**Элементы психологического тренинга[[1]](#footnote-1)**

Эти упражнения могут помочь их участникам приобрести умения и навыки в общении, подготовиться к общению с человеком «любой степени сложности»; как можно лучше узнать самого себя и других людей; развить способность чувствовать и понимать другого человека.

**«Чужое утро»**

Ведущий просит всех участников закрыть глаза. Затем он обращается к первому участнику, просит его описать, в какую одежду одет второй участник. Потом просит его хорошенько настроится, и рассказать о своих представлениях, как прошло утро второго участника.

Ведущему можно задавать наводящие вопросы, например:

- Во сколько он проснулся?

- Он проснулся сам или его разбудили?

- Он сразу встал или еще повалялся в постели?

- Делал ли он зарядку?

- Включал ли он какие-нибудь проборы?

- Какого цвета у него зубная щетка?

- Какого цвета у него полотенце?

- Чем он завтракал?

- Что он пил, чай или кофе?

- ......... и т.д.

После того как участник рассказал о своих представлениях, он может открыть глаза. Второй участник, чье утро описывалось, дает небольшой комментарий о совпадениях представлений с реальностью, а затем описывает утро третьего участника. Круг замыкается, когда последний участник описывает утро того, кто был первым.

«Геометрия для немых»

Участникам раздаются листы для рисования и простые карандаши. Им предстоит разыграть мини-урок, проходящий в следующих условиях. Один из участников получает роль «парализованного учителя». Ему запрещается в процессе урока вставать со стула и показывать что-то руками. «Ученики», в свою очередь, - «немые», им запрещается говорить и вставать с места.

Ведущий показывает учителю бланк с изображением композиции из семи, соприкасающихся в одной точке, геометрических фигур: равнобедренных треугольников, квадратов и параллелограммов. «Ученики» этого изображения видеть не должны.

Учителю предстоит описать словами то, что изображено на рисунке. А ученики должны по этому рассказу нарисовать идентичную картину. Ведущий спрашивает, сколько времени нужно учителю, чтобы группа справилась с заданием? Получив ответ, ведущий засекает время, работа

начинается.

Когда проходит контрольное время, а задание еще не выполнено, то ведущий повторно спрашивает о необходимом дополнительном времени. По истечении этого времени проверяется результат. Учитель выставляет оценки каждому ученику по результатам его работы.

Затем участники обсуждают работу, каждый высказывает свои пожелания учителю. Учитель также делает анализ своей работы.

Далее урок повторяется со вторым учителем (и другим рисунком), который пытается учесть в работе те правила, которые были сформулированы группой.

После окончания работы происходит сравнение эффективности двух уроков.

«Стена»

Двое участников становятся друг против друга по обе стороны затянутой плотной материей прямоугольной рамы. Партнеры не должны видеть друг друга. По сигналу ведущего оба игрока наносят одновременно укол указательным пальцем в разделяющую их стенку. Цель - минимальное количество попыток найти общую точку укола, т.е. соприкоснуться через материю кончиками пальцев.

Чтобы исключить возможность легких побед можно ввести условие: наносить уколы не в центр полотна.

«Ассоциации»

Среди участников игры выбирается водящий, он удаляется из помещения на некоторое время. Остальные участники загадывают одного из игроков и зовут ведущего. Ведущий может задавать участникам вопросы, с чем они ассоциируют загаданного человека. Например: с каким животным? С какой погодой? С каким цветом? И т.д. Затем ведущему дается 3 попытки, чтобы угадать человека, о котором шла речь.

«Робот»

Создается игровое поле - обширное пространство с разбросанными спичками. Участники разбиваются на пары («робот» и «оператор»). Задача «Оператора» с помощью своего «робота» собрать как можно больше спичек. Для этого он подает роботу словесные команды, стремясь детально и точно управлять движениями его рук, ног, туловища. Задача «робота» -беспрекословно и точно выполнять команды своего «оператора». Глаза «робота» во время работы должны быть закрыты. Ведущему стоит подчеркнуть, что «робот» не должен подыгрывать своему «оператору», он всего лишь послушный инструмент в руках «оператора». При включении в игру «оператор» начинает воспринимать неточности в движениях «робота» не как ошибки партнера по игре, а как свои собственные.

Вместо спичек можно предложить любую другую двигательную задачу: начертить фигуру, завязать узел, пройти лабиринт, построить групповую скульптурную композицию и т.д.

«Стыковка»

Игра проводится в четверках, двое участников садятся друг напротив друга так, чтобы их колени соприкасались и закрывают глаза. Указательные пальцы правых рук - «космические станции» - вытягивают навстречу друг другу. Двое других игроков становятся позади сидящих. По сигналу каждый из стоящих участников начинает с помощью словесных команд или прикосновений управлять движениями правой руки сидящего перед ним. Цель, стоящих за креслами игроков - свести концы указательных пальцев своих партнеров. Возможен и конкурентный вариант игры: один из игроков стремится увести свою «мишень» - ладонь сидящего перед собой человека - от преследующей его «ракеты» - указательного пальца сидящего напротив. При этом ладонь должна, конечно, всегда в пределах досягаемости пальцев, а лицо - вне ее пределов.

«Анабиоз»

Участники разбиваются на пары. В каждой паре игроки распределяют между собой роли «замороженного» и «реаниматора». По сигналу «замороженный» застывает в неподвижности, изображая погруженное в анабиоз существо - с окаменевшим лицом и пустым взглядом. «Реаниматор» за минуту должен вызволить партнера из анабиоза, оживить его. «Реаниматор» не имеет права ни прикасаться к «замороженному», ни обращаться к нему с каким-либо вопросом, словами. Инструменты «реаниматора» - взгляд, мимика, жесты и пантомима. Успехом «реаниматора» можно считать непроизвольные реплики «Замороженного», его смех, улыбку. Критерии выхода из анабиоза, которые могут варьироваться от явных нарушений молчания и неподвижности до едва заметных изменений в выражении лица, устанавливаются самими участниками.

«Клешня»

Группа разбивается на пары. Один из участников закрывает глаза и складывает руку в «клешню» из нескольких пальцев. Другой кладет на стол один или несколько предметов. Его задача - с помощью «клешни», послушно выполняющей все указания, захватить предмет и переложить его на другой стул. «Клешня» устроена так, что может перемещаться во всех направлениях, сохраняя ориентацию перпендикулярно к поверхности стула, а также сводить и разводить пальцы.

Для того чтобы придать этому упражнению соревновательный характер, целесообразно ограничить время его исполнения.

Еще долее острая и динамичная форма проведения игры - это конкурентная борьба двух пар, каждая их которых перетаскивает с помощью «клешни» предметы со стула соперников на свой стул до тех пор, пока все они не окажутся сосредоточенными на одном стуле.

В простейшем варианте игры обладателю «клешни» отводится роль незаинтересованного    в исходе задания робота, способного лишь к механическому выполнению команд «оператора»: «От себя!», «На себя!», «Вправо», «Влево», «Вверх», «Вниз», «Захватить», «Разжать», «Стоп». При таком распределении обязанностей упражнение работает преимущественно на «оператора»: именно у него мобилизуется способность к чувствованию, так как для успешного проведения нужных манипуляций он должен ощущать «клешню» как свою собственную. Более сложный вариант: «оператор» кладет ладонь на плечо или голову своего партнера и пытается управлять «клешней» на языке надавливаний, сжатий, поглаживаний и прочее.

«Театр теней»

Перед началом игры заготавливаются карточки, числом равные количеству играющих. На карточках пишутся роли. Допустим, действие вашего «Спектакля» происходит в замке, тогда список ролей может быть следующим: Король, Королева, Принцесса, Рыцарь, Слуга, Странник, Придворный. Карточки перемешиваются и раздаются так, чтобы никто не видел, какую роль получили остальные играющие. А затем начинается общение, в процессе которого каждый играет доставшуюся ему роль и одновременно пытается узнать, кого же играют другие. Можно высказывать свои догадки вслух, тогда, если угадал, то из игры выбывает «разоблаченный». Если ошибся — выходишь сам, открывая свою карточку. Игра продолжается до тех пор, пока окончательно не выяснится, кто есть кто. А затем можно поиграть в «таверну». Там собрались Купец, Вор, Матрос, Волшебник, Разбойник, Сыщик,....

«Свое пространство»

Выделив из группы одного из ее членов («протагониста»), ведущий предлагает ему встать или сесть в центр игровой площадки и представить себя «светилом», на разумном удалении, от которого окажутся «планеты» -остальные члены группы. Причем так, что те, чье «притяжение» ощущается им сильнее, окажутся ближе, а те, чье притяжение слабее - дальше.

Теперь «протагонисту» необходимо, медленно поворачиваясь вокруг своей оси, сообщить каждому из присутствующих, в каком направлении и на какое расстояние ему необходимо отойти, причем расстояние фиксируется командой «Стой!». Но те, кому она не была дана, вообще покидают площадку. Помимо этого «протагонист» может оставлять людей на месте и даже приближать их к себе, если окажется, что предварительная дистанция была слишком велика. Результаты подобной расстановки следует рассматривать как демонстрацию «протагонистом» своих симпатий и антипатий. Реальность же их выявляется на втором этапе игры, когда ему предлагается оценить созданное психологическое пространство с точки зрения комфорта, который испытывает «протагонист» испытывает внутри образовавшейся среды, и увеличить комфорт, изменив расстановку участников и изменив их состав (вернув на площадку кого-то из изгоняемых).

«Дискуссия»

Группа разбивается на тройки. В каждой тройке обязанности распределяются следующим образом.

1.Первый участник играет роль «глухого и немого»: он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжение — зрение» а также жест и пантомима.

2.Второй играет роль «глухого и паралитика». Он может говорить и видеть.

3.Третий «слепой и немой». Он способен только слышать и показывать.

Всей тройке предлагаются задания: договориться о месте встречи, о подарке имениннику или о том, в какой цвет покрасить забор.

Для облегчения вхождения участников в роль можно снабдить их соответствующими реквизитами: повязками (для слепых), конфетами (для немых), бантами или веревками (для связывания конечностей паралитикам), ватой (в уши глухим).

«Разговор»

Упражнение выполняется в парах. Через каждые 5 минут происходит смена партнера и позиции.

1.         Партнеры садятся на пол, спина к спине. Ведут любой разговор. Затем делятся своими ощущениями.

2.         Партнеры смотрят друг другу в глаза. Пытаются установить зрительный контакт, без использования слов. Затем обсуждение.

3.         Во время разговора один партнер стоит, другой сидит. Через 1 минуту меняются местами. Обсуждение.

«БИП»

Вся группа, за исключением водящего, сидит на стульях в кругу. Водящий с завязанными глазами ходит внутри круга, периодически садясь к сидящим на колени. Его задача - угадать к кому он сел. Ощупывать руками не разрешается, садиться надо спиной к сидящему, так, как будто садишься на стул. Сидящий должен сказать «БИП», искажая свой голос, чтобы его не узнали. Если водящий угадал, на чьих коленях он сидит, то этот член группы начинает водить, а предыдущий садится на его место.

«Сиамские близнецы»

Группа делится на пары. Каждая пара берется за руки так, чтобы левая рука одного участника и правая рука другого участника были свободны. Каждой паре предлагается из листов бумаги сделать какую-либо поделку (самолет, пароход и пр.). Пара изготовляет поделку только свободными руками.

Условия выполнения задания можно усложнять:

· выполнить задание молча,

· один участник работает с закрытыми глазами,

· оба участника работают с закрытыми глазами.

«Видение»

Участники разбиваются на пары. Первый участник говорит, а второй только слушает.

1. Тема: «Каким ты был (а) в 5 лет». Дальше партнеры меняются ролями.

2. Тема: «Каким ты будешь через 10 лет»

Обсуждение чувств, эмоций, вызванных в ходе выполнения упражнения.

«Бамбук»

Участники встают в круги крепко держаться за руки. Один из участников становится в центр круга. Он должен так попросить играющих выпустить его из круга, чтобы они действительно захотели это сделать, - то есть найти «слабое звено» и подобрать верное обращение.

«Скульптор и глина»

В парах участники упражнения распределяют роли. Один из них становится «мягкой глиной», а другой «скульптором».

Скульптор молча «лепит» из глины какой-то образ, какой придумывает сам. Если «глину» не устраивает обращение скульптора, она может «развалиться».

По окончании работы, участник, играющих роль глины, пытается угадать, какой образ был из него слеплен и почему.

«Разведка»

Игра проводится в форме диалога между двумя участниками. Каждый участник получает записку с заданием от ведущего: выяснить что-либо у своего партнера. Например: нет ли у него гитары, играет ли он и шахматы, дату рождения его мамы и т.д.

Каждый участник должен получить ответ на свой вопрос и, кроме того, догадаться о том, что хочет узнать его собеседник. Игра проводится в течение 5 минут. Аудитория оценивает успешность каждого в выполнении задания.

«Побег»

Участники игры разбиваются на пары. Один из участников становится «заключенным», другой «организатором побега». Они садятся друг против друга.

Ведущий задает ситуацию: «Заключенному передают неполную информацию о том, что для него этой ночью готовится побег. Способ побега и время необходимо угадать самому заключенному, написав об этом в записке. В это время организатор побега описывает в записке свой вариант побега».

Упрощенный вариант: участникам запрещено разговаривать.

Усложненный вариант: участникам запрещено разговаривать и вообще обмениваться какими-либо знаками.

Участники упражнения обмениваются записками и сверяют текст.

Отмечаются те пары, у которых текст оказывается приблизительно одинаковыми.

«Каким я себя вижу?»

Участникам раздаются фломастеры и листы для рисования. Им предлагается нарисовать картину на заданную тему, «Каким я себя вижу?». Это может быть любой рисунок: черно-белый или цветной, реалистичный или абстрактный, а может быть это будет какая-то схема. Участники абсолютно свободны в выборе, как жанра, так и техники. Время для рисования - 10 минут. Затем ведущий собирает рисунки и вывешивает их, делает «портретную галерею». Участники пытаются отгадать, кто изображен на рисунке и почему. Затем автор комментирует свой автопортрет.

«Контактный мостик»

Участникам предлагается распределится на пары. Партнеры становятся друг напротив друга на расстоянии приблизительно втянутой руки. Ведущий дает задание: зажать фломастер между указательными пальцами обоих участников так, чтобы он выступал как бы «мостиком» между партнерами. Далее, не договариваясь, партнеры начинают совместно двигать фломастер, выполняя движение по свободной траектории. Участникам предлагается через какое-то время закрыть глаза и продолжить движения.

Затем проходит обсуждение упражнения. Участники рассказывают, как проходил контакт, обращая особое внимание на проблему лидерства, подчинения, принятия инициативы, сотрудничества и т.п.

«Аквариум»

Стулья участников расставляются в виде незамкнутого круга, наподобие буквы «с». Отдельный незанятый стул ставится посередине образовавшегося промежутка.

Участники по очереди садятся на свободный стул. На стуле каждому предстоит провести 3 минуты. Им предлагается в течение этого времени сообщать различные положительные сведения о себе: о характере, умениях, способностях, достижениях и т.д. Разрешается все 3 минуты провести на стуле молча или говорить не все время.

Остальные участники должны все время внимательно смотреть на сидящего на стуле, как на красивых рыбок в аквариуме. При этом участникам нельзя поддерживать сидящего на стуле ни взглядом, ни мимикой, ни кивками головы, вообще ничем.

После того как на стуле побывал каждый из участников, происходит обсуждение упражнения.

«Карусель»

Все участники образуют два равных по численности человек круга -внешний и внутренний, и встают лицом друг к другу, образуя пары. В течение 1 минуты, стоящие во внешнем кругу, говорят своим партнерам: «Я хочу тебе пожелать ........» Участники во внутреннем кругу молча слушают. Через минуту, стоящие во внешнем кругу, делают один шаг в одну сторону, тем самым, меняя партнера, и продолжают такую же фразу. И так далее, пока не возвратятся к первому партнеру. Затем дается слово участникам во внутреннем кругу. Они также движутся по кругу, меняя партнеров и продолжая фразу: «Я тоже хочу тебе пожелать......»

«Хорошо»

Каждому участнику предлагается написать на листке с одной стороны свое имя, а с другой стороны - поставить свой отличительный знак. Затем листки перемешиваются и кладутся на стол. Затем один из участников переворачивает любой листок (кроме своего) и продолжает фразу: «Я считаю, что .... (называет имя) живется хорошо, потому что ......

Затем участник, о котором шла речь, вытаскивает другой листок, и говорит о другом человеке. В случае если круг замыкается, то упражнение продолжает желающий. Упражнение заканчивается, когда в нем приняли участие все члены группы,

Автор: Лютый Сергей

Ещё игры и тренинги:  
[Упражнения на развитие творческого](http://biofile.ru/psy/11539.html), [логического мышления](http://biofile.ru/psy/11540.html)  
[Программа тренинга креативности (творчества)](http://biofile.ru/psy/11541.html)  
[Экшн–тренинг](http://biofile.ru/psy/11542.html), [формирования коммуникативных навыков](http://biofile.ru/psy/11543.html)  
[Программа тренингов общения для пионерского лагеря](http://biofile.ru/psy/11546.html)  
[Тренинг на осознание себя как части группы](http://biofile.ru/psy/11547.html), [внимания](http://biofile.ru/psy/11551.html)  
[Тренинг на самопознание собственного Я](http://biofile.ru/psy/11564.html)  
[Тренинг по арттерапии](http://biofile.ru/psy/11565.html)  
[Тренинг повышения уверенности в себе](http://biofile.ru/psy/11567.html)  
[Упражнения для социальной адаптации девиантных подростков](http://biofile.ru/psy/11568.html)  
[Тренинг на развитие сенситивности](http://biofile.ru/psy/11569.html)  
[Тренинг развития самопознания и рефлексии](http://biofile.ru/psy/11748.html)  
[Тренинг преодоления страхов, негативных переживаний](http://biofile.ru/psy/11749.html)  
[Тренинг на снятие эмоционального напряжения в группе](http://biofile.ru/psy/11750.html)  
[Тренинг развития творческих способностей старшеклассников](http://biofile.ru/psy/11537.html)  
[Сказкотерапевтический тренинг](http://biofile.ru/psy/11751.html)  
[Тренинг танцевальной терапии](http://biofile.ru/psy/11752.html)  
[Тренинг повышения групповой сплоченности, знакомства](http://biofile.ru/psy/11754.html)  
[Психологический тренинг сплочения](http://biofile.ru/psy/11755.html)  
[Интеллектуальный тренинг для средних, старших классов](http://biofile.ru/psy/11756.html)  
[Тренинги с отрядом в лагере](http://biofile.ru/psy/11554.html)  
[Деловые игры](http://biofile.ru/psy/11555.html)  
[Игры для детей с СДВГ](http://biofile.ru/psy/11570.html)  
[Игры на межличностное взаимодействие](http://biofile.ru/psy/11548.html)  
[Игры для детей в классе, за столом, на воздухе](http://biofile.ru/psy/11549.html)  
[Игра Я - личность](http://biofile.ru/psy/11550.html)  
[Занятие с элементами тренинга. Кто мы Какие мы](http://biofile.ru/psy/11552.html)  
[Упражнения на понимание себя](http://biofile.ru/psy/11553.html)  
[Упражнение Джеффа](http://biofile.ru/psy/11558.html)  
[Психологическое занятие на сопротивляемость стрессу, самоконтроль](http://biofile.ru/psy/11566.html)  
[Игровое занятие для детей на снятие агрессивности](http://biofile.ru/psy/11753.html)

﻿

1. <http://biofile.ru/psy/11545.html> [↑](#footnote-ref-1)