

Федеральная целевая программа
«Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками
и их незаконному обороту на 2005-2009 годы»

Грецов А. Г.

ЛУЧШИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ



Санкт-Петербург
2006

УДК 159. 922. 8

Грецов А. Г. Лучшие упражнения для развития уверенности в себе. / Учебно-методическое пособие. — СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006., — 52 с.

Редактор - С. В. Кораблев

В учебно-методическом пособии представлены упражнения для подростковых и молодежных групп, направленные на развитие уверенности в себе. Они обучают действовать целенаправленно, быстро, решительно и настойчиво, а также конструктивно вести себя в конфликтных ситуациях и противостоять нежелательному влиянию.

Для спортсменов, тренеров-преподавателей, руководителей спортивных учреждений, спортивных врачей, использующих средства физической культуры и спорта в работе по профилактике наркомании и формированию базовых потребностей детей, подростков и молодежи.

Грецов Андрей Геннадьевич

ЛУЧШИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ДЛЯ РАЗВИТИЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Учебно-методическое пособие

Подписано в печать 26.06.2006 г.

Печать офсетная. Формат 60x90¹/₁₆

Усл. печ. л. 3,25. Усл. изд. л. 2,21. Заказ № _____. Тираж 1000 экз.

Отпечатано в типографии «Галея принт», Санкт-Петербург

ЛР № 065527 от 27 ноября 1997 г.

© А. Г. Грецов, 2006

© С. В. Кораблев – оформление, 2006

© СПбНИИ физической культуры, 2006

В пособии представлены ориентированные на работу с подростковыми и молодежными группами упражнения, направленные на развитие уверенности в себе. Поведение уверенного в себе человека характеризуется рядом особенностей, позволяющих ему действовать более эффективно.

Это поведение:

- Целенаправленное и ориентированное на преодоление возникающих препятствий, а не на переживания по их поводу.
- Гибкое, подразумевающее адекватную реакцию на быстро меняющуюся обстановку, решительность.
- Социально ориентированное — направленное не на «уход в себя», а на построение конструктивных отношений с другими людьми.
- Сочетающее спонтанность с возможностью произвольной регуляции своих действий.
- Настойчивое, но не переходящее в агрессивное. Человек прилагает усилия для достижения своих целей, но делает это, по возможности, не в ущерб интересам других людей.
- Направленное на достижение успеха, а не на избегание неудачи. Человек центрирован на том, чтобы получить нечто позитивное, и, в первую очередь, руководствуется именно этой целью, а не тем, чтобы избежать возможных неприятностей.

Поведение, характеризующееся такими особенностями, позволяет человеку более эффективно достигать поставленных целей, организовывать конструктивную деятельность и расходовать силы на преодоление возникающих затруднений, а не на переживания по их поводу. Особенно ярко эти различия проявляются в ситуациях, связанных со стрессом, в частности в условиях спортивных состязаний, экзаменов, острых межличностных конфликтов, при возникновении каких-либо экстремальных ситуаций. Кроме того, уверенные в себе люди характеризуются адекватной самооценкой и развитым умением регулировать свое эмоциональное состояние, менее подвержены внешнему манипулятивному влиянию. Это снижает

риск их приобщения к злоупотреблению алкоголем и наркотиками, развития у них асоциального поведения.

Наиболее результативный путь формирования уверенного поведения — это выполнение упражнений социально-психологического тренинга, в которых происходит игровое моделирование ситуаций, позволяющих тренировать это поведение. Такое обучение носит активный характер. В результате у участников накапливается опыт уверенного поведения, который легко переносится из игровой плоскости в реальные жизненные ситуации.

Большинство из приведенных в пособии упражнений — это подвижные игры с ярко выраженным социально-психологическим подтекстом. Они обучают действовать целенаправленно, быстро, решительно, настойчиво, согласованно с другими участниками, способствуют сплочению коллектива. Приводится также несколько сюжетно-ролевых игр, направленных на тренировку уверенного поведения в ситуациях межличностного конфликта и обучающих техникам противостояния влиянию.

Упражнения найдут применение в деятельности широкого круга работающих с детьми, подростками и молодежью специалистов: тренеров, педагогов, психологов, социальных работников. Они позволят сделать более эффективными, полезными и интересными для занимающихся и спортивную тренировку, и урок, и коллективное воспитательное мероприятие, и социально-психологический тренинг.

ДВИЖЕНИЯ ПО ОДНОМУ

Описание упражнения

Участникам предлагают произвольно разместиться в пространстве, после чего они по команде ведущего начинают последовательно перемещаться в произвольном направлении, придерживаясь следующих правил:

В каждый момент времени может перемещаться только один участник. Если начали движение двое или больше участников одновременно, упражнение считается невыполненным и начинается сначала. Любой участник может находиться в движении не больше 5 секунд подряд, потом должен остановиться. Один человек может двигаться и несколько раз за раунд, но не подряд. Моменты, когда никто не перемещается, тоже могут быть не больше 5 секунд. Если за этот промежуток времени никто не начинает двигаться, это считается проигрышем и упражнение начинается сначала.

Участникам следует проработать, не нарушая этих правил, минимум 2 минуты. Переговариваться в процессе выполнения упражнения нельзя.

Смысл упражнения

Тренировка решительности, умения брать на себя ответственность даже при недостатке информации для этого, в ситуациях, когда ошибка создает риск проигрыша команды, а если ответственность не берет никто — проигрыш гарантирован. Это примерно как в футболе, когда несколько игроков потенциально могут атаковать ворота, но никто этого не делает, боясь промахнуться, и в результате мяч достается соперникам. Кроме того, упражнение способствует развитию взаимопонимания и наблюдательности.

Обсуждение

Чем руководствовались участники, когда принимали решение о том, чтобы начать движение? В связи с чем некоторые люди были готовы брать на себя ответственность и действовать активно, а некоторые (такие есть практически в любой группе) приняли пассивную позицию и вообще не двигались? Когда в жизни возникают подобные этому упражнению ситуации, в которых взятие на себя ответственности и переход к активным действиям создают риск проигрыша, но если ответственность не берет никто — проигрыш обеспечен?

ПОДНЯТЬ СТУЛЬЯ

Описание упражнения

Участники сидят на стульях в кругу. По команде ведущего каждый из них встает и поднимает перед собой свой стул на высоту 1 м. Затем перед ними ставится задача всем одновременно опустить стулья, при этом не переговариваясь между собой. Фиксируется количество попыток, потребовавшихся для этого.

Смысл упражнения

Упражнение требует от участников понимать намерения других людей и координировать с ними свои действия, а также проявлять решительность, действовать в соответствии с быстро меняющейся ситуацией.

Обсуждение

Кто чем руководствовался, принимая решение, в какой момент начинать опускать стул? Кто выжидал, когда это начнут делать другие, а кто сам стремился задать инициативу? Насколько свойственны участникам такие позиции в других жизненных ситуациях? В чем плюсы и минусы каждой из этих стратегий поведения (следовать за другими или самому проявлять инициативу)?

ВСТАНЬТЕ С МЕСТ

Описание упражнения

Участники сидят в кругу. Ведущий «выкидывает» на руках какое-либо количество пальцев. Должны одновременно подняться столько участников, сколько пальцев продемонстрировано. Заранее договариваться о способах выполнения упражнения нельзя.

Смысл упражнения

Тренировка решительности, умения интуитивно понимать намерения других людей и координировать с ними свои действия.

Обсуждение

Кто чем руководствовался, принимая решения, в какой момент ему встать, а в какой остаться на месте?

ДЮЖИНА

Описание упражнения

Участники расположены в кругу. Водящий показывает на любого из них и называет число от 2 до 12. Тот, на кого показал водящий, демонстрирует на пальцах названное число (если оно больше 10, то в два приема). Тот, кто стоит справа от него, демонстрирует на пальцах число на единицу меньше, следующий правый сосед – еще на единицу меньше и т. д., пока не будет достигнут ноль. Кто ошибется или замешкается – выбывает из игры.

Смысл упражнения

«Интеллектуальная разминка», тренировка навыков уверенного поведения в ситуациях, когда нужно оперативно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Обсуждение

Какие умения, с точки зрения участников, развиваются в этом упражнении?

ЖОНГЛЕРЫ

Описание упражнения

Участники стоят в кругу, им дается одновременно 3 — 5 мячиков (можно воспользоваться и комками из смятых бумажных листов). Задача — одновременно перебрасывать все эти мячики таким образом, чтобы ни один из них не упал на пол. Фиксируется время, которое удастся продержаться таким образом. Интересно организовать состязание между несколькими командами, какая из них продержится дольше.

Смысл упражнения

Развитие умения адекватно реагировать на быстро меняющуюся ситуацию, скорости реакции, ловкости.

Обсуждение

Какими качествами, кроме ловкости, с точки зрения участников предопределялся успех в этой игре?

ШАРИКИ В ВОЗДУХЕ

Описание упражнения

Участники объединяются в команды по 3 — 4 человека и встают в круги, взявшись за руки. Каждая команда получает по 5 надутых резиновых шариков. Нужно удержать их в воздухе в течение 5 минут не расцепляя рук. При этом нельзя просто положить их на что-либо или зажать между телами, они должны все время именно летать в воздухе. Упавшие шары поднимать нельзя. Побеждает команда, которая сумеет удержать больше шаров.

Смысл упражнения

Разминка, обучение координации совместных действий, уверенному поведению при необходимости адекватно реагировать на быстро меняющуюся ситуацию.

Обсуждение

Какие качества нужно проявлять участникам, чтобы успешно справиться с таким заданием?

ДВЕ ШЕРЕНГИ

Описание упражнения

Участники делятся на две команды, которые выстраиваются в шеренги напротив друг друга на расстоянии 6 — 7 метров (для участников с хорошей физической подготовленностью — до 10 метров), интервал между соседями 50 — 60 см.

Водящий от каждой из команд встает в противоположную шеренгу.

Тот водящий, чьей команде досталось право первого хода (это определяется жеребьевкой), бросает мяч любому члену своей команды, стоящему в противоположной шеренге.

Если участник ловит мяч, то он переходит вместе с ним в противоположную шеренгу, бросает его другому члену своей команды и т. д.

Если же мяч падает на пол или ловится игроком из другой команды, право броска переходит к ней.

Задача — всей командой перестроиться в противоположную шеренгу.

При бросках и ловле мяча игроки не имеют права покидать свое место в шеренге.

Смысл упражнения

Разминка, развитие ловкости, уверенности в своей реакции на быстро меняющиеся обстоятельства.

Обсуждение

Кто, с точки зрения участников, оказался самым результативным игроком в каждой из команд?

Чем еще, кроме ловкости, нужно обладать, чтобы быть успешным в этой игре?

ФИГУРНЫЕ ПОСТРОЕНИЯ

Описание упражнения

Участники хаотично перемещаются по помещению.

По команде ведущего они закрывают глаза и пытаются построиться, образовав ту геометрическую фигуру, которая названа ведущим (круг, треугольник, квадрат, «змейка» и т. п.). Если кто-то подсматривает – он выбывает из игры.

Когда построение закончено, участники по команде ведущего открывают глаза и смотрят, что в итоге получилось.

Смысл упражнения

Упражнение сплачивает группу, способствует формированию взаимопонимания, обучает уверенному поведению в условиях необходимости принимать решения при ограниченности доступной информации, брать на себя ответственность за свою часть в общей работе.

Обсуждение

Насколько успешным участники считают построение разных фигур?

Что требуется от участников, чтобы справиться с таким заданием?

Вряд ли возможно выполнить такое задание, если каждый будет действовать индивидуально, без оглядки на других.

Что же обеспечивает возможность взаимопонимания в таких ситуациях, да еще если у участников закрыты глаза?

СОВА

Описание упражнения

Один из участников — водящий — изображает «сову», которая в дневное время охраняет свою добычу. Но, будучи птицей ночной, на ярком солнечном свете она ничего не видит (глаза водящего закрыты или завязаны) и поэтому не может летать (запрещено сходить со своего места). «Добыча», которую изображают 10 — 15 смятых листов бумаги, лежит у ног водящего. Остальные участники располагаются вокруг, изображая стаю «дневных птиц», и по сигналу ведущего пытаются украсть у «совы» ее «добычу». Тот, кого поймала «сова», выбывает из игры. За одну попытку разрешается утащить только один кусок «добычи». Побеждает и награждается аплодисментами тот участник, который добудет больше всего таких кусков.

Смысл упражнения

Тренировка быстроты реакции, наблюдательности, умения действовать в соответствии с быстро меняющейся ситуацией.

Обсуждение

Какими качествами «совы» и «дневных птиц» определялся их успех в этой игре? Где в реальной жизни востребованы эти качества?



ВОЗДУШНЫЙ БОЙ

Описание упражнения

Участники делятся на две команды. Члены одной из них становятся «самолетами-штурмовиками». Их задача — пробежать от одной стены помещения до другой, поразить цель (попасть в указанную ведущим мишень «снарядом» из смятого бумажного листа) и вернуться назад. Члены другой команды — «зенитные батареи» — располагаются неподвижно. Их задача — попасть в «штурмовики» своими снарядами, тоже сделанными из смятых бумажных листов. В кого попали — выбывает из игры до конца раунда. Запас «снарядов» у каждого игрока и одной, и другой команды ограничен тремя штуками на раунд. Игра продолжается 2 — 3 раунда, потом команды меняются ролями и игра повторяется. Ведущему нужно следить, чтобы «зенитные батареи» не располагались слишком близко к мишени (в зависимости от размера помещения и количества участников, минимальное расстояние может быть 2 — 4 метра). Победители определяются в номинациях «самый меткий бомбардир» (попал в мишень наибольшим количеством «снарядов»), «самый меткий зенитчик» (сбил наибольшее количество «самолетов»).

Возможна модификация «ночной воздушный бой». В этом случае «зенитчики» закрывают или завязывают глаза, а «штурмовики» при перемещении имитируют шум авиационных моторов. Задача «зенитчиков» — поразить их вслепую, ориентируясь на звук. При этом варианте игры «штурмовики» должны перемещаться шагом, иначе игра будет слишком простой для них и сложной для «зенитчиков».

Смысл упражнения

Тренировка оперативности реакции, уверенного поведения в быстро и непредсказуемо меняющейся ситуации, умения интуитивно понимать намерения других людей.

Обсуждение

Чем, с точки зрения участников, характеризовались самые результативные «штурмовики» и «бомбардиры»? Какие качества помогли им достигнуть успехов? В каких жизненных ситуациях востребованы эти качества?

МЕЖДУ ЛБАМИ

Описание упражнения

Участники делятся на пары, каждая пара получает один лист бумаги формата А4. Их задача: совместно переместиться по заданной ведущим траектории (в простейшем случае это прямая от одной стены до другой), зажав лист между лбами. Руки при этом за спиной, придерживать лист губами, зубами, деталями одежды и т. д. нельзя. Если лист падает, пара возвращается на исходную позицию и начинает движение сначала. Когда участники немножко освоятся с таким способом перемещения, можно разделить их на 2 – 3 команды и организовать эстафету.

Смысл упражнения

Обучение координации совместных действий, уверенному поведению в необычной ситуации.

Обсуждение

Чем, с точки зрения участников, определяется успех в выполнении этого упражнения? Каким реальным жизненным ситуациям можно его уподобить?

ПОДНЯТЬ МЯЧ

Описание упражнения

Два добровольца ложатся животами на пол головами по направлению друг к другу. Между их головами кладется мяч, который они зажимают лбами. Их задача — вместе подняться, не выронив этот мяч. Его нельзя придерживать с помощью рук или еще каким-нибудь способом, он должен держаться только за счет зажатия между лбами участников.

Смысл упражнения

Обучение координации совместных действий, выработка уверенности поведения в необычных ситуациях, связанных с межличностным взаимодействием.

Обсуждение

Возможно ли выполнить задание, действуя индивидуально, не соотнося свои усилия с партнером? Что помогает координировать совместные действия?

БЕГ С КАРАНДАШОМ

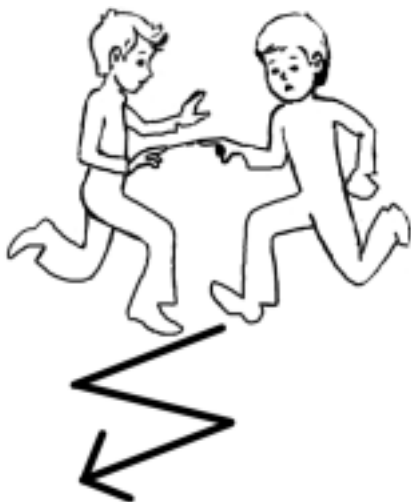
Описание упражнения

Участники разбиваются на пары. Каждой паре понадобится карандаш (можно использовать также закрывающийся колпачком фломастер или авторучку с убирающимся стержнем). Пары встают около одной из стен помещения и поднимают каждая свой карандаш, зажав его между указательными пальцами правых рук партнеров. По команде ведущего они начинают движение до противоположной стены помещения, а потом назад, продолжая зажимать карандаш между пальцами. Кто роняет его – выбывает из игры. Побеждает пара, преодолевшая дистанцию быстрее всего.

Можно модифицировать упражнение: зажимать одновременно два карандаша (один между указательными пальцами правой, а второй – левой руки), бегать по сложным траекториям, в тройках, организовать эстафету.

Смысл упражнения

Упражнение учит координировать свои действия с партнером, а также брать инициативу на себя, руководить этими действиями (если в паре никто не берет на себя руководящую роль – она проигрывает).



Обсуждение

Какие качества важнее всего для успешного выполнения этого упражнения?

Что способствовало его выполнению, а что, наоборот, препятствовало?

СТЫКОВКА

Описание упражнения

В игре участвуют два добровольца, изображающие «космические корабли». Перед началом игры они расходятся на расстояние 4 — 5 метров и закрывают глаза, после чего им нужно совершить стыковку — встретиться ладонями и сомкнуть пальцы в замок. Еще два участника играют роли «космонавтов» — они с помощью команд, подаваемых голосом, управляют движениями каждый своего «космического корабля» таким образом, чтобы те смогли состыковаться. Игра может повторяться несколько раз с разными участниками.

Смысл упражнения

Тренировка умения управлять другим человеком, а также самому подчиняться командам. Для успешного выполнения упражнения недостаточно механически отдавать команды, нужно мысленно «вжиться» в другого человека, смотреть на ситуацию как бы его глазами и управлять им исходя из такой позиции.

Обсуждение

Какие эмоции возникали у участников, находившихся в ролях «космических кораблей» и «космонавтов»? Какими качествами предопределялся успех выполнения этого упражнения, где в жизни они востребованы?

ХВОСТОГЛАЗ

Описание упражнения

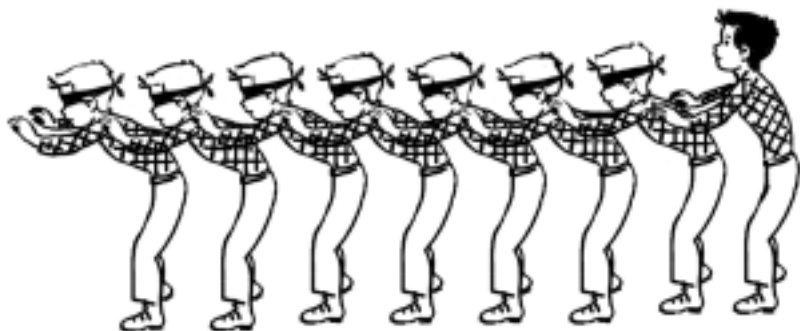
Участники встают в колонну, каждый кладет руки на плечи стоящего впереди. Ведущий поясняет, что участники — это загадочная сороконожка, глаза которой расположены не на голове, а на хвосте. Все, кроме стоящего последним, закрывают глаза, а тот, кто оказался в хвосте, управляет движениями всей «сороконожки», отдавая голосом команды тому, кто находится впереди, а при необходимости и другим участникам. Задача — перемещаться таким образом по заданной ведущим траектории (обойти по периметру помещение, пройти «змейкой» между несколькими стульями и т. п.). Если ведущий замечает, что кто-то, кроме находящегося в хвосте, открывает глаза, «сороконожка» начинает путь сначала. Игра продолжается 3 — 5 мин, каждую минуту порядок расстановки участников в колонне меняется.

Смысл упражнения

Сплочение, разминка, тренировка умения управлять другими людьми и выполнять указания того, кто управляет.

Обсуждение

В чем сложность задачи управлять движениями «сороконожки», какие качества позволяют успешно ее решить? Как изменялось впечатление от игры, когда участники оказывались в разных местах колонны (например, были в начале, а потом перестроились ближе к хвосту)?



МНОГОНОЖКА

Описание упражнения

Участники делятся на 2 – 3 команды и выстраиваются в колонны. Каждый из них сгибает левую ногу и берется двумя руками за согнутую ногу стоящего впереди участника (в области голеностопного сустава). По команде ведущего колонны в таком виде начинают двигаться, между ними организуется соревнование на скорость перемещения.



Смысл упражнения

Разминка, сплочение, тренировка уверенного поведения при необходимости координировать свои действия с действиями других.

Обсуждение

Участники обмениваются своими впечатлениями от игры и соображениями насчет того, кто внес наибольший вклад в победу.

ПО ЛИСТИКАМ

Описание упражнения

Каждый участник пишет на небольшом листе бумаги свое имя и кладет этот лист на пол в любом месте помещения. После этого участники встают в шеренгу и берутся за руки. Дается следующее задание: каждый должен добраться до своего листа и хотя бы один раз наступить на него. Размыкать руки при этом нельзя, движется вся шеренга.

Если участников больше, чем 9 — 10, то целесообразно разделить их на 2 — 3 команды, которые будут работать параллельно.

Смысл упражнения

Обучение координации совместных действий, а также тренировка уверенности в ситуации управления другими людьми.

Для успешного выполнения упражнения каждый должен на некоторое время взять на себя управляющую роль и довести других участников до «своего» листка.

Обсуждение

Кому что было легче — следовать за другими участниками или самому вести их в нужном направлении?

А что для вас ближе в обычной жизни — стремиться управлять другими людьми, или подчиняться им?

Какие плюсы и минусы у тех, кто стремится быть лидером и у тех, кто предпочитает позицию ведомого?

ПРЕПЯТСТВИЯ

Описание упражнения

Участники встают или рассаживаются в помещении произвольным образом, изображая препятствия. Каждый из них, по очереди выступая в роли водящего, должен с закрытыми глазами пройти от одной стены помещения к другой, не наткнувшись на них. «Препятствия» при приближении к ним начинают издавать какой-либо звук (шипят, щелкают языком и т. д.).

Следует договориться, что когда участник находится на игровом поле, звук может издавать одновременно лишь одно «препятствие» — то, к которому он ближе всего. Если же участник, потеряв направление движения, приближается к боковым стенкам или к той стенке, откуда он начал путь — звуки начинают издавать все «препятствия» сразу.

Перед проходом каждого очередного водящего расположение препятствий меняется (он не должен видеть, каким именно образом).

Смысл упражнения

Упражнение позволяет развивать умение действовать в условиях недостатка информации, при необходимости довериться партнерам и прислушиваться к их сигналам, способствует развитию смелости.

Обсуждение

Какие эмоции возникали у участников при нахождении в роли водящего?

А когда они были «препятствиями» и наблюдали со стороны за действиями других водящих?

Какие психологические качества, с точки зрения участников, развивает эта игра?

ПОЕЗД

Описание упражнения

6 — 8 участников изображают «поезд», встав в колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно проехать через препятствия, которые изображают другие участники. При малом количестве играющих часть препятствий можно изобразить с помощью стульев.

Задача «поезда» — проследовать от одной стены помещения до другой, по пути обязательно объехав по кругу 3 — 4 препятствия (ведущий указывает, какие именно) и, не столкнувшись с остальными. Препятствия, изображенные с помощью других игроков (желательно, чтобы те, которые нужно объехать по кругу, были именно из их числа), при приближении к ним «вагонов поезда» на опасно-близкое расстояние могут издавать предостерегающие звуки — например, начинать шипеть.

Игра повторяется несколько раз, чтобы дать возможность каждому побыть и в роли препятствий, и в составе «поезда».

Если участников много и позволяют размеры помещения, можно сделать игру более динамичной, запуская одновременно по два «поезда».

Смысл упражнения

Сплочение, повышение взаимного доверия участников, тренировка уверенности поведения при необходимости действовать в условиях недостатка информации, положившись на партнеров.

Обсуждение

Кому кем больше понравилось быть — «локомотивом», «вагонами», препятствиями; с чем это связано?

Какие эмоции у кого возникали при движении в составе «поезда»?

Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить эту игру?

ЧЕРЕЗ ПОРОГИ

Описание упражнения

Участники садятся в свободный круг диаметром не менее 4 — 5 метров. Один доброволец изображает «корабль, идущий через каменные пороги», второй — «капитана корабля». Пороги изображаются с помощью 5 — 6 стульев, выставленных в середине круга, туда же выходят еще несколько желающих, изображающих «скалы».

Задача «корабля» — пройти с закрытыми или завязанными глазами через эти препятствия в «гавань» (к участнику, расположенному с противоположной стороны круга). «Капитан» руководит его движениями, подавая команды с помощью голоса. Потом партнеры меняются ролями.

Игра может повторяться несколько раз с различными добровольцами.

Смысл упражнения

Развитие доверия, тренировка умения управлять другим человеком и действовать по командам партнера при невозможности самостоятельно получить нужную информацию, необходимости положиться на него.

Обсуждение

Кому больше понравилась роль «корабля», а кому «капитана», чем именно?

Какие эмоции возникали в одной и в другой роли?

Что за качества должен проявлять один и другой партнер для успешного выполнения этого задания, в каких реальных жизненных ситуациях нужны такие же качества?

РАК-ОТШЕЛЬНИК

Описание упражнения

Участники разбиваются на тройки. Два человека из каждой тройки встают лицом друг к другу, берутся за руки и изображают морскую раковину — «домик» для рака-отшельника. Третий участник встает между ними и изображает «жильца» — рака-отшельника.

Водящий дает команды:

— *«Жильцы ищут домики».*

По этой команде «раки-отшельники» выходят из своих убежищ и стремятся занять новые, а «раковины» остаются на месте.

— *«Домики ищут жильцов».*

«Раки-отшельники» остаются на месте, а «раковины», не разжимая рук, перемещаются в поиске новых жильцов.

— *«Буря».*

По этой команде все покидают свои места, «раки-отшельники» начинают искать себе новые убежища, а «раковины» — новых жильцов.

Игра проходит интереснее, если количество участников таково, что кто-то один каждый раз остается «бездомным» (он и становится очередным водящим).

Смысл упражнения

Разминка, мобилизация внимания участников, тренировка умения адекватно реагировать на быстро меняющуюся ситуацию.

Обсуждение

Какая роль больше понравилась каждому из игроков, чем именно?

Что за умения развивает эта игра, в каких реальных жизненных ситуациях они востребованы?

ПОЙМАТЬ В КРУГ

Описание упражнения

Два участника встают лицом друг к другу и берутся за руки, остальные свободно перемещаются вокруг них. Их задача — поймать кого-нибудь из оставшихся (не расцепляя руки, «окружить» другого участника сверху). Пойманный встраивается между первыми двумя, берется с ними за руки так, чтобы образовался круг из трех человек. Следующего участника они ловят уже втроем, пойманный становится очередным сектором круга и т. д. Задача — выловить таким образом всех участников. Если остались 1 — 2 участника, изловить которых никак не удастся, игра может быть завершена и раньше.

Смысл упражнения

Разминка, тренировка умения уверенно действовать в быстро меняющихся ситуациях, слаженно с партнерами.

Обсуждение

Как изменялась специфика «ловли» участников по мере увеличения количества людей, находящихся в кругу? Какие качества, кроме ловкости, позволили участникам, которых дольше всего не поймали, уворачиваться успешнее других?

СКВОЗЬ КОЛЬЦО

Описание упражнения

Участники стоят в шеренге, взявшись за руки, направляющий держит в свободной руке гимнастический обруч (можно заранее изготовить кольцо диаметром около 1 м из проволоки, бумаги и т. п.). Задача участников: не размыкая рук, «просочиться» через это кольцо так, чтобы оно в конечном итоге оказалось на другом конце шеренги. Можно передавать кольцо, а можно, наоборот, двигаться самим, пролезая сквозь него.

Смысл упражнения

Координация совместных действий, сплочение, тренировка уверенного поведения в ситуации, когда кому-то нужно выдвинуть идеи, взять на себя лидерские функции.

Обсуждение

Что помогало выполнить упражнение, а что, наоборот, препятствовало? Было ли задание выполнено в соответствии с каким-то планом, или каждый действовал по собственной инициативе? Как усовершенствовать способ передачи обруча?

ОПУСТИТЬ ПРЕДМЕТ

Описание упражнения

6 — 10 участникам дают гимнастический обруч и просят держать его горизонтально на указательных пальцах вытянутых рук. Вместо обруча можно использовать и другие предметы подходящих размеров и веса (например, швабру или сделанную из плотного картона настенную таблицу размером приблизительно 1x1 м).

Задача участников — опустить предмет в указанное ведущим место. При этом он должен постоянно лежать на указательных пальцах всех участников; если чей-то палец теряет контакт с предметом или он падает, игра начинается заново.

Смысл упражнения

Тренировка умения действовать решительно и, в то же время, координировать собственную активность с действиями других людей. Сплочение, улучшение взаимопонимания участников.

Обсуждение

Возникли ли сложности при выполнении такого, простого на первый взгляд, задания?

Если да, то с чем они связаны, как их удалось преодолеть?

Если нет, то, что помогло сразу скоординировать совместные действия?

ПЕРЕПРАВА

Описание упражнения

Участники стоят плечом к плечу на полосе шириной 20 — 25 см. Игра проходит интереснее, если эта полоса представляет собой не просто линию на полу, а небольшое возвышение: например, гимнастическую скамейку, бордюрный камень на обочине дороги или бревно на лесной поляне. Каждый участник поочередно переправляется с одного конца шеренги на другой. Ни ему, ни тем, кто стоит в шеренге, нельзя касаться ничего за пределами той полосы, на которой стоят участники.



Смысл упражнения

Сплочение, «ломка» пространственных барьеров между участниками, тренировка уверенного поведения в ситуации вынужденного физического сближения, необходимости решить нетривиальную задачу в межличностном взаимодействии.

Обсуждение

Какие психологические качества участников проявились при выполнении этого упражнения?

Если у кого-то упражнение вызвало дискомфорт, то с чем конкретно он связан, как его можно было бы преодолеть?

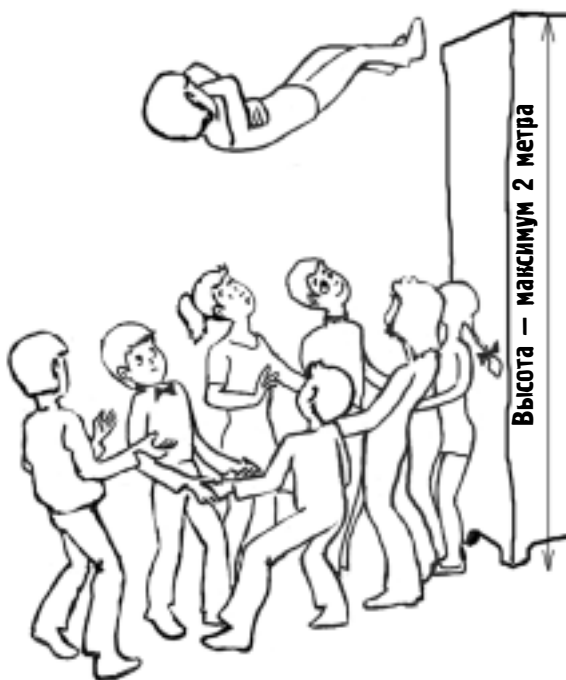
ПАДЕНИЕ В ПРОПАСТЬ

Описание упражнения

Доброволец забирается на возвышение (это может быть подоконник, предметы мебели и т. п.), становится спиной к его краю и падает спиной на руки лоящих его других членов группы. Ловят его 7 или 9 человек, 6 или 8 из которых образуют соответственно 3 или 4 пары (в парах участники находятся лицом друг к другу, на расстоянии 60 — 70 см), а один стоит отдельно и страхует, чтобы падающий не ударился головой. Лоящие вытягивают руки вперед, пары могут сцепить их. Падающий участник должен обхватить себя руками за плечи (иначе он может ударить лоящих) и после команды ведущего «Готово» свободно упасть на спину. При желании участников можно произвести модификации упражнения: падать лицом вперед, вдвоем, обнявшись.

Для выполнения упражнения допустима высота до 2,0 м. Желательно, чтобы среди лоящих была хотя бы одна пара физически крепких молодых людей, их целесообразно размещать в середине или ближе к голове.

При малом количестве участников лоящих может быть всего пятеро, но тогда допустимы только одиночные падения, высота не более 1,5 м.



Следует строго соблюдать технику безопасности:

Исключить возможность подвижки или опрокидывания предметов, с которых производятся прыжки. Если для этого используется стул, поставленный на стол, или нечто подобное, то кто-то обязательно должен крепко держать это сооружение.

Прыжки производить только после команды ведущего о готовности.

Нужно следить, чтобы падающие в полете не раскидывали руки в стороны.

Следует избегать применения этого упражнения в группах, участники которых склонны к непредсказуемым действиям или недостаточно подчиняются распоряжениям ведущего.

Если в качестве возвышения используются предметы мебели, нужно заранее позаботиться о подстилке, чтобы не пачкать их обувью.

Смысл упражнения

Упражнение направлено на развитие взаимного доверия; развитие навыков координации совместных действий; обеспечение эмоциональной вовлеченности участников в тренинг; снижение интенсивности страхов участников.

Обсуждение

Наверняка большинству участников было страшно участвовать в этом упражнении, хотя бы в первый раз.

Как именно переживался этот страх?

Что помогло его преодолеть?

Можете ли вы привести примеры ситуаций, в которых подростки находят переживание страха приятным и специально «охотятся» за этой эмоцией?

УПАСТЬ СО СТУЛА

Описание упражнения

Для выполнения упражнения понадобится крепкий стул, желательно с мягкой спинкой. Ведущий садится на него, начинает раскачиваться на задних ножках, отклоняется назад и... падает на спину. Добровольцам из числа участников предлагается повторить этот нехитрый трюк. Нужно придерживаться всего двух правил, при соблюдении которых это упражнение вполне безопасно:

Не откидывать голову назад, а падать, наклонив ее вперед, прижав подбородок к груди.

Не выставлять назад ладони или локти. Лучше всего сложить руки крест-накрест на груди.

На случай, если кто-то нарушит эти правила, рекомендуется подстелить на место падения мат, хотя при верном выполнении никакой необходимости в нем нет. При демонстрации упражнения ведущим вполне можно ограничиться расстеленной газетой, чтобы не запачкаться об пол.

Смысл упражнения

Тренировка смелости, решительности.

Обсуждение

Как изменялось эмоциональное состояние участников в разные моменты: когда они смотрели, как упражнение выполняют другие, сами сели на стул и стали готовиться упасть, уже упали, наблюдали после этого за другими участниками?

Если кто-то не стал выполнять упражнение, то чем это вызвано — объективными сомнениями в его безопасности, или эмоцией страха?

Насколько часто люди отказываются сделать что-либо, руководствуясь страхом?

В каких жизненных ситуациях это оправданно, а в каких нет?

ПОПАСТЬ В КРУГ

Описание упражнения

Участники делятся на две равные команды. Одна из них встает в круг лицом наружу, расстояние между соседями таково, чтобы они могли коснуться вытянутой рукой плеча друга друга. Другая команда находится снаружи этого круга. Те, кто стоит в кругу, закрывают глаза и начинают, не сходя со своего места двигать руками и телом, стараясь не пропустить внутрь круга членов другой команды. Задача членов другой команды, играющих с открытыми глазами — проникнуть в круг таким образом, чтобы «охранники» их не коснулись. Кого удалось коснуться — выбывает из игры. Потом команды меняются ролями и игра повторяется.

Смысл упражнения

Упражнение способствует развитию взаимопонимания, учит адекватно выстраивать свое поведение на основе прогнозирования действий соперников, позволяет тренировать уверенность в достижении своих целей.

Обсуждение

Какие способы попасть в круг оказались самыми результативными? Что за эмоции и чувства возникали в процессе выполнения упражнения у тех, кто стоял в кругу, и тех, кому нужно было в него проникнуть? Каким жизненным ситуациям можно уподобить эту игру?

УЗКИЙ МОСТИК

Описание упражнения

Двое участников становятся на проведенной на полу линии лицом друг к другу на расстоянии около трех метров.

Ведущий объясняет ситуацию: «Вы идете навстречу друг другу по очень узкому мостику, перекинутому над водой. В центре мостика вы встретились, и вам надо разойтись. Мостик — это линия. Кто поставит ногу за ее пределы — упадет в воду. Постарайтесь разойтись на мостике так, чтобы не упасть».

Пары участников подбираются случайным образом. При большом количестве участников может одновременно функционировать 2 — 3 «мостика».

Упражнение проходит более эмоционально, если используется не просто полоска на ровном полу, а небольшое возвышение (например, для этой цели хорошо подходит перевернутая гимнастическая скамейка). Если же такой возможности нет, следует выбрать или провести на полу прямую полоску (это может быть полоса на линолеуме, продольная рейка в паркете и т. п.) длиной не менее 3-х метров, находящуюся на расстоянии не менее 1 м от ближайшей стены и предметов мебели. Лучше, если она будет иметь ширину 5 — 10 см, но можно обойтись и простой линией.

Смысл упражнения

Упражнение выступает моделью конфликтной ситуации и позволяет продемонстрировать различные стратегии поведения в ней: конкуренцию, сотрудничество, компромисс, приспособление.

Обсуждение

Какие чувства участники испытывали при выполнении данного упражнения? Что помогало, а что мешало успешно выполнить его? Какие в принципе есть способы «разойтись на узком мостике»? Чем «упавшие в воду» пары отличались от успешно преодолевших трудную ситуацию? Целесообразно подвести участников к пониманию того, что в выигрыше оказывались не те, кто стремился пройти сам, а те, кто, прежде всего, стремился помочь партнеру.

ПЕРЕТЯГИВАНИЕ ГАЗЕТЫ

Описание упражнения

Участники разбиваются на пары (желательно, чтобы партнеры были примерно равны по своим физическим возможностям), получают по газете и сворачивают из нее трубочку. Потом они на расстоянии примерно метра друг от друга становятся на одну ногу, согнув другую и придерживая ее одной рукой. Свободной рукой они берут трубочку из газеты и начинают перетягивать ее, стремясь вывести друг друга из равновесия, но, дозируя усилие таким образом, чтобы газета не порвалась.

Смысл упражнения

Упражнение иллюстрирует сценарий, по которому довольно часто развиваются межличностные конфликты: партнеры «перетягивают» друг друга, но при этом не имеют возможности делать это с применением силы, а вынуждены действовать мягко, полагаясь в большей степени на хитрость, в противном случае это грозит разрывом отношений.

Обсуждение

Чем определялась победа в ситуации единоборства, где нельзя было положиться на грубую силу, поскольку это сразу приводило к разрыву «связующего звена» между участниками?

Такая ситуация часто возникает в конфликтах между людьми — по сути, отношения превращаются в борьбу, но грубыми силовыми методами вести ее нельзя, поскольку это приведет к разрыву отношений, а целей конфликта достигнуть при этом не удастся.

Приведите с опорой на свой жизненный опыт примеры таких ситуаций и того, как люди ведут себя в них.



ТОЛКАЧИ

Описание упражнения

Участники разбиваются на пары и встают на расстоянии примерно метра друг от друга. Каждый из них стоит на одной ноге, согнув другую. Подростки поднимают руки ладонями вперед и начинают толкаться «ладонь в ладонь», стараясь вывести соперника из равновесия, заставив его опустить вторую ногу и/или сдвинуться с места. Каждую минуту состав пар по команде ведущего меняется. Общая длительность игры 3— 4 минуты. Желательно дать участникам попробовать свои силы, как в однополых, так и в смешанных (мальчик — девочка) парах.

Смысл упражнения

Игра позволяет продемонстрировать сущность манипуляции: в ней идет преимущественно не силовая борьба и даже не состязание в ловкости, а влияние на партнера с помощью хитрости. Побеждает тот, кто смог в нужное время скрыть свои намерения, а потом неожиданно для партнера реализовал их.

Обсуждение

После короткого обмена впечатлениями от игры и обсуждения способов, ведущих к победе, ведущий переходит к разговору о психологических манипуляциях, делая акцент на двух моментах:

Манипуляция — это такое влияние на человека, которое осуществляется исподтишка, до поры до времени оно скрыто от адресата.

Манипулятор побеждает не с помощью силы, а с помощью хитрости.

Образно говоря, манипуляция — «игра на струнах души» человека. Эти «струны» — его переживания, слабости, нереализованные амбиции и т. п. (в манипуляциях чаще всего используется стремление к самоутверждению, чувство вины, жадность).

ХВОСТЫ

Описание упражнения

Вариант 1. Каждый участник отводит левую руку за спину и располагает на уровне пояса открытой ладонью назад, изображая таким образом «хвост». Правая рука свободна. По команде ведущего все начинают перемещаться, стараясь ухватиться за хвосты других участников и при этом уберечь свой собственный. Тот, кого схватили за хвост, останавливается и не имеет права перемещаться, но может ловить за хвосты других участников, пробегающих мимо. Игра продолжается до тех пор, пока все участники, кроме одного, не окажутся обездвижены.

Вариант 2. Участники объединяются в пары. На каждую пару выдается один бумажный хвост (это может быть бумажная «липучка» или просто полоска длиной 15 – 20 см, которую прикрепляют к одежде). Партнеры встают в затылок друг другу, сзади стоящий держит впереди стоящего за пояс. Хвост крепится к тому, кто находится в паре сзади. По команде ведущего пары начинают перемещаться, стараясь оторвать как можно больше хвостов у других пар и сохранить свой собственный («расцепляться» парам нельзя). Если у пары оторвали хвост, она должна прицепить себе новый из числа трофейных, а при отсутствии такового выбывает из игры. Побеждает та пара, которая за время игры (1,5 – 2 мин) наберет как можно больше хвостов.

Смысл упражнения

Разминка, обучение умению уверенно действовать в быстро меняющейся ситуации, материал для обсуждения различных стратегий поведения в ситуациях противоречия в интересах.

Обсуждение

В чем, с точки зрения участников, основное различие между теми игроками и парами, которые сыграли успешно, и теми, у кого это не получилось? Кто прибежал преимущественно к оборонительной стратегии игры (больше заботился о сохранении своего хвоста), а кто к наступательной («обдирал» чужие хвосты, а о своем заботился меньше)? Какая стратегия оказалась более эффективной в разных вариантах игры? В каких жизненных ситуациях целесообразнее действовать оборонительно, а в каких наступательно?

ПОКАЖИ СИТУАЦИЮ

Описание упражнения

Участники делятся на пары. Каждой паре дается на карточке краткое описание какой-либо конфликтной ситуации межличностного взаимодействия, например из числа таких:

Вы ехали на велосипедах, столкнулись, и теперь разбираетесь, кто прав, а кто виноват.

Ты выбираешь в магазине роликовые коньки, и продавец нахваливает тебе одну модель, говоря, что на них можно очень быстро ездить.

Ты собираешься поздно вечером на дискотеку, а мама не хочет тебя туда отпустить, говоря, что это опасно.

Ты принес учительнице домашнее задание, а она не хочет его принимать, утверждая, что ты его списал.

Вы с другом решили вместе прогуляться, но не можете договориться, куда именно идти: один хочет в парк, а второй на набережную.

Участники, не показывая свои карточки другим, готовят и демонстрируют сценки, в которых разыгрывают доставшуюся им ситуацию. Разговаривать при этом нельзя, нужно показать ситуацию с помощью мимики, движений и т. п. Задача остальных участников, выступающих в роли зрителей — догадаться, какая именно ситуация описана на карточке у выступающей пары.

Смысл упражнения

Тренировка уверенного поведения в ситуациях необходимости «работать на публику». Развитие артистизма, выразительности, умения понятно передавать информацию при ограниченности средств для этого и понимать ее выражение окружающими.

Обсуждение

Какие эмоции возникали при подготовке и демонстрации выступления? Легко ли было угадывать, что демонстрируют другие участники; что помогало, а что препятствовало этому? В каких жизненных ситуациях мы вынуждены угадывать намерения других, даже когда те о них прямо не говорят?

РАЗДВОЕНИЕ

Описание упражнения

Участникам дается краткое описание какой-либо конфликтной ситуации: например, девочка-подросток хочет пойти поздним вечером на дискотеку, а мать ее туда не отпускает. На роль одного из участников конфликта приглашается один участник, а на роль второго — сразу два. Тот, кто играет роль единолично, говорит реплики обычным образом, а те, кто вдвоем — высказываются пословно: кто-то из них произносит одно слово, другой — следующее, и т. д. При этом у них должен получиться связный, логически целостный разговор.

Игра повторяется 3 — 4 раза с разными партнерами.

Смысл упражнения

Обучение навыкам взаимопонимания с партнером, «подстраивания» под него в разговоре. Материал для обсуждения стратегий поведения в конфликтных ситуациях.

Обсуждение

В чем состояла основная сложность игры «двух за одного»?

Какие качества от них требовались, чтобы получился действительно связный разговор, они сумели бы вместе выступить как единый собеседник?

Какие способы поведения в конфликтах были продемонстрированы: пассивное оправдание, агрессивная атака собеседника, игнорирование его высказываний и «уход от темы» и т. п.?

В каких реальных жизненных ситуациях, связанных с конфликтами, результативны эти способы поведения?

ГВАЛТ

Описание упражнения

Вариант 1.

Участники разбиваются на пары. Члены каждой пары размещаются в пространстве на максимально большом расстоянии друг от друга (лучше всего — по разным углам комнаты), после чего все одновременно начинают разговаривать.

Задача участника — на фоне общего шума вести беседу именно со своим партнером, выделяя его голос на фоне остальных.

Вариант 2.

Участники выстраиваются в две шеренги, расположенные лицом друг к другу на расстоянии 1,5 — 2 м. Поочередно каждый из участников проходит между этими шеренгами туда — обратно. Из одной шеренги ему кричат только хорошее (положительно эмоционально окрашенное), из другой — только плохое.

Задача участника — по дороге в одну сторону слушать только плохое, а в другую — только хорошее.

Смысл упражнения

Демонстрация эффекта избирательности восприятия в процессе общения, что всегда имеет место и в конфликтах. Развитие умения учитывать этот эффект в общении (что важно для конструктивного поведения в конфликтных ситуациях), а также выделять необходимую информацию на фоне общего шума.

Обсуждение

«Приведите примеры из жизни, показывающие, что человек склонен слышать только то, что он желает услышать».

МНОГИЕ БОЯТСЯ

Описание упражнения

Каждого участника просят в течение 3 — 5 минут придумать как можно больше вариантов завершения фразы «Многие боятся, а я не боюсь...». Потом они объединяются в подгруппы по 4 — 5 человек, где рассказывают друг другу, какие варианты они предложили, почему многие, с их точки зрения, боятся этого, и с чем связано то, что сами они этого не боятся, как им удается преодолевать свой страх.

В каждой из подгрупп выбирается участник, который фиксирует названные способы преодоления страха. Это обсуждение продолжается 8 — 12 мин, потом выступают представители от каждой из подгрупп, которые рассказывают, какие способы преодоления страха были упомянуты.

Смысл упражнения

Упражнение способствует повышению уверенности в себе, поскольку создает условия для так называемой «фиксации на положительных исключениях» — даже у самого боязливого участника наверняка найдется что-то такое, что не вызывает у него страха, хотя у многих окружающих вызывает, или этот страх ему уже удалось преодолеть. Кроме того, оно создает хорошую почву для разговора о способах преодоления страха.

Обсуждение

Что нового удалось узнать о самом себе каждому из участников при выполнении этого упражнения?

Какие из обсуждавшихся способов преодоления страха представляются наиболее эффективными?

Когда вообще возникает необходимость подавлять страх, а когда лучше прислушаться к нему и просто избегать вызывающих его ситуаций?

МНЕ УДАЕТСЯ

Описание упражнения

Участники поочередно встают и рассказывают о каком-либо деле, которое им особенно хорошо удается. Потом они отвечают на два вопроса:

Как им удалось этому научиться?

Где может пригодиться это умение?

Смысл упражнения

Создание условий для самопрезентации, знакомство, повышение мотивации к обучению новым видам деятельности.

Обсуждение

Чему из того, про что рассказали другие участники, захотелось научиться каждому из вас?

КАРУСЕЛЬКА

Описание упражнения

Участники делятся на две равные подгруппы (если количество участников нечетное, то к одной из подгрупп присоединяется ведущий). Те, кто попал в первую подгруппу, садятся в плотный внутренний круг лицом вовне, те, кто во вторую — занимают места во внешнем круге, лицом к ним. Таким образом, все оказываются разбиты на пары. Потом ведущий дает тему для обсуждения и распределяет роли: например, те, кто сидит во внутреннем круге, принимают пассивную роль (слушают, задают уточняющие вопросы), а те, кто во внешнем — активную (рассказывают, отвечают на поставленный вопрос). Через полторы-две минуты по команде ведущего внешний круг сдвигается относительно внутреннего на одного человека вправо или влево (т. е. меняется состав пар) и меня-

ется распределение ролей: те, кто слушал, теперь рассказывают, а кто рассказывал — слушают. Потом внешний круг опять сдвигается относительно внутреннего, меняются активная и пассивная роли и задается новая тема для обсуждения. Таким способом обсуждаются 2 — 3 темы, например такие:

Мои достижения.

Мои умения.

Не все знают обо мне, что...

Набор тем может быть и другим, но желательно, чтобы они давали возможность для самораскрытия в позитивном ключе, рассказа о своих достоинствах, сильных сторонах. Нежелательно обсуждать таким образом слабые стороны, недостатки участников.

Смысл упражнения

Знакомство, возможность для позитивного самораскрытия, поиск своих сильных качеств. Упражнение дает возможность для того, что не очень одобряется в традиционном общении, но важно для уверенности в себе: рассказа о своих сильных сторонах, достоинствах, возможности немножко похвастаться.

Обсуждение

Что нового и неожиданного вы узнали о тех, с кем общались? А о самих себе?

В какой роли вам было комфортнее — говорящего или слушающего, с чем это связано?

В обычной жизни не очень-то принято хвастаться, рассказывать о своих достижениях и сильных сторонах... Чем это можно объяснить?

Когда и почему о своих достижениях рассказывать действительно не стоит, а когда можно и похвастаться?

РЕКОМЕНДАЦИЯ

Описание упражнения

Участникам нужно подготовить и представить рекомендацию, чтобы быть принятыми в закрытый элитарный клуб.

Вариант 1:

Подготовить такую рекомендацию на самого себя. В ней нужно отразить свои главные достоинства, сильные стороны, представить себя как достойного оказаться в «элитарном клубе». На что именно обратить внимание, участники решают самостоятельно, но следует напомнить им, что речь должна идти о реальных, а не вымышленных фактах и достоинствах («Служба безопасности проверит сообщенную Вами информацию»).

Вариант 2:

Работа организуется в парах, участники готовят рекомендации друг на друга. Сначала дается время для общения в парах (6 — 8 мин), в течение которого участники могут получить необходимую информацию друг о друге и подготовить выступления, потом проводится публичная презентация (одна минута на человека).

Смысл упражнения

Создание условий для поиска своих сильных сторон, тренировка уверенного поведения в ситуации публичной презентации, повышение самооценки.

Обсуждение

Что нового и интересного удалось узнать друг о друге при выполнении этого упражнения?

Какие презентации лучше всего запомнились, чем именно?

Если у кого-то возникали затруднения, то с чем они связаны, как их можно преодолеть?

ЛУЧШЕЕ О СЕБЕ

Описание упражнения

Каждого из участников просят вспомнить и записать:

Три своих сильных качества, достоинства.

Три хороших поступка, совершенных на протяжении последней недели.

Потом каждый из участников поочередно озвучивает перед всей группой свои сильные качества и хорошие поступки. Это делается громко, гордо, уверенно. Каждый участник после выступления награждается аплодисментами.

Смысл упражнения

Возможность для позитивного самораскрытия, фиксация внимания участников на сильных сторонах, достоинствах самих себя и окружающих людей, что способствует повышению самооценки, уважительного отношения к себе.

Обсуждение

Какие переживания возникали при необходимости публично рассказывать о своих достоинствах, было ли это некоторым участникам сложно, если да, то с чем это связано?

Почему хвастаться обычно не принято?

Когда действительно лучше избегать рассказов о своих достоинствах, а когда оказывается верна присказка «сам себя не похвалишь — никто не похвалит»?

ВОЛК И 7 КОЗЛЯТ

Описание упражнения

Игра основана на сюжете одноименной народной сказки. Семеро участников — добровольцев — берут на себя роли «козлят». Их задача — не пускать к себе в домик (который обозначается, например, с помощью загородки из нескольких стульев) «серых волков», но пустить «маму-козу», «тетю-козу» и прочих представителей козьего племени. Между всеми остальными участниками роли распределяются так, чтобы примерно половина из них оказались «серыми волками», а половина — различными родственниками «козлят». Потом все эти участники поочередно подходят к «домику козлят» и в течение минуты пытаются убедить их, что они их родственники, а не волки, и их нужно пустить в дом. «Козлята» совещаются и принимают решение — пустить очередного персонажа или нет. Когда все, находившиеся за пределами «домика», попробовали свои силы, игра завершается, и каждый персонаж говорит, кем же он был на самом деле — козочкой или волком. Соответственно, появляется возможность подсчитать, сколько раз «козлята» были бы съедены, пустив в дом волка, а скольких родственников они сами оставили на улице на съедение волкам.

Смысл упражнения

Тренировка уверенного поведения в ситуациях необходимости убеждать других людей, а также наблюдательности. Хороший материал для обсуждения признаков, на основе которых мы делаем выводы, кому можно доверять, а кому нет.

Обсуждение

Чем руководствовались «козлята», принимая решения о том, кому можно поверить, а кто пытается ввести их в заблуждение? Что важнее всего для тех, кто пытался убедить «козлят» в чистоте своих намерений, чтобы им поверили? А на основании чего мы выносим суждения об искренности/неискренности окружающих людей в реальных жизненных ситуациях?

ТАМОЖНЯ

Описание упражнения

3 – 4 добровольца берут на себя роли «таможенников». Их задача – выявить среди остальных участников путем расспросов и наблюдения тех, кто транспортирует «запрещенный предмет». Эти предметы (в качестве которых можно взять, например, спичечные коробки) даются некоторым из участников так, чтобы «таможенники» не видели, кому именно они достались. После этого каждый участник поочередно подходит к «таможне», там ему могут задать любые вопросы для выяснения того, имеется ли у него запрещенный груз (обыск не производится, «контрабандисты» выявляются только путем расспросов). Когда все участники пройдут, «таможенники» совещаются и выносят свой вердикт – кто, с их точки зрения, является «контрабандистом». После этого участники, у которых на самом деле был запрещенный груз, демонстрируют его, что позволяет оценить точность предположений «таможенников».

Смысл упражнения

Тренировка уверенного поведения в ситуациях, когда нужно убедить других людей в своей искренности. Для «таможенников» – тренировка наблюдательности, проницательности.

Обсуждение

На основании чего «таможенники» делали предположения, у кого имеется запрещенный предмет, а у кого – нет? Если произошли ошибки (а чаще всего они происходят), то чем они вызваны? В чем различия между теми, кому успешно удалось пронести запрещенный предмет, и теми, кому не удалось? Если кто-то оказался «невинной жертвой» (запрещенного предмета не было, но «таможенники» заподозрили его наличие), то какими особенностями поведения это было спровоцировано, насколько для этого человека характерна позиция «невинной жертвы» в других жизненных ситуациях и как ее можно избежать?

ФИНАНСОВЫЕ АВАНТЮРИСТЫ

Описание упражнения

Упражнение представляет собой сюжетно-ролевую игру. Участники получают следующую инструкцию: «Группа финансовых авантюристов, живущих в Петербурге, взяла в долг много денег и пустила их в сомнительное коммерческое начинание. Это привело к тому, что они разорились, и остались должны своим кредиторам крупную сумму. Кредиторы явились за долгом, однако счастливый случай помог авантюристам сбежать от них. Они запрыгнули в машину и помчались в аэропорт, намереваясь взять билеты на первый же рейс и улететь куда-нибудь в другой город, чтобы там скрыться от преследователей. И вот они приехали в аэропорт и обнаружили, что полным ходом идет посадка сразу на три рейса: в Москву, Сочи и Владивосток. На любой из этих рейсов есть свободные места. Авантюристы подошли к билетной кассе, и тут у них возникли разногласия: куда же лететь? Мнения сошлись на том, что всем лучше быть в одном месте, а не разъезжаться в разные стороны: так безопаснее. Но где именно? Они делятся на три равные подгруппы, каждая из которых отстаивает целесообразность полета в один из этих городов. Кроме того, среди авантюристов оказываются два человека, которые сами деньги в долг не брали и поэтому лично им ничего не угрожает. Они хотели бы уговорить всех остаться в Питере и по мере возможностей расплатиться с кредиторами, а не пускаться «в бега» по всей стране. Вариант «кто-то улетит, а мы останемся» для них неприемлем, т. к. в этом случае кредиторы «нависят» на них долги сбежавших».

На выяснение отношений дается 5 минут. После этого каждый из «авантюристов» должен сказать, куда они все-таки отправляются. Если удалось прийти к определенному мнению — представители той подгруппы, чье мнение победило, получают по 3 очка, остальные — по одному. Если к единому мнению пришло не менее половины участников — они получают по 1 очку, остальные по 0. Если же прийти к мнению, которое бы разделяли больше половины участников, не удалось — все получают по 0 («Кредиторы догадались, где вы находитесь, и

явились во всеоружии прямо к билетной кассе»). При варианте, когда все решили остаться в Питере — те два человека, которые хотели этого, получают по 3 очка, остальные — по 1. Кроме того, каждый из авантюристов может в любой момент «заложить» остальных — позвонить по мобильному телефону кредиторам и сказать, где они находятся. Тогда он получит 1 очко («Вам простят долги»), остальные — по 0. Игра повторяется 3 — 4 раза, роли участников каждый раз меняются. По завершении игры подсчитывается количество очков, набранных каждым из участников, и выявляются победители.

Смысл упражнения

Моделирование конфликтной ситуации, основанной на несовпадении потребностей, возможность для анализа стилей взаимодействия в такой ситуации. Отработка навыков отстаивания собственной точки зрения, уверенного поведения.

Обсуждение

Какой стратегии придерживался каждый из участников, аргументируя свою точку зрения?

Ориентировался ли он на всеобщую выгоду (максимальная общая сумма очков), предлагал ли свое решение в ультимативной форме («Летим, куда я сказал, или все погибнем»), был ли готов поддержать любое решение, только чтобы остаться в живых?

Какого стиля общения придерживался каждый из участников?

Выходили ли предъявляемые аргументы за пределы игровой ситуации (например, «Летим в Сочи, или я не дам тебе списать математику»)?

ЗАЕЗЖЕННАЯ ПЛАСТИНКА

Описание упражнения

Упражнение направлено на отработку техники уверенного отстаивания своих интересов и требований — т. н. «заезженной пластинки». Ее суть сводится к тому, что человек раз за разом повторяет свое требование вне зависимости от того, что ему возражают, уподобляясь поцарапанной граммофонной пластинке, которую «заело» на одной строчке из песни. Высказывания строятся по схеме: «Я понимаю, что ... (пересказ своими словами возражения собеседника), но мне нужно ... (повторение своего требования)».

Упражнение выполняется в четверках, при этом два человека предъявляют претензии или отказываются выполнить требование, а еще два отстаивают свои интересы с помощью техники «заезженная пластинка» (2 — 3 мин). Остальные участники в это время находятся в роли наблюдателей и потом делятся своими соображениями о том, насколько эффективно была применена техника, и какую пользу она могла бы принести, будь это не игра, а реальная жизненная ситуация.

Вот пример ситуации для разыгрывания:

Вы хотите вернуть в магазине деньги за купленный там товар, оказавшийся некачественным.

Знакомый уговаривает Вас принять участие в «сетевом маркетинге»: купить у него некий товар, стать его распространителем и продавать такой же товар дальше. Вы хотите вежливо отказаться и убедить его больше не обращаться к Вам с подобным предложением.

Смысл упражнения

Отработка конкретной техники, позволяющей уверенно отстаивать свои интересы или отказываться от неприемлемых требований окружающих, не переходя к оскорблениям собеседников и другим агрессивным проявлениям.

Обсуждение

Что является условием эффективности этой техники? (Сохранение собственного спокойствия, принципиальная выполнимость и обоснованность предъявляемых требований и т. д.) Когда имеет смысл прибегать к ней? А когда отстаивать свои требования не имеет смысла, а лучше согласиться с тем, что предлагает другой человек?

БЕСКОНЕЧНОЕ УТОЧНЕНИЕ

Описание упражнения

Упражнение направлено на ознакомление с техникой нейтрализации зарождающихся конфликтов. Ее суть состоит в том, что человек, к которому обращаются с фразами, способными спровоцировать конфликт (т. н. конфликтогенами), не отвечает на них и не возражает, а стремится «разрядить ситуацию», задавая уточняющие вопросы, примерно таким образом:

«Ты одета как неряха!» – «Какая именно деталь моей одежды плохо выглядит?»

«На тебя никогда ни в чем нельзя положиться!» – «Чем я тебя подвел?»

Упражнение выполняется в тройках. Два участника договариваются между собой, по какому поводу они будут «наезжать» на третьего (это могут быть детали его одежды, какие-либо особенности его поведения и т. п.), после чего начинают поочередно говорить ему обвиняющие фразы. Его задача – не отвечая на них по существу и не переходя к встречным обвинениям, реагировать только уточняющими вопросами (2-3 мин). Роль участника, к которому обращаются с обвинениями, может оказаться для подростков довольно сложной (но, одновременно с этим, ее исполнитель получает более ценный жизненный опыт, чем другие участники игры). Поэтому на нее рекомендуется приглашать участников только добровольно, а сразу после окончания очередного раунда игры давать им возможность поделиться своими чувствами.

Смысл упражнения

Обучение одному из способов нейтрализации зарождающегося конфликта, основанному на задавании уточняющих вопросов вместо перехода к оправданиям или встречным обвинениям.

Обсуждение

В каких реальных жизненных ситуациях целесообразно реагировать на обвинения уточняющими расспросами, пытаться сгладить таким образом конфликт? А когда имеет смысл действовать другими способами: пойти на открытый конфликт и перейти к встречным обвинениям, признать свою вину и начать оправдываться, просто отказаться от разговора?

ПРОСТО СКАЖИ НЕТ

Описание упражнения

Участники делятся на две равные подгруппы (при их нечетном количестве в упражнении участвует также ведущий). Члены одной подгруппы становятся в круг лицом наружу, члены второй подгруппы — в круг большего диаметра лицом к центру, таким образом, чтобы каждый из них оказался напротив участника из внутреннего круга. Потом каждый из участников, стоящих во внешнем круге, обращается к тому, кто находится напротив него, с какой-либо просьбой, а тот ему отказывает. При этом он не должен начинать оправдываться, объяснять причины своего отказа, извиняться объяснять неуместность просьбы или невозможность ее выполнения. Следует отказаться, сказав просто «Нет», «К сожалению, не смогу», «Нет, я не буду это делать» или употребив другие подобные фразы.

После этого внешний круг сдвигается на одного человека относительно внутреннего (т. е. меняется состав пар), и теперь те, кто стоит во внутреннем круге, обращаются с очередной просьбой к внешним, а те отказывают. Круг сдвигается еще на одного человека, внешние обращаются с просьбой ко внутренним, и так повторяется 6 — 8 раз.

Смысл упражнения

Демонстрация того, что мы можем отказаться от выполнения просьбы без оправданий и объяснений каких-либо причин, тренировка соответствующего навыка и материал для обсуждения, почему сделать это бывает дискомфортно, в каких ситуациях стоит так вести себя, а в каких лучше реагировать по-другому.

Обсуждение

Что было сложнее — обращаться с просьбами и получать отказ на них, или самому отказывать, с чем это связано? Просьба — это такая форма влияния, которая, в отличие от приказа или требования, подразумевает возможность отказа. С чем связано то, что люди зачастую стесняются обратиться с просьбой к другому, а если с просьбой обратились к ним, то стесняются отказаться? Допустим, просьба для нас неприемлемая, и мы все же решили отказаться. Когда лучше сделать это без объяснения причин, как в этом упражнении, а когда отказ все же стоит сопроводить извинениями, объяснениями его причин, обещаниями выполнить просьбу позже и т. п.?

ЗАСТЕНЧИВО, УВЕРЕННО, АГРЕССИВНО

Описание упражнения

Участники разыгрывают сценки конфликтных ситуаций (необходимость вернуть в магазин некачественный товар, отказать приятелю в какой-либо нетактичной просьбе и т. п., примеры могут предложить сами участники), в которых им дается задание вести себя в соответствии с одним из следующих стилей поведения:

Застенчиво: говорить виноватым тоном, тихим голосом, потупив взгляд, не настаивать на своих требованиях, соглашаться с возражениями собеседника, подчеркивать его превосходство над собой («вы лучше знаете», «вам виднее» и т. п.) и свою зависимость от его решения.

Уверенно: говорить спокойно, умеренно-громко, глядя прямо на собеседника, настойчиво излагать свои требования и при необходимости повторять их, не переходить на обвинения и угрозы, высказываться по существу конфликтной ситуации, не «переходя на личности». Критика допускается, но она должна касаться не собеседника как личности, а конкретных деталей ситуации.

Агрессивно: говорить громко, энергично жестикулируя, выражать возмущение, формулировать свои требования в форме категоричного приказа, критиковать собеседника как личность, при возражениях с его стороны немедленно переходить к угрозам (пожаловаться куда-либо, «устроить проблемы» и т. п.).

Каждая из выбранных сценок проигрывается трижды (1-2 мин/повторение). Тот партнер, который предъявляет претензии или требует что-либо, ведет себя в соответствии с одним из этих стилей. Второй партнер, на которого направлены претензии, специальных инструкций о том, как себя вести, не получает, и действует так, как ему представляется наиболее уместным. Остальные участники в это время находятся в роли наблюдателей и получают задание фиксировать все проявления, свидетельствующие о том, к какому стилю относится поведение игроков. После проигрывания каждой сценки они делятся своими наблюдениями.

Смысл упражнения

Демонстрация того, что означает уверенное поведение в конфликтной ситуации, посредством его сравнения с другими стилями поведения (застенчивым и агрессивным), тренировка такого поведения. Обсуждение плюсов и минусов каждого из отмеченных стилей поведения.

Обсуждение

Какие чувства возникали у игроков, демонстрировавших застенчивое, уверенное и агрессивное поведение? А у тех, на кого это поведение было направлено? Что оказалось более результативным в каждом из выбранных сюжетов и с большей вероятностью позволило бы достигнуть цели, будь это реальная жизненная ситуация? При каких условиях более уместно поведение в соответствии с каждым из этих трех стилей, что за преимущества они дают?

Рекомендуемая литература

1. Грецов А. Г., Попова Е. Г. Будь уверенным в себе. – СПб., 2004.
2. Жуков М. Н. Подвижные игры. – М., 2004.
3. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия / Под ред. Е. А. Левановой. – СПб., 2006.
4. Кипнис М. Тренинг лидерства. – М., 2004.
5. Ментс М. Эффективный тренинг с помощью ролевых игр. – СПб., 2001.
6. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Под ред. М. Р. Битяновой. – СПб., 2002.
7. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб., 2002.
8. Смит М. Тренинг уверенности в себе. – СПб., 1997.
9. Федорова Т. В. Игры, упражнения и психологические тренинги для студентов, обучающихся по специальности «Адаптивная физическая культура». – СПб., 1999.
10. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. – М., 2000.
11. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг: игры и упражнения. – М., 1988.
12. Чуричков А., Снегирев В. Копилка для тренера: Сборник разминок, необходимых в любом тренинге. – СПб., 2006.

СОДЕРЖАНИЕ

Движения по одному	5
Поднять стулья	6
Встаньте с мест	7
Дюжина	7
Жонглеры	8
Шарики в воздухе	8
Две шеренги	9
Фигурные построения	10
Сова	11
Воздушный бой	12
Между лбами	13
Поднять мяч	13
Бег с карандашом	14
Стыковка	15
Хвостоглаз	16
Многоножка	17
По листикам	18
Препятствия	19
Поезд	20
Через пороги	21
Рак-отшельник	22
Поймать в круг	23
Сквозь кольцо	23
Опустить предмет	24
Переправа	25
Падение в пропасть	26
Упасть со стула	28
Попасть в круг	29
Узкий мостик	30
Перетягивание газеты	31
Толкачи	32
Хвосты	33
Покажи ситуацию	34
Раздвоение	35
Гвалт	36
Многие боятся	37
Мне удастся	38
Каруселька	38
Рекомендация	40
Лучшее о себе	41
Волк и 7 козлят	42
Таможня	43
Финансовые авантюристы	44
Заезженная пластинка	46
Бесконечное уточнение	47
Просто скажи НЕТ	48
Застенчиво, уверенно, агрессивно	49
<i>Рекомендуемая литература</i>	51