



Об'єднуючі
ІГРИ

Об'єднуючі ІГРИ

УДК 159.9

ББК 88.5

Об'єднуючі ІГРИ / склали: Костянтин Кальченко, Дмитро Самсонніков, Юлія Чемеринська - СПб.: ТОВ «В Колі», 2014. - 64 с.

ISBN 978-5-9905664-1-5

Гра – головний засіб розвитку як людини, так і природи. Гра допомагає формувати наші наступні стани, у які ми граємо, зв'язуючись один з одним. Фактично, протягом усього життя ми ведемо гру, правила якої змінюються в залежності від людей, з якими ми контактуємо, і ситуацій, в які потрапляємо.

Як методичний інструмент гра дозволяє на особистому досвіді, чуттєвому і розумовому, вивчати світ і системи нашого взаємозв'язку. Процеси, що виникають під час гри, спонукають нас діяти незвичним для себе чином і кидають виклик нашим здібностям.

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-9905664-1-5 © ТОВ «В Колі», 2014

ЗМІСТ

1. ПЕРЕДМОВА.....	5
Об'єднуючі ігри - ігри інтегральної освіти.....	5
2. ЗАМІСТЬ ЗМАГАННЯ - ОБ'ЄДНАННЯ.....	6
3. ОБГОВОРЕННЯ В КОЛАХ.....	7
Правила кола.....	8
4. ВИКОРИСТАННЯ ІГОР В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТТЯ.....	10
1. Ігри, що представляють ведучих.....	10
2. Ігри перед початком заняття.....	11
3. Знайомство учасників у колі.....	11
4. Ігри, що об'єднують, поглиблюють об'єднання.....	12
5. Розминки, ігри на перемикання уваги.....	12
6. Тематичні ігри, що ініціюють обговорення.....	13
7. Підсумкові ігри.....	13
8. Ігри між колами.....	14
9. Ігри за накритим столом.....	14
10. Ігри під час перерви.....	15
Інструктору: поради та критерії щодо вибору та створення ігор.....	15
5. КЛАСИФІКАЦІЯ ІГОР ПО СХОДИНКАХ ОБ'ЄДНАННЯ.....	16
Етапи співпраці в групі.....	16
6. РЕКОМЕНДАЦІЇ З ВИКОРИСТАННЯ ІГОР І ВПРАВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТТЯ І ВІД ЗАНЯТТЯ ДО ЗАНЯТТЯ.....	18
7. ПІДГОТОВКА, ПРОВЕДЕННЯ ГРИ І ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ.....	19
8. РОЛЬ ВЕДУЧОГО У ГРІ.....	19
9. ОБЛІК РОЗБІЖНОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТІ АУДИТОРІЇ: ВІКОВІ, НАЦІОНАЛЬНІ, ГЕНДЕРНІ, ПРОФЕСІЙНІ, КУЛЬТУРНІ, РЕЛІГІЙНІ ТА ОСВІТНІ ВІДМІННОСТІ.....	20

10. МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ІГОР.....	21
11. ПІДГОТОВКА КОМАНДИ ІНСТРУКТОРІВ.....	21
ДОДАТОК.....	23
Опис ігор.....	23
На початку.....	23
У перерві.....	24
Знайомство.....	24
Підсумок.....	28
Між колами.....	29
Об'єднання.....	29
Розминки.....	33
Тематичні.....	39
ЛІТЕРАТУРА.....	48
НАШІ КОНТАКТИ.....	49

1. ПЕРЕДМОВА

Гра - головний засіб розвитку, як людини, так і природи. Гра допомагає формувати наші наступні стани, у які ми граємо, зв'язуючись один з одним. Фактично, протягом усього життя ми ведемо гру, правила якої змінюються в залежності від людей, з якими ми контактуємо, і ситуацій, в які потрапляємо.

Як методичний інструмент гра дозволяє на особистому досвіді, чуттєвому і розумовому, вивчати світ і системи нашого взаємозв'язку. Процеси, що виникають під час гри, спонукають нас діяти незвичним для себе чином і кидають виклик нашим здібностям.

Крім того, ігрова форма створює для нас надійну територію для нових проб і випробувань. Адже це тільки гра, а в грі дозволено практично все.

У викладанні, гра служить відмінним інструментом, що дозволяє вводити учасників у модель майбутнього об'єднаного стану, до якого всі ми прагнемо. Опинившись в ігрових рамках, учасники легко відгукуються, енергійно і радісно виконуючи будь-яке завдання.

До того ж гра дає можливість без зусиль змінювати атмосферу серед учасників: з серйозного настрою на розкутий, з неухважності на згуртування, з втоми на бадьорість, з прохолоди на тепло і хвилювання і т.п.

ОБ'ЄДНУЮЧІ ІГРИ - ІГРИ ІНТЕГРАЛЬНОЇ ОСВІТИ

Наша освітня методика робить особливий акцент на об'єднуючих іграх, тому що людина може стати щасливою лише там, де складаються правильні стосунки між людьми. Об'єднуючі ігри заохочують відносини, що базуються на взаємозалежності і співпраці між учасниками. Ігри розробляються так, що успіх у них можливий лише за умови, що всі роблять свій внесок у спільну справу. Головне спрямування ігор полягає в тому, що, якщо ми об'єднуємося, якщо кооперуємося і рахуємося один з одним, прислухаємося один до одного, то отримуємо задоволення і досягаємо успіху!

Після гри слід проводити обговорення, яке надає можливість для взаємного навчання, розвиває аналітичні здібності і гнучкість розуму, а головне - формує

між нами спільне розуміння, багате і різнобічне, складене з мозаїки вражень всіх учасників. Об'єднуюча гра і подальший «розбір польотів» розвивають в людині особливу увагу до об'єднання і співпраці, що потім використовується в інших сферах її життя.

2. ЗАМІСТЬ ЗМАГАННЯ - ОБ'ЄДНАННЯ

Людство розвивається завдяки змаганням. Нами володіють дуже сильні емоції - заздрість, ревності, бажання влади, тощо. Тому для егоїзму людини бачити іншого, більшим, вищим, сильнішим, більш вдалим за себе, відчувається досить болісно, як поразка. Відчуття смаку перемоги і уникнути програшу - ось чому змагання і єдиноборства так приваблюють людину. Є в цьому особлива насолода. Спочатку ми такі - завжди оцінюємо іншого, наскільки я кращий за нього, наскільки він кращий за мене. Ми не можемо дивитися на речі індіферентно, а аналізуємо: подобається - не подобається, приємно - неприємно, краще - гірше. Все проходить через егоїстичний фільтр: мені це добре? Погано? У чому?

І тільки після цього я бачу, усвідомлюю, тому що мій головний орган сприйняття - бажання насолодитися. Це можуть бути кольори, звуки, зірки, абсолютно начебто байдужі мені об'єкти або явища, все що завгодно. І все одно я їх розрізняю лише в моєму бажанні насолодитися, наскільки це гірше чи краще для мене.

Пошук задоволення лежить в основі нашої природи. Людина оцінює будь-яку річ з позиції її користі для себе, у відповідності зі своїми бажаннями. Ми ризикнемо стверджувати, що немає більшого задоволення, ніж від об'єднання з іншими людьми. Це може здатися неможливим тому, хто не пробував, - заважає психологічний бар'єр. А справа лише в тому, що отримати задоволення від об'єднання, насамперед, означає звільнити в полі своїх інтересів місце для іншої людини. Від природи нам властиво піклуватися про близьких, рідних, друзів - людина сприймає їх як частину своїх інтересів (свого егоїзму). Ми не вибирали це, так нас влаштувала природа. Але окрім даного природою у людини є можливість впустити в поле своїх інтересів когось стороннього. Взаємно надаючи в своєму егоїзмі місце один для одного, люди, спочатку чужі один

одному, стають ніби одним цілим. У цих відносинах вони виявляють задоволення вищого порядку.

Скажімо коротко про механізм, який стоїть за цим феноменом. Оскільки вся людська природа полягає в бажанні отримувати задоволення, то кожне явище сприймається і обробляється чуттєво. Уявіть собі матрицю, в якій кожному вашому бажанню відповідає і надана міра його задоволення. Ось це і є чуттєве уявлення про це явище.

Тепер уявіть собі, що дві людини обговорюють одне і те ж явище. Оскільки бажання двох людей різні, то і дане явище у кожного описується своєю матрицею. Двоє можуть погоджуватися чи входити в суперечку, приводити один одному нібито логічні аргументи. Однак за логікою просліджується відчуття в бажанні отримувати задоволення: в ньому людина перевіряє, наскільки вона права щодо свого опонента, і як можна отримати більше задоволення від цього явища. Аналіз проходить через складну систему фільтрів сприйняття, визначених властивостями, цінностями, звичками, досвідом кожного.

Дивні зміни відбуваються, коли людина переключається з захисту своєї індивідуальності на турботу про зв'язки з іншими людьми. Замість відносних критеріїв включаються абсолютні. Погляд на речі стає універсальним.

Саме бажання людини стає універсальним, і записи на ньому (матриці) описують явища не відносно, а абсолютно. І кожен, хто дізнається про ставлення людини до явища, згоден з ним.

Однак повернемося до ігор. На колишніх рівнях розвитку людині необхідно було розвивати навички і знаходити стратегії індивідуального виграшу. Більшість ігор служили саме цьому завданню. Новий ступінь - вдосконалення зв'язку між людьми - вимагає зовсім інших ігор, спрямованих на об'єднання.

3. ОБГОВОРЕННЯ В КОЛАХ

Ми пропонуємо вашій увазі наш основний інструмент взаємовключення - Коло. Звичайно, це гра, гра за правилами і, починаючи її, ми не знаємо, чим закінчимо, до яких висновків прийдемо. Коло - це особливий вид обговорення, співпраці, вирішення суперечок і розбіжностей. Ми проводили їх у сім'ях,

робочих колективах, дворах, політичних партіях, урядах і навіть між ворогуючими народами. Завжди, без винятку, результатом круглого столу було зближення позицій, налагодження стосунків, конструктивні рішення або навіть дружні стосунки, лише за умови правильного проведення та безумовного виконання певних правил. Ведення круглого столу вимагає спеціальної підготовки, і цьому треба вчитися. Правила круглого столу розроблені психологами, соціологами і педагогами, нами узагальнені і публікуються в зручному для сприйняття учасниками вигляді.

ПРАВИЛА КОЛА

Всі правила це три базові принципи:

Думки всіх дуже важливі для мене
Моя думка дуже важлива для всіх
Між нами немає ніяких протиріч

1. Рівність і важливість. У колі немає більш-менш важливих. Всі рівні і дуже важливі. В обговоренні всі намагаються бути рівними один одному, не пригнічуючи званнями, посадами, і т.д.; неприпустима також дискримінація за статевою, віковою та іншими ознаками. Ми всі сідаємо за стіл, де немає «великих» і «маленьких», тут і зараз всі рівні.

2. Тільки одна тема. Ми разом обговорюємо якусь одну, заздалегідь обрану спільну тему. Ми уважні до питань ведучого і не відходимо від питання в сторону.

3. Важливо, щоб сказав кожен. Кожен додає свою думку в загальне рішення. Висловлюючи свою точку зору, об'єднуючи її з точкою зору інших, кожен збагачується, починає краще чути і розуміти не тільки їх, а й себе. Якщо ж хтось відмовчується, він немов не додає в загальне блюдо необхідний інгредієнт.

4. Важливо слухати і чути інших. Ми говоримо по черзі, не перебиваючи один одного; уважно слухаємо того, хто зараз говорить, намагаючись відчувати його, зрозуміти, злитися з його думкою. І так по відношенню до кожного. Наважимося стверджувати, що це найважливіше правило круглого столу.

5. Відсутність суперечок, критики і оцінок. Ми ніколи не сперечаємося, повністю приймаємо чужу точку зору, якою б абсурдною вона не здавалася, і додаємо до неї свою. Будь-які наші думки мають право на існування - правильні чи неправильні, все йде в залік. Не заперечуючи думку іншого, а доповнюючи один одного, ми отримуємо новий погляд на проблему очима всіх.

Ми не висловлюємося щодо думок інших учасників і, тим більше, не оцінюємо самих учасників (ні в плюс, ні в мінус!), а тільки відповідаємо на запитання ведучого. Цього правила важливо дотримуватися, щоб, з одного боку, критичним зауваженням не вразити і не відштовхнути людину, яка вирішила публічно відкрити своє серце, а, з іншого, похвалою не виділити когось одного з ряду учасників. Одним словом, оцінкам немає місця за круглим столом, **навіть внутрішнім!**

6. Відсутність діалогів і питань один до одного. Так, ми не влаштуємо діалогів і не задаємо один одному питання - це руйнує коло. Хорда, що виникла, немов розриває його на дві частини. Не підтримуються також слова «згоден з ...», «мені подобається, що сказав ...», «підтримую ...» по відношенню до інших учасників. Виділяючи когось таким чином, ми порушуємо принцип рівності і ділимо коло на окремі пари або міні-групи. Кожен учасник повинен говорити, не звертаючись персонально до когось, а ніби в «центр кола».

7. Піднімаємося над відторгненням і роздратуванням. Ми повинні намагатися долати незгоду один з одним, подивившись на питання очима всіх. Якщо між нами виникають відторгнення, нерозуміння, незгоди - прагнемо подолати їх спільними зусиллями, підводячись над тим, що нас розділяє, до того, що нас єднає. Вчимося поступатися один одному. Радіємо таким моментам, як можливостям для спільного просування і зростання.

8. Унікаємо гасел і кліше, тримаємо курс на щирість. Необхідно говорити тільки те, що людина сама відчуває або думає, не посилаючись на чужі авторитетні думки, не цитуючи класиків. Коло працює тоді, коли учасники максимально відверті і щирі.

9. Приймаємо рішення колективно. Ми намагаємося приймати рішення тільки одноголосно, із загальної точки порозуміння і єдності. Воно народжується до кінця бесіди (або серії бесід), коли особисті думки кожного з'єднуються в одній думці.

Тут дуже важливий постулат про безперечність суперечливого, коли щось здається нам суперечливим тільки в нашому окремому відчутті. А в природі нічого суперечливого немає, всі складові інтегрально вживаються і відмінно доповнюють один одного.

10. Ставимо перед собою піднесену і благородну мету: сформувати загальне поле любові, участі, турботи, тепла. Кожен, вимовляючи слова, слухаючи, співпереживаючи, в першу чергу, прагне саме до цього. Основне не в тому, щоб домогтися конкретного результату обговорення чи вирішення, а в об'єднанні. Тому що тільки з нього приходять кращі результати і рішення.

4. ВИКОРИСТАННЯ ІГОР В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТТЯ

Окрім обговорення в Колі, учасників потрібно познайомити, допомогти їм виробити симпатію один до одного, іноді - розважитись, розім'ятися. Для цього ми проводимо ігри в Колі, до його початку і після. Спочатку учаснику потрібно дати відчувати нове ставлення до людини, новий стан, а потім обов'язково обговорити це і усвідомити. Ігри також володіють яскраво вираженим «якірним» характером - учасники із задоволенням згадують приємні моменти ігор та в думках повертаються в стан проведеного заходу. Ігри можна розділити на кілька категорій за тими частинами заняття, в яких вони використовуються.

1. ІГРИ, ЩО ПРЕДСТАВЛЯЮТЬ ВЕДУЧИХ

Завдання: пом'якшити атмосферу, зламати лід, створити дух невимушеності, створити дух радості та об'єднання і, в той же час, представити інструктора як досвідченого фахівця.

Особливості: неординарна самопрезентація.

Приклади:

Здогадайтеся, хто я? Ведучі пропонують учасникам вгадати свої дані: вік, сімейний стан, заняття в житті та ін.

Правда чи брехня? Ведучі подають учасникам різні вислови про себе і просять вгадати, що правда, а що брехня.

Про кого це? Ведучі розповідають різні факти про себе і партнера ведучого, пропонуючи вгадати, про кого йде мова.

2. ІГРИ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ЗАНЯТТЯ

Завдання: пом'якшити атмосферу, оживити зв'язок між учасниками, створити дух невимушеності, радості і єднання. Підготувати учасників до об'єднуючих дій і креативних вчинків.

Особливості: виконуються стоячи, можливо, великою кількістю людей, або сидячи при фронтальній посадці. Можна грати в холі або фойє.

Приклади:

Сніжинка

Ерудит

Хвиля.

3. ЗНАЙОМСТВО УЧАСНИКІВ У КОЛІ

Завдання: познайомити і зблизити учасників. Викликати взаємну повагу. Окреслити позиції учасників по темі зустрічі.

Особливості: ці ігри створюють атмосферу довіри, безпеки, виводять людину зі звичного стану постійного захисту. Знімають звичні захисні маски. Схиляють учасників один до одного. Характерно, що знайомство можна проводити на початку кожного заняття. Хоча люди знають імена один одного, вони знайомляться щоразу з нового боку, відповідно до теми заняття.

Приклади:

Клубок

Покажи героя.

4. ІГРИ, ЩО ОБ'ЄДНУЮТЬ, ПОГЛИБЛЮЮТЬ ОБ'ЄДНАННЯ

Завдання: створити або відновити атмосферу об'єднання між учасниками.

Особливості: якщо атмосфера об'єднання загублена в результаті суперечки або розбіжності учасників, ведучі навіть поза планом проводять з учасниками гру на об'єднання. Така гра необхідна і перед відповідальними діями, які вимагають особливого об'єднання.

Приклади:

Клубок любові

Дзеркало

Кращий товариш

Компліменти.

5. РОЗМИНКИ, ІГРИ НА ПЕРЕМИКАННЯ УВАГИ

Завдання: відновити кровообіг, розім'яти спину і суглоби, прокинутися, підбадьоритися. Змінити стан учасників перед переходом до нової теми, струсити негативний досвід.

Особливості: незвичайні дії і рухи, креативність, перемикання уваги, зміна місць учасників. У розминці рухи спочатку плавні, коректні торкання один одного. Важливо управляти процесом, щоб учасники не були відключені від тренінгу. Ігри для відновлення сил відрізняються легкою і приємною формою. Їх мета - об'єднати учасників, повернути їх у стан загального комфорту та уваги, не завантажуючи розумовою роботою. Ці ігри повинні вивільняти напругу і, по можливості, заохочувати до фізичної активності.

Приклади:

Зірка

Озирнись

Вітер змін

Калькулятор.

6. ТЕМАТИЧНІ ІГРИ, ЩО ІНІЦІУЮТЬ ОБГОВОРЕННЯ

Завдання: створити попередній чуттєвий досвід, який спонукає учасників до продовження спільного роздуму та аналізу на тему заняття. Рольові, сценарні, що дають чуттєвий, емоційний досвід або нестачі об'єднання, або нової якості об'єднання.

Мета обговорення - провести учасників на новий рівень відчуття і розуму, більш високий і глибокий, ніж той, якого вони досягли б поодиночі. Щоб обговорення було успішним, слід дотримуватися правил кола: рівність, увага, можливість кожному виразити себе.

Особливості: ігри характеризуються важким груповим завданням. Спроби виконати його поодиночі або з недостатнім рівнем об'єднання змушують учасників прояснювати те послання або той принцип, який ми хочемо передати їм.

Рольові ігри характеризуються моделюванням різних ситуацій. Щоб впоратися з ними, учасники повинні розкрити образ і світосприйняття найрізноманітніших персонажів.

Дуже важлива частина гри - подальше обговорення, щоб усвідомити і «проговорити» отриманий чуттєвий, емоційний досвід. Крім того, в процесі обговорення за правилами круглого столу учасник збагачує своє відчуття і розуміння досвідом інших учасників.

Приклади:

Монополька

Трикутники

Пікнік.

7. ПІДСУМКОВІ ІГРИ

Завдання: поділитися враженнями в теплій, розкутій атмосфері, зміцнити взаємну чуйність, єдність і захопленість серед учасників та завершити зустріч на теплій, позитивній ноті.

Особливості: підсумкові ігри створюють в кінці дня цільну картину, оновлений центр інтересу й уваги. Вони об'єднують враження і висновки

учасників в приємній і навіть смішній формі, а також заохочують кожного до того, щоб вислухати товаришів і, у свою чергу, внести вклад в підбиття загального підсумку.

Приклади:

Картина

Подарунок

Побажання групі

Одним словом.

8. ІГРИ МІЖ КОЛАМИ

Завдання: дати відчути єдність всієї групи, об'єднати кола. При необхідності перемішати кола.

Особливості: залучення всіх кіл у загальний процес.

Приклади:

Дощик

Вітер змін між колами

Барабанщики.

9. ІГРИ ЗА НАКРИТИМ СТОЛОМ

Завдання: створити теплу атмосферу об'єднання в процесі їжі.

Особливості: у зв'язку з обмеженими можливостями руху і необхідністю приймати їжу, не забруднившись, ми використовуємо свій голос і вдаємося до мінімальності руху, кооперуючись з сусідами праворуч і ліворуч.

Приклади:

По нотці

Круглі тости

Вправо-вліво.

10. ІГРИ ПІД ЧАС ПЕРЕРВИ

Завдання: проілюструвати учасникам те, що створення між нами інтегральних взаємозв'язків триває безперервно, всюди, в тому числі, і за межами заходів курсу.

Особливості: учасники потребують того, щоб вийти, перепочити, потягнутися всім тілом. Ми використовуємо це, допомагаючи їм засвоїти, «переварити» все те, що вони відчували і зрозуміли в ході занять. Крім того, сюди входять завдання по об'єднанню за допомогою простих щоденних дій, чи то розмови, чи прийом їжі.

Приклади:

Розмова втрюх

Гра в мовчанку

У турботах один про одного

Частування.

ІНСТРУКТОРУ: ПОРАДИ ТА КРИТЕРІЇ ЩОДО ВИБОРУ І СТВОРЕННЯ ІГОР

Гарна гра не повинна:	Гарна гра повинна:
спонукати до змагання викликати суперечки надавати відносні переваги ставити в неприємне або незручне становище бути незрозумілою викликати травми тривати занадто довго залишати можливість для провалу лякати або викликати побоювання	об'єднувати постійно зміцнювати об'єднання демонструвати, що коли всі перемагають, я теж перемагаю навчати радувати бути динамічною бути простою і зрозумілою підсилювати відчуття упевненості і теплоти

5. КЛАСИФІКАЦІЯ ІГОР СХОДАМИ ОБ'ЄДНАННЯ

ЕТАПИ СПІВПРАЦІ В ГРУПІ

Клаус Фопель, всесвітньо визнаний класик проведення воркшопів (семінарів) і тренінгів, відзначає шість стадій розвитку групи [1, с.125]:

Народження групи.

Поява довіри і впевненості.

Активна робота над цілями; учасники вчаться працювати з перешкодами.

Період конфронтації.

Розвиток синергії.

Завершення роботи групи, вихід у практичну діяльність.

В нас була можливість переконатися в справедливості цієї схеми на власному досвіді роботи з групами. І навіть можемо додати етапи 7, 8 і 9, які проходять учасники на заняттях. Нижче наводимо опис етапів посилення об'єднання, стану учасників і обговорювані на заняттях питання, які ми спостерігали в процесі тренінгу, утворюючого команду.

1 етап. Знайомство з об'єднанням, коли учасники вперше знайомляться з поняттям «об'єднання». Вони приємно здивовані закладеною в ньому емоційною потужністю і відчують, що, якщо внести об'єднання в їхнє життя, то воно стане кращим. Інші учасники їм симпатичні, вони відчують близькість з ними.

Питання: що я дізнався про інших учасників? Як змінилося моє ставлення до них? Як я відчуваю співпереживання, симпатію до них?

2 етап. Як зберегти об'єднання? Після перерви між заняттями, або навіть зміни, ми повертаємо слухачів у стан «разом», знайомий їм з першої зустрічі, а потім починаємо аналіз того, що сталося з ними між заняттями. Разом шукаємо відповіді на питання: чому ми втратили відчуття об'єднання? З якої причини відключилися від нього? Чому відстань послаблює зв'язок між нами? Чому об'єднання таке важливе? З чого складається усвідомлення його важливості? Як нам підвищити важливість нашої групи до такої міри, що, навіть розлучившись фізично, ми не вийдемо зі стану об'єднання?

3 етап. Створення почуття «Єдність». Вихід і повернення до стану об'єднання дозволять відчутти якість об'єднання, відокремити його від себе і розглядати як приналежність групи. Вже розуміємо необхідність переходу від хороших стосунків у групі до створення єдності в її центрі. Разом з'ясуємо, як ростити цю єдність, немов вона наш малюк, як доглядати за нею і ще, і ще розширювати. Як ми відчуваємо єдність? Що відчуваємо, коли її втрачаємо? Який мій внесок у зміцнення єдності?

4 етап. Усвідомлення важливості ролі нашої маленької групи для всього колективу (району, міста, школи, нашої партії). Мета уроку - підняти у своїх очах і перед егоїзмом широкого суспільства, в якому ми живемо, ту єдність, яку ми розкрили між собою в ході курсу. Разом ми співставляємо дві сили: позитивну силу єдності та негативну егоїстичну силу, яка управляє людиною. За допомогою обговорення цих питань ми піднімаємо нашу групу над усім, що відбувається в колективі. Чим особлива наша група? Чим наша група відрізняється від інших? Як ми піднімаємо особливість і важливість нашої групи в очах один одного?

5 етап. Створення єдності з відмінностей і протилежності властивостей. Будь-який новий зв'язок розкривається спочатку з негативного боку. Будь-яка негативна властивість має позитивну перспективу. Чому єдність народжується з відштовхування? Як в людській історії і в природі об'єднання породжується поділ? Як перетворити поділ в єдність?

6 етап. З'ясування причин кризи в колективі (в нашому районі, місті, школі, нашій партії). Іншими словами, як ми докотилися до того, що не використовуємо багатство можливостей для позитивного розвитку, а тупцюємо на місці або скочуємося вниз. Адже тільки єдність є рішенням всієї цієї загальної, інтегральної, людської проблеми. Які можливості нам надає криза? Чому єдність - наше єдине рішення? З чого почати подолання кризи?

7 етап. Усвідомлення важливості кожного з нас і всіх разом. Ми важливі тому, що знаємо рішення. Ми розуміємо, що трапиться, якщо криза продовжить розвиватися відповідно до поточних тенденцій, а, з іншого боку, як легко і здорово ми зможемо виправити все за допомогою об'єднання. За яких умов ми можемо допомогти іншим? Що саме ми приносимо, даємо іншим?

8 етап. Майбутнє колективу (нашого району, міста, школи, нашої партії) і світу в цілому. Як наші відносини і життя будуть виглядати, якщо всіх охопить добре взаємне об'єднання, подібне до того, яке ми формуємо у своїй навчальній групі? Що станеться, якщо ми будемо вирішувати всі проблеми і допомагати в цьому іншим, виходячи з теплового ставлення, яке створюється між нами? Як виглядає цей ідеальний світ? Як почувається людина в цьому досконалому світі?

9 етап. Як нам підготувати себе до передачі всьому колективу (світу, місту...) зрозумілого нам послання про те, що вирішення всіх проблем криється тільки в єдності? Це нове, глибоке розуміння повинно зобов'язувати нас до дій. Важливе розуміння того факту, що одні сильні кількістю, а інші якістю. Якісна сила - в нас. Кількісна сила - в нашому зв'язку з усіма колегами. Цей зв'язок повинен стати таким, щоб вони усвідомлено і чуттєво сполучалися з нами, підтримували нашу ідею, довіряли нам. Відповідно, ми повинні ставитися до них з м'якістю і терпінням. Як нам вибудувати свої знання таким чином, щоб передати іншим людям відчуття єдності? Як звертатися тільки до реальних потреб людей? Як підтримувати позитив в нашому посланні, завжди пронизуючи його теплотою і щирістю? І як кожен з учасників готує себе до ролі наставника або вихователя?

6. РЕКОМЕНДАЦІЇ З ВИКОРИСТАННЯ ІГОР І ВПРАВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТТЯ І ВІД ЗАНЯТТЯ ДО ЗАНЯТТЯ

Дуже важливо підбирати ігри та вправи відповідно до частини заняття і етапу об'єднання учасників.

У додатку наведено перелік ігор з рекомендаціями щодо їх використання. Розміщення гри, наприклад, «Сніжинка, етап 1» у розділі «На початку» означає, що ми радимо використовувати гру на початку заходу і на першій зустрічі. Гру «Доміно, етап 4» в розділі «Знайомства» ми рекомендуємо використовувати для знайомства учасників на 4 етапі об'єднання групи.

7. ПІДГОТОВКА, ПРОВЕДЕННЯ ГРИ І ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ

Інструктування учасників перед грою має бути абсолютно зрозумілим [4, с.18] і заздалегідь неодноразово прорепетируваним у фокус-групі. Потрібно переконатися, що всі учасники почули і зрозуміли правила гри, для цього потрібно самим інструкторам або частині учасників показати гру. Якщо в процесі гри ведучий бачить, що не всі учасники почули або зрозуміли її правила, то є сенс зупинити гру і пояснити їх знову. При цьому не треба розповідати і обговорювати з учасниками сенс і мету гри; це треба зробити після її проведення. Гра закінчується, якщо досягнуто очікуваного результату. Якщо гра не має природного закінчення, вправу варто завершити, коли ступінь захоплення, задоволення від її виконання досягає максимуму і ще не починає знижуватися. Здійснюючи діагностику і уважно спостерігаючи за змінами стану учасників групи, ведучий повинен вловити такий момент, коли, з одного боку, вправа досягла своєї мети, з'явилося достатньо матеріалу для обговорення (у тому випадку, якщо вправу спрямовано на одержання інформації в змістовному плані), а , з іншого боку, більшість учасників групи, висловлюючи готовність продовжувати виконання вправи, згодні її закінчити [5, с.7]. Якщо гра несе тематичне послання, після неї повинно проводитися обговорення: один, два або навіть три питання. Наприклад, «Що ви відчували, що зрозуміли, які висновки зробили? Що врахуєте і застосуєте в житті?», і т.п. Не нав'язуйте і не підказуйте учасникам висновки, це має бути їхнє відкриття.

8. РОЛЬ ВЕДУЧОГО У ГРІ

При проведенні гри ведучий (ведучі) виконує кілька функцій: організація, інструктування, мотивація, спонування до гри, демонстрація моделей поведінки, інформування, аналіз, забезпечення зворотного зв'язку [4, с.35]. По можливості, треба розділити ці функції між декількома інструкторами, наприклад, адміністратор, тренер і модератор. Адміністратор забезпечує організацію, тренер - інструктування, інформування, аналіз і зворотний зв'язок,

а модератор в колі - мотивацію і демонстрацію моделей поведінки. При розподілі ролей треба враховувати індивідуальні особливості інструкторів. Наприклад, невеселий інтроверт не годиться на роль мотиватора та прикладу поведінки. Краще, щоб розпорядження учасникам, як чоловікам, так і жінкам, віддавав чоловік.

9. ОБЛІК РОЗБІЖНОСТІ І ОСОБЛИВОСТІ АУДИТОРІЇ: ВІКОВІ, НАЦІОНАЛЬНІ, ГЕНДЕРНІ, ПРОФЕСІЙНІ, КУЛЬТУРНІ, РЕЛІГІЙНІ ТА ОСВІТНІ ВІДМІННОСТІ

Будьте уважні до кожного учасника заняття, не нехуйте інтересами навіть одного учасника. Якщо ви бачите, що гра неприйнятна хоча б для одного учасника, відмовтеся від неї. Якщо відмовитися від гри складно або неможливо, змініть правила або попросіть ту людину, участь якої утруднена, допомогти вам в організації гри.

Крім того, можуть бути наступні обмеження:

Вікові. Для немолодих учасників потрібно менше активних і рухливих ігор. Учасники можуть погано чути, погано бачити та/або не взяти окуляри. У них уповільнена реакція - треба говорити повільніше, повторювати і роз'яснювати завдання.

Зверніть увагу на національні особливості учасників. Деякі національності не сприймають дотиків ні в якому вигляді. Інші негативно відреагують, якщо ви посадите чоловіків і жінок у різні кола.

Постарайтеся при виборі гри врахувати гендерний склад учасників. Для жінок не слід використовувати активні рухливі ігри - вони можуть бути на каблуках, в сукнях. Чоловіки не приймуть дуже чуттєві, ніжні ігри.

Ви не зобов'язані володіти професійними знаннями ваших учасників, навпаки, можна нарочито демонструвати ваше незнання. Ви фахівець з об'єднання, і тільки. Все ж, треба враховувати професії учасників гри «від зворотного»: не варто будувати рольові ігри відповідно до цих критеріїв - ви можете помилитися у професійних питаннях. Крім того, професійний характер

гри може закріпити людей, змусити їх думати і діяти відповідно до звичних рамок. Якщо учасники гри пов'язані відносинами начальник-підлеглий, то краще будувати сценарій гри на загальнолюдських або навіть дитячих сюжетах. Дитячі спогади і ролі зрівняють учасників.

Треба враховувати культурний і освітній рівень учасників. Якщо в занятті беруть участь люди різного освітнього і культурного рівня, треба орієнтуватися ближче до вищого рівня учасників. Відмінність може бути в складності завдань, в мові пояснень.

10. МЕДИЧНІ АСПЕКТИ ІГОР

Ми обов'язково повинні враховувати питання безпеки учасників під час ігор.

При сидячих заняттях приблизно раз на годину людям слід дати можливість встати, розім'ятися. Звісно, теж у вигляді гри.

Як мінімум раз на три години людям треба перекусити і випити чай або каву.

У звичний час учасникам треба ситно і смачно поїсти в комфортних умовах.

У розпорядженні людей повинна бути питна вода.

В учасників повинна бути можливість вільно і без осуду вийти в туалет.

У приміщенні має бути свіже повітря, комфортна температура.

Ігри повинні бути обрані з урахуванням фізичних можливостей учасників.

Слід виключити можливість травмування учасників. Не варто використовувати ігри, пов'язані з підйомом тягарів або фізичними навантаженнями. Інакше можливо, що в запалі гри і під впливом оточення учасник буде із задоволенням грати, а завтра звернеться до лікаря з радикулітом або подібним захворюванням.

11. ПІДГОТОВКА КОМАНДИ ІНСТРУКТОРІВ

Провести об'єднуючі ігри може тільки об'єднана і підготовлена команда інструкторів. Перш за все, варто звернути увагу на наступне:

Склад команди повинен відповідати складу учасників і темі заняття:

за віком - зазвичай ледве старші, крім аудиторії літніх;
за освітою і статусом - рівні або вище учасників;
чоловіків і жінок має бути порівну; якщо учасники переважно чоловіки,
то в команді достатньо однієї жінки;
на заході, окрім ведучих, необхідні модератори в колах.

Команда повинна бути згуртованою і подавати в цьому приклад учасникам.

Ведучі та модератори повинні добре знати процедуру, сенс тренінгу, всіх ігор та не плутатися під час проведення.

ДОДАТОК

ОПИС ІГОР

У додатку наведено перелік ігор з рекомендаціями щодо їх використання. Розміщення гри, наприклад, «Сніжинка, етап 1» у розділі «На початку» означає, що ми радимо використовувати гру на початку заходу і на першій зустрічі. Гру «Доміно, етап 4» в розділі «Знайомства» ми рекомендуємо використовувати для знайомства учасників на 4 етапі об'єднання групи.

НА ПОЧАТКУ

Сніжинка, етап 1

Учасники стоять або сидять фронтально. Ведучий починає, запрошуючи будь-якого учасника приєднатися до нього або сісти поруч, тому що, наприклад, Іван теж блондин (інженер, очі зелені, в джинсах, і т.п.). Далі Іван запрошує наступного, тому, що працюють вони разом (теж пив чай, прийшли разом і т.п.). Так до 10 осіб. Одинадцятий формує наступне коло, двадцять перший - третє коло, і так далі. Якщо учасників більше 30, то кілька ведучих починають формувати кола одночасно.

Хвилі, етап 1

Учасники сидять фронтально, по черзі встають «хвилею» і піднімають руки.

Ерудит, етап 2

Учасники знаходяться не в колі. Кожному видається одна картка з буквою. По команді за хвилину учасники повинні об'єднатися в групи, що утворюють слово. Можна виконати кілька разів, щоразу радіючи довгим словам.

Скуті, етап 4

Учасники встають в шеренгу, стикаються щиколотками. Вони повинні пройти 5-7 метрів, не відриваючи щиколотки один від одного. Проводиться кілька спроб, бо з першої, швидше за все, не вийде.

У ПЕРЕРВІ

Круглі тости за столом, етап 1

В турботах один про одного, етап 2

За завданням ведучих учасники доглядають один за одним.

Розмова втрьох, етап 2

Учасники по троє розмовляють на задану ведучим тему.

Гра в мовчанку 3

За завданням ведучого учасники дотримуються повної тиші.

ЗНАЙОМСТВО

Знайомство академічне, етап 1

Кожен по черзі, починаючи, наприклад, з Івана (ведучий називає, з кого саме), протягом 30 секунд розповідає про себе: ім'я, місто, кілька слів про те, що очікує від сьогоднішньої зустрічі, які знання, емоції або враження хоче отримати.

Ще швидше, етап 2

Учасники закривають очі і повільно починають ходити по кімнаті. Ведучий просить усіх бути уважними, не наступати один одному на ноги, не розмахувати руками і сильно не стикатися. Коли вся група добре перемішається, звучить його команда: «Стоп!» Всі залишаються стояти з закритими очима. Ведучий починає гру, торкаючись до плеча одного з гравців і називаючи його по імені. Той відкриває очі і, в свою чергу, торкається рукою кого-небудь, називаючи при цьому його ім'я, і т.д. Ведучий непомітно засікає час проведення гри, і тепер говорить групі, скільки їй знадобилося на всю процедуру, і пропонує поліпшити його. Кожен, кого вже називали, сідає навпочіпки, тим самим показуючи іншим, що його ім'я вже названо. Це прискорює процедуру і дозволяє гравцям уникнути повторень. Після кожного раунду гри підводяться підсумки: ведучий називає час, який знадобився гравцям у цьому раунді, порівнює його з попередніми результатами, оголошує про рекордний термін.

Варіант гри: після того як один гравець назве ім'я іншого, нехай він візьме його за руку. Далі до них приєднається третій, четвертий, і т.д. Переваги цієї модифікації в тому, що відразу видно, чиє ім'я ще не називали. Гра закінчується, коли всі учасники будуть триматися за руки.

Асоціації, етап 2

Учасники групи сидять у колі. Кожен по черзі називає три слова, якимось чином пов'язані з його ім'ям. При цьому саме ім'я називати не треба. Всі інші, після того як прозвучать три слова, що дають інформацію про ім'я того, хто їх назвав, постараються зрозуміти, як зветь цю людину і скажуть його ім'я.

Історії, етап 2

Учасникам, що сидять в колі, дається деякий час, щоб пригадати якийсь життєвий епізод, випадок або ситуацію, в якій об'єднання допомогло досягти успіху. Перший починає розповідати свій випадок або життєву ситуацію, попередньо назвавши своє ім'я. Потім те ж саме зробить кожен по колу.

Розкази про одного, етап 2

Всіх учасників розділити на пари і попросити, щоб кожен дізнався про іншого якомога більше цікавих фактів. Після обговорення кожен повинен розповісти про свого партнера.

Кругосвітня подорож, етап 2

Учасники повинні називати країни, які вони хотіли б відвідати, що починаються на першу букву їхнього імені: Ігор - Італія, Галя - Греція, Саша - Судан, Петро - Парагвай, Маша - Мексика, Лена - Люксембург, Яна - Японія, і т.д. Можна додатково поставити умову, щоб учасники називали тільки ті країни, які вони дійсно хотіли б відвідати.

Алфавіт, етап 3

Кожен називає своє ім'я - голосно і чітко, що дуже важливо. Всі повинні стати в шеренгу за алфавітом, дотримуючись наступних правил: треба встати так, щоб попереду стояли люди, імена яких починаються на перші букви алфавіту, а в кінці шеренги ті, чий імена починаються на останні букви. При розстановці не можна розмовляти, писати, показувати букви свого імені жестами чи малювати їх у повітрі. Не можна показувати жодних документів, в яких зазначено ваше

ім'я. Єдине, що допускається, - переміщати окремих учасників на інше місце і показувати знаками, що хтось повинен стояти на певному місці.

Мета вправи полягає в тому, щоб зробити все це якнайшвидше. Після завершення завдання проводиться перевірка: всі голосно називають свої імена. Якщо розстановка виявилася невірною, все повторюється заново. Всі учасники повинні перемішатися і знову спробувати встати за алфавітом. Скільки спроб було потрібно групі, щоб безпомилково встати в шеренгу за алфавітом?

Вікторина про ведучого, етап 3

Кожен в колі пише на листку одне питання, яке хотів би задати ведучому. Питання можуть бути пов'язані з інтересами самого учасника. Потім кожен учасник, закривши очі, уявляє, як підходить до ведучого і задає це питання, а ведучий відповідає. Уявна відповідь записується.

Після цього відбувається сама вікторина: учасники по черзі задають кожен своє питання, ведучий коротко відповідає, і учасник читає вголос відповідь, яку він очікував.

Загадки, етап 3

Учасники об'єднуються в пари і по черзі загадують в коло маленькі історії або факти про себе. Завдання інших вгадати, про кого саме з пари йде мова.

Варіанти: про одного, про обох, ні про кого.

Покажи героя, етап 3

У колі кожен повинен назвати ім'я і не вербально показати іншим учасникам улюбленого літературного героя, або кіногероя.

Сю-сю-сю, етап 3

Ведучий пропонує за хвилину розповісти про себе: привітатися, назвати своє ім'я, ім'я батьків, дітей, інших близьких родичів, свою професію або хобі, розповісти головні позитивні моменти в житті і передати слово наступному учаснику, - але не звичайними словами, а в зменшувально-пестливій формі. При цьому постаратися не соромитися, довіритися цій грі.

Наприклад: «Всім привітики. Мене звать Танечка, у мене є чоловічок Олежка і братик Сергійчик. За професійкою я інженерчик текстильненьких виробчиків,

люблю подорожувать на теплоходіку, люблю кішечок-собачок. Мариночка, передаю привітик/слівце...».

Розповідь, етап 4

Сидячим в колі учасникам пропонується згадати, ким вони хотіли працювати, крім їх нинішніх професій, і, називаючи своє ім'я, перерахувати кілька варіантів цих можливих професійних ролей. При цьому треба бути уважними і постаратися запам'ятати, що говорять інші учасники групи. Потім ведучий пропонує всім взяти по аркушу паперу і написати невелику розповідь, в якому в якості героїв виступають її учасники в названих ними професійних ролях. Ведучий також повідомляє, що розповідь може бути написана у будь-якому жанрі, головне, щоб в дію були залучені по можливості всі учасники групи. Після завершення роботи над розповідями кожен зачитує те, що він написав.

Спільний знаменник, етап 4

Учасники об'єднуються в групи по 2-4 людини і шукають між собою спільний знаменник, наприклад, земляки, ровесники, приїхали на метро... Кожна група представляє іншим два спільних знаменника: справжній і вигаданий. Решта повинні здогадатися, який з них справжній.

Доміно, етапи 4, 5

Кожен учасник ділить аркуш лінією навпіл і записує два свої захоплення, улюблені заняття, хобі. Потім всі по черзі кладуть листочки за правилами доміно на стілець у центрі, поєднуючи схожі захоплення.

Герої, етап 5

Учасники групи сидять у колі. Їм дається завдання продовжити знайомство, ще раз назвавши своє ім'я, і, цього разу, по колу говорити про тих відомих людей, літературних героїв чи історичних персонажів, з якими вони себе так чи інакше колись ідентифікували. Тобто, згадати, як уявляли себе на їхньому місці, подумки намагалися пожити життям тих людей, подивитися на світ їхніми очима, пережити їх почуття.

Компот (Суп), етап 5

Учасники у колі представляються і говорять інгредієнт для компоту (супу) на букву, з якої починається його ім'я. У підсумку приходимо до висновку, що компот (суп) не звариш тільки з цукру (картоплі).

Крокодил, етап 5

Написати на картці два свої хобі, перемішати картки, розкласти на столі так, щоб кожен, хто підходить, показав це в пантомімі, і вся група повинна вгадати, чия це картка.

Об'єднувачі, етап 5

Учасники групи сидять у колі. Кожен називає своє ім'я і ті якості, особливості поведінки, взагалі все, що в ньому є такого, що спонукає інших людей до об'єднання і соціальної поведінки. Всім дається час для того, щоб подумати, і потім знайомство починається.

ПІДСУМОК

Побажання групі, етап 1

Учасники по черзі висловлюють подяку та побажання групі.

Подарунок, етап 2

Учасникам дається завдання подумати, що вони могли б подарувати своїй групі, щоб взаємодія в ній стала ще ефективнішою, а відносини більш згуртованими. Ведучий показує приклад: «Я дарую всім нам оптимізм і взаємну довіру». Далі висловлюється кожен з учасників. Наприкінці ведучий дякує всім за подарунки.

Одним словом, етап 3

Учасники по колу говорять по слову, складаючи пропозицію про враження від минулого заняття.

МІЖ КОЛАМИ

Дощик, етап 1

Учасники шарудять долонями, клацають пальцями, плескають в долоні, тупотять ногами, підкидають руки. Потім у зворотному порядку. Спочатку з відкритими очима, а потім із закритими, орієнтуючись по звуку. І встановлюється тиша.

Приклад гри: <https://www.youtube.com/watch?v=sZ4cSR2mraY>

Олень, етап 2

Гра використовується для перемішування учасників. Учасники в колах розраховуються до десяти (якщо кіл п'ять, то до п'яти, якщо три, то до трьох), встають і мовчки розсідаються в круги з однаковими номерами. Гра називається «Олень» тому, що зазвичай учасники піднімають руки над головою, показуючи розчепіреними пальцями свій номер.

Барабанщики, етап 3

Учасники всі разом співають відому динамічну пісню, потім додають до співу хлопки і тупіт. Потім тільки хлопки і тупіт без співу.

ОБ'ЄДНАННЯ

Вправо-вліво, етап 1

Говоримо комплімент сусідові з одного боку, потім з іншого.

Винахідники, етап 1

Учасники стоять або сидять у колі. Ведучий кладе в центр звичайний предмет, наприклад, стакан, бритву, вогнегасник... Учасники повинні запропонувати найрізноманітніші способи використання цього предмета.

Порахувати до 10, етап 1

У колі учасники рахують від 1 до 10 (якщо їх 10, якщо більше або менше - до цієї межі) випадковим чином, в порядку зростання, не перебиваючи один одного. Кожен може назвати тільки одне число.

Центр кола, етап 1

Стоячи або сидячи в колі кожен піднімає праву руку і тягне вказівний палець вгору. Потім всі закривають очі й, опускаючи руку, намагаються з'єднатися вказівними пальцями в центрі кола. Відкриваємо очі і перевіряємо, де наші пальці. Пробуємо до тих пір, поки всі пальці справді не з'єднуються в самій центральній точці.

Добрі зв'язки, етап 2

Учасники збираються в коло. Один з них бере клубок вовни, прив'язує до руки його кінець, після чого говорить, що йому подобається найбільше в світі, і кидає клубок будь-якому іншому. Той робить те ж саме, і, в результаті, всі виявляються зв'язані спільною ниткою. Щоб розплутати її, потрібно передавати клубок точно у зворотному порядку, при цьому кажучи теплі слова один про одного.

Клубок добра, етап 2

По колу передається клубок чи інший приємний на дотик предмет з добрими побажаннями. Учасники кажуть разом один тост, додаючи по 1-3 слова.

М'ячик з начинкою, етап 2

Кожен з учасників пише на листочку добру пораду. Складені листочки вкладаються в поролоновий м'ячик. На фоні музики м'ячик перекидається від одного до іншого. Як тільки музика замовкає, володар м'яча виймає листок і висуває пропозицію про те, як йому виконати отриману пораду.

Оле!, етап 2

Стоячи в колі з опущеними руками, учасники починають підкидати руку до центру кола. Не можна, щоб дві або більше рук злетіло в повітря одночасно. Кожному потрібно зловити свій момент.

Тому, що... етап 2

Ведучий починає за одного з учасників кола: «Яна сьогодні встала з гарним настроєм». Наступний по колу повинен придумати обґрунтування: «Яна встала вранці з гарним настроєм, бо її чоловік вчора отримав премію». І так далі по колу.

Влуч у ціль, етап 2

На авторучці прив'язують кілька тонких мотузок, за кількістю учасників. На підлогу ставлять порожню пляшку. Учасники, беручи в руки кінці мотузок, стають навколо пляшки і разом вирішують, як тягнути за мотузки, щоб ручка увійшла всередину пляшки. Наприкінці гри можна обговорити, що відчували учасники.

Для ускладнення гри: учасники намагаються вставити ручку з закритими очима, коли тільки у ведучого відкриті очі, і він направляє всіх інших.

Вихід з себе, етап 3

Учаснику треба уявити собі відсутню людину, наприклад, спільну знайому і від її імені виступити перед колом.

Дзеркало, етап 3

Учасники в парах стають обличчям один до одного і синхронно повторюють один за одним рухи: спочатку один, потім другий, потім разом. Те ж робить четверо людей, потім десятеро.

Імпульс, етап 3

Учасники, сидячи в колі, делікатно беруться за руки. Ведучий правою рукою легко стискає ліву руку сусіда праворуч - передає імпульс. Той своєму сусідові праворуч, і так кожен передає далі. Тепер ведучий стискає два рази руку сусіда зліва, той передає. Потім поєднуємо імпульси.

Поворот, етап 3

Стоять у шерензі 2-8 осіб. За командою РАЗ учасники повертаються ліворуч або праворуч. Перемогою в грі вважається, коли всі учасники по команді повернулися в один бік.

Потік компліментів, етап 3

Учасники в парах по черзі говорять один одному компліменти.

Варіант: кажуть у колі перший другому, другий третьому, і т.д. Компліменти без жодних застережень і без найменшої іронії. Той, хто отримує компліменти, не реагує на них.

Варіант: кажуть комплімент групі.

Радіо, етап 3

Учасники всі разом співають відому пісню. Ведучий, піднімаючи і опускаючи руку, просить співати голосніше чи тихіше. Якщо рука йде направо - співати швидше, наліво - повільніше.

Так! Давайте! етапи 3, 4

У групі 5-50 чоловік. Один голосно пропонує якусь дію, наприклад, тупотіти або стрибати. Решта кричать: «Так! Давайте!», і повторюють цю дію, поки хтось не запропонує нову.

Намалюй об'єднання, етап 4

Учасникам надаються аркуші паперу і фломастери. Завдання - намалювати об'єднання, як вони його собі уявляють. Через п'ять хвилин по черзі викладають листи поруч за бажанням.

Це здорово! етап 4

Учасники стоять у колі. Один виходить у центр і каже: «Я люблю гуляти в лісі» (грати з дітьми, читати Стругацьких...). Решта хором: «Це чудово!» Всі говорять по черзі.

Світло в кінці тунелю, етап 4

Учасники діляться на пари. Один з них вибирає певну точку в кімнаті і не говорить про неї іншому. Другий учасник кладе йому руку на плече і йде за ним, поки вони не досягнуть обраної точки. Тоді вони разом торкаються до неї пальцями. Потім гра повторюється, але вже без руки на плечі. В ідеалі ведений сам доторкається до точки, обраної ведучим.

Спільні форми, етап 4

Група від 10 до 100 людей встає в коло, взявшись за руки. По команді ведучого всі закривають очі, в повному мовчанні коло приймає форму трикутника, квадрата, кола.

Так, і... етап 5

Двоє сидять на стільцях лицем до лиця. Перший пропонує другому будь-яку властивість, умову, обставину, пропозицію або подарунок. Другий відповідає: «Так, і...», і доповнює інформацію, яку тільки що отримав.

Відчуй стан, етап 5

Учасники стоять у колі. Кожен по черзі робить рух, що відображає його внутрішній стан, і всі повторюють рух кожного 3-4 рази, намагаючись при цьому відчувати стан іншої людини.

У разі використання даної модифікації після завершення вправи можна поставити запитання групі: «Як вам здається, який стан у кожного з нас?». Після того, як щодо кожного висловлюється кілька гіпотез, слід звернутися до самої людини з тим, щоб вона розповіла про свої відчуття.

Мій вклад, етап 5

Учасники по черзі входять у коло і кажуть, яку свою якість вони готові подарувати товаришам, і як вона допоможе групі.

На колінах у товариша, етап 7

Учасники стоять у колі, дивлячись у потилицю один одному. По команді ведучого кожен сідає на коліна тому хто стоїть позаду, не допомагаючи собі руками. Потім всі разом встають, намагаючись не впасти.

Подивись мені в очі, етап 7

Учасники в парах дивляться в очі один одному і думають про завдання, наприклад, про те, як добре, що ця людина прийшла. Потім в спільному колі діляться враженнями.

Долоньки, етап 7

У колах по 5 або 10 чоловік. Кожен учасник обводить свою долоню на аркуші паперу і пише ім'я в основі. Передає сусідові справа. Сусід пише на пальчику властивість або якість володаря долоні, яка його захоплює і передає аркуш далі. Якщо в колі 10 чоловік, то обводяться 2 руки.

РОЗМИНКИ

Вітер змін, етап 1

Ведучий просить встати тих, хто об'єднаний певною ознакою, наприклад, одягнений у джинси (приїхав на метро, знає англійську), і помінятися місцями. Як всередині кола, так і між колами.

Хвилі, етап 1

Учасники по черзі встають «хвилею» і піднімають руки.

Сніговий клубок рухів, етап 1

Учасник показує рух руками і/або тілом. Наступний по колу повторює його рух і додає свій. Третій учасник повторює два попередні рухи і додає свій, і так далі.

Озирнись, етап 2

Учасники групи розподіляються на пари, сідають один до одного спиною. Після команди ведучого кожен намагається зосередитися на партнері і тричі, одночасно і не домовляючись, подивитися на свого напарника.

Варіант: пари сидять або стоять обличчям в центр кола; вони повинні, не змовляючись, подивитися один на одного три рази.

Встаньте троє, етап 2

За командою в кожному колі разом встає названа ведучим кількість людей.

Зіп! Зап! Сбенг! етап 2

Стоячи або сидячи в колі. Перший учасник повертається направо і каже слово «Зіп!». Другий і наступні можуть теж повернутися направо і сказати: «Зіп!». А можуть обернутися наліво і сказати: «Зап!». З часом вводиться ще варіант сказати: «Сбенг!», і вказати на будь-якого учасника в колі.

Калькулятор, етап 2

Учасники в колі розраховуються до 10. Ведучий називає дату якої-небудь події, наприклад, рік народження О.С. Пушкіна. Так як це 1799, по черзі повинні встати учасники з номерами 1, 7, 9 і ще раз 9 (в даному випадку встає 2 рази).

Утримувати кульки, етап 2

Учасники утримують в повітрі надувні кулі; при команді «не свій» не можна утримувати свою кульку.

Я сиджу з друзями в колі і думаю про... етап 2

Один стілець в колі порожній. Учасник вимовляє фразу: «Я сиджу з друзями в колі і думаю про Костю», і пересідає на порожній стілець. Названий учасник вимовляє ту ж фразу і пересідає на вільне місце.

Гойдалки, етап 2

Двоє сідають на підлогу, впираючись у подошви один одного і взявшись за руки. Спробуйте встати. Важко? А тепер пробуємо підняти один одного. Тож бо!

Перевернуте коло, етап 2

Учасники стають в коло спиною до центру, взявшись за руки. Завдання: не розчіплюючи рук, стати обличчям один до одного (рішення - всім пройти під руками однієї пари).

Долоньки, етап 2

Плескати в долоні сусіда навпроти, праворуч, ліворуч.

П'ять гравців і п'ять секунд, етапи 2-3

У кожен момент часу повинні стояти рівно п'ять гравців, не більше і не менше. Кожен з учасників в будь-який час може встати, але не більше ніж на 5 секунд; потім гравець повинен буде знову сісти. При бажанні можна встати відразу після цього.

Вузлики, етапи 2, 3

Кожній команді потрібна мотузка довжиною близько 4 м. Середину мотузки відзначаємо фломастером або зав'язуємо там стрічку. Група ділиться на команди по 6-8 чоловік. Члени команди встають в ряд, по одну сторону мотузки, і беруться за мотузку обома руками. Учасники повинні представити, що вони всі є ця мотузка. Це допоможе їм найкращим чином підготуватися до завдання: кожна команда повинна зав'язати звичайний простий вузол якомога ближче до зазначеного центру мотузки. Для досягнення мети гравцям

дозволяється все, тільки не можна випускати мотузку з рук. Спочатку всім здається, що зав'язати цей вузол можна всього за пару хвилин....

Рівновага, етап 3

Дуже проста вправа нагадує учасникам про те, що всі вони залежать один від одного, і всього один порушений контакт може порушити баланс відносин і сил у всій групі.

У колі всі беруться за руки і розраховуються на перший-другий. Обов'язково стоять прямо, ноги разом. Гравці під номером 1 нахиляються до центру кола, а гравці під номером 2 відхиляються назад, так що в цілому виникає рівновага між усіма членами групи. Коли всі відчують себе стійко в такому положенні, обидві частини кола поміняються: перші номери відхиляються назад, а другі - вперед.

Ускладнюємо завдання: кожен нахиляється все нижче вперед і назад відповідно. Група повинна самотійно знайти темп, відповідний їй, при якому можна не порушувати рівноваги і дотримуватись синхронності. Під час гри не можна розмовляти. Гру логічно закінчити взаємною вдячністю за підтримку.

Скуті, етап 3

Учасники встають в шеренгу і стикаються щиколотками. Так вони повинні пройти 5-7 метрів, не відриваючи щиколоток одна від одної. Можна зіграти кілька разів, поки не вийде.

Циферблат, етап 3

Представляємо, що коло - це циферблат. Кожен учасник визначає, яка він година, і показує мімікою, що він робить у цей час.

По нотці, етап 3

Учасники співають відому пісню. Потім кожен по колу співає по слову або ноті, продовжуючи один одного.

Обруч, етап 3

Взявшись за руки в колі, учасники проводять по колу обруч, через який потрібно пролізти, не роз'єднуючи рук.

Заплутані, етап 3

Учасники стають у коло і беруть один одного за руки: права за ліву, а ліву за праву. Але тільки не з сусідами праворуч і ліворуч! А потім намагаються розплутати клубок, не відпускаючи рук.

Спільне зростання, етапи 3-4

Учасники ходять по кімнаті, не зупиняючись протягом 2-3 хвилин. Проходячи повз, кожен учасник злегка торкається до іншого. У момент торкання вони уявляють, що тепер зв'язані невидимою нерозривною ниткою. Поступово ці нитки стають все довшими, поки не охоплюють всю групу, що стала єдиним організмом. Як і належить організму, він починає рухатися набагато повільніше. Кожен учасник намагається відчувати, як обмежує його рух те, що він є частиною організму, з одного боку, і які можливості для нього відкриваються тепер, - з іншого.

Весь цей великий організм поступово приходить в стан спокою: зупиняється на місці або лягає на підлогу. Усі намагаються дихати в одному ритмі.

Коли стан спокою досягнуто, гравці закривають очі і уявляють собі, що величезне золоте сонце пронизує їх спільний організм наскрізь, і це світло розтоплює напругу і дарує відчуття тепла і життя.

Стежкою імпровізацій, етап 4

Підручними засобами учасники позначають «стежку» довжиною кілька метрів і по черзі долають її різними імпровізованими способами. Не можна йти на двох ногах і не можна повторюватися.

Людська машина, етап 4

У центрі кола з 10-50 чоловік один встає в центр і починає якийсь рух, наприклад, крутить кермо, зображуючи водія. Всі по черзі приєднуються до нього, додаючи осмислений рух або роль. Наприклад, шлагбаум, світлофор або поліцейський.

Невідомість, етап 4

10-15 учасників стають в коло на відстані одного метра один від одного. Ведучий встає в центр, закриває очі, три рази повертається і йде (біжить) в

довільному напрямку. Учасники повинні його м'яко зловити і спрямувати в інший бік. Так декілька разів. Кожному варто спробувати.

Потяг, етап 4

Три-п'ять груп по 4-6 чоловік, кожній з яких таємно дається записка з предметом або явищем (наприклад, потяг). Учасники повинні підготуватися і мовчки показати цей предмет іншим, щоб ті здогадалися, що це таке.

Довіра, етап 4

Учасники стоять у колі, плечем до плеча, витягнувши вперед руки. Один учасник входить у коло, обіймає себе за плечі, закриває очі і падає в будь-який бік. Його підхоплюють і повертають у вертикальне положення. Можна повторити декілька разів.

Ліфт, етап 4

З положення сидячи учасники встають, спираючись на спину один одного і зчепившись руками. Потім по троє, четверо, і т.д.

Пінг-понг, етап 5

Учасники виходять з кола і встають за стільці, ставлять їх на дві задні ніжки в положення рівноваги. Одну руку прибирають за спину. За командою «Пінг» переходять вправо, підхоплюючи стілець сусіда, а команда «Понг» - сигнал перейти вліво.

Аеробіка в команді, етап 7

Гравці маленькими кроками пересуваються по кімнаті, стежачи за тим, щоб відстань між ними не змінювалася при пересуванні, і кімната була заповнена максимально рівномірно. Коли ведучий командує: «Стоп!», всі повинні завмерти на місці і озирнутися. Якщо кімната заповнена нерівномірно, потрібно знову розподілитися по кімнаті і почати вправу спочатку. На цю частину - приблизно 3 хвилини.

Далі учасники діляться на групи. Команда ведучого, наприклад: «Стоп три!», означає, що всі повинні тут же розділитися на трійки, стежачи за тим, щоб рівномірно заповнити весь ігровий простір («Стоп два» - на двійки, «Стоп п'ять» - на п'ятірки, і т.д.). 3 хвилини.

У наступні 3 хвилини гравці продовжують рухатися по кімнаті, а ведучий дає команди утворювати різні геометричні фігури: «Стоп! Чотири кола!.. Стоп! Три квадрати!.. Стоп! П'ять трикутників!», і т.д. Всі повинні намагатися рівномірно розподілятися по кімнаті, уникаючи порожнечі і скупченості.

ТЕМАТИЧНІ

Карусель, етап 2

Учасники встають у два кола - внутрішнє і зовнішнє. Виходять пари, в яких говорять на задану тему. По команді ведучого внутрішнє коло зсувається вправо; в нових парах обговорюють ту ж або нову тему.

Трикутники, етап 2

Кожен з учасників у колі вибирає двох інших учасників, не кажучи їм про це. За сигналом ведучого всі намагаються створити рівнобедрений трикутник з тими, кого вони вибрали, так, щоб відстань до кожного з «обранців» була однаковою. Після того, як всі зупиняються, створивши трикутники, ведучий просить одного з учасників пересунутися. Це викликає переміщення всіх інших, поки трикутники не будуть відтворені.

Гра без правил, етап 2

Понад 16 учасників розсідаються у два кола для обговорення заданої ситуації і пошуку рішення. В одному - за правилами кола, в іншому - без правил. По закінченні обидві команди озвучують свої рішення. Ведучий запитує, чи всі з ним згодні, як приймалося рішення. Кожен висловлюється, наскільки було враховано його думку, чи ні (наприклад, погодився просто під тиском авторитету, або тому що було ліньки сперечатися). Різниця вражень учасників двох кіл буде очевидна.

По закінченні можна запитати учасників про їх самопочуття, настрої, що вони відчували під час обговорення.

Монополька, етапи 2-3

Кожному в колі видається роль у виробничому ланцюжку, наприклад: Покупець, Аптекарь, Водій, Поліцейський, Оптовик, Залізниця, Завод, Капітан

корабля, Фермер, Суддя. Визначається максимальна ціна товару (ліки) і Покупцеві видаються гроші. Кожен учасник потай оцінює свої послуги і записує суму в робочому зошиті. Коли всі підготувалися, Покупець артистично дає гроші аптекарю. Той забирає свою частку і дає гроші водієві, і так далі. Якщо гроші не доходять в потрібній сумі до фермера, він не дає сировину, товар не виробляється, і гроші повертаються до покупця. Учасники обговорюють ситуацію. Знову кожен оцінює свої послуги, записує суму. покупець дає гроші аптекарю.... І так до тих пір, поки грошей не вистачить для виробництва та доставки ліків. Суддя стежить за порядком.

Джойстик, етап 3

Учасники сідають в лінію, тримають один одного за руки, як в армрестлінгу. Спочатку з відкритими очима вчаться передавати рух руки самого лівого учасника - ведучого - самого крайнього праворуч, виконавцю. Наприклад, виконавець повинен покласти кульку в склянку на столі або на підлозі. Потім усі, крім ведучого, закривають очі і виконують завдання. Важливо! Гра проводиться не в колі, а тільки коли учасники сидять в ряд або півколом.

Картина, етап 3

Сидячим в колі учасникам пропонується разом намалювати словами картину на тему минулого обговорення. Наприклад, картину ідеальної компанії. Для цього їм видаються картки зі словами-асоціаціями. Кожен отримує одне слово і, виходячи з нього, розвиває думку. Слова: *життя, природа, гори, море, мрія, сонце, усмішка, краса, любов, люди.*

Острів, етап 3

Учасники уявляють себе після катастрофи на безлюдному острові. Кожен пише на листочку, чим він готовий допомогти іншим, щоб вижили всі. Гравці складають листочки і кладуть у центр кола. Беруть не свій листок, читають і розповідають, наскільки це важлива, і навіть найважливіша дія на острові.

Пікнік, етап 3

Учасники уявляють, що їдуть з друзями на пікнік. Кожен на листочку пише, що найважливіше він зробить для пікніка. Всі складають листочки в центр кола.

Потім кожен бере не свій листок, зачитує і розповідає, доводить, наскільки і чому це найважливіша дія на пікніку.

Світовий суддя, етапи 3-5

Рольова гра. Учасникам роздаються ролі і змодельована ситуація (далі - «кейс»). Наприклад, хлопчик м'ячем розбив скло сусідові, за що сусід дав хлопчикові прочухана. Мама хлопчика втрутилася і насварилась на сусіда. Сусідка вискочила з дому і образила маму хлопчика. Батько хлопчика повів усіх до судді. Після обговорення, викладу позицій і вимог, суддя оголошує рішення. Далі ведучий змінює ролі учасників на протилежні. Обговорення і вимоги оголошуються повторно. Суддя знову виносить рішення.

Пазл, етап 4

Потрібно заздалегідь розрізати картон на частини, пазли, за кількістю учасників кола. Кожен з учасників отримує фрагмент і пише на ньому найзначнішу свою здатність або властивість, яку він може і хоче вкласти в успіх групи. Всередину кола ставиться стілець, на якому учасники разом з'єднують пазли. Вставляючи свій фрагмент, кожен пояснює, чому він написав саме те, що написав.

Чарівна крамниця, етапи 4-5

Учасники уявляють собі чарівну крамницю, в якій є всі якості, необхідні для досягнення мети тренінгу. Можна записати їх на дошці. Вибирається ведучий, і всі по черзі купують у нього ті якості, яких, на їхню думку, їм бракує, віддаючи в крамницю те, що у них є з надлишком.

Великий-маленький, етапи 4, 7

Учасники у колі по черзі встають і кажуть, що вони готові зробити заради загального успіху та об'єднання. Після цього всі стоять у колі, обнявшись, а учасники по черзі сідають і говорять, як коло і товариші важливі для нього, як він від них залежить.

Кращий товариш, етапи 4-7

Учасники в парі, а потім у колі розповідають, суворо дотримуючись запропонованої схеми:

1. До чого ж ти хороший товариш, як я радий, що ти тут, що ти приїхав, як це важливо для мене!

2. Як же мені приємно отримувати від тебе таке ж відношення!

3. Наскільки ж висока та мета, до якої ми йдемо. Наскільки піднесеним і прекрасним ділом ми зайняті!

Перевертні, етап 5

Учасники записують на листочках якість в людині, яку терпіти не можуть. Потім складають листочки і кладуть у центр кола. Взявши чужу записку з кола, зачитують і розповідають, як люблять цю якість, наскільки важлива вона є для всіх.

Допоможи мені, етап 5

Учасники записують на листочках ту якість в собі, яка заважає їм об'єднатися з товаришами. Потім складають листочки і кладуть у центр кола. Взявши чужу записку з кола, зачитують і розповідають, як важливо для об'єднання ця якість, наскільки цінною вона є для всіх.

Улюблена властивість, етап 5

Кожен пише на листочку саму нелюбиму властивість співробітників (або дружини) і кладе в капелюх, а з капелюха бере **не** свій листок. Після підготовки кожен по колу презентує написану ним властивість як свою улюблену, смакуючи її переваги.

Мандаринка (Лушпиння), етап 5

Кожен учасник пише на 3 листочках по одній основній рисі характеру бажаного партнера. Всі кладуть листочки в капелюх. Після цього в колі відповідають на питання, з якою людиною я б хотів прожити все життя. Ведучий в колі виймає з капелюха по одному листочку і запитує, кому треба. Незатребувані записи читають і обговорюють, чому їх ніхто не взяв.

Між ангелом і бісом, етап 5

Одному учаснику в колі дається кейс. Наприклад, ваш друг на роботі призначений на місце, яке ви хотіли і повинні були зайняти. Він запрошує вас відсвяткувати призначення. Рішення допомагають прийняти сусід зліва - біс, що налаштовує вас проти товариша, і сусід праворуч - ангел, примирює з

товаришем. Після виступу б'єса і ангела коло обговорює ситуацію, і учасник оголошує своє рішення.

Сім кольорів веселки, етап 5

Групи по 5-6 чоловік розходяться по кімнаті. Кожна група складає список з семи найбільш важливих для роботи в колективі якостей (15 хвилин). Далі кожна команда повинна проградуювати ці якості по їх важливості для роботи в колективі (30 хвилин). Потім команди сходяться разом і представляють результати своєї діяльності.

Ведучий задає учасникам 3 питання на вибір:

Наскільки швидко і злагоджено вони змогли скласти список?

Чи швидко був знайдений прийнятний для всіх варіант ціннісної градації?

Про які якості сперечалися довго?

Чи було у вас відчуття, що інші члени вашої команди зрозуміли ваші ідеї?

Чи можна було донести свою точку зору до інших більш ефективно, ніж ви це зробили?

Чи навчилися ви чогось нового в цій вправі?

Яка якість особисто вам здається важливою?

Яку якість ви хотіли б розвивати в собі надалі?

Менеджер, етап 5

Рольова сценічна гра для 5 осіб в колі.

У Менеджера в автобусі вкрали мобільний телефон, він пішов у відділення поліції і запізнився на роботу на годину. У цей час прийшов Клієнт з великим замовленням, образився, накричав на Начальника Менеджера і пішов. Менеджер прийшов на роботу і потрапив під критику Начальника і у відповідь зопалу на нього накричав. Начальник його звільнив і пішов до Боса. Той викликав усіх, і Друга, і Колегу Менеджера, прийшов і Клієнт зі скаргою.

Дія: всі по колу розповідають свою позицію Босу, і Бос приймає і оголошує рішення - звільнити Менеджера чи ні.

Далі ведучий проводить зміну ролей: Начальник - Менеджер, Менеджер - Начальник, Клієнт - Друг, Друг - Клієнт. Обговорюють ще раз. Бос знову встає і каже рішення. Якщо кіл декілька, Бос у кожному встає і каже всім колам своє рішення.

Добрі зв'язки ведуть до мети, етап 6

Учасники збираються в коло. Один з них бере клубок вовни, прив'язує до руки його кінець, після чого говорить про мету в його житті, і кидає клубок будь-якому іншому. Той робить те ж саме, і, в результаті, всі виявляються пов'язані спільною ниткою. Ведучий записує цілі на смужках паперу і кладе їх у капелюх ромашкою, а сам капелюх ставить у центр кола. На перетині ниток кожен вішає авторучку - свою «аватарку». Ведучий просить одного гравця покласти свою ручку в капелюх. Це неможливо. Тоді учасник просить усіх інших допомогти йому прийти до мети. Всі разом з легкістю кладуть його ручку в капелюх. І так - по черзі. Потім можна всі ручки покласти в капелюх. Тепер клубок змотуємо, передаючи його в зворотному порядку, заодно, в порядку черги, кажучи теплі слова подяки один одному.

Ювілей у дідуся, етап 6

На картках написані ролі для кожного учасника: Дочка, Сестра, Батько, Мати, Свекруха, Дядько, Племінник. Якщо учасників більше, додаткові ролі можна придумати. Після того як учасники визначилися з вибором і взяли картки, ведучі просять кожного передати свою картку сусідові зліва.

Легенда: Ми одна велика сім'я, і у нашого улюбленого дідуся скоро ювілей. Але запланованої суми грошей на його святкування у нас немає. Причину потрібно вибрати так, щоб вона «чіпляла» аудиторію: забули про ювілей, всі накопичення віддали молодятим (новонародженому, тітці котра захворіла, місцевому олігарху) або витратили на щось термінове (ремонт, яхта, новий сервер).

Завдання: Від особи вказаного на картці члена сім'ї відповісти на питання: «Що я готовий зробити для дідуся в його ювілей?» Всі записують відповідь на зворотному боці картки і потім озвучують в колі. Діляться своїми враженнями з іншими колами.

Результат: Відчуття тепла і наснаги. Люди згадують свої таланти і усвідомлюють їх цінність для суспільства. Ведучі підкреслюють, що для такого свята економічних витрат потрібно небагато, але потрібно докласти багато зусиль для об'єднання. Як чудово, що у нас не було грошей, і ми зробили таке суперсвятю. Інакше посадили б дідуся на яхту з аніматорами, і не було б цього відчуття тепла і радості.

Якщо є час, можна запропонувати учасникам написати сценарій ювілейного вечора і презентувати його.

Сімейний бюджет, етапи 2, 6

Учасники розподіляються в групи по 4 людини і за ролями: Син (Дочка), Батько, Мати, Теща. Можуть бути також Тесть і ще дитина. У кола видаються завдання - кейси сімейного бюджету, кожній родині - свій, причому, всі дефіцитні. Пропонується звести кінці з кінцями і записати рішення. Через 20 хвилин всі сім'ї по черзі розповідають іншим ситуацію і рішення. Після цього учасники розсідаються за ролями - Батьки разом, Матері разом, Тещі разом - й обговорюють можливі рішення. Ситуації складені таким чином, що сім'ї доповнюють одна одну, і проблема однієї є доповненням іншої, достатньо об'єднатися, і проблеми легко вирішуються. Після цього сім'ї знову збираються і вирішують завдання заново з урахуванням інтересів сусідів. Розповідають усім учасникам по черзі.

Вавилон, етап 6

Кола отримують ролі, наприклад, «безробітні», «багатії», і т.д. Відповідно до заданої ролі, учасники в кожному колі відповідають на питання: «У чому для вас криза?», «Яке рішення кризи?»

Далі всі пересідають методом «Олень» так, що в кожному колі тепер є представники всіх ролей. У новому колі відповідають на ті ж питання, залишаючись в колишніх ролях.

Іншими очима, етапи 6-8

Учасники обговорюють правила відомої гри, наприклад, футболу, і переробляють правила на новий лад - лад об'єднання.

Ліфт, етапи 6, 9

Кожен учасник в колі за 30 секунд виступає на задану індивідуально йому тему, перед аудиторією, намагаючись донести наше послання.

У відповіді за товариша, етап 7

Вправу рекомендується проводити тільки в тих групах, учасники яких добре знайомі один з одним. Ця гра може істотно поліпшити атмосферу в групі і пом'якшити конфлікти.

Один з учасників стає всередину кола і задає кому-небудь питання, на яке відповідати повинен не той, кого запитали, а його сусід праворуч. Сусід праворуч намагається представити себе на місці запитуваного і відповісти так, як, на його думку, відповів би чоловік, якому задали питання. Важливо, щоб той, хто задає питання, дивився в очі людині, яку він запитав, а не його сусідові, який фактично дає відповідь. Ведучий починає гру першим і рекомендує всі коментарі щодо питань і відповідей винести на момент підведення підсумків вправи. Кожен гравець, що стоїть в центрі, може задати три питання трьом різним учасникам, потім повертається в коло. Виступити в центрі кола повинні всі *бажаючі*. Після закінчення гри підводяться підсумки.

Єдність несхожих, етап 7

Учасники групи об'єднуються в пари і сідають один навпроти одного. На першому етапі партнери по черзі говорять один одному фразу, що починається зі слів: «Ти такий (така), як я, у тебе...». Починає один, потім другий, потім знову перший, і т.д. При цьому треба дивитися один одному в очі, намагатися говорити тим же голосом, що й партнер, підлаштовуючись під його темп, тембр, висоту голосу, інтонацію. На другому етапі вправи, приблизно через сім хвилин після початку роботи, кожен, також по черзі, говорить партнеру по одній фразі, що починається зі слів: «Ти дуже відрізняєшся від мене, у тебе є...». Ведучий може попросити кого-небудь з учасників разом з ним продемонструвати, як має проходити вправа.

Після завершення роботи в парах учасники сідають у загальне коло і діляться своїми враженнями. Тренер може задати такі питання: «Які почуття виникали у вас під час вправи?», «Які почуття у вас виникали на першому етапі вправи, а які на другому?»

Прихована індивідуальність, етап 7

Кожен по черзі входить в коло і говорить про себе як про людину, яку інші не знають: «Я - Костянтин, виріс в інтелігентній родині, здобув дві вищі освіти, зараз навчаюся в аспірантурі. Я прийшов сюди, щоб навчитися любити людей. Щоб сподобатися вам, я відмовився від своєї гордині (скромності, сором'язливості, грубості...). Зараз я вважаю, що вона може бути корисна групі у формі гордості за команду (чутливості, розуміння інших)».

Мерія (міськрада), етап 8

Учасники в колах отримують роль на коло: наприклад, лікарі, педагоги, і т.п. Кожен відповідає на питання для даної ролі: «Якою ви бачите ідеальну охорону здоров'я (освіта, тощо)?» Потім всі пересідають методом «Олень» і, залишаючись в тих же ролях, у новому колі відповідають на запитання: «Яким ви бачите ідеальне місто і життя людей в ньому?»

Розповідь про об'єднане місто, етап 8

Учасники групи сидять у колі і разом пишуть розповідь про місто, в якому зібралися і живуть самі не об'єднані люди з усіх живих на землі. Один починає розповідь, озвучуючи одну-дві фрази. Далі, рухаючись по колу проти годинникової стрілки, кожен продовжує розповідь, кажучи свої фрази. Тепер всі разом пишуть розповідь про місто, в якому зібралися і живуть самі об'єднані люди з усіх живих на Землі. Порядок гри такий же.

Телевізор, етапи 4-7

Учасники в парах отримують завдання за 5 хвилин підготувати хвилиний виступ на телебаченні. Пари по черзі встають і за хвилину розповідають задане послання. Під час виступу коло думає і дбає про них.

Тренери, етап 9

Учасникам видається завдання-кейс зі складною ситуацією на підприємстві. Тепер вони тренери, і їм належить створити і провести тренінг на цьому підприємстві. Дається час на підготовку. Ведучі артистично грають працівників підприємства.

ЛІТЕРАТУРА

Фопель Клаус. Психологічні принципи навчання дорослих. - М .: «Генезис», 2010.

Шуровьескі Джеймс. Мудрість натовпу. - М .: «Вільямс», 2007.

Фопель Клаус. Створення команди. - М .: «Генезис», 2003.

Андрій Грецов. Тренінги розвитку з підлітками. - СПб .: «Пітер», 2011.

Хрящева Н.Ю. Психогімнастика у тренінгу. - СПб .: «Мова», 2000.

НАШІ КОНТАКТИ

Представляємо вам співдружність наших проектів.

ШКОЛА СУСПІЛЬНИХ ВІДНОСИН «В КОЛІ»

ШСВ «В Колі» - народний віртуальний університет з дистанційним навчанням, що охоплює всі сторони життя людини.

Вибір чоловіка, створення і зміцнення сім'ї, вирішення сімейних конфліктів і виховання дітей - ці курси допоможуть вам жити в комфортній атмосфері любові і турботи. Економіка сім'ї, вибір професії, пошук роботи, створення гармонійних відносин в колективі - ці лекції та семінари порадують вас і принесуть практичну користь.

Навчальний план складається з курсів самонавчання: порад і рекомендацій, тестів самоперевірки, а також з вебінарів, на яких досвідчені викладачі прояснюють складні положення курсу, відповідають на питання і проводять семінари - на них студенти діляться враженнями і проводять практичні вправи, що дозволяють краще засвоїти матеріал.

www.vkruge.info

+ 7-499-553-0431

КРУГЛИЙ СТІЛ

«Круглий стіл» - це відкрите співтовариство, яке за допомогою простого інструменту - «круглих столів» - шукає відповіді на складні питання і знаходить вирішення найгостріших проблем людини і суспільства. Мета проекту - за допомогою феномена колективного розуму і природного прагнення людей до співпраці та об'єднання наблизити кожну людину до щастя і гармонії.

Проект був створений восени 2012 року групою захоплених людей, як віртуальний майданчик для обміну думками у форматі круглих столів.

Поступово до команди приєдналися люди з різних куточків світу. Зараз це кілька сотень людей, що беруть участь у підготовці, обговоренні, а також просуванні ідеї круглих столів на всіх можливих рівнях. У 2013 році формат проекту розширився до очних заходів.

Спільно була відпрацьована унікальна методика спілкування за Круглим столом - «Методика кола», яка не має аналогів на російському просторі і дозволяє виробляти кращі ідеї і приходити до спільних рішень.

www.Krugi.tv

+ 7-499-553-0431

ТВОРЧА МАЙСТЕРНЯ ГАРНОГО НАСТРОЮ «ВО!»

Творча майстерня гарного настрою «ВО!» - Це завжди будь-яке заняття - в ГРІ; дружнє спілкування в колі з цікавими людьми; відмінний настрій, взаєморозуміння, легкість і сміх, сміливі знахідки і рішення.

Ми - команда акторів, сценаристів, декораторів, економістів, бізнесменів, дизайнерів і просто чудових людей.

Будь-яке спілкування на різні теми ми перетворюємо в захоплюючу гру - і завжди РАЗОМ.

http://tm-vo.ru/

+7 916 213 24 22

+ 7-499-553-0431

КРУГЛА КОМАНДА

Проект «Кругла команда» - спільнота інтегральних тренерів, є чинними бізнесменами, психологами, коучами, що працюють за єдиною інтегральною методикою.

Інтегральна платформа для компанії, організації, підприємства - це основа принципів взаємодії в колективі, з клієнтами, партнерами та іншими контрагентами. Освоюючи ці принципи колектив стає єдиним, гармонійним організмом, де кожна людина є унікальним, потрібним, корисним елементом, що дозволяє кожному розкрити свій творчий потенціал і діяти в загальних інтересах всієї компанії.

Інтегральний підхід дозволяє підприємству стати ефективною інтегральною частиною загальної єдиної макросистеми.

www.krugteam.ru

+ 7-499-553-0431 Москва

+7 812 925 28 55 Санкт-Петербург

+7 938 403 44 44 Сочі

АКАДЕМІЯ ПОДРУЖЖЯ АБО АЗБУКА СІМЕЙНОГО ЩАСТЯ ВІД «А» ДО «Я»

Курс, який ми вам пропонуємо - це результат унікального експерименту. Безліч сімейних пар збиралися разом і проводили заняття за спеціальною методикою, щоб поліпшити свої стосунки, дати їм друге народження, новий і глибокий зміст. І результати дивовижні!

Основа нашої методики - новітні досягнення в галузі психології міжособистісних відносин і сімейної терапії. Цей напрямок виник в результаті об'єднання сучасних наукових досягнень, і особистого досвіду фахівців з різних країн.

Наша мета - дати вам прості і зрозумілі засоби для побудови і розвитку міцних відносин в парі.

Ми допомагаємо парам:

- Замість самотності відчутти близькість;
- Замість розчарування випробувати радість взаєморозуміння;
- Замість страху відчутти довіру і впевненість;
- Знову розпалити полум'я пристрасті.

Курс призначений для чоловіків і жінок, які перебували у шлюбі або плануючих одружитися. Особливість нашого курсу: все відбувається в колі з декількох сімей.

Виконуючи оригінальні вправи під керівництвом ведучих, приймаючи участь у семінарах, ви розвинеєте свої навички і виявите, що кілька зустрічей допомогли вам вступити на шлях до ідеального шлюбу.

Всі семінари і вправи проходять у вигляді захоплюючої гри.

Курс складається з 10 базових щотижневих занять, тривалість одного заняття 3 години.

www.academy-family.com

integralfamily@gmail.com

+ 7-499-553-0431

ЩАСЛИВЕ ДИТИНСТВО.

ВИХОВАННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ГАРНОГО ОТОЧЕННЯ

1 червня 2012 указом президента РФ була затверджена Національна стратегія дій в інтересах дітей на 2012-2017 роки. У жовтні 2012 року в рамках затвердженої стратегії було проведено відкритий педагогічний форум «Виховання за допомогою оточення» з питань впливу оточення на дітей, цілей і завдань дитячого виховання. Результатом стало створення проекту та інтернет ресурсу <http://horosheeokruzhenie.ru>, що включає телемости, вебінари з фахівцями, семінари-практикуми.

Проект «Щасливе дитинство. Виховання за допомогою оточення» був представлений громадськості в 29 містах РФ і колишнього СНД. Інструменти для створення гарного оточення підлітка - ігри на об'єднання, захоплюючі обговорення в колах, вправи та тренінги - стануть доступні і прості у використанні після відвідування заходів проекту. Експерти проекту відкриті для вас, ми глибоко переконані, що одне очне відвідування зустрічі скорочує місяці спроб впровадити інструменти самостійно. Як брати участь у проекті?

1. Увійдіть на сайт за посиланням <http://horosheeokruzhenie.ru/>.
2. Зареєструйтеся на найближчу зустріч. Вони проходять щомісяця на майданчиках дитячих бібліотек міст-учасників. З повним переліком міст і найближчих зустрічей ви можете ознайомитися на сайті проекту в розділі «Календар заходів».
3. У призначений час прийміть участь особисто або стежте за онлайн трансляцією на сайті www.horoshee-okruzhenie.rf, на сторінці сайту LIVE-TV. Не втрачайте можливості отримати універсальні інструменти для розвитку молодого покоління без конфліктів, в комфортній і доброзичливій атмосфері взаєморозуміння, з рук визнаних експертів самого швидко зростаючого проекту про дитяче виховання на території РФ і країн колишнього СНД.

<http://horosheeokruzhenie.ru>

+ 7-371-295-56801

+ 7-342-298-8339

+ 7-499-553-0431

ЗОЛОТИЙ ВІК

Хочете щоб ваше життя було наповнене, цікаве, а головне – щасливе? І нічого, що вам 50 + ... Команда громадського проекту «Золотий вік» переконана: в будь-якому віці людина може жити в радості.

Методика кола, з якою ми Вас познайомимо під час наших зустрічей, проста і доступна. Коли люди з'єднуються в колі і починають контактувати один з одним за певними правилами, між ними з'являється особлива сила - тепла, велика, яка може захистити, заспокоїти, підняти настрій, навіть вилікувати і, звичайно, зробити більш щасливими. Ви легко освоїте її і зможете використовувати в сім'ї і в колі друзів. І ваше життя наповниться змістом і радістю спілкування.

У колі проявляється тепло єдності, доброти, любові, вміння чути і приймати будь-яку думку іншої людини, навіть якщо вона зовсім не схожа на Вашу.

Ви відчуєте себе спокійно і невимушено. В атмосфері довіри і важливості кожного легко знаходяться відповіді на питання, які поодиноці вирішити важко або неможливо.

У колі ви відчуєте себе легко і невимушено, в атмосфері довіри і важливості кожного.

www.vkruge.info

+ 7-916-388-9234

+ 7-499-553-0431

ОБ'ЄДНУЮЧІ ІГРИ

Викладачі:

Кальченко Костянтин,
Самсонніков Дмитро,
Чемеринська Юлія

ISBN ISBN 978-5-9905664-1-5

Редакція та коректура *А. Александрова.*

Верстка *Е. Івлєва.*

Редактор випуску *С. Добродуб.*

Підписано до друку 11.05.2014. Формат 60x90 \ 16. Ум. друк. л. 4.

Тираж +1000 екз. Замовлення +0725.