

3.5. Тренинговые упражнения для школьников

Коллективный счет

Участники стоят в кругу, опустив головы и не глядя друг на друга.

Задача группы — называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться, как можно дальше, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально или невербально); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число называется вслух одновременно двумя или более игроками, ведущий требует вновь начинать игру с единицы.

Общей целью группы становится ежедневное увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток.

Ведущий информирует участников, что они должны уметь прислушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять, нужно ли ему в данный момент промолчать или пришла пора назвать число. В некоторых группах участники бывают достаточно сообразительны: не договариваясь друг с другом, начинают последовательно произносить числа натурального ряда по кругу. Обнаружив это, ведущий может похвалить участников за сплоченность и находчивость, но предлагает отказаться от этого приема. Опыт подтверждает, что более сплоченные группы успешнее справляются с этим упражнением.

Испорченный телефон

Участники встают в колонну по одному. Ведущий — в конце колонны, все участники находятся к нему спиной. Хлопком по плечу он предлагает повернуться к нему лицом впереди стоящего участника. Затем ведущий жестами называет (показывает) какой-либо предмет (спичечный коробок, пистолет, волейбольный мяч и пр.).

Первый участник поворачивается ко второму, также хлопком по плечу просит его повернуться к нему лицом и показывает заданный ведущим предмет; второй передает третьему; третий — четвертому и т. д. Последний участник называет предмет.

Упражнение выполняется молча, предметы называются с помощью жестов (можно только попросить повторить), участник не должен поворачиваться до тех пор, пока предыдущий участник не хлопнет его по плечу.

Муха в квадрате

Ведущий просит участников мысленно представить поле для крестиков-ноликов, состоящее из девяти квадратов. В центральном квадрате сидит муха.

Задача участников — мысленно перемещать муху ходами вверх-вниз, вправо-влево.

Участники делают последовательно по одному ходу. Запрещено делать челночные ходы (туда-сюда). Нельзя «вылетать» за границы поля.

В результате последний участник должен сказать, где же находится муха.

Когда участники научатся хорошо выполнять это упражнение, можно усложнить задачу, модернизировав плоское поле в объемное (куб).

Печатная машинка

Участники встают в линию или круг. Группе дается задание — прочитать четверостишие (предложение, словосочетание и т. д.), например:

*У лукоморья дуб зеленый,
Златая цепь на дубе том...*

Участники должны прочитать заданный текст не хором, а следующим способом: последовательно произносить по одной букве; пробел — вся группа делает хлопок руками; перевод каретки — топаят ногой. Запятые и точки тоже нужно как-нибудь обозначить.

Кто ошибается, тот выбывает. Когда остается три человека, группа выполняет упражнение сначала.

Колечко

Ведущий просит участников выйти из комнаты, а сам размещает какой-нибудь предмет (можно колечко — на роль колечка хорошо подходит сердечник от изолянты, яркая заколка и т. п.) в комнате так, чтобы этот предмет был в поле зрения участников. Например, колечко можно повесить на гвоздик, одеть на горлышко бутылки, положить на стол, где есть другие предметы; заколку можно приколоть к занавеске.

Группа заходит в комнату и молча ищет колечко. Нашедший также молча и никоим образом не показывая, что он нашел нужный предмет,

садится на свое место. Чем меньше остается ищущих, тем сложнее найти предмет. Последнему приходится совсем тяжело.

15 слов

Ведущий предлагает участнику назвать 15 слов, начинающихся на определенную букву. Участнику нужно выполнять условие: если пауза между словами составляет более 5 секунд, то участник делает одно приседание. Подразумевается, что участник находится перед своей группой.

Коллективная арифметика

Участвуют 4 человека. Каждый из участников берет карточку с несложным арифметическим действием, например 100×100 . Полученные результаты каждой карточки складываются. Называется полученная сумма.

Время выполнения — 60 секунд.

Ведущий может создавать помехи, например каждые 15 секунд громким голосом объявляя оставшееся время.

Хлопки

Участники группы встают либо в линию, либо в колонну, либо в круг. По команде ведущего, каждый участник, начиная с первого, последовательно делает один хлопок. Хлопки должны равномерно идти друг за другом. Один участник делает только один хлопок.

Оптимальное время выполнения группой из 20 человек составляет 3 секунды.

Кто тормоз?

Ведущий предлагает участникам выполнить такое упражнение: маленький предмет лежит на столе посередине; два участника кладут правые руки по разные стороны от предмета на одинаковом расстоянии. Ведущий называет различные числа. Когда называется четное число, участникам нужно успеть схватить предмет.

Зубы дареного коня

Для выполнения этого упражнения группа разбивается на подгруппы по шесть человек, и каждая подгруппа образует свой маленький круг. Каждый член подгруппы получает номер от одного до шести. В принципе это упражнение можно проводить и со всей группой в общем кругу, но в целях экономии времени и избегания утомления в большой группе все же предпочтительней работа в шестерках.

Далее ведущий дает участникам инструкцию (сопровождается негромкой лирической музыкой для создания необходимой атмосферы):

— Давайте пофантазируем и представим, что сегодня у нас праздник, у каждого члена группы — день рождения. Такой день всегда важен. Он символизирует определенный рубеж, по прохождении которого человек может что-то изменить в своей жизни и в себе. В день рождения имениннику принято дарить подарки. Пусть сегодня это будут такие подарки, которые действительно помогут человеку измениться, необходимы ему. Сделать хороший подарок очень непросто. Кто из нас не ломал голову, что подарить близкому человеку в такой день? Кто из нас не бегал по магазинам в поисках «чего-нибудь такого...»? Сегодня не надо ничего искать в магазинах. Тем более, что скорее всего там вы не найдете того, что в самом деле нужно. Помните, вы ничем не ограничены. Дарить можно все, что угодно: от картины кисти великого Леонардо до конкретных личностных качеств; от виллы на Багамских островах до тысячелетнего манускрипта, хранящего мудрость древних волшебников; от засохшего прошлогоднего одуванчика до вечной жизни. Однако не спешите с выбором подарка.

В данную минуту именинниками являются те, кто имеет первый номер в подгруппе. Члены подгруппы внимательно посмотрите на этого человека. Подумайте о том, каков его жизненный опыт. Что он познал и понял в своей жизни? Что он ценит больше всего на свете? Кого он любит? О чем он мечтает? Попробуйте понять, что же ему очень и очень нужно? Что он хотел бы получить в дар от вас? Сейчас вы волшебники и вы способны дать этому человеку то, что он хочет...

А теперь внимание, именинники! В обычный день рождения любые подарки принимаются без критики — независимо от того, понравились они или нет. В народе говорят, дареному коню в зубы не смотрят. Но сегодня — особый случай. Постарайтесь присмотреться к «зубам дареного коня», прислушаться к себе, оценить нужность каждого подарка для вас и честно сказать дарящему, насколько он «попал в точку» со своим подарком. Четко аргументируйте свое мнение. Если вы не хотите принимать преподнесенный вам дар, объясните, стараясь не обидеть дарящего, почему вы это делаете. Давайте ответ сразу каждому из своих товарищей.

Дарители! Не нужно спорить с именинником, даже если вы категорически с ним не согласны и убеждены, что без вашего подарка он просто погибнет тут же на месте. Сегодня у каждого из вас будет день рождения, и каждый не только сделает пять подарков, но и получит тоже пять.

После того как первый номер оценит все подарки, именинником становится второй номер и т. д. Пожалуйста, приступайте! С днем рождения!

После завершения игры ведущий просит всех собраться в общий круг для групповой рефлексии. Обсуждаются следующие вопросы:

1. Кому из участников удалось подобрать такие подарки, которые были с благодарностью приняты всеми «именинниками»?
2. Почему это произошло?
3. Какого типа были подарки?
4. Какие из них оказались самыми удачными?
5. Каков самый оригинальный подарок?
6. Обнаружились ли «именинники», принявшие все подарки без исключения? Если да, то не является ли причиной их «всеядности» нежелание обидеть дарителей?
7. Все ли сумели быть искренними?
8. Какие подарки оказались отвергнутыми и почему?
9. Насколько трудным было отказываться от подарков?
10. Есть ли такие «именинники», кто не принял ни одного подарка? Почему?
11. Что вы чувствовали, когда ваши дары отвергались?

Моя карточка

Это упражнение состоит из двух этапов.

На первом этапе ведущий просит участников составить карточки. Для работы каждому понадобится ручка и небольшой лист бумаги.

Сначала на нем нужно записать 10 ответов на вопрос «Кто я?». Следует напомнить участникам, чтобы не писали свое имя, и подсказать, что на вопрос «Кто я?» отвечать можно по-разному: девушка, гражданка, мерцающая звездочка, дочь, лентяйка, солнышко, капелька в океане и т. д.

Затем на этом же листе нужно записать 10 ответов на вопрос «Какой я? (Какая я?)».

Предупредить участников, чтобы не писали банальности типа «добрый, умная, честная». Пусть подумают над вопросом: «Чем я отличаюсь от других?».

После этого на том же листе нужно записать три главных лозунга своей жизни.

Лозунги — направляющие человека, кратко сформулированные программы — есть у каждого, но у кого-то они осознаны лучше, а у кого-то хуже. Подбирать нужный лозунг очень полезно, он может стать жизненным кредо. Например: «Бди!», «Что бы я ни делал, количество добра в мире должно увеличиваться», «Маленькая гадость — сердцу радость», «Удар судьбы в лоб означает, что не возымели действия ее пинки в зад», «Живи здесь и сейчас», «Дорогу осилит идущий», «Рядом тоже люди», «Прорвемся!», «Начхать на все!».

Время на составление карточки — 15 минут, можно включить тихую музыку.

В заключение этого этапа каждый зачитывает свои лозунги (только лозунги!) и сдает ведущему свою карточку.

На втором этапе участники отгадывают, кому принадлежит та или иная карточка.

Все сидят в общем кругу. Ведущий наугад вытаскивает и зачитывает карточки («Кто я?», «Какой я?»), все пытаются угадать, чья это карточка. Автор карточки, естественно, молчит. Выдвигающий гипотезу подходит к тому, на кого он думает. Если он ошибается, то получает шуточный щелчок в лоб. Если это девушка, то юноша целует ей руку (а девушка девушку целует в щеку). Если же угадывает, то его обнимает и целует тот, чью карточку он правильно определил, а все аплодируют.