#### ИГРЫ НА ДОВЕРИЕ, ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ И ГЛУБОКОЕ ЗНАКОМСТВО

#### Рукопожатие

Все становятся в линию. Первый играющий становится перед вторым, пожимает ему руку и называет ему свое имя, тот отвечает ему тем же. Первый движется вдоль ряда, повторяя приветствие со всеми участниками, за ним идут второй, третий и т.д. Таким образом, игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не пройдет вдоль строя и не обменяется приветствием со всеми играющими, а первый не станет снова первым.

#### Передай это

Участники свободно расходятся по комнате. Ведущий берет небольшую вещь (ручка, тетрадь и т.п.) и передает ее одному из участников со словами «Передай это… (имя человека)». Этот участник подходит к названному и говорит «Я взял это от… Передай это…» и т.д. Постепенно ведущий добавляет все больше предметов, заканчивая совсем большими, такими как стулья и даже люди, насколько хватит фантазии!

#### Узнай своего соседа

Эту игру целесообразно проводить на этапе знакомства детей друг с другом. Каждый участник рисует на листочке то, что ему нравится – это может быть любимая еда, животное, вид спорта и т.д. Далее листочки передаются соседу справа. После этого игроки без слов показывают то, что нарисовал их сосед, а остальные пытаются понять, что это.

#### Лотерея имен

Участники игры получают по 4 карточки, на каждой из которых пишут свое имя и фамилию. Затем карточки собираются в коробку для лотереи и перемешиваются. Каждый участник берет из коробки по 4 карточки. Задание: собрать все 4 карточки со своим именем. Сделать это можно, обменяв карточку с именем другого человека на свою. Иногда приходится организовывать двойной и тройной обмен.

#### Виртуальный подарок

Все встают в круг. Каждый по очереди придумывает подарок для своего правого соседа и молча его дарит, изображая, как будто дарит настоящий подарок. После всеобщего одаривания, каждый угадывает, что ему подарили.

#### Комплименты

Играющие стоят в кругу и в произвольном порядке перекидывают друг другу мяч. Бросок должен сопровождаться комплиментом тому, кому кидается мяч. Чем больше мяч, тем лучше - это заставляет людей раскрыться.

#### Слепой скульптор

Группа разбивается по три человека, и одному завязывают глаза. В это время второй из третьего "лепит" скульптуру. Затем "слепой" должен из второго слепить то же, что тот слепил из третьего.

#### Магазин игрушек

Выбираются два игрока, которые становятся покупателем и продавцом.

Остальные участники показывают разные игрушки.

Каждый из игроков выбирает на свой вкус и говорит продавцу, кого он будет показывать. Продавец объясняет покупателю, хвалит игрушку, заводит её.

Игрок должен полностью изобразить образ игрушки.

Когда игрушка куплена, она меняется ролями с покупателем

Можно усложнить задание: изобразить групповые игрушки (цыплят, солдатиков и т.д.).

#### ГрОб

Все прогуливаются по комнате, и кто-то выкрикивает фразу, сообщающую об опасности. “Внимание! На нас напали пещерные львы! (или что-либо другое)” После сигнала опасности участники игры должны немедленно собраться в тесную группу, спрятав слабых в середину, а затем хором произнести фразу: “Дадим отпор пещерным львам (или др.).” Потом группа опять разбредается по комнате, и игра повторяется. Для успешного проведения игры необходимо чтобы фразы произносились именно так, как сказано в инструкции, и при этом с совершенно серьезным видом.

#### ИГРЫ В ПАРАХ

#### Ложный портрет

Участники разделяются на пары. Каждый расспрашивает друг о друге (имя, возраст, место жительства, хобби и т.д.). Затем каждый рассказывает о своем напарнике 4 информации: 3 правдивых и придуманную. Задача всех участников - узнать, какая информация ложная.

#### 5 важных вещей

Выполняется в парах. Пары расходятся на пять минут и молча жестами показывают друг другу пять самых важных для себя вещей. А затем пара жестами представляет друг друга кругу. Возможны варианты: пять самых страшных для меня вещей, самых неприятных и т.п.

#### Ищи и найди

Разойдитесь пожалуйста по парам и встаньте напротив друг друга. Сейчас каждый из вас должен запечатлеть в памяти образ своего партнера, так чтобы вы могли его (её) найти потом даже с закрытыми глазами. У вас есть две минуты, чтобы увидеть и запомнить, как выглядит ваш партнер на ощупь: какая у него одежда, прическа, форма рук, какой он величины, какова ширина его плеч, обхват талии, возможно - и вид обуви. Запомните по возможности полно облик своего партнера... (2 минуты).

Теперь закройте глаза и разойдитесь, так чтобы вы не знали, где находиться ваш партнер. Кроме того дайте себе время освоиться в этой ситуации. Двигайтесь медленно и очень внимательно. Я позабочусь о вашей безопасности и о том, чтобы вся группа смогла успешно выполнит это задание.

А сейчас вы можете начать снова искать своего партнера, но только молча. Ищите по своим особым приметам. Когда вы решите, что нашли своего партнера, то, прежде чем открыть глаза, назовите свое имя... (Лучше всего будет, если Выбудете проводит игру на ограниченном игровое поле; не слишком большом, чтобы партнеры могли бы найтись скорее. Пары, которые уже нашлись, могут переходить на другую сторону комнаты, чтобы облегчить оставшимся процесс поиска).

#### Фотоаппарат

Группа делится на пары. Первый в паре становится фотографом, второй фотоаппаратом. Фотоаппарат закрывает глаза, фотограф подводит его к интересному месту в помещении, и слегка нажимая на его голову "делает снимки" (Фотоаппарат на секунду открывает глаза, а потом закрывает опять). Потом фотоаппарат должен угадать, в каком месте "сделаны снимки". Затем роли меняются. Hа самом деле упражнение имеет скрытый подтекст, о котором говорится на последующем обсуждении. Hаиболее важные моменты следующие: кто, из фотографов как вел за собой свой фотоаппарат, предупреждал ли об опасностях, думал ли о напарнике или только о себе. Hасколько фотоаппарату было комфортно со своим фотографом, насколько он доверял ему. Кому приятнее было быть фотографом (то есть ведущим), кому фотоаппаратом (то есть ведомым) и т. д.

Слепой автомобиль

Разбейтесь на пары и встаньте друг за другом. Тот, кто впереди - автомобиль, тот, кто сзади - шофер. Стоящий впереди доложен закрыть глаза, а водитель должен управлять всеми движениями слепого автомобиля, употребляя определенные сигналы.

когда он нажимает пальцами в середине спины, это означает “прямо”,

когда он нажимает на левое плечо, это означает “езжай влево”,

когда он нажимает на правое плечо, это означает “езжай вправо”. Чем больше при нажатии подается вперед плечо, тем круче должен быть поворот,

когда водитель кладет ладонь на затылок, это означает “задний ход”,

когда водитель убирает руку и вообще не трогает автомобиль, это означает “стоп”,

когда водитель сильнее давит пальцами, это означает “быстрее”.

Повторите сигналы еще раз. Что ты должен сделать, чтобы автомобиль поехал влево? Что ты должен сделать, чтобы автомобиль ехал медленнее? Что ты должен сделать, чтобы автомобиль затормозил? Что ты должен сделать, чтобы автомобиль дал задний ход? Что ты должен сделать, чтобы автомобиль поехал вправо? Что ты должен сделать, чтобы автомобиль ехал прямо? Хорошо. Теперь мы можем приступить к нашему путешествию на автомобиле.

Каждый водитель ответственен за безопасность своего автомобиля. Внимательно следите за другими транспортными средствами и избегайте столкновений. Теперь вы можете отправляться в путь (2 мин, после чего повторите игру еще раз, поменявшись ролями).

#### Остановка рук

У человека закрыты глаза. Hапарник постепенно приближает к нему руку. Когда первому покажется, что чужая рука находится от него на расстоянии 1 см, нужно сказать "Стоп". Вариант - напарник подходит к человеку, стоящему с закрытыми глазами. Когда тот почувствует приближение, он должен сказать "Стоп".

#### Сиамские близнецы

Вызываются два человека, которые встают боком друг к другу. Левая нога одного игрока привязывается к правой другого игрока, туловища связываются ремнями. Должны получится "сиамские близнецы". Желательно организовать несколько таких команд и все выполнять на скорость. Суть игры - "близнецы", действую двумя разными руками, один правой, другой левой, не договариваясь друг с другом, выполнить различные задания. Например, заточить карандаш, завязать шнурки или, на крайний случай, открыть бутылку

#### ТАКТИЛЬНОЕ ДОВЕРИЕ

#### Цепная реакция

Встаньте, пожалуйста, в круг друг за другом, Каждый должен положить руки на плечи впередистоящему, чтобы сохранить правильную дистанцию. Эта игра называется цепная реакция, потому что каждый из вас должен будет имитировать все движения, которые делает стоящий перед вами. Для этого вам нужно будет очень внимательно наблюдать за ним - за его движениями головы, тела, движениями рук и кистей, ног и ступней. А теперь наступает решающий момент: имитируя движения, усиливайте их при повторе. Посмотрите, что при этом произойдет...

#### Сделайте новый круг

Пожалуйста, станьте все в один большой круг и возьмитесь за руки. (Если у Вас не хватает места, то сделаете два или три маленьких круга). Одно мгновение постойте с закрытыми глазами совершенно неподвижно и ощутите свое тело, почувствуйте свое положение в комнате. Ваш ум тоже должен успокоиться. Когда я дам команду, вы все начните, не открывая глаз, двигаться к центру круга до тех пор, пока не сойдетесь в середине. Сделайте это очень медленно и осторожно, и вновь возьмите друг друга за руки. Когда вы окажитесь в центре, то, пожалуйста, успокойтесь и постойте там минуту. Потом вы можете также медленно и спокойно, все еще не открывая глаз, снова отойти назад и там открыть глаза.

Вот и все. А теперь начните снова медленно идти к центру...

#### Узел

Выводят одного или нескольких участников в другую комнату, остальные становятся в круг, берутся за руки и начинают «перепутываться», т. е. перешагивать через руки, проходить под руками, перекручиваться и т. д. Главное условие - нельзя расцеплять руки, иначе может ничего не получиться. Когда из участников игры образуется большой узел, начинается самое интересное - приглашают водящего, он распутывает этот узел (в итоге должен получиться круг, в котором все держатся за руки). Здесь также действует основной принцип соблюдения сцепления рук!

#### Хочу домой

Обе команды выстраиваются на сцене. Всем завязываются глаза, и всех участников обеих команд перепутывают на сцене в разнообразном порядке. Задача: молча собраться каждой команде вместе за руки.

#### Быть в центре

Попросите группу встать всем месте в круг.

Спросите у группы, кто из них смог бы некоторое время вынести сосредоточенное внимание всех остальных.

Этот доброволец становится в центр .Остальные члены группы идут на корточках, руки вытянуты за спиной. Потом все медленно протягивают руки вперед и одновременно поднимаются. При этом они все время повторяют имя добровольца, стоящего в середине.

Затем все участники вытягивают руки вверх над головой и все теснее подходят к игроку в середине. Одновременно они все громче и громче говорят его имя.

Они подходят так близко, как только могут, не касаясь его.

Когда процесс достигнет соответствующей интенсивности, остановите ритуал и дайте всем остальным участникам возможность подобным образом выйти в центр.

#### Паровозик

Все стоят в колонне, положив руки на плечи друг другу. Глаза закрыты у всех, кроме первого, который ведет группу через разные препятствия. Если препятствие серьезное, то лучше группу о них предупреждать. Вариант: глаза открыты только у последнего и он говорит первому и всей группе, куда идти.

#### ИГРЫ НА ДОВЕРИЕ С ТЕХНИКОЙ БЕЗОПАСНСТИ

#### Живой мост

Группа встает в две шеренги, лицом друг к другу и противоположные люди крепко держат друг друга за руки. Человек ложится на руки и как по "живому мосту" перемещается в конец. Затем - следующий, но нужно соблюдать технику безопасности.

#### Ковер-самолет (времена года)

Человек ложится на коврик, закрыв глаза, группа встает вокруг него (зима). Затем все аккуратно кладут на него руки (весна). Затем группа поднимает человека и обносит круг (лето). Затем его медленно, покачивая, опускают и кладут на коврик (осень). Техника безопасности: поднимать человека нужно осторожно, подсунув руки под него. Важно следить, чтобы у тех, кто поднимает, спины были выпрямлены, то есть поднимали человека за счет мышц ног.

#### Разреши себя нести

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.

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.)

Командам нужно по очереди переносить по комнате каждого своего игрока, так чтобы он не коснулся пола.

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.

Для вас может стать сюрпризом изобретательность вашей группы, ко­торая придумает совершенно невероятные способы переноски.

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?

#### Восковая палочка

Группа стоит в плотном кругу. В центре в расслабленном состоянии стоит человек. Он начинает падать (не сгибая ног) в какую-то сторону. Группа ловит его и возвращает назад. Первый вариант: человек сам выбирает, куда падать. Второй вариант: Группа качает человека в каком-либо направлении. Техника безопасности: Исходное положение у стоящих в кругу - правая нога вперед, левая сзади в упоре, руки вытянуты вперед. Человека ловят на ладони. От группы требуется большое внимание и аккуратность, иначе человеку можно сильно навредить. Если в группе есть совсем слабый человек, то можно либо поставить его между двумя сильными, либо поставить сзади него более сильного человека, который просунет руки ему под плечи и будет его дублировать (при этом важно не обидеть самого этого человека).

#### Бежать между шеренг

Группа стоит в две шеренги лицом друг к другу вытянув руки вперед. Человек проходит между шеренгами и в последний момент перед его лицом руки по очереди поднимаются вверх. Проходить можно либо с открытыми, либо с закрытыми глазами.

**Бежать между шеренг - 2 .**

Люди плотно стоят в две шеренги лицом друг к другу. Человек разбегается и бежит между двумя шеренгами. Люди стоят слишком плотно, и они по очереди расступаются перед ним, создавая эффект волны. Человек видит расступающуюся перед собой шеренгу лиц.

Hеобходимо предупредить группу о необходимости внимательности. Прежде чем бежать, следует спросить группу, готова ли она и дождаться четкого ответа.

#### Доверчивое падение

Человек стоит на высоте (стул, стол и т.п.). Группа стоит сзади в две шеренги, вытянув вперед руки и образуя коридор. Человек складывает на груди руки (чтобы не задеть окружающих по лицу) и падает на выставленные руки стоящих внизу. Падать можно спиной или лицом.

Техника безопасности:

Для стоящих:

Стоять следует плотной группой, ноги должны стоять устойчиво (позиция на упор, вытянутые вперед руки согнуты в локтях, руки каждого человека проходят между руками напарника, то есть руки стоящих в обеих шеренгах чередуются). Hаиболее сложно удерживать кости таза. Головы отклонить назад. Если в группе есть очень слабый человек, то его может страховать более сильный, стоящий сзади и подсовывающий свои руки под его руки.

Для падающего: Руки должны быть сложены на груди.

Hадо следить, чтобы человек не упал мимо группы. Hельзя сгибать ноги в коленях. Перед падением необходимо спросить, готова ли группа и дождаться четкого ответа. Желательно, чтобы начавший упражнение выполнил его до конца, но сильно принуждать к этому нельзя. Если человек долго не решается, можно использовать следующий способ: Все встают не шеренгами, а плотной кучкой и вытягивают руки в сторону падающего. В результате он видит в группе друзей, готовых поддержать его. Так выполнить упражнение гораздо легче, но желательно потом повторить в первоначальном варианте. Упражнение должно выполняться с максимальной осторожностью и внимательностью. Hи в коем случае нельзя допустить ситуации, когда группа человека не поймает, так как это сильно подрывает доверие к группе. Если же это произошло, по возможности следует обсудить ситуацию и очень осторожно повторить.

**ИГРЫ – НАСТРОЙКИ**

#### Приветствие.

Начните, пожалуйста, ходить по комнате, молча, без разговоров. При этом вы должны будете здороваться друг с другом за руку; но не просто так, а используя всю свою фантазию. Для начала представьте себе, что вы встречаете близкого друга или подругу, которых вы давно не видели. Как вы подадите ему (ей) руку? Как близко вы подойдете? Какое выражение лица у вас при этом будет? Когда вы кого-нибудь поприветствуете таким образом, то идите дальше, здороваясь и с другими членами группы так, как будто они –очень хорошие ваши друзья. (30 сек).

Теперь представьте себе, что все вы приглашены на день рождения. Вы здороваетесь со всеми, кого вы не знаете. Как в этой ситуации вы будете приветствовать каждого? Какое выражение лица у вас при этом будет? Как близко вы подойдете к партнеру? (30 сек).

Теперь представьте себе, что вы находитесь в совсем чужой стране. Может быть вы - в Индии, может быть – в Японии. Вы знакомитесь с хозяевами, пригласившими вас к себе. Как вы подадите им руку? (30 сек).

Теперь представьте себе, что вы встретили своего кузена или кузину, которые только что сдали важный экзамен. Вы приветствуете родственников и поздравляете с таким радостным событием. Как вы можете без слов выразить свою радость и одобрение? (30 сек).

Теперь сделайте последний круг по комнате и приветствуйте тех участников нашей группы, с кем вы еще не поздоровались, и выразите своим рукопожатием радость встречи с ними. (30 сек).

#### Перышко

Начните, пожалуйста, ходить по комнате. Почувствуйте свои ступни, пальцы, ощутите свои руки, кисти, кончики пальцев, свою голову, подбородок, моргание век... Теперь, пожалуйста, представьте себе сейчас, что вы превратились в нечто очень, очень легкое - а именно в маленькое перышко, может быть, даже в нежную пушинку.

Начните двигаться по комнате так, чтобы все ваше тело выражало эту легкость, парение и танец перышка, носимого ветром по комнате. Иногда оно, возможно, крутиться, иногда летает низко над полом, иногда зависает высоко - все это очень легко, с неожиданными и прекрасными, гармоничными движениями. Подумайте, как вы можете использовать и свои руки и кисти, чтобы выразить легкость танца этого перышка.

И в то время, как вы летаете перышком по комнате, вы можете говорить про себя: „Я легкий как пух, я могу двигаться очень легко, я легко могу изобретать новые движения, я могу сделаться совершенно легким, и как легко наслаждаться эти танцем... . “ ( 1 - 2 минуты)

А теперь перышки должны постепенно успокоится и замереть - летите потихоньку обратно на свои места.

#### Настроения

Начните, пожалуйста, ходить по комнате, при этом ощутите все свое тело, свои ноги и ступни, свои руки и кисти, позвоночник и голову... Заметьте, какие части вашего тела чувствуются бодрствующими и какие - сонными. Еще заметьте, какие части вы чувствуете неотчетливо. А теперь подумайте о настроении, в котором вы начали упражнение, и выразите это настроение образом вашей ходьбы по комнате. Пожалуйста, при этом не разговаривайте и игнорируйте других членов группы.

А теперь вы должны вашей походкой выразить другое настроение. Представьте себе сейчас, что вы совсем обессилели. Ходите некоторое время как человек, который очень устал

А теперь идите как совершенно счастливый человек, получивший чудесное известие

Теперь - как очень пугливый человек, который ничего не хочет видеть вокруг

Дальше идите как лунатик, бредущий во сне с открытыми глазами, не осознавая реальности

А теперь - как тот, у кого нечистая совесть. Идите как вор, хотящий спасти свою добычу...

А сейчас идите как человек, гордящийся своим успехом, идите как гений - вы только что получили нобелевскую премию...

А теперь идите как предельно собранный человек, станьте канатоходцем, идущим по проволоке...

И в заключении вы можете сами придумать, что вы хотите выразить своей походкой

Остановитесь на минуту и попытайтесь понять, как вы себя чувствуете в данный момент. Возвращаясь на свое место, выразите всем своим телом это настроение.

#### Отношения

Пожалуйста, начните ходить по комнате. Почувствуйте свои ступни, ноги, позвоночник, свои руки и кисти, свое лицо и глаза, дважды сильно моргните, чтобы вы смогли очень внимательно смотреть...

На этот раз вы должны внимательно наблюдать за другими членами группы и по-разному реагировать на тех, кто с вами встречается. Сначала, проходя мимо других, приветствуйте их дружеским кивком или улыбкой...

Теперь, когда вы встречаете других, вы должны сразу остановиться, пожать им руку или положить руку на плечо. Сделайте это быстро и снова идите дальше, приветствуя таким образом других членов группы...

Теперь представьте себе, что люди, с которыми вы встречаетесь, несколько дней назад вас сильно обидели. Проходя мимо них, выразите ваши оскорбленные чувства...

Когда теперь вы с кем-нибудь встретитесь, представьте себе, что вы всех держите за дураков. Выразите это манерой вашей походки...

Теперь, когда вы снова встретили кого-то, представьте себе, что он ваш ровесник и очень располагает к себе. Выразите ваши чувства, проходя мимо него...

А сейчас, встречая другого, представьте себе, что он ведет на веревке большую собаку. Как это повлияет на ваши движения?

И, наконец, встретив другого, приветствуйте его в соответствии с вашим настоящим настроением. Вы можете подать ему руку и сказать что-нибудь такое, что вам только что пришло на ум.