предварительной договоренности, как будто по волшебству, участники продемонстрируют, что они умеют читать мысли друг друга. Почти всем группам это в конце концов удается. Если же этого не случилось, дайте группе какое-нибудь другое упражнение, а это проведите еще раз через некоторое время.

Сердце и душа

10 минут

Иногда люди, долгое время живущие вместе, обнаруживают, что им в голову одновременно приходят одинаковые мысли и слова. Подобная внутренняя связь может возникать и между чужими людьми, если они постоянно прислушиваются друг к другу. Эту внутреннюю связь можно развивать, для этого надо полностью концентрироваться друг на друге.

1. Участники разбиваются по двое и парами садятся друг напротив друга. Один из них будет называть любимый цвет или какое-нибудь словосочетание, только очень-очень медленно: «тра-аа-ва-аа зе-еелее-ная-яя». А его партнер в это же время пытается произнести то же самое. Очень хорошо, если он будет не только следить за губами партнера, но и представить себя его двойником, связанным в этот момент с ним, с его мыслями и чувствами. Во втором круге роли меняются. Снова называется какой-нибудь цвет, и партнеры пытаются говорить синхронно.

2. Через некоторое время вы можете ввести и другие категории:

- имена,
- музыкальные инструменты,
- города и страны,
- цветы и т. д.

Семь или одиннадцать

10 минут

В этой игре нет никаких ограничений, и единственное, что должны уметь игроки, так это считать от 0 до 11. Однако, несмотря на это, а может быть, и благодаря этому, упражнение всегда вызывает воодушевление и мгновенно поднимает настроение.

1. Группа делится на команды по три человека.

2. Один из участников вступает в игру, произнеся: «Раз, два, три...начали!» По команде «начали» все трое одновременно вытягивают одну руку в центр, показывая на ней определенное количество пальцев (от 0 до 5). Задача у игроков следующая: они должны в сумме показать семь. Если кто-то хочет показать ноль, он просто оставляет руку сжатой в кулак.

3. Разумеется, предварительные договоренности запрещены. Игроки действуют спонтанно. И когда число 7 все-таки получается, это действительно повод для гордости, при этом не важно, сколько неудачных попыток было у команды.

4. Если партнерам по какому-то наитию или просто по счастливой случайности удалось довольно быстро добиться успеха, то можно повысить для них требования: теперь они должны попытаться показать в сумме число 11. Обычно на это уходит больше времени.

Возвращение

10 минут

Помимо интуиции души, существует еще интуиция тела. В этом упражнении участники концентрируются на своих руках и бывают поражены, насколько чувствительными те могут быть.

1. Группа разбивается на пары, партнеры встают друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки. Чтобы разогреться и почувствовать себя в форме, каждый потирает ладони одна о другую до тех пор, пока не почувствует, что они стали теплыми. После этого партнеры соприкасаются ладонями, держа их примерно на уровне груди. Они закрывают глаза и при этом концентрируются на своих ощущениях, пытаясь почувствовать, как течет энергия между их руками.

2. После легкого нажатия на ладони друг друга партнеры убирают руки, делают шаг назад и поворачиваются вокруг себя три раза.

3. С закрытыми глазами партнеры снова сходятся вместе и пытаются соединить руки, которые они продолжают держать на уровне груди. Соединение рук должно быть очень медленным, чтобы каждый мог услышать голос своей интуиции. Интуицией в этом случае будет способность почувствовать волны тепла, исходящие от рук партнера.

Варианты

Если Вы работаете с очень чувствительной группой, то можете предложить выполнять это упражнение всем сразу. Участники становятся в круг, вытянув руки в стороны. Ладонь левой руки смотрит вверх, а ладонь правой руки лежит на ладони левой руки соседа. В течение 15 секунд все концентрируются на ощущении связи со своими соседями. После этого они разъединяют руки, и каждый делает три больших шага назад, трижды оборачивается вокруг своей оси и, сделав три шага вперед, возвращается на исходное место. Каждый участник пытается найти первоначальную связь со своими двумя соседями. Облегчите им работу, давая сигнал к началу и концу каждого действия.

Отвечать за другого

45 минут

Это упражнение рекомендуется проводить только в тех группах, участники которых уже хорошо друг с другом познакомились. Оно подходит прежде всего для так называемых естественных групп (рабочих коллективов, школьных классов и т. д.), то есть для команд, члены которых долго и интенсивно работали вместе. Игра проясняет, насколько у членов группы развита способность ставить себя на место другого, какие чувства лежат в основе отношений между игроками, какие проблемы требуют решения. Это упражнение может существенно улучшить атмосферу в группе и смягчить конфликты.

1. Группа садится в круг, один из участников выходит на середину. Он задает кому-нибудь вопрос, на который отвечать должен не тот, кого спросили, а его сосед справа. Сосед справа пытается представить себя на месте спрашиваемого и ответить так, как, по его мнению, ответил бы этот человек.

2. Важно, чтобы задающий вопрос смотрел в глаза тому человеку, которого он спросил, а не его соседу, который фактически дает ответ.

3. Выйдите в первый раз в центр круга сами, чтобы начать игру и задать стиль игры.

4. Игрок, стоящий в центре, может задать три вопроса трем разным участникам. После этого он снова возвращается в круг, а на его место выходит новый участник. Важно, чтобы в центре круга был только один человек. Продолжайте упражнение до тех пор, пока все желающие не зададут по три вопроса.

5. Когда станет ясно, что упражнение пора заканчивать, подведите итоги. Кстати, вопросы и ответы участников не должны сопровождаться никакими комментариями – их оставьте для подведения итогов.

Алфавит

10–20 минут

Иногда, хоть это и покажется странным, даже разочарование может доставить удовольствие. Это упражнение «разочарует» группу, одновременно воодушевит ее и подхлестнет честолюбие игроков.

Если до конца занятия осталось еще немного времени или, наоборот, Вы еще не определились с планом нового занятия, то Вы можете предложить участникам эту игру, а сами получите паузу для отдыха или настроения. Члены группы могут попробовать обратиться к своей интуиции и научиться действовать в едином ритме.

1. В этом упражнении от участников требуется распределиться по комнате. (Не нужно садиться ни в круг, ни группами, а, желательно, чтобы каждый нашел для себя удобное место.) После того как каждый найдет себе место, он садится и закрывает глаза.

2. Цель упражнения совершенно проста: группа должна воспроизвести алфавит от А до Я.

3. Действуют следующие правила:

- Нельзя разговаривать. Единственное, что позволено произносить, так это буквы алфавита. (Это значит, что во время процесса группа лишена возможности планировать деятельность и вынуждена полагаться исключительно на свою интуицию.)

- Один и тот же игрок не имеет права произнести подряд две буквы, но может стараться вставлять буквы с частотой через одну, через две и т. д. – в общем, делать это как можно чаще.

- В том случае, если два игрока начинают говорить в один и тот же момент и произносить одну и ту же букву, все начинается сначала, с буквы А.

4. Эти правила звучат достаточно просто, но на деле задача часто оказывается довольно сложной. Нельзя предугадать, как подействует успех или неудача на способность группы к производительному взаимодействию. Хотя ясно, что группа с хорошо развитой коллективной интуицией перенесет и тот и другой исход лучше и спокойнее, чем обычная группа. В любом случае Вы должны подбодрить участников, если они начинают проявлять разочарование или нетерпение, настроить их на веселый лад.

Замечания

Это упражнение предоставляет отличную возможность научиться смеяться над собой и своими поражениями. Не упускайте из виду и то, что некоторые группы так настойчиво возьмутся за решение задачи, что не успокоятся, пока у них все не получится.

Кто я?

20 минут

В этом упражнении проверяется, насколько участники готовы отождествить себя с другими членами группы и поставить себя на место другого. Это хорошая возможность проверить свое восприятие других людей и обратить внимание на собственные предрассудки.

Приготовьте для игры небольшие карточки, на которых напишите имя каждого игрока. Отставьте в сторону столы и стулья, чтобы участники могли свободно передвигаться по комнате.

1. Прикрепите к спине каждого игрока карточку с именем. Игроки не должны знать, чье имя написано на их карточке.

2. Участники начинают ходить по комнате и заводить друг с другом беседы. Каждый выясняет, чье имя стоит на карточке его собеседника, но не говорит об этом ему. Теперь каждый ведет разговор так, как будто его собеседник и есть тот человек, чье имя написано у него на спине (еще раз повторяем, что человек не знает, кого он должен играть, и пытается понять это по тем фразам, с которыми обращаются к нему партнеры).

3. Игроки ведут беседы, и каждый из них пытается понять, кого же он все-таки играет. Отправной точкой для этого является отношение к данному участнику других игроков и те вопросы, которые они ему задают.

4. Когда кто-то догадался, кого он играет, он продолжает беседы с остальными и пытается теперь уже копировать манеру поведения и движения того человека, чье имя написано у него на карточке.

5. Упражнение может длиться от 15 до 30 минут. В конце подведите итоги.

Слепая пушка

15 минут

В этом упражнении игроки смогут выплеснуть в игровой форме свою агрессивную энергию. Через некоторое время в группе возникнет атмосфера творческого хаоса, и при этом может проявиться удивительно тонкая интуиция. Шансы, что «пушка» не попадет в цель, довольно высоки, но этот факт совершенно не мешает игрокам наслаждаться самим процессом игры.

В игру можно играть в комнате, если размеры помещения это позволяют, или на улице, на лужайке – в этом случае Вам необходимо обозначить границы игровой площадки, чтобы упражнение проходило живо и динамично.

Материалы

Каждому участнику понадобится мягкий мячик или свернутые шерстяные носки.

1. Группа разбивается на пары. Один из партнеров будет «слепой пушкой» – он должен закрыть глаза. В руках он держит мяч (но ни в коем случае не используйте теннисные мячи, они слишком жесткие для этой игры).

2. Дайте сигнал к старту. «Пушка» пытается бросить мяч так, чтобы попасть в кого-нибудь из других пар. Когда у нее это получилось, партнеры меняются ролями. (Засчитываются только прямые попадания; мячи, отскочившие от стен, пола и т. д., не засчитываются.)

3. «Зрячий» партнер не имеет права прикасаться ни к мячам, ни к своему партнеру. Он может помогать ему только словами, указывая, куда надо бросать мячи и где нужно подбирать упавшие.

4. Продолжительность первого этапа – 5 минут, затем партнеры меняются ролями.

Гензель и Греттель

30 минут

Это упражнение учит способности спокойно воспринимать неудачи. Участники получают от него большое удовольствие и смогут повысить степень доверия друг к другу.

1. Подыщите вместе с группой такое место, где вас не будут стеснять, – это может быть лужайка или сквер.

2. Участники встают парами. Один из партнеров будет Гензелем, второй – Греттель. Гензель выбирает какой-нибудь предмет, находящийся на расстоянии 50–100 м от него (это может быть дерево, скамья, надувной мяч и т. д.), закрывает глаза и вслепую идет к цели. Греттель идет позади него, подстраховывая партнера и останавливая его, если тому грозит опасность (если он может наступить или наткнуться на что-нибудь) или если Гензель слишком отклонился от своей цели. Оба могут разговаривать, но Греттель обязательно идет позади Гензеля. Когда Гензель подойдет близко к намеченной цели или пройдет мимо, Греттель останавливает его, не имея, однако, возможности направлять движение своего партнера.

3. На следующем этапе Гензель и Греттель закрывают глаза и вместе идут по направлению к выбранной цели, держась за руки. У них есть сопровождающий, который идет сзади и выполняет те же функции, что и Греттель на предыдущем этапе. Часто случается так, что пара проходит мимо намеченной цели. В этом случае сопровождающий останавливает ее в подходящий момент, и игроки могут выяснить, почему произошла эта ошибка.

4. На третьем этапе все участники сходятся вместе и, держась за руки, пытаются дойти до намеченной цели, которая снова выбирается на расстоянии 50–100 м. Теперь роль сопровождающего должны будете исполнить лично Вы, чтобы игроки не повредили себе что-нибудь и чтобы Вы могли дать им знать о том, что они дошли до цели. Когда цель будет достигнута, попросите всех игроков указать, где она находится. После этого игроки открывают глаза и, как правило, удивляются тому, насколько их мнения могут расходиться.

Глава 11

Творческое решение проблем



Что изменилось?

15 минут

В этом упражнении Вы увидите, как можно в корне изменить любое действие, превратив его в занимательную игру. Партнеры будут экспериментировать со своей внешностью, внося в нее незаметные на первый взгляд изменения, которые тем не менее должен увидеть другой. Изменений будет много, так что участникам придется задействовать все их внимание. Для этой игры Вам не нужны никакие вспомогательные материалы. Вы можете проводить ее в любое время, когда сочтете, что участникам нужно потренировать внимание и изобретательность.

1. Участники разбиваются на пары. Каждый должен очень внимательно рассмотреть своего партнера, чтобы запомнить его внешность как можно лучше, до мелочей.

2. Партнеры становятся спиной к спине, и каждый пытается изменить свою внешность так, чтобы другой человек мог это заметить: меняет прическу, расстегивает или застегивает пуговицу, снимает кольца или другие украшения и т. д.

3. Через 2 минуты партнеры поворачиваются друг к другу и объявляют о замеченных ими изменениях во внешнем облике партнера. Большинство игроков на этом этапе считают игру не особенно интересной. Им кажется, что все это может каждый.

4. Партнеры снова поворачиваются друг к другу спиной, в этот раз изменяя на себе десять деталей. Это действительно усложняет задачу.

5. Через 3 минуты партнеры поворачиваются и пытаются определить, что же изменилось: левый ботинок надет на правую ногу и наоборот, часы не на запястье, а на щиколотке, очки перевернуты вверх ногами на носу и т. д. Всего изменений должно быть ровно десять.

6. Следующий этап – кульминация. Партнеры становятся спиной к спине и производят в своей внешности еще десять изменений. Возможно ли это вообще? После этого этапа остановите игру и обсудите ее.

Пробка

45 минут

Если группа, с которой Вы работаете, справляется с заданиями на взаимодействие и Вы ищете для нее нечто более сложное и интересное, то эта игра как раз подойдет для тех групп, члены которых уже хорошо знают и привыкли полагаться друг на друга. Вы можете провести это упражнение и на улице, и в помещении. В зависимости от количества участников создайте одну или две команды ровно по восемь человек. Лишние игроки будут зрителями.

Материалы

Для каждой команды Вам потребуется девять циновок (если найти их затруднительно, то можно просто отметить место на полу клейкой лентой или нарисовать мелом). Циновки кладутся в ряд на расстоянии около 60 см друг от друга.

1. Команды располагаются следующим образом: четыре участника стоят на циновках, следующая за ними циновка – пустая, затем стоят еще четыре участника. Все члены команды стоят, повернувшись лицом к пустой циновке.

2. Цель игры состоит в том, чтобы обе четверки слева и справа от пустой циновки поменялись местами. Игроки правой четверки после всех маневров должны стоять слева от пустой циновки, и наоборот. Игроки обеих четверок должны стоять в таком же порядке, как и в начале игры.

3. Вводятся следующие правила:

- Участники могут разговаривать друг с другом.
- Каждый участник в течение всего упражнения должен смотреть в одном и том же направлении.
- Никто не имеет права обгонять того игрока, который смотрит с ним в одном направлении (это значит, что нельзя обходить того, кто повернут к тебе спиной).
- В один момент времени только один игрок может двигаться вперед.
- За один ход можно обойти только одного игрока (это значит, что тот игрок, который двигается, не может обойти за один ход двух или более игроков).
- Когда один игрок обошел второго, то прежнее место первого должно остаться пустым.
- Игроки не могут ходить назад.
- В отличие от предыдущего упражнения, игрок, который собирается двигаться, может сходить со своей циновки, если он обходит другого игрока. Проблема здесь состоит не в физической возможности разойтись на маленькой площади, а в том, чтобы найти правильную последовательность перемещений.

4. Если задание кажется сложным, то игроки не ограничиваются во времени. При подведении итогов можно составлять схемы разных путей решения этой задачи.

5. Это упражнение является одним из немногих, в которых важно, чтобы один человек взял инициативу на себя. Если группа придет к такому пути решения проблемы, Вы можете быть довольны. В остальном же важно, чтобы Вы не помогали группе во время решения задачи, а только следили за тем, чтобы соблюдались правила. Проявите терпение и покажите участникам, что Вы понимаете сложность выполняемой ими задачи.

6. Если группа, с которой Вы работаете, очень велика, покажите сначала упражнение всей группе, прежде чем игроки разделятся на команды. Предупредите, чтобы разные команды не вступали в соревнование между собой, а лучше помогали друг другу советами. Правда, не

удивляйтесь, если игроки очень быстро забудут об этой просьбе и начнут соревноваться. Все это вы можете обсудить в конце упражнения, задав участникам следующие вопросы:

- Какой опыт группа приобрела в результате этого упражнения?
 - Выбрала ли группа кого-нибудь руководителем?
 - Был ли он единственным руководителем на всем протяжении игры, или в процесс управления включался кто-то еще?
 - Какая система управления действовала лучше всего?
 - Были ли опробованы несколько вариантов решения поставленной задачи?
 - Чувствовали ли себя некоторые игроки обойденными вниманием?
 - Как группа преодолевала трудности и чувство разочарования?
 - Что побуждало группу не отказываться от решения задачи?
 - Что в итоге привело к успеху?
 - Как себя сейчас чувствует каждый игрок?
 - Чему можно было научиться в ходе этого упражнения?
7. Если над проблемой работали две команды, то следует задать еще и такие вопросы:
- Какой была атмосфера взаимоотношений между ними?
 - Помогали ли команды друг другу?

Дни рождения

20 минут

При выполнении этого упражнения участники должны работать одной командой и найти подходящую стратегию для решения задачи. Все встают в ряд в узком, отмеченном Вами коридоре, где они не могут отступить ни вправо, ни влево. Обозначьте как-нибудь границы коридора: его длина должна быть около 4 метров, ширина – около 50 см. Если в группе более шестнадцати человек, разбейте всю группу на две подгруппы и сделайте соответственно два коридора. Теперь две команды по восемь человек смогут наблюдать за действиями друг друга и, в зависимости от своих принципов, помогать противоположной команде или соревноваться с ней.

1. Группа делится на две команды по восемь-десять человек. Обе команды в произвольном порядке встают в коридоре.

2. Дайте командам возможность потренироваться: что игроки смогут сделать, чтобы поменять порядок построения, не выходя за отмеченные границы коридора? (5 минут.)

3. А теперь расскажите участникам о задании, которое им предстоит выполнить: они должны построиться в ряд по дням своего рождения (год, месяц, день), не выходя за границы коридора.

4. Вводятся следующие правила:

- не разрешается покидать коридор;
- нельзя даже на мгновение прикасаться к полу вне коридора;
- руководитель группы следит за тем, чтобы никто не переступал линии. Если это произошло, группа все начинает сначала.

5. Группа сама решает, на каком конце коридора будет стоять самый младший и соответственно самый старший. Надо сделать так, чтобы меняться местами пришлось как можно меньшему количеству игроков. Не удивляйтесь, если в начале упражнения участники будут действовать скованно, вскоре все обдумают стратегию перемещения и начнут выполнять задание. По окончании упражнения подведите итоги.

Кооперация вслепую

30 минут

Правила этого упражнения просты, и тем не менее оно является достаточно сложным, поэтому его лучше проводить в слаженном коллективе. Участники смогут проверить свое умение сотрудничать с другими, свою выдержку и доверие к членам группы. Группа должна состоять из восьми-шестнадцати человек. Если количество игроков не кратно восьми, пусть оставшиеся будут зрителями. Команды решают поставленную задачу по очереди. Скажите зрителям, что они, возможно, придут к решению задачи раньше, чем сами игроки, если будут наблюдать за действиями первой команды. (Но такого почти никогда не случается. Простое наблюдение может научить чему-либо в весьма ограниченной степени.) Отставьте в стороны столы и стулья, чтобы освободить место.

Материалы

Приготовьте повязки на глаза на тот случай, если они кому-то понадобятся.

1. Попросите группу собраться в центре комнаты и закрыть глаза. Глаза игроков должны быть закрыты на протяжении всего упражнения. (Следует соблюдать осторожность.)

2. С закрытыми глазами все участники в течение 15 секунд очень медленно ходят по комнате, не разговаривая друг с другом, держа руки у груди в защитной позе. Таким образом, никто не знает, где находятся остальные.

3. Затем все останавливаются, и Вы даете инструкцию. Скажите, что в этом упражнении необходимо прежде всего умение вступать в кооперацию и доверять друг другу.

4. Присвойте каждому игроку свой номер. Для этого все участники поднимают руку. Вы ходите по комнате, прикасаясь к плечам игроков и говоря: «Один, два, три...» После того как игрок получил номер, он опускает руку. Когда все игроки опустили руки, Вы можете быть уверены, что никого не оставили без номера.

5. Теперь в Вашем распоряжении находится толпа пронумерованных, ничего не видящих и заинтригованных игроков, которые с нетерпением ждут, чем же все это должно кончиться. Теперь Вы можете озвучить задание:

- Игроки должны встать по порядку в соответствии со своим номером в шеренгу или друг за другом, так, как Вы сами им скажете.

- Нельзя разговаривать.

Требование не разговаривать обычно вызывает легкий шок, и, как правило, игроки все же задают Вам вопросы. Тихо и спокойно повторите задание и сообщите, что разговоры, вызванные обсуждением того или иного правила, недопустимы. (Иначе где же сложность задания?)

Теперь игроки медленно втягиваются в работу, пытаясь достичь поставленной цели. Позволяется все – хлопать в ладоши, по плечам, стучать ногами, писать на коже, свистеть и т. д. Подбадривайте участников, время от времени поощряя их.

6. Когда все игроки построились по номерам, разрешите им открыть глаза и рассчитаться по порядку. Пусть игроки выплеснут накопившиеся эмоции, а затем подведите итоги:

- Чувствовали ли вы себя в глупом положении во время выполнения этого упражнения?
- Что удерживало ваш интерес к игре и желание продолжать ее?
- Как вы себя при этом чувствовали?
- Подбадривал ли вас кто-нибудь?
- Кто взял на себя руководящую роль?

- Какие способы общения игроков между собой зарекомендовали себя лучше всего?
- Сколько времени понадобилось команде, чтобы справиться с заданием?
- Может ли команда гордиться своими успехами?
- Чему можно было научиться в ходе этого упражнения?

Треугольник

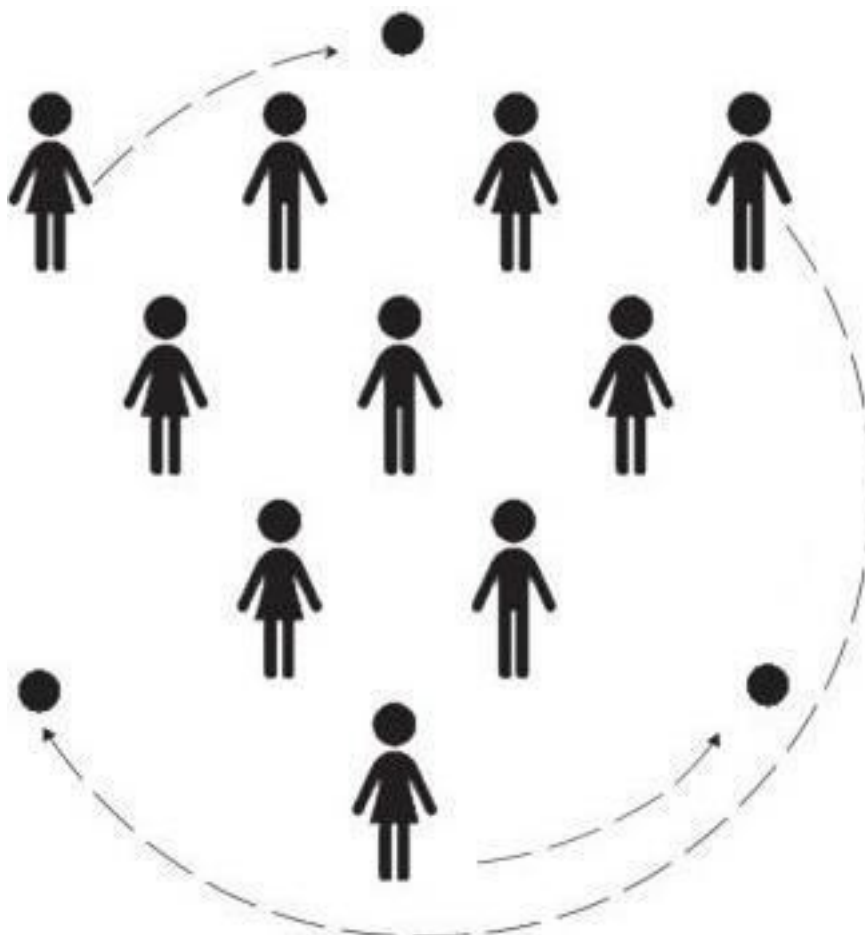
10 минут

Для этого упражнения Вам не потребуется дополнительных материалов. Единственно, что нужно, это много места, чтобы Вы смогли в комнате построить одну или две пирамиды.

1. Разбейте группу на команды по десять человек. Десять игроков должны встать таким образом, чтобы получился равносторонний треугольник с основанием из четырех игроков, далее стоят три участника, затем два и один.

2. Когда команды выстроились в форме треугольника, объясните задание: «верхушка» и «основание» треугольника должны поменяться местами при помощи перемещений всего троих игроков. Для решения этой проблемы запрещается делать рисунки или наброски, все действия могут быть обговорены только устно.

3. Если группа так велика, что у Вас получилось две и более команд по десять человек каждая, то команды могут устроить соревнование, кто первым выполнит задание. В конце подведите итоги.



Завязать узел

30 минут

Возможно, Вам покажется, что это упражнение очень легкое, однако это совсем не так. Оно требует от участников способности ориентироваться в пространстве, а также гибкости и ловкости.

Отставьте в стороны столы и стулья, чтобы освободить место.

Материалы

Каждой команде потребуется веревка длиной около 4 м. Середину веревки обозначьте каким-нибудь образом: завяжите там ленточку или отметьте фломастером.

1. Группа делится на команды по шесть-восемь человек.
2. Члены команды встают в ряд и берутся за веревку обеими руками.
3. Теперь участники должны представить, что они все и есть эта веревка, это поможет им наилучшим образом подготовиться к заданию.

4. Задание заключается в следующем: каждая команда должна завязать обычный простой узел как можно ближе к отмеченному центру веревки. Но игроки должны сделать это, не убирая рук с веревки. (Кстати, возьмите веревку и завяжите на ней простой узел, чтобы все вспомнили, как он выглядит.) Для достижения цели игрокам разрешается все, им только нельзя выпускать из рук веревку.

5. Сначала кажется, что игроки вполне способны завязать узел за пару минут, им только нужно представить, что каждый член команды и вся она в целом являются составной частью веревки. Но практика показывает, что времени на выполнение этого задания требуется гораздо больше. Игроки постоянно недооценивают сложность необходимых для решения задачи действий и переоценивают свою способность вникнуть в проблему. Такой подход часто приводит к разочарованию.

Замечания

Все игроки должны стоять по одну сторону веревки и проходить друг под другом, чтобы получился узелок.

6. Подведение итогов:
 - Как группа справлялась с трудностями?
 - Почему решение проблемы было настолько сложным?
 - Когда наступил поворотный момент, после которого все стало получаться?
 - Как удавалось игрокам координировать свои действия?
 - Были ли спокойно обдуманы все предложения? • Взял ли кто-нибудь на себя руководящую роль?

Секрет Джованни

30 минут

Если в Вашей группе есть ценители детективных или криминальных романов, то, проведя эту игру, Вы наверняка доставите им удовольствие. Это упражнение в очередной раз показывает, что члены группы могут достичь успеха только в том случае, когда каждый из них вкладывает свои силы в общее дело.

Для каждого игрока Вам понадобится копия приложения к этому упражнению (см. ниже). Кроме того, на маленьких карточках напишите следующие фразы:

- Джованни слушает только музыку в стиле кантри.
- У Джованни аллергия на кошек.
- Джованни лысый.
- У Джованни нет машины.
- Джованни не умеет готовить.
- Единственное украшение Джованни – перстень с печаткой.
- Эгон Айгенсинн – тренер Джованни.
- Эгон Айгенсинн лежит в постели с гриппом.
- Лизы Лангбайн сейчас нет в городе. Она снимает свой первый фильм «Охотник».
- Гарри Питтбул совершенно невиновен.
- Джованни очень тщеславный.
- Тетя Роза в Африке на сафари.
- Джованни никогда не ест суп.
- Поблизости от квартиры Марвина нет деревьев.
- Белло любит играть под кроватью Джованни.
- Белло не в воде.
- Джованни любит животных.
- У Джованни есть собака Белло. Белло шесть лет.
- Эгон Айгенсинн часто ходит в оперу.
- У Гарри Питтбула есть одна страсть: он печет кексы.
- Лиза Лангбайн любит брильянты.
- Гарри Питтбул часто ходит на рыбалку.
- Джованни приобрел государственные ценные бумаги.

1. Группа садится в круг. Задача участников – раскрыть секрет Джованни. Они получают различную информацию, частью устно, частью письменно. Секрет будет разгадан только тогда, когда вся группа сконцентрируется на работе, начнет внимательно слушать каждого участника и серьезно воспринимать то, что тот говорит.

2. Прочитайте следующий текст:

Джованни Великий – знаменитый тяжелоатлет. Сегодня он очень взволнован. Взволнован он потому, что отказался выступать сегодня вечером в показательном выступлении, в котором принимает участие его злейший соперник Гарри Питтбул. Джованни сказал: «Я не могу пойти туда, пока я это не нашел».

3. Задание для группы состоит в том, чтобы вместе раскрыть секрет Джованни. Каждый получает по одной карточке. Чтобы решение задачи было успешным, группа должна свести вместе всю имеющуюся на карточках информацию. Каждый игрок должен прочитать вслух, что написано на его карточке. При этом действуют три правила:

- Нельзя ничего записывать и составлять в письменном виде картину событий.

- Нельзя заставлять другого читать, что написано у него на карточке, если тот не хочет.
- Никто не должен выпускать свою карточку из рук.

4. Раздайте карточки и уточните задание. Группа должна ответить на три вопроса:

- Что потерял Джованни?
- Кто это похитил?
- Где это находится?

Теперь раздайте участникам копии приложения к этому упражнению.

5. Предоставьте группе самой организовывать свою работу и найти подходящий метод для решения задачи.

6. Когда группа нашла ответ, подведите итоги:

- Как группа организовала свою работу?
- Как использовалась содержащаяся в карточках информация?
- Все ли участники предоставили свою информацию в распоряжение остальных?
- Какой была атмосфера во время работы?
- Все ли предложения были серьезно рассмотрены?
- Вел ли в какое-то время разговор (а значит, и расследование) кто-то один?
- Что могло бы пройти лучше, чем прошло?
- Какие выводы лично вы сделали из этого эксперимента?

Ответ

Белло, пес Джованни, утащил его парик; парик лежит под кроватью Джованни.

Приложение к упражнению «Секрет Джованни»

ЧТО БЫЛО ПОТЕРЯНО?

- маленький котенок;
- билет в оперу;
- парик;
- красный кабриолет;
- рецепт кекса;
- бриллиантовое кольцо.

КТО ЭТО ПОХИТИЛ?

- Белло, собака;
- Эгон Айгенсинн, тренер Джованни;
- Лиза Лангбайн, его подруга;
- Гарри Питтбул, его соперник;
- его любимая тетя Роза.

ГДЕ ЭТО НАХОДИТСЯ?

- в городском парке;
- под кроватью;
- в стиральной машине;
- на дереве;
- в его купальном халате.

Что любит Макс

10 минут

Эта игра побуждает участников внимательно выслушивать говорящего, доставляет массу удовольствия и заодно помогает проверить, в насколько хорошей интеллектуальной форме находятся игроки.

1. Группа садится в круг. Вы будете рассказывать участникам о том, что любит Макс, а их задача – понять, каким принципом руководствуется Макс в своих предпочтениях.

2. Если кто-то догадался об ответе, он не должен говорить его вслух. Этот игрок тихо и спокойно садится на пол в центре круга. В какой-то момент Вы можете предложить сидящим внутри круга игрокам самим продолжить список того, что любит Макс.

3. Делается это так. В любой момент Вы показываете рукой на сидящего в центре игрока, и тот должен продолжить начатые вами предложения. Вы говорите первую часть предложения: «Максу нравится...», а игрок должен его закончить. Ваша реакция на правильное дополнение – кивок, на неправильное – качание головой. Слушатели должны догадаться, по каким причинам Макс любит одни вещи и терпеть не может другие:

- Максу нравится Алла, но не нравится Катя...
- Максу нравятся аккумуляторы, но не нравятся моторы...
- Максу нравятся стрессы, но не нравится спокойствие...
- Максу нравятся хоббиты, но не нравятся эльфы...
- Макс любит получать ссуды, но не любит давать кредиты...
- Максу нравится барракуда, но не нравится тигровая акула...

Ответ

Вы уже догадались, что было разгадкой? Утешьтесь! Я сам очень долго думал над этим вопросом и воспользовался подсказкой, чтобы раскрыть секрет. Итак: Макс любит все слова, в которых есть двойные согласные, и не любит тех слов, в которых согласные одинарные! Да, все так просто!

Кто это был?

90 минут

В этой игре участникам понадобится полная концентрация на процессе, если они хотят «раскрыть преступление», указания и подсказки к которому написаны на небольших карточках. Каждый игрок владеет важной информацией, и все факты должны постепенно складываться один к одному, образуя полную картину. В сущности, у группы два задания: она должна обращать внимание на то, чтобы каждый участник оказался включенным в процесс, и найти способ решения проблемы – то есть раскрытия преступления. Как и в одном из предыдущих упражнений – «Секрете Джованни», – здесь тоже имеются некоторые ограничения: игрокам запрещено делать записи и наброски к картине преступления. Это вынуждает их использовать другие пути в систематизации имеющейся информации.

Подготовьтесь к игре. Напишите на большом листе двадцать семь фраз. Разрежьте этот большой лист на маленькие карточки и раздайте их игрокам. (См. приложение.)

1. Группа садится в круг. Итак, игроки должны будут раскрыть убийство. Каждый получает карточку с указанием – некоторые игроки получают по две карточки, в зависимости от количества участников. (В любом случае все карточки должны быть розданы игрокам.)

2. Когда игроки огласили всю имеющуюся у них информацию, сведя ее воедино, можно приступить к раскрытию преступления. Задача состоит в том, что игроки должны найти ответы на следующие вопросы:

- Кто убийца?
- Что было орудием убийства?
- Когда произошло убийство?
- Где было совершено убийство?
- Каким был мотив?

3. Группа может организовать свою работу так, как ей удобно, но соблюдать при этом несколько правил:

- Никто не должен выпускать свою карточку из рук или показывать кому-нибудь, что на ней написано.
- Нельзя делать письменных заметок.
- Группа не должна выходить из комнаты.
- Игрокам предоставляется час времени, чтобы решить задачу.

Если группа считает, что ответила на все пять вопросов, она в любое время может представить руководителю группы результат своего расследования. Если все ответы правильные, руководитель группы подтверждает, что участники справились с заданием. Если ответы целиком или частично неверны, руководитель группы говорит, что расследование еще не полностью доведено до конца. Но при этом он не должен говорить, какие именно ответы были ложными. В конце кратко подведите итоги.

Приложение к упражнению «Кто это был?» (карточки для участников)

Когда г-н Рос был обнаружен мертвым, у него на теле была колотая рана на спине и огнестрельная рана на бедре.

Г-н Беретта в 12 часов ночи стрелял по неизвестному, пытавшемуся проникнуть в его дом.

Лифтер сказал полиции, что в четверть первого он видел г-на Роса живым.

Пуля, которую извлекли из ноги Роса, оказалась из пистолета, принадлежавшего г-ну Беретте.

В пистолете не хватало еще одной пули.

Когда лифтер видел г-на Роса, у того слегка текла кровь, но он не выглядел тяжелораненым.

Во дворе фрау Трост был найден нож. На этом ноже была кровь г-на Роса.

На ноже были найдены отпечатки пальцев г-на Либлинга.

Г-н Рос разорил предприятие г-на Беретты и переманил всех его клиентов.

Лифтер видел, как жена г-на Роса в половине двенадцатого вошла в квартиру г-на Либлинга.

Лифтер сказал, что жена г-на Роса и г-н Либлинг часто выходили из дома вместе.

Тело г-на Роса было найдено в парке.

Тело было найдено в половине второго ночи.

Полицейский врач установил, что г-н Рос был мертв к тому времени уже целый час.

В 0 часов 25 минут лифтер видел, как г-н Рос направляется в квартиру г-на Либлинга.

В 0 часов 30 минут у лифтера закончился рабочий день.

На теле убитого полиция нашла следы, которые показывали, что убийство было совершено далеко от того места, где тело было найдено.

Фрау Трост без пятнадцати двенадцать вечера видела, как г-н Рос вошел в дом г-на Беретты.

После убийства жена г-на Роса исчезла.

Полиция не могла найти г-на Либлинга.

Когда полиция хотела опросить г-на Беретту, выяснилось, что он исчез.

Лифтер сказал, что когда он закончил свою вахту, фрау Трост находилась в холле дома г-на Беретты.

Фрау Трост часто следила за г-ном Росом, поскольку была любопытна.

Г-н Беретта угрожал г-ну Росу, что убьет его.

Фрау Трост сказала, что никто не покидал дом г-на Роса между 12.25 и 12.45.

Следы крови г-на Роса были найдены в машине г-на Либлинга.

В коридоре квартиры г-на Беретты были найдены следы крови г-на Роса.

Ответ

Г-н Беретта ранил г-на Роса выстрелом в ногу. После этого Рос пошел в квартиру Либлинга, где он был им убит в половине первого ножом; Либлинг состоял в любовной связи с женой Роса.

Унция тины

60 минут

Эта игра известна в Восточной Европе, в ней участники действуют в небольших командах. Дано: еврей Реби Нахум на момент своей смерти нажил огромное имущество. И вот теперь этот жадный торговец предстал перед своим небесным отцом. Архангел защищает его. Может ли ктонибудь из игроков найти причину, по которой жадного купца можно пустить в Царство небесное? Эта игра подходит в качестве завершающей стадии занятия или, если Вы работаете с трудовым коллективом, для конца рабочего дня. Она побуждает участников к размышлению и заставляет их задуматься над вопросами, которые и так каждый взрослый человек задает себе время от времени.

1. Группа разбивается на команды по трое человек, которые расходятся по комнате. Руководитель группы встает в центре и рассказывает историю «Унция тины». Команды должны придумать, какие доводы нужно привести архангелу, чтобы жадный торговец все-таки попал в рай (20 минут).

2. Команды сходятся вместе, и каждая представляет свой конец этой истории.

3. Руководитель группы рассказывает настоящий конец истории.

Рассказ

Реби Нахум был человеком, который всегда знал, что надо заботиться о себе, но у него не было времени, чтобы заботиться о других. Никто не мог с уверенностью сказать, можно ли иметь с ним дело, потому что Реби Нахум всегда говорил об очень маленькой прибыли. Жена и дети видели его редко, да к тому же в то время, которое он проводил в кругу семьи, он постоянно ворчал, что они все неправильно делают. Нахум постоянно ездил по стране и зарабатывал большое количество денег, но очень редко приглашал в свой дом какого-нибудь гостя праздновать субботу.

Однажды вечером он вместе со своим кучером ехал по темной проселочной дороге. Солнце уже почти зашло, и наступила суббота. Вдруг он услышал громкое ржание и крик о помощи. Он приказал кучеру остановиться. Неподалеку от дороги он увидел бедного крестьянина, чья лошадь завязла в трясине вместе с небольшой телегой. Крестьянин тянул ее изо всех сил, но лошадь и телега погружались все глубже в болото.

Не раздумывая, Реби Нахум подозвал своего кучера. Они привязали оглобли телеги к своей повозке и заставили лошадей осторожно вытягивать ее из болота. Через некоторое время телега и лошадь крестьянина уже стояли на твердой земле. «Огромное спасибо, друг. Без тебя я точно потерял бы и лошадь, и телегу, а к тому же слишком поздно вернулся домой к празднику». Реби Нахум кивнул. Он взял щетку, которую всегда возил с собой, и помог крестьянину очистить одежду от тины. «Вот теперь ты можешь ехать домой», – сказал он. И они попрощались.

Реби Нахум совсем забыл об этом происшествии. У него было столько деловых планов, которые он все хотел воплотить в жизнь. Наконец он стал действительно очень богатым человеком, но в большинстве случаев свое состояние он нажил благодаря разным махинациям и ростовщичеству. Жена и дети чувствовали себя совсем им покинутыми. К концу его жизни мало кто

мог сказать о нем пару добрых слов. И на его похороны пришло очень мало людей.

На небе Реби Нахум предстал перед Божьим судом. На сияющий стол из чистого золота были поставлены весы, и ангел-обвинитель перечислял все те дурные поступки, которые Реби Нахум совершил в своей жизни. Как он обманул пекаря, как он ругал своих детей, как все те годы, что копил деньги, он никогда не задумывался над тем, чтобы помочь бедным и нуждающимся. Все ниже и ниже опускалась чаша весов, тяжелея под грузом несправедливых поступков. Ангел сказал: «Мы не видим ничего, что говорило бы в пользу Реби Нахума. Его место не на небе». И тогда ангел-защитник взгляделся в прошлое Реби Нахума и очень огорчился, увидев там всего одно доброе дело. И положил он ту телегу, которую Реби Нахум долго вытягивал из трясины, на другую чашу весов. И каково же было изумление, когда на одно мгновение чаши весов пришли в равновесие. Но тут же снова перевесила чаша с грехами. Ангел-защитник глубоко вздохнул...

Расскажите историю до этого момента. А затем предложите командам найти ответ на вопрос: «Что еще мог ангел-защитник бросить на чашу весов, что говорило бы в пользу Реби Нахума? Как бы вы защищали торговца, если бы были ангелом-защитником? Расскажите историю до конца – и чтобы конец был хорошим».

Ответ

Ангел-защитник листал книгу жизни Реби Нахума. «Подожди-ка, – сказал он, – я кое-что нашел». Он что-то вытащил и положил на чашу весов с добрыми делами. Медленно весы склонились на сторону добрых дел. Все ангелы собрались, чтобы посмотреть, что это было. А это была та унция тины, которую Реби Нахум счистил с одежды крестьянина.

Болеро

10 минут

Это упражнение относится к серии «Делай как я», и при этом главный смысл его лежит не в самом действии, а в том, что это действие сопровождает. Тот, кто не знает этого трюка, должен будет некоторое время разбираться в правилах, пока не поймет, что к чему.

1. Группа садится в круг на полу.

2. Руководитель группы стучит в определенном ритме ладонью по полу. Важно, чтобы этот ритм был легковоспроизводимым. (Очень запоминающимся является ритм начала «Болеро», но можно выбрать и другой ритм, который не содержит больше двенадцати ударов.)

3. Группа должна подражать тому, что Вы сделали. Именно такая формулировка очень важна – ни в коем случае не говорите, что игроки должны повторить ритм.

4. Теперь несколько человек могут попытаться подражать Вам. Не говорите, чему именно нужно подражать. Ведь помимо того, что Вы выбиваете ритм, Вы можете еще улыбаться или, наоборот, хмуриться, можете поправлять прическу или особым образом дышать. Все это игроки должны копировать – но не говорите им об этом.

5. Тот, кто успешно копирует Вас, садится в центре круга на пол и становится Вашим, так сказать, соратником, которого Вы сможете использовать при дальнейшей демонстрации. Наверняка пройдет какое-то время, прежде чем некоторое количество игроков сможет правильно подражать Вам.

6. В программу Ваших движений входит и глубокий вдох. Поэтому те игроки, которые стремятся правильно подражать Вам, должны тоже делать вдох. Здесь простого повтора Вашего ритма движений будет недостаточно.

7. Конечно, прежде всего игроки стремятся повторять ритм. Но руководитель группы продолжает делать ошарашивающие заявления, критически осматривая игроков: «Нет, у тебя это еще не получается». Игроки не могут понять почему – ведь они уже скопировали Ваши движения. И только через некоторое время особенности Вашего движения и интенсивность ударов снова оказываются в центре внимания. А про глубокий вдох все вспоминают обычно в последнюю очередь. Тогда Вы нарочно делаете вдох чуть более акцентированно – многим хватает и этого намека.

Кораблекрушение

60 минут

Участники этого упражнения должны будут выслушать историю, в которой герой оказывается перед сложной проблемой. Командам, на которые разбивается группа, предстоит найти ответ на вопрос: как моряк с потерпевшего кораблекрушение корабля может спасти свою жизнь?

1. Группа делится на команды по четыре-пять человек. Команды расходятся по комнате. Сначала руководитель группы рассказывает историю о потерпевшем кораблекрушение моряке.

2. Задание состоит в том, чтобы найти выход из сложной и опасной ситуации. Каждая команда должна записать придуманный ею финал этой истории – и этот финал должен быть хорошим (45 минут).

Рассказ

Этот моряк остался единственным, кто выжил, когда его судно затонуло. Ему удалось добраться вплавь до берега какого-то острова, населенного аборигенами. Моряка схватили и заперли в хижине.

Аборигены размышляют, что же им делать с незванным гостем, появление которого их очень встревожило. Большинство жителей предложило принести пришельца в жертву местному божеству и сбросить его в кратер вулкана, который располагался на горе, возвышающейся в центре острова. В последнюю минуту шаман племени остановил обряд жертвоприношения, сказав, что белый пришелец, возможно, сам является богом, приход которого был предсказан в старинных преданиях. Вождь племени согласился с шаманом, что если белый человек сможет доказать, что он и есть тот бог, то он станет вождем племени и ему будет принадлежать весь остров.

Моряк очень обрадовался такому повороту событий и сумел доказать жителям острова, что он и есть тот самый бог. Целую неделю после этого он жил как в раю. Аборигены делали все, чтобы угодить своему новому повелителю. Но вскоре моряк узнал, что его жизнь опять под угрозой, поскольку, согласно легенде, этот бог умеет ходить по воде. И вот на завтра назначена церемония: новый бог должен выйти в океан на каноэ и там на глазах всего племени совершить чудо согласно преданиям. (Что должен сделать герой, чтобы спасти свою жизнь?)

Маслина

20 минут

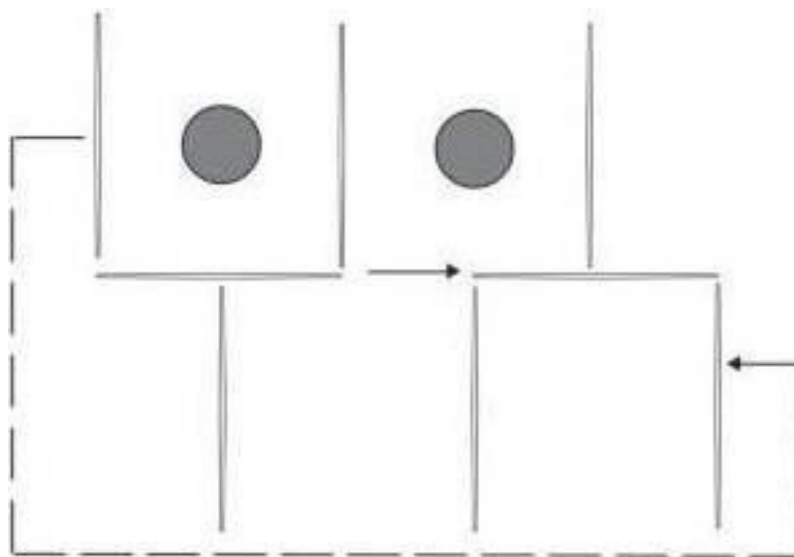
Мы всегда стараемся использовать уже хорошо зарекомендовавшие себя способы решения проблем. Обрадовавшись, что нашли приносящую успех стратегию, мы повторяем ее снова и снова, даже если в нашем распоряжении имеются более простые возможности решить задачу. У нас есть две проблемы. Чтобы решить первую, нужно всего лишь переложить с одного места на другое две зубочистки, а решением второй проблемы является путь, предложенный американским математиком Мартином Гарднером, – в этом решении вообще не нужны зубочистки. Элегантность решения заключается в том, что мы просто переворачиваем рисунок на 180 градусов. Это классический пример латерального мышления.

На каждую команду из трех человек сделайте копию приложения к этому упражнению (см. ниже). Помимо этого, приготовьте коробку зубочисток и для каждой команды три монеты.

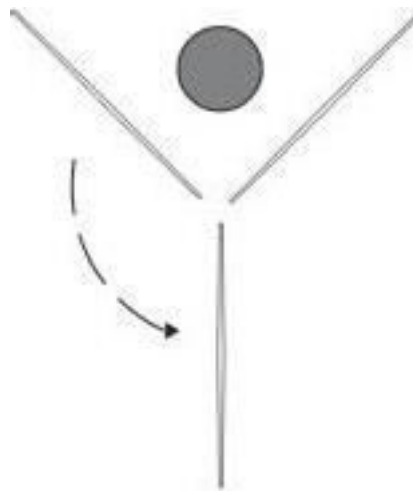
1. Группа делится на команды по три человека. Все команды садятся за один стол.

2. Каждой команде дайте копию приложения к этому упражнению, несколько зубочисток и монеты.

3. Первое задание заключается в том, чтобы вытащить маслину из бокала для коктейля – силуэт бокала выкладывается на плоскости тремя зубочистками. Для этого нужно передвинуть как можно меньшее число зубочисток, и к тому же маслина должна остаться на месте. (Решение: для этого сдвигаются две зубочистки.)



4. Следующее задание: игроки должны решить, сколько зубочисток нужно передвинуть, чтобы вынуть маслину из бокала для мартини. (Решение: ни одной! Это всего лишь вопрос перспективы. Если посмотреть на рисунок под другим углом – около 100 градусов по направлению стрелки, – то маслина окажется не в бокале, а рядом с ним!)



5. У команд есть 10 минут, чтобы решить обе поставленные задачи. Как обычно, решение должно быть совместным продуктом всех членов команды. Если оказалось, что команда неожиданно быстро решила задачи, то ее игроки могут походить по комнате и молча понаблюдать за процессом в других командах.

6. Через 10 минут команды демонстрируют свои решения и рассказывают о том, как они до них додумались.

Приложение к упражнению «Маслина»

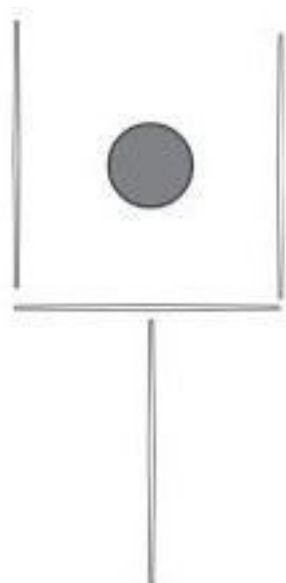


Рисунок 1

Задание заключается в том, чтобы вынуть маслину из стакана, передвигая как можно меньшее число зубочисток. Можно двигать зубочистку, но нельзя двигать монету.



Рисунок 2

Внимательно посмотрите на стакан для мартини с маслиной. Каково наименьшее число зубочисток, которое нужно передвинуть, чтобы вынуть маслину из стакана?

Скорость улитки

20 минут

Это упражнение – загадка. Оно наглядно демонстрирует, что распространенный принцип решения задач «по аналогии» здесь заводит в тупик. Чтобы справиться с задачей, игроки должны найти неординарное решение. Замечено, что детям это обычно удается легче и быстрее, чем взрослым.

1. Группа разбивается на команды по четыре человека.
2. Ведущий рассказывает следующую историю в восточном стиле «Скорость улитки».

Рассказ

Однажды два человека поспорили, у кого из них самая медлительная лошадь. Они рассказывали друг другу истории, в которых подробно описывали, насколько их лошади медлительны, но в итоге никто из них не смог убедить другого в своей правоте. Каждый продолжал утверждать, что именно его лошадь скачет медленнее. Наконец они решили устроить соревнование, которое должно было это прояснить.

С самого начала скачек они пустили своих лошадей в очень медленном темпе. Но так как каждый из них хотел проиграть другому в скорости, то они все больше и больше придерживали своих скакунов до тех пор, пока наконец лошади вообще не перестали двигаться вперед. Седоки изумленно посмотрели друг на друга, потому что они не знали, что еще нужно сделать, чтобы разрешить спор. Они соскочили с лошадей и стали размышлять над этой проблемой.

Тут к ним подошла маленькая девочка. Она некоторое время внимательно слушала спор, а потом предложила так разрешить задачу, что оба восторженно ухватились за эту идею.

3. Команды должны ответить на вопрос: что предложила спорщикам умная девочка?
4. У команд есть 10 минут, чтобы ответить на этот вопрос. При этом вводится следующее правило: нельзя разговаривать.
5. Команды должны найти решение, не произнося ни слова, а в конце упражнения также без слов представить его на суд остальных.
6. Через 10 минут все команды сходятся вместе и показывают свои варианты ответов.

Ответ

Всадники должны поменяться лошадьми!

Скульптура из пяти монет

10 минут

В этом задании участники должны определенным образом расположить пять монет по отношению друг к другу, чтобы это удовлетворяло условиям задачи. Сложность состоит в том, что участники сначала пытаются решить задачу только на одной плоскости – такое решение приходит им в голову, поскольку Вы сами кладете перед ними монеты на стол и они не задумываются над тем, что можно использовать не только плоскость стола. Поэтому, чтобы прийти к решению, игроки должны поменять свое двухмерное мышление (длина и ширина) на трехмерное (добавив к ним высоту). По крайней мере две монеты нужно поставить ребром для выполнения следующего условия: каждая из пяти монет должна касаться остальных четырех. Это очень остроумное решение, и рано или поздно игроки все же к нему приходят.

1. Участники разбиваются по двое или по трое и садятся вместе за один стол.
2. Руководитель группы кладет перед каждой командой на стол пять монет (лучше использовать монеты больших размеров).
3. Задание: расположить пять монет так, чтобы каждая из них соприкасалась хотя бы краешком с остальными четырьмя. У команд есть 10 минут, чтобы найти решение.
4. Если какая-нибудь команда решила задачу быстро, тогда предложите ей следующее задание: из шести спичек выстроить три равносторонних треугольника. (Эту задачу можно решить, если опять-таки мыслить в трех измерениях. Решение таково: построить пирамиду с равносторонним треугольником в основании.)
5. Через 15 минут все команды демонстрируют решения и описывают ход своих действий.

Связать вместе две веревки

20 минут

В ходе решения представленной здесь проблемы у участника сразу возникает вопрос: как мне дотянуться до второй веревки? Но этот вопрос тупиковый, и к решению он не приведет. Поэтому вопрос нужно изменить: как веревка может оказаться в моих руках? Тогда решение становится возможным. Для каждой команды Вам понадобится копия приложения к этому упражнению (см. ниже).

1. Группа разделяется на команды по четыре человека. Команды расходятся в разные стороны комнаты, чтобы не мешать друг другу.

2. Каждая команда получает приложение к этому упражнению.

3. Каждый игрок должен внимательно рассмотреть рисунок и представить, что он и есть тот человек, которому нужно связать вместе две веревки. Как это сделать?

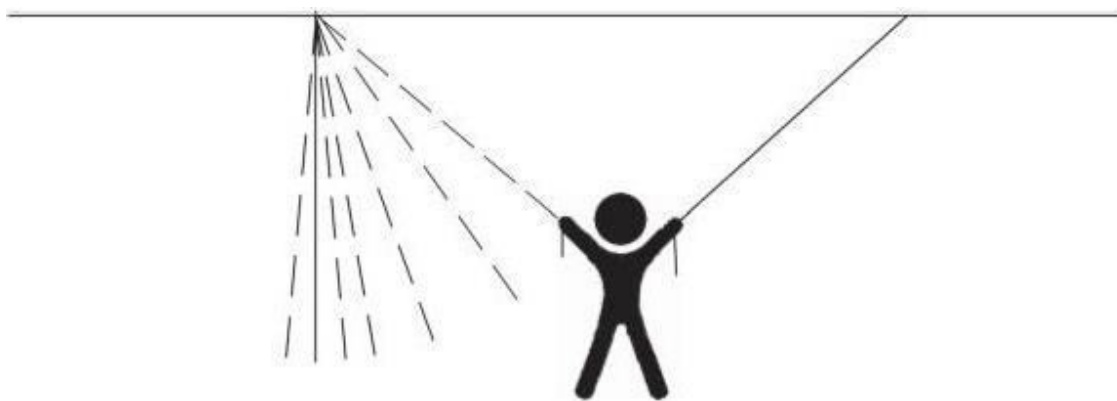
4. Действуют следующие правила:

- Нельзя разговаривать.
- Нельзя делать заметки и зарисовки.
- Сначала над проблемой каждый игрок думает самостоятельно (2 минуты).
- У команд есть 5 минут, чтобы найти решение.
- Решение демонстрируется перед всеми командами тоже молча.

5. Через 5 минут команды сходятся вместе, демонстрируют решения и объясняют ход своих мыслей.

6. Чтобы решить эту задачу, нужно посмотреть на нее с другой стороны и задать себе вопрос: как я могу подтянуть веревку к себе? Для этого нужно сделать из веревки маятник, который будет качаться туда-сюда. Поскольку веревка обладает определенной массой, ее можно заставить качаться. И даже если веревка очень тонкая, то это можно сделать, прикрепив к ее концу связку ключей, цепочку и т. д.

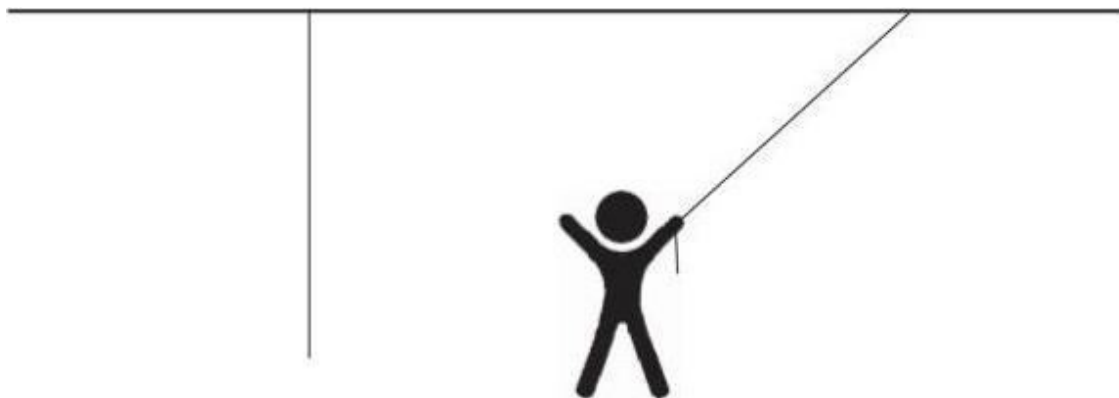
Ответ



Приложение к упражнению «Связать вместе две веревки»

Внимательно посмотрите на рисунок и представьте себе, что вы и есть тот человек, которому нужно связать вместе две веревки. Две веревки свисают с потолка на некотором расстоянии друг от друга, и ваше задание заключается в том, чтобы связать их узлом. Веревки висят так, что вы не можете дотянуться до одной из них даже вытянув руку и при этом держать в дру-

гой руке вторую веревку. Помещение совершенно пустое, и у вас есть только ваши собственные вещи, которые вы обычно носите в карманах или в сумочке. Как вы решите эту задачу?



Правило для победителя

20 минут

В этом упражнении участникам придется поломать голову. Задание сложнее, чем кажется поначалу. Суть в том, что в ходе игры обнаруживается правило, с которым можно уверенно выиграть. Чтобы найти решение, участники должны будут начать дело с конца и проанализировать заключительную фазу игры.

Материалы

Для каждой пары участников вам понадобится 15 монет или спичек, или кнопок.

1. Участники разбиваются на пары и садятся за один стол.
2. Пятнадцать объектов кладутся перед ними в ряд.
3. Правила игры просты: партнеры по очереди делают ход за ходом. Каждый из них в свой ход может убрать одну, две или три монеты из ряда. Цель заключается в том, чтобы не взять последнюю монету. Проигрывает тот, кто был вынужден это сделать.
4. Пары играют несколько этапов и пытаются вычислить «формулу победы» – такую стратегию, при которой выигрыш стопроцентно обеспечен. Что нужно сделать, чтобы выиграть?
5. У пар есть 10 минут, чтобы ответить на этот вопрос.
6. В конце участники рассказывают остальным обо всех найденных решениях.

Ответ

Выигрывает тот, кто берет десятую монету.

Седьмая роза

60 минут

Это упражнение направлено на развитие кооперации и обращается для этого к фантазии, жизненному опыту и интуиции членов группы. Участникам дается ряд ключевых слов, так сказать, основа истории, которую они должны придумать, используя приведенные ниже слова в заданном порядке.

Запишите эти слова на видном месте, например на доске:

Учитель

Холостяк

Мама

Смерть

Похороны

Отчаяние

Психиатр

Гипноз

Семь роз

Выбрасывать

Выздоровление

Успех

Петлица

Засохший.

1. Участники разбиваются на пары. Их задача – придумать историю, которая будет называться «Седьмая роза».

2. Руководитель группы дает следующие указания: ключевые слова имеют важное значение для героя истории и для хода описываемых событий. История описывает очень сложную проблему, которая разрешилась совершенно неожиданным образом, когда герой нашел свой выход из создавшейся ситуации.

3. У команд есть 45 минут, чтобы дать свою версию истории.

4. Все варианты читаются вслух, и авторы дают свое описание процессу работы.

Замечания

Иногда игроки хотят знать оригинальную историю. Речь идет о небольшом рассказе американского автора Кена Уайтмора «Седьмая роза».

Основа истории такова:

Герой – мужчина, 38 лет, учитель, не имеющий друзей.

Мать умирает. Герой, не осознавая этого, сильно зависел от матери.

После ее похорон у него наступил внутренний кризис. Все пошло вкривь и вкось – и работа, и личная жизнь.

Чувство вины, вынужденное занятие делами умершей матери.

Посещение психиатра.

Психиатр пробует гипноз.

Он дает пациенту семь роз. На протяжении одной недели герой должен выбрасывать по одной розе в день.

Каждый раз, когда он выбрасывал розу, чувство вины становилось все слабее.

С седьмой розой все душевные проблемы исчезли.

Он следует всем наставлениям своего психиатра и преуспевает – становится профессором.

Но в петлице его пиджака с тех пор всегда можно было видеть засохшую розу.

Умная женщина

30 минут

В этом упражнении речь пойдет о повседневной проблеме, которая требует творческого решения. Участники же смогут найти это решение только тогда, когда догадаются изменить сам вид проблемы. Для этого они должны некоторым образом перетасовать четыре компонента этой проблемы. Чтобы сделать задачу немного сложнее, действует запрет на заметки и зарисовки.

Для каждой команды из четырех человек Вам понадобится одна копия приложения к этому упражнению (см. ниже).

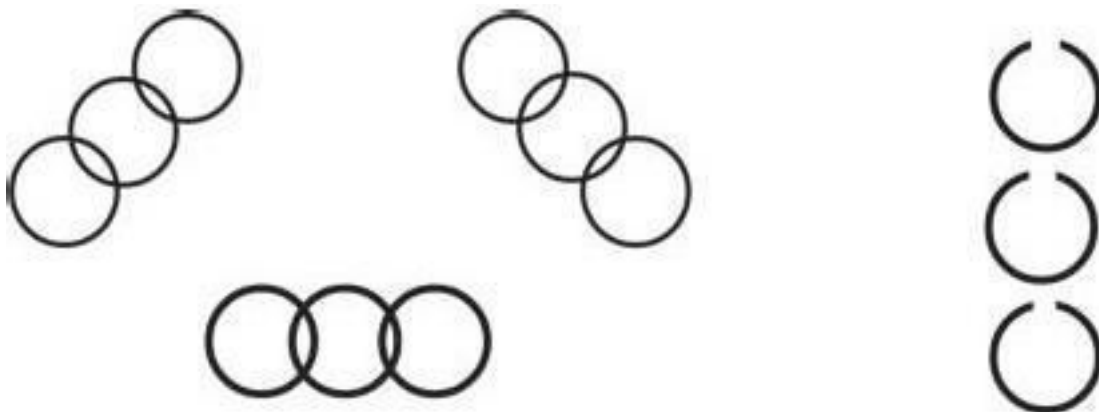
1. Группа разбивается на команды по четыре человека, которые расходятся по разным местам в комнате, чтобы друг другу не мешать. Каждый квартет получает копию приложения к этому упражнению. Ювелиру нужно выполнить предложение клиентки и сделать работу более выгодным способом. При работе нельзя делать зарисовки.

2. Команды работают около 15 минут.

3. В конце все они сходятся вместе и представляют свои решения.

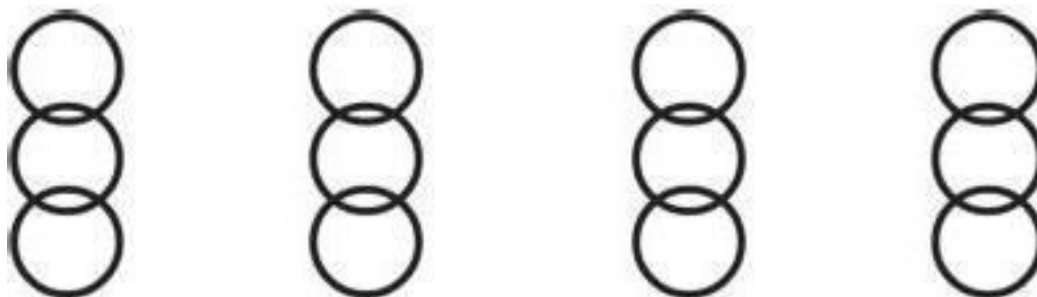
Ответ

Женщина, зашедшая к ювелиру, положила три трехзвенных сегмента цепочки, а четвертый отодвинула в сторону. Ювелир должен использовать три части цепи четвертого сегмента, чтобы соединить три остальных сегмента в цепочку для шеи.

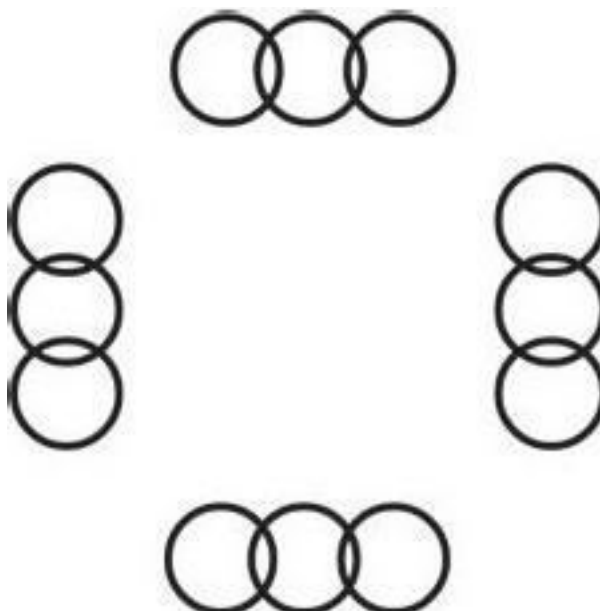


Приложение к упражнению «Умная женщина»

Один бизнесмен привез из Турции четыре короткие цепочки из массивных золотых колец. Каждая цепь состоит из трех частей.



Он хотел использовать это золото как финансовый резерв, но его жене в голову пришла другая идея. Соединенные между собой, эти цепочки превращались в одну очень красивую цепочку на шею. Она пошла к ювелиру и сказала: «Я хотела бы, чтобы вы сделали из этих частей шейную цепочку. Сколько стоит эта работа?» Ювелир разложил части на прилавке следующим образом:



Ювелир сказал женщине: «Я подсчитал, что разомкнуть одно звено будет стоить 5 марок, и столько же, чтобы его снова замкнуть. Поскольку нам нужно четыре таких звена, это будет стоить 40 марок».

Но женщина ответила: «Нет, это будет стоить дешевле».

Что женщина предложила сделать ювелиру?

Лабиринт

60 минут

В этом упражнении перед участниками предстает лабиринт, который без особого труда можно пройти различными способом. Это может сделать даже шестилетний ребенок. Поэтому задание состоит не в том, чтобы просто пройти от старта до финиша. Задача более сложная: участники должны идти по лабиринту не кратчайшим путем, а тем, который легче всего описать другому человеку, то есть должны составить описание простейшего пути к цели. Эту задачу решить не так уж просто, и нескольким людям легче выполнить упражнение, чем одному.

Сделайте копию приложения к этому упражнению (см. ниже).

1. Группа делится на команды по четыре человека. Каждая команда садится за отдельный стол.

2. Руководитель группы объясняет задание: речь идет о том, чтобы составить для посетителя лабиринта наиболее простое описание пути, которое поможет ему дойти от начала до конца.

3. Каждый игрок получает копию лабиринта. Помимо этого, команды могут использовать все вспомогательные средства, которые находятся в комнате.

4. При желании команды могут сотрудничать друг с другом. Но в любом случае только один человек может покинуть команду, чтобы устанавливать контакт с другими командами. На решение задачи дается 45 минут.

5. Если команда полагает, что задача решена, ее участники могут молча наблюдать за работой других команд.

6. Через 45 минут все команды представляют на суд остальных свои достижения и описывают ход процесса. При подведении итогов задайте следующие вопросы:

- Все ли предложения были рассмотрены с должной серьезностью?
- Какой была рабочая атмосфера в команде?
- Каким было отношение к другим командам?
- Было ли в команде стремление к взаимодействию с остальными?
- Успешно ли ваша команда справилась с заданием?
- Как ваша команда справлялась с чувством разочарования?
- Что было той идеей, которая подтолкнула к правильному решению?

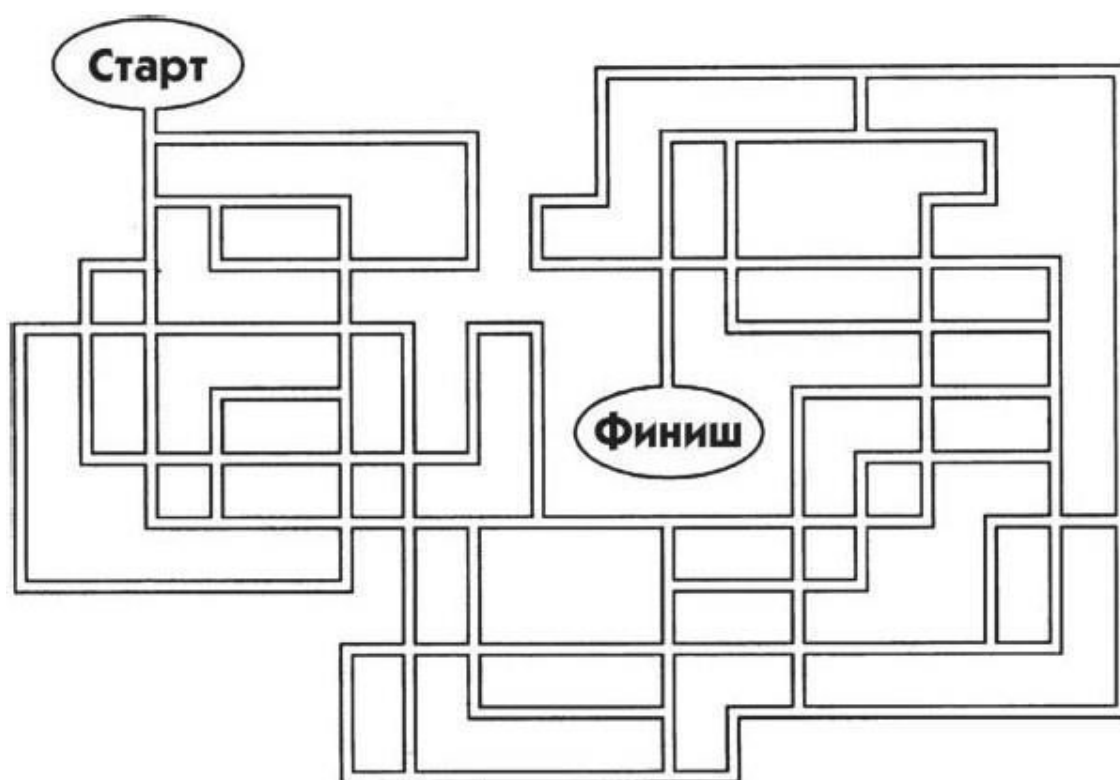
Ответ

Решение: на каждом углу сворачивайте налево.

Приложение к упражнению «Лабиринт»

Найдите для посетителя лабиринта простой маршрут пути, который проведет его от старта до финиша. Описание этого пути должно удовлетворять трем условиям:

- Оно должно быть правильным.
- Оно должно быть очень коротким.
- Оно должно быть понятным.



Новый язык символов

30 минут

Это упражнение не предъявляет высоких требований к абстрактному мышлению участников, они всего лишь должны суметь увидеть предложенные им символы несколько иначе. Каждый символ представляет собой фигуру, симметричную относительно одной оси. Если мы разделим симметричные части каждой фигуры, то получим изображения цифр от 1 до 7 и их зеркальные отражения. Соответственно и тот символ, который нужно поставить на пустое место, тоже должен являться отражением какой-то фигуры. Но сначала участники этого не видят, потому что привычные способы видения мешают проанализировать характер этих, на первый взгляд загадочных, символов. Как правило, мы пытаемся рассмотреть эти символы как некую целостность и хотим найти их изначальный смысл. Таким образом, мы создаем себе дополнительные проблемы. Каждое решение проблемы в итоге заканчивается ее упрощением. Посмотрите, насколько Вашим игрокам удастся подумать «просто» и творчески подойти к проблеме. Для каждой команды сделайте копию приложения к этому упражнению (см. ниже).

1. Группа делится на команды по три человека. Команды садятся за один стол и получают копию приложения.

2. Задание таково: команды должны дополнить имеющийся ряд из семи символов отсутствующим восьмым и дать своему решению логическое обоснование.

3. Команды должны работать совершенно самостоятельно, не вступая ни в какие контакты с остальными.

4. На выполнение этого задания командам дается 20 минут.

5. Та команда, которая решила, что верно справилась с заданием, может покинуть свое рабочее место и молча понаблюдать за процессом решения задачи в других командах.

6. Через 20 минут все собираются вместе и демонстрируют решения, описывая ход своих мыслей.

Ответ



Приложение к упражнению «Новый язык символов»



Как должен выглядеть восьмой символ, подходящий к остальным? Каково логическое объяснение вашего решения?

Лингвистическая проблема

60 минут

То, каким способом мы понимаем структуру проблемы, определяет, какую стратегию решения мы выберем и насколько легко мы вообще найдем это решение. В этом эксперименте участникам предлагается непонятный ряд чисел, и поскольку речь идет о числах, подавляющее большинство упрямо пытается определить эту проблему как математическую. Но именно ее как раз и нельзя решить при помощи такой постановки вопроса, потому что численного решения просто нет. Это лингвистическая проблема, и ответ на вопрос лежит в структуре алфавита. Заранее приготовьтесь к тому, что упражнение будет для участников сложным. Как правило, только один человек из двадцати находит правильный ответ за 20 минут.

1. Группа делится на команды по четыре-пять человек. Порекомендуйте, чтобы во всех командах было приблизительно одинаковое количество математиков и гуманитариев. Первые склонны к математическому, логическому мышлению, вторые же пытаются решать проблемы творческим, нестандартным способом. Этим намеком вы подсказываете командам возможное решение задачи.

2. Напишите этот цифровой ряд на доске: 8 2 9 0 1 5 7 3 4 6

3. Команды берут бумагу и карандаш. Они должны ответить на вопрос: по какому критерию был выстроен этот цифровой ряд? Уверьте группу в том, что это вовсе не Ваш телефонный номер и не код Вашей кредитной карты. У команд есть 30 минут, чтобы найти ответ на вопрос.

4. Если команда быстро нашла решение, пусть она построит свой цифровой ряд, исходя из определенных логических посылок.

5. Команды сходятся вместе и представляют всем результаты труда, рассказывая о ходе своего мышления.

Ответ

Цифры в загадочном ряду на самом деле выстроены таким образом: первые буквы названия цифр расположены в алфавитном порядке.

Глава 12

Помогать другим и принимать помощь



Замковый камень

10 минут

Когда возводятся полуциркульные арки или стрельчатые своды, то замковый камень образует высшую точку, которая держит вес всех прилегающих к ней камней. Без этого камня строение бы развалилось. В данном упражнении участники своими телами образуют этот важнейший архитектурный компонент. При этом вы можете кратко рассказать о символике замкового камня, перенесенного из архитектуры в область психологии и теории командной работы.

Отставьте в сторону столы и стулья, чтобы освободить место. Если погода позволяет, можно провести это упражнение на улице, на лужайке или спортивной площадке.

1. Участники образуют команды из пяти-семи человек.

2. Они встают в круг плечом к плечу. Каждый кладет свои руки ладонями наружу себе на ягодицы. Локти при этом направлены в стороны. Не теряя плотного контакта плеч, все игроки наклоняются вперед, в центр круга, одновременно делая небольшой шаг назад. При этом никто не помогает себе руками, не держится за другого, и только плечи должны быть плотно прижаты друг к другу, чтобы выдерживать постоянно увеличивающееся давление. В таком виде все игроки образуют замковый камень, держа вес целой команды на своих плечах.

3. Каждая команда будет чувствовать, когда нужно остановиться, потому что вес стал слишком велик или потому что угол наклона кажется опасным. В тот момент, когда команда находит баланс, все участники поднимают головы и смотрят друг другу в глаза. Этот взгляд обязательно повлечет за собой хохот, который нарушит равновесие и сломает конструкцию.

4. В конце подведите итоги, задав следующие вопросы:

- Насколько уверенно вы себя чувствовали?
- Могли ли вы покинуть своих товарищей по команде?
- Насколько велик был риск?
- Кто, на ваш взгляд, был замковым камнем в вашей команде (имеется в виду не физическое состояние, а психологическое)?

Массаж постукиванием

10 минут

Каждая группа, каждая команда работает лучше, если ее члены относятся друг к другу с теплотой и пониманием. Это означает также, что товарищи по команде должны заботиться и о хорошем телесном самочувствии друг друга. Предлагаемая игра направлена именно на этот аспект отношений в группе. Массаж постукиванием освежает, расслабляет и навеивает приятные мысли. Каждый четко осознает, что другой человек в этот момент старается доставить ему удовольствие. Взрослые люди в западной культуре переживают такие моменты очень редко.

1. Участники разбиваются на пары. Один из игроков стоит расслабленно, расставив ноги на ширину плеч, руки свободно опущены.

2. Массаж начинается с ног партнера, легким постукиванием обеими ладонями по направлению вверх и постепенным переходом к другим частям тела. Ритм и интенсивность постукиваний может меняться. По желанию партнера массажист может постукивать те или иные части тела по-разному – мягко или сильно, долго или сразу же переходя к другому месту.

3. Массажист должен обратить внимание на то, чтобы очень мягко сделать массаж таких чувствительных зон, как лицо, шея или позвоночник (5 минут).

4. Партнеры меняются ролями. Новый массажист также старается доставить своему партнеру удовольствие и придать ему бодрости.

Разрешить себя нести

15 минут

Это прекрасное упражнение для всех возрастных групп. Игроки разбиваются на команды, которые по очереди переносят своих участников по комнате, причем каждый раз новым способом. Как правило, все внимание игроков концентрируется на поиске все новых и новых способов, но настоящая ценность упражнения состоит не в этом. Главное – заставить себя переступить через определенный барьер и позволить другим людям какое-то время распоряжаться собой. Для многих переступить этот барьер и отдать инициативу и контроль за ситуацией другим людям оказывается не так-то просто.

1. Группа делится на команды по шесть-семь человек. (Оптимальное количество игроков для этой игры – шесть человек, но игру вполне можно провести и в команде из четырех, пяти или семи игроков.)

2. Командам нужно по очереди переносить по комнате каждого своего игрока, так чтобы он не коснулся пола.

3. Вводятся три правила:

- Каждый способ переноски игрока должен быть уникальным, его нельзя повторять.
- Нельзя использовать вспомогательные предметы – стулья, доски.
- Вся команда отвечает за безопасность переносимого игрока: в итоге он должен без синяков, ушибов и инфарктов оказаться в конце пути.

4. Для Вас может стать сюрпризом изобретательность вашей группы, которая придумает совершенно невероятные способы переноски.

5. В конце подведите итоги:

- Насколько легко вам было довериться своей команде?
- Было ли у вас чувство, что это слишком для вас сложно и неприятно?
- Были ли вы довольны тем, как вас несли?
- Какие идеи были особенно удачными?
- Легко ли вам и в обычной жизни доверяться своим коллегам по работе и близким людям?

Инь и Ян

20 минут

В этом упражнении члены группы должны будут сделать друг для друга кое-что приятное. Упражнение помогает расслабиться и обрести приятную бодрость. Особый интерес вызывает взаимодействие партнеров и их способность найти баланс между активностью (ян) и пассивностью (инь).

1. Группа разбивается на пары. Один из партнеров в течение 10 минут может управлять другим – двигать его разным образом.

2. Пассивный партнер пытается расслабиться – очень хорошо, если он представит себе, что его со всех сторон окружает вода, течение которой его несет, поддерживает и делает ненужным любое движение.

3. Пассивный партнер должен оставаться в одном и том же положении до тех пор, пока активный партнер не придаст ему новое.

4. Активный партнер может перемещать другого по всей комнате, ставить его в определенные позы, класть на пол. У активного партнера есть несколько целей:

- Расслабить пассивного партнера.
- Найти, какие части его тела наиболее расслаблены или, наоборот, напряжены.
- Найти для партнера такие положения тела, которые для него непривычны.

5. Важно, чтобы активный партнер в своих действиях чередовал новые и уже хорошо известные положения тела – так, чтобы другой партнер чувствовал себя не подопытным животным, а получал удовольствие от процесса.

6. Все это должно длиться около 10 минут. Затем партнеры в течение 5 минут рассказывают друг другу о своих впечатлениях и меняются ролями.

Падение

20 минут

Это командное упражнение. Возможно, игроки вначале будут испытывать некоторое неудобство и даже страх, но потом, поняв, как все происходит, они наверняка получат удовольствие. Нужно обратить особое внимание на меры безопасности. Вы должны будете положиться на сознательность игроков и настроить их на стопроцентное взаимодействие. Важно, чтобы игроки доверяли друг другу, поскольку в игре есть определенный риск. Можно сказать, что здесь все происходит, как на бирже: большой риск приносит большие победы.

Упражнение следует проводить в помещении с ковром на полу или на лужайке.

1. Разметьте игровую площадку – она должна быть достаточно большой, чтобы игроки могли свободно передвигаться внутри нее, и достаточно компактной, чтобы каждый из игроков мог легко добраться до другого, – в общем, от 10 до 20 квадратных метров.

2. Сначала все игроки молча ходят по площадке, не вступая друг с другом в контакт.

3. Покажите им суть игры на своем примере. Походите некоторое время по площадке, затем остановитесь, громко крикните: «Я падаю!» – и падайте вперед, к центру площадки.

4. Остальные участники должны заметить, что вы остановились, и приготовиться к тому, чтобы поддержать Вас. Как только Вы крикнете: «Я падаю!», все бросаются к Вам на помощь. К тому моменту, когда Вы уже практически упали, не группируясь, а как падает срубленное дерево, половина группы уже окажется рядом, чтобы Вас подхватить.

5. После того как игроки поймают падающего, они мягко поднимают его, и игра продолжается.

6. Участники должны строго соблюдать следующие правила:

- Если кто-то захочет упасть, он должен остановиться и только после этого крикнуть: «Я падаю!» Лишь проделав все вышесказанное, он может начать падать. Это нужно для того, чтобы привлечь внимание остальных игроков и предотвратить действительное падение.

- Очень важно, чтобы падение всегда происходило к центру игровой площадки.

7. Обязательно напоминайте о следующем:

- Это игра, требующая высокой концентрации внимания – и никто не должен пострадать.

- Во время игры, кроме слов: «Я падаю!», нельзя произносить ничего.

- Никто не должен упасть по-настоящему.

- Каждый должен прийти другому на помощь.

- Если вдруг упасть решили два игрока, группа разделяется, чтобы «спасти» обоих.

Изгородь на пастбище

30 минут

Как показывает название, эту игру лучше всего проводить на лужайке или газоне. Но при необходимости Вы можете устроить ее и в гимнастическом зале. Натяните веревку на небольшой высоте (40–50 см) между двумя толстыми колоннами (деревьями) – это будет изгородь на пастбище.

1. Группа встает по одну сторону изгороди. Ее задача: перебраться через изгородь, то есть перешагнуть через веревку.

2. При этом должны соблюдаться следующие правила:

- Веревки нельзя касаться – изгородь находится под напряжением.
- Группа должна действовать вместе – между всеми игроками должен быть постоянный физический контакт.
- Если в какое-то время или на каком-либо месте этот контакт теряется, вся группа начинает выполнять задание сначала.
- Не разрешается проползать под веревкой.
- Если кто-то задел изгородь, то всей группе делается предупреждение. После трех предупреждений задание нужно начинать выполнять заново.

3. Вы сами удивитесь, насколько творческими окажутся находки участников в процессе этой игры.

Дракула

20 минут

Эта игра отсылает нас к легенде о графе Дракуле, с которой мы знакомы по множеству книг и фильмов. Само упоминание о Дракуле вызывает у нас мурашки, но, к счастью, имеется масса способов благополучно спастись от вампира. Эта игра, как правило, очень нравится всем своей динамичностью и живым действием. Символика имеет большое значение; обязательно подчеркните, что все без исключения игроки смогут отразить нападение графа Дракулы и должны помогать друг другу. Вы можете создать театральную атмосферу игры, воспользовавшись атрибутом графа Дракулы – черным плащом с красной подкладкой.

1. Сначала группа садится в круг, и ведущий начинает рассказ об игре. Чтобы освежить историю Дракулы в памяти участников, Вы можете рассказать о нем и о вампирах вообще.

2. После этого Вы предлагаете себя на роль первого Дракулы. Дракула приходит из страны неупокоенных в страну живых. Он может спастись и остаться в мире живых, но только в том случае, если найдет жертву, которая займет его место. Это делается путем «обмена крови» – если Дракула прикоснется своими клыками (указательными пальцами) к шее жертвы, то этот несчастный становится вампиром.

3. Когда Дракула начинает приближаться к своей жертве с вытянутыми указательными пальцами, она подает сигнал о помощи, делая из своих указательных пальцев крест. Как только все остальные игроки увидят этот крест, они начинают громко выкрикивать имя своего товарища-жертвы. Если они выкрикнут имя до того, как Дракула прикоснется пальцами к шее жертвы, то тот должен остановиться и искать новую. Но если Дракула окажется быстрее, он меняется с жертвой ролями и одеждой.

4. Сделайте игровую площадку небольшой, чтобы игра шла живее. При этом можно установить для Дракулы какие-нибудь ограничения, например, деревянную ногу (пусть прыгает на одной ноге), возможность передвигаться лишь маленькими шагами или закрыв один глаз и т. д. Все остальные перемещаются по площадке абсолютно свободно.

Массажная цепь

10 минут

Эта игра помогает наладить контакт между участниками, расслабляет, успокаивает и создает хорошее настроение.

1. Все участники встают друг за другом в круг.
2. Каждый начинает массировать спину, плечи и шею впереди стоящего. Игроки могут говорить друг другу, что им нравится, что нет, где массаж можно делать более интенсивно, а где мягче и т. д.
3. Через 5 минут все поворачиваются на 180 градусов и повторяют процедуру с другим партнером.

Скала

30 минут

Это отличное задание для группы из десяти-двенадцати человек. Команда должна, не падая, балансировать на «скале». Вам понадобится большая автомобильная шина, которая используется для внедорожников или грузовиков. Поскольку шина гибкая и все время колыхается, балансировка на ней – дело непростое, и у игроков возникает необходимость помогать друг другу.

1. Все участники должны в течение 5 секунд простоять на «скале», никто не должен спрыгнуть на пол или даже на мгновение коснуться его.

2. Действуют следующие правила:

- Все игроки должны запрыгивать на шину одновременно.
- Если тот игрок, который уже стоит на шине, коснулся пола, вся группа начинает процесс сначала.

3. На пол в центре шины спрыгивать можно, он как бы является частью «скалы».

4. У группы есть 10 минут, чтобы покорить «скалу».

Черная дыра

30 минут

В этой игре, отчасти спортивной, отчасти интеллектуальной, будут востребованы доверие партнеров друг к другу и умение совместно решать поставленные задачи. Члены группы должны будут пролезать через обруч, не прикасаясь к нему. Обруч будет «черной дырой». Вам понадобится спортивный обруч и несколько матов, которые нужно положить на пол, чтобы предотвратить ушибы. Вы сами должны оценить возможности ваших игроков: чтобы играть в эту игру, не нужно быть атлетом, но если в группе мало спортивно подготовленных людей, то эта игра наверняка не подойдет им.

1. Два участника встают в центр комнаты, они на протяжении всей игры будут держать обруч. Внутренний круг обруча должен находиться примерно на высоте бедра. Приклейте ленту клейкой лентой прямо под обручем.

2. Все игроки, кроме держащих обруч, собираются по одну сторону от «черной дыры» – пусть это будет «космос». Они должны попасть оттуда через «черную дыру» на другую сторону («Землю»). На пол нужно положить маты.

3. Действуют следующие правила:

- Все игроки должны пролезть сквозь «черную дыру».
- Никому нельзя прикасаться к «черной дыре» (обручу).
- Нельзя прыгать через «черную дыру».

4. Из «космоса» на «Землю» можно попасть только через «черную дыру». Но игрокам, уже находящимся на «Земле», нет необходимости через «черную дыру» перелезть обратно в «космос». Игра состоит из двух частей – начала и конца. Вначале на «Земле» нет никого, кто бы принял первого «путешественника», а в конце нет никого, кто бы помог добраться до «Земли» последнему путешественнику.

5. Группа должна придумать свою стратегию, позволяющую всем игрокам успешно переправиться с одной стороны на другую. Группе дается 20 минут на это задание.

Произведение искусства

20 минут

Э то упражнение на взаимопомощь. Участники должны быть хорошо развиты физически, так как им придется делать упражнение из положения «упор лежа». Игроки, у которых есть проблемы со спиной, не должны принимать участие в этом упражнении. Но для здоровых игроков оно может стать своего рода «произведением искусства».

Отставьте в стороны столы и стулья, чтобы освободить место.

1. Начните с демонстрации. Пригласите четырех добровольцев. Первый игрок ложится на пол, в исходную позицию «упор лежа». Второй игрок в таком же положении ложится справа от первого перпендикулярно ему, так чтобы его ноги лежали поверх бедер первого игрока. Третий игрок ложится справа перпендикулярно второму и кладет ноги поверх его бедер, а четвертый занимает ту же позицию по отношению к третьему. Все четверо образуют единую конструкцию.

2. Когда руководитель группы дает сигнал, все четверо отжимаются от пола, и глазам изумленных зрителей предстает маленькое чудо – четыре человека оказываются висящими в воздухе, поддерживаемые только собственными руками и спинами товарищей. Руководитель группы считает до трех, потом игроки ложатся обратно.

3. Если кому-то из игроков тяжело держать на своей спине вес ног партнера, то можно сделать послабление: игроки находятся в состоянии напряжения не 3 секунды, а 2. Тогда создать этот гимнастический шедевр будет легче. После демонстрации вся группа делится на квартеты и образует квадраты вышеуказанным способом.

4. Если группа успешно и с удовольствием выполняет это задание, Вы можете предложить участникам сделать конфигурацию из большего количества игроков. Рекомендуется увеличивать количество игроков по одному. И остальные должны решить, стоит ли им еще увеличивать свою команду. Лучше всего, если группа выберет тренера, который будет координировать ее деятельность. Если вся группа из десяти-двенадцати человек составляет одну композицию, то это высший пилотаж и настоящий шедевр.

Без труда

10 минут

Это упражнение отлично подходит для начала занятия. Оно вливает живую струю в атмосферу группы, обостряет внимание всех участников и одновременно расслабляет их. При этом участники сами смогут увидеть, что получается, когда все игроки оказывают поддержку и помогают друг другу, пробуждая в группе атмосферу доверия и общности.

Отставьте в стороны столы и стулья, чтобы освободить место.

1. Участники разбиваются на команды по три человека. Один из игроков стоит посередине, держа руки на поясе. Партнеры становятся по обе стороны от него и подхватывают его обеими руками под локти.

2. Партнер в центре считает в обратном порядке: три, два, один... При слове «один» он высоко подпрыгивает. Двое других игроков подталкивают его вверх в момент прыжка и поддерживают его некоторое время в воздухе. Их задача состоит в том, чтобы средний игрок прыгнул как можно выше и чтобы это ему удалось почти без усилий. Однако они не должны переусердствовать и не удерживать партнера в воздухе слишком долго, иначе его приятное чувство легкости превратится в чувство неуверенности.

3. Игрок в центре на протяжении всего действия держит руки на поясе, чтобы остальные могли контролировать его прыжки и приземления и им удобно было его поддерживать.

4. Когда первый игрок в центре сделал пару прыжков, партнеры меняются местами. Теперь прыгать начинает один из тех игроков, которые стояли по сторонам от среднего. Обратите внимание на то, чтобы у всех команд было достаточно места – иначе могут возникнуть непредвиденные столкновения.

Варианты

Если игроки хорошо овладели техникой прыжка и в их распоряжении есть много места, можете предложить следующее: один из команды с разбега будет прыгать вверх, опираясь во время прыжка на плечи двух остальных игроков.

Равновесие

10 минут

Это очень простое упражнение, которое напоминает участникам о том, что все они зависят друг от друга и всего один нарушенный контакт может нарушить баланс отношений и сил во всей группе. Отставьте в стороны столы и стулья, чтобы освободить место.

1. Восемь или десять человек образуют группу. Они встают в круг, берутся за руки и рассчитываются на первый-второй.

2. Все встают прямо, ноги вместе. Теперь все игроки под номером 1 наклоняются к центру круга, а игроки под номером 2 отклоняются назад, так что в целом возникает равновесие между всеми членами группы.

3. Когда это получилось и все чувствуют себя устойчиво в таком положении, пусть обе части круга поменяются: игроки номер 1 отклоняются назад, а игроки номер 2 наклоняются вперед.

4. Теперь задание усложняется. Каждый игрок наклоняется все ниже и ниже вперед и назад соответственно. Группа должна самостоятельно найти темп, подходящий ей, при котором можно не нарушать равновесия и соблюдать синхронность.

5. Во время игры нельзя разговаривать. Игра заканчивается, когда один из участников крикнет: «Достаточно! Всем большое спасибо за поддержку!»

Архипелаг

30 минут

В этой игре у нас будет целый архипелаг маленьких островов. Силуэты островов обозначаются связанными веревками. В начале игры каждый участник стоит на своем личном небольшом островке. Один за другим островки «погружаются в море», а их хозяева должны размещаться на оставшихся клочках суши. В связи с постоянным сокращением площади суши перед жителями островов встает проблема перенаселения. Все это означает, что игроки должны будут становиться все плотнее и плотнее друг к другу, пока на весь архипелаг не останется один остров. Для каждого игрока понадобится веревка (можно использовать бельевую). Все веревки должны иметь разную длину, чтобы окружность островов тоже была неодинаковой. (Например, веревки длиной 1,5 м вполне хватит для того, чтобы на такой площади смогли разместиться все игроки, если только сильно потеснятся, конечно.) Отставьте в стороны столы и стулья, чтобы освободить место.

1. Каждый игрок берет веревку и связывает ее концы. Теперь эти веревки кладутся на пол, так чтобы равномерно занимать имеющееся в вашем распоряжении пространство. Каждый стоит на своем собственном острове. Вводятся следующие правила:

- Никто не должен касаться ногами веревки и пола за пределами острова.
- На острове каждый находится в безопасности.
- Веревки нельзя двигать и привязывать к более крупным островам.

2. Когда руководитель группы дает команду «Поменяться», каждый должен найти для себя новый остров. Все это должно проходить спокойно – никто не скачет в панике по всему помещению в поисках нового острова. Если человек нашел остров, он может добраться до него и по полу – в этом случае запрет на хождение по полу отменяется.

3. После двух или трех всеобщих хождений по разным островам руководитель группы после команды «Поменяться» незаметно убирает одну веревку. Теперь группе нужно решить, где разместить лишнего человека. Порой можно заметить легкое замешательство, прежде чем один из хозяев островов не пустит к себе «бездомного».

4. Когда все нашли себе место на островах, можно снова давать команду «Поменяться» и убрать еще одну веревку.

5. Раз за разом руководитель группы убирает по одной веревке, так что все больше игроков должны делить острова друг с другом. Дайте группе достаточно времени найти решение в каждом случае – Вы должны подождать, пока все игроки не займут места на постоянно убывающих островах.

6. Оставьте в конце самый большой остров. Игроки должны будут потесниться, чтобы суметь уместиться на этом острове всей группой. Впрочем, часто группа находит место и на более маленьком острове.

7. В конце подведите итоги.

Варианты

- Чтобы усложнить игру, Вы можете ввести следующее правило: игроки должны обязательно стоять на островах обеими ногами. В этом случае они не смогут встать плотнее все вместе на одном острове. Только учтите это при измерении длины веревок.

- Чтобы группа взаимодействовала лучше и планировала свои передвижения и размещения, Вы можете указать в правилах, что веревки нельзя двигать и связывать друг с другом. Не говорите участникам, чтобы они занимали самые большие острова, пусть лучше они сами до этого додумаются.
- Организуйте процесс обмена с игроками. Если Вы уже убрали несколько островов, можете показать участникам получившуюся у вас длинную веревку и спросить, сколько островков они отдадут за этот огромный остров. В зависимости от предложений игроков по этому поводу вы можете увеличить или уменьшить длину веревки с помощью завязывания на ней узлов – и таким образом предоставить им остров большей или меньшей площади. Все эти действия дадут группе возможность осмысленно решать свои проблемы и сделают игру более динамичной и интересной.

Гномы и эльфы

20 минут

Эта игра вводит участников в мир сказок. В этом мире есть две волшебные силы, которые воплощаются в гномах и эльфах. Между обеими силами, естественно, идет борьба. Гномы – очень серьезные и всегда задумчивые существа. Они придумали волшебные заклинания, тайные формулы, они проводят волшебные эксперименты и участвуют в таинственных ритуалах. Каждый знает, что они не слишком-то охотно отвлекаются от своих мыслей. С другой стороны, про эльфов известно, что они падки на удовольствия, танцуют и поют, обожают движение и живут одним моментом. Они почти никого не боятся и остерегаются только гномов. В центре этой игры – напряженная борьба между гномами и эльфами. Для каждого гнома понадобится волшебный атрибут – это может быть мяч, камень, кольцо, посох.

1. Сначала между гномами и эльфами устанавливаются правильные отношения сосуществования. Если гномов слишком много, тогда игра быстрее подойдет к концу, потому что они выведут из игры эльфов. Если гномов будет слишком мало, то эльфам станет неинтересно, и в игре не будет интриги. Два-три гнома на пятнадцать эльфов – оптимальное соотношение сил. Впрочем, поэкспериментируйте и посмотрите, как будет наиболее удобно.

2. Спросите, кто хочет быть гномом. Пообещайте, что этот человек не будет гномом постоянно – каждый гном может поменяться ролями с каким-нибудь эльфом. Для этого он должен отдать эльфу свой волшебный артефакт со словами: «Пожалуйста, замени меня». Такая возможность очень поможет гномам отдыхать, потому что в этой игре у них много работы.

3. У гномов с эльфами разговор простой: как только они видят эльфов, они должны дотронуться до них волшебным артефактом. Эльф после этого должен остаться стоять на месте. Неподвижность для каждого эльфа – это ужасно. В этом случае эльф посылает товарищам сигнал о помощи: тонким и высоким голосом он должен пропищать: «Помогите мне, помогите мне, помогите мне». Эльф может дополнить свой зов условным сигналом – одна рука сжата в кулак, большой палец вытянут вверх и касается ладони вытянутой второй руки. Этот сигнал будет эльфийским сигналом о помощи.

4. Заколдованный эльф повторяет сигнал о помощи до тех пор, пока двое других эльфов не поспешат ему на выручку. Они подхватывают его под руки и кричат: «Будь свободен, маленький эльф, будь свободен». После этого эльф освобождается и снова может присоединиться к своим бегущим товарищам.

5. Конечно, для гномов горько видеть, что заколдованный ими эльф освобожден. Гномы должны приложить максимум усилий, чтобы остановить всех эльфов.

6. Как уже было сказано, уставший гном может поменяться ролями с еще не израсходовавшим свои силы эльфом.

7. Игра длится до тех пор, пока либо все эльфы не будут остановлены, либо какой-нибудь игрок не предложит: «Давайте заключим мир». Также руководитель группы может предложить завершить игру, чтобы перейти к более серьезным упражнениям.

8. Не забывайте, что нужно отметить границы игровой площадки. Сделайте ее не слишком большой, чтобы у игры была динамика.

Как в раю

10 минут

Эта игра может проводиться в паузах между двумя другими упражнениями, если участникам нужно отдохнуть. В ней очень хорошо имитируются все необходимые компоненты деятельности настоящей команды – получение и предоставление поддержки, доверие, синхронность, инициатива, общая динамика.

Отставьте в стороны столы и стулья, чтобы освободить место.

1. Вся группа встает в круг. Каждый смотрит в спину стоящего впереди и держится на расстоянии полушага от него.

2. Один из игроков считает до трех, после чего каждый кладет руки на пояс впереди стоящему, сгибает колени, а сам садится на колени того, кто находится позади него. Получается, что каждый сидит на «живом стуле».

3. Когда удался этот шаг, группа пытается найти общий ритм, в котором она сидя будет двигаться по кругу. Делается это так: один из игроков берет на себя роль координатора, громко выкрикивая, какой ногой сейчас должны пойти все остальные: «правая...левая...» и т. д.

4. Если это тоже получилось, то следует финальная стадия. Игроки встают, поворачиваются на 180 градусов, садятся на «живой стул», не прекращая следовать указаниям координатора, который выкрикивает: «правая...левая...» Когда будет взят и этот барьер, Вы, возможно, получите определенное удовольствие от сознания того, что именно Вы – руководитель такой замечательной группы.