

«Ромбы» (красные и синие)

Участники игры делятся на две группы путем вытягивания синих или красных карточек. На обратной стороне этих карточек написаны числа: 10, 20, 30, 45, 75, 100. Необходимо поймать всех противников и, кроме того, набрать как можно больше очков.

Игра ограничена на условно ограниченной территории. Если встречаются два участника одного цвета или с одинаковым количеством очков, то они мирно расходятся в разные стороны. Если встретились красный и синий, то пленником становится тот, у кого меньшее количество очков. Тот, у кого очков больше, забирает карточку «пленника» и приплюсовывает его очки себе. Игра продолжается до тех пор, пока карточки не соберутся у нескольких игроков – победителей.

«Носок-пятка»

Все становятся в круг очень плотно, так чтобы носок упирался в пятку впереди стоящему. Когда встали как надо, все начинают в таком положении медленно приседать - получается, что каждый садится на колени предыдущему. Если успешно сели - нужно попробовать так немного продержаться.

«Я вижу в тебе»

Участники игры становятся в два круга лицом друг к другу (получается два круга внутренний и внешний).

Первый этап игры - «Три пальца»: по команде ведущего, на счет 3 участники показывают человеку стоящему напротив пальцы от 1 до 3; 1 палец - просто постояли, посмотрели друг другу в глаза, 2 пальца - пожали друг другу руки, 3 пальца - обнялись; в случае если участники показывают разное количество пальцев, выполняется действие соответствующее меньшему количеству (например, один показал 3 пальца, а другой 2 - просто пожали друг другу руки). Ведущий после того как участники выполнили действия дает команду «Переход» и внешний круг смещается на одного человека вправо. После этого ведущий снова считает: «Раз, два, три. Переход» и так до тех пор пока люди не пройдут полный круг, оказавшись снова в паре с тем же человеком с которым и начинали данный этап.

«Гусеница»

Группа становится в линию. Каждый из группы подает свою руку заднему. Для этого играющие расставляют ноги на ширину плеч и подают руку назад между своих ног. При этом каждый также берет руку стоящего впереди. Группа начинает двигаться назад. При этом задний начинает ложиться на пол. Группа движется назад до тех пор, пока все не лягут на пол. Затем группе предлагается вернуться в исходное положение в обратном порядке.

«Зоопарк»

Члены группы встают в круг и держат друг друга под руки. Ведущий каждому говорит название животного. После этого ведущий громко называет одно из имен. Ребята с этим именем должны поджать ноги. Остальные должны удержать их. Лучший эффект достигается при большом количестве одного из них.

«Убийца»

Группа стоит в кругу. Руки сцеплены за спиной. При этом левая рука согнута в локте и держит правую руку соседа слева. Ведущий, обходя круг снаружи, незаметно выбирает «убийцу», дотрагиваясь до его плеча. «Убийца» жмет руку соседа N раз. Сосед жмет следующему N-1 раз и т.д. Тот, кто получает одно, последнее, рукопожатие, считается убитым и выходит из круга. Задача группы – единогласно определить «убийцу». При неудачной попытке – «убийца» посылает новый «импульс».

«Ноги в руки»

Группа становится в линию. Каждый кладет одну руку на плечо стоящего впереди и поднимает одну ногу. Второй рукой задние подхватывают ногу передних. Задача – пропрыгать без разрыва определенное расстояние.

«Присоединиться»

Работа в паре. У одного – установка «присоединиться», у другого – «не принять». «Присоединяющийся» через улыбку, прикосновение, взгляд и т.п. Все как в жизни, это понимает каждый участник, и логичным будет перейти после упражнения к разговору о том, что именно дает нам возможность найти путь к «сердцу», «душе» другого, порой совсем чужого, человека: умение улыбаться? А может, умение понять состояние, внутреннее настроение этого «другого»?

«Стул хвастовства»

Все участники садятся в общий круг. Ведущий берет один из свободных стульев и ставит его так, чтобы он выступал из круга, при этом сам тренер располагается чуть позади и справа.

Это непростой стул. Это стул хвастовства. Каждый, кто сядет на него, получает право похвастаться. Чем? Да чем угодно! Любым достижением на своем жизненном пути. Тот, кто садится на этот стул, должен начинать свое сообщение со слов: "Я хочу похвастаться тем, что..." Итак, кто первый?

После первого "хвастовства" ведущий инициирует аплодисменты и восторженные отзывы. Это особенно важно для эмоциональной поддержки робких и застенчивых участников. Выступив, сидящий на "стуле хвастовства" называет следующего, кому он предлагает сесть на этот стул. При желании можно садиться на "стул хвастовства" неоднократно.

«НЕ ДЫШИ МНЕ В ЗАТЫЛОК»

Выбирается один водящий и два помощника. Водящий располагается спиной к остальным игрокам, а помощники - перед лицом к аудитории.

Один игрок из аудитории подходит и встает за спиной у водящего; помощники при помощи мимики и жестов объясняют водящему кто у него за спиной, а тот, в свою очередь, называет имя человека, расположившегося у него за спиной.

Смена водящего и помощников происходит после трех ошибок.

Можно устанавливать временные ограничения для помощников (сколько секунд им дается чтобы показать кто за спиной).

«Путаница»

Цель: Выявление степени групповой сплоченности. Настрой участников на взаимодействие.

Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый участник обязан найти себе "друга по рукопожатию". Затем все участники вытягивают левую руку и так же находят себе "друга по рукопожатию" (важно чтобы друзья по рукопожатию были разные). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т.е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое общение между участниками.

«Футболка с надписью»

Ведущий говорит о том, что всякий человек «подает» себя другим. Говорит о футболках с разными надписями, приводит примеры "говорящих" надписей. Затем ребятам предлагается в течение 5-7 минут придумать надпись на своей футболке. Оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться. Важно, чтобы она что-нибудь говорила о ребенке сейчас – о его любимых занятиях и играх, об отношении к другим, о том, чего он хочет от других и т.п.

После выполнения задания каждый зачитывает свою надпись. Ведущий во всех случаях дает эмоциональную поддержку. Затем проводится очень короткое обсуждение:

- О чем в основном говорят надписи на футболках;
- что мы хотим сообщить о себе другим людям.

В заключение ведущий показывает (желательно выполненную в шуточной форме) надпись на своей футболке.

«Есть контакт»

Игра групповая, от 4 до 10 человек.

Цель игры: отгадать слово, задуманное ведущим.

Ведущий задумывает слово (существительное в ед. числе им. падежа) и называет остальным игрокам первую букву этого слова.

Например, задумано слово мысль. Говорится: "м"

Каждый из оставшихся игроков придумывает слово, начинающееся с этой буквы, и пытается объяснить другим, что именно он задумал.

Например, задумывается слово мозг, объяснить которое можно так: "то, чем думается" или "находиться в голове"

Если кто-то из игроков понял, какое именно слово задумано тем, кто объяснял, то он говорит "Есть контакт!" и оба (объяснявший и откликнувшийся) начинают вслух считать до десяти, а затем говорят каждый свое слово.

Если слово совпало ("Один, два, ... , десять, мозг!"), то ведущий называет вторую букву слова и игра продолжается так же, за исключением того, что нужно придумывать и объяснять слово с уже заданными начальными буквами, в данном случае на "мы" (потом на "мыс", "ката" и т.д.).

Если же слово не совпало ("Один, два, ... , десять, мозг/голова!"), то игроки продолжают пытаться придумать и объяснить новое слово.

«Интуиция»

Цель: развитие умения прислушиваться к группе.

Все участники сидят на стульях в кругу. Один участник на некоторое время выводится из помещения. Группа договаривается о каком-то задании, которое должен будет выполнить этот участник (например, снять цепочку с шеи Светы и повесить её Антону), и о звуке, который группа будет использовать для подсказок (мотив песни или просто какой-то звук).

Затем участник снова заходит в помещение, и ему сообщается, что он должен выполнять какое-то задание. Когда участник начинает приближаться к выполнению своего задания, звук группы становится громче.

Обычно это выглядит таким образом. Сначала участник пытается определить "объект" задания – проходит мимо всех участников, когда он доходит до Светы, звук становится совсем громким. "Объект" определен, теперь нужно выяснить, в чем же заключается задание. Участник пробует дальше: касается плеч, часов – тихий звук, цепочки на шее – громкий звук. Участник снимает цепочку и примеряет её на себя – звук становится тише. Идет мимо всех участников и доходит до Антона – звук становится громче, и т.д.

После нескольких кругов задания можно усложнить: поставить свой пустой стул в центр круга и сесть на него, поменяться с кем-то местами, найти и открыть зонтик и прогуляться под ним с кем-нибудь из других участников.

«Кельтское колесо»

По легенде древних кельтов все люди делятся по сторонам света.

Люди с Севера - это люди действия. Лидеры, которые делают дело. Люди, которые идут к цели любыми путями, не оглядываясь на средства, их мало интересует атмосфера, которая царит вокруг.

Люди с Запада - это люди расписаний, расчетов, точности, дисциплины. Их часто обвиняют в бесчувственности.

Люди с Востока - это люди творчества. Много идей, но при этом они не занимаются их реализацией.

Люди с Юга - обеспечивают теплые отношения и комфорт в группе. Атмосфера в группе важнее поставленной цели, движения вперед.

По легенде Древних кельтов, для достижения гармонии в каждой группе, а также в каждом человеке должны присутствовать все стороны света, хотя какая-то и преобладает. Это и представляет собой замкнутое кельтское колесо.

Члены группы разделяются на подгруппы по своей предрасположенности по сторонам света. Если человек колеблется, ему предлагают выбрать сторону света, к которой он относит себя в настоящий момент.

Этапы:

1. 7-10 минут на подготовку.

Каждая сторона света представляет себя, делает рекламу своих качеств.

2. Каждая группа рассказывает отрицательные стороны других частей света и выслушивает про свои негативные черты.

3. Каждая группа отвечает на вопрос: почему бы она не могла обойтись без других сторон света.

4. Группа рассматривает, как наилучшим образом организовать разделение обязанностей по людям соответствующих сторон света для решения общих задач. Если в группе не оказывается какой-то стороны света, то на выступлениях ее роль берет на себя ведущий, а внимание группы обращается на то, что из-за отсутствия этой стороны в группе возникнут определенные проблемы. В конце у группы спрашивается, какая еще сторона света, кроме названной в них доминирует. Если в группе выпала какая-то сторона (чаще всего Запад), людям назвавшим ее как вторую, предлагается выполнять ее функцию для решения проблем в группе.

Составь рассказ

Ведущий выбирает водящего, которому нужно будет вместе со всеми сочинить романтическую историю. Водящий выходит из комнаты. Ведущий объясняет игрокам принцип игры. Если последнее слово предлагаемой водящим фразы оканчивается на гласную, мы говорим «Да», если на согласную — «Нет». Пример: водящий: «Жила была прекрасная девушка Юля». Игроки: «Да». Водящий: «И вот исполнилось ей 17 лет». Игроки: «Нет». Водящий: «Ну, хорошо в день ее совершеннолетия». Игроки: «Да». И так пока водящий не догадается.

«ТОТ ДОЛЖЕН ВСТАТЬ И...»

Техника знакомит людей друг с другом, но так же может быть и разминкой в группе, где люди уже давно знают друг-друга.

1. Группа рассаживается в круг.

2. Объясните участникам, что сейчас будет проводиться упражнение, с помощью которого они смогут лучше узнать друг друга.

3. Ход упражнения. Вы зачитываете личностное качество или описание ситуации и просите участников, по отношению к которым справедливо Ваше высказывание, выполнить определенное действие. Они ВСТАЮТ СО СТУЛА, выполняют это действие и снова садятся на место. Например: «Тот, у кого есть брат, должен щелкнуть пальцами!».

4. Темп упражнения должен возрастать. Подбирайте утверждения таким образом, чтобы они относились ко многим участникам. Предлагая вопросы и называя действия, учитывайте возраст и темперамент вашей группы.

Ниже представлены возможные варианты ваших высказываний:

- у кого голубые глаза - трижды подмигните
- чей рост превышает 1 м 80 см, пусть изо всех сил крикнет «Кинг Конг!»
- тот, кто сегодня утром съел вкусный завтрак, пусть погладит себя по животу;
- кто родился в мае, пусть возьмет за руку одного члена группы и станцует с ним;
- кто любит собак, тот должен трижды пролаять;
- любящие кошек скажут: «Мяу!»
- те, у кого есть красные детали одежды, получают особое задание, они должны сказать соседу справа, что никогда в жизни не пожелали бы себе такой прически как у него;
- у кого есть замужняя сестра, пусть скажет соседу слева, что это его не касается;
- кто пьет кофе с сахаром и молоком, заглянет под свой стул;
- кто хоть раз в жизни курил, должен громко крикнуть: «Я это оспариваю!»;
- у кого есть веснушки, пусть пробежит по кругу;
- пусть единственный ребенок своих родителей поднимется на стул;
- тот, кого заставляли в детстве есть суп, должен затопать по полу ногами и громко крикнуть: «Я этого больше не позволю!»;
- кто рад, что попал в эту группу, громко скажет «А!»;
- кто считает себя любознательным человеком, пусть поменяется местами с теми, кто думает так же;
- кто изредка мечтал стать невидимым, спрячется за одного из участников;
- кто умеет играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, пусть покажет, как это делается;
- регулярно занимающиеся спортом, продемонстрируют свое мастерство прямо сейчас;
- кто не переносит табачного дыма, громко крикнет: «Курить - здоровью вредить! Курение опасно для вашего здоровья!»
- те, у кого с собой есть шоколадка, жвачка или конфеты, трижды громко причмокнут;
- кто находит, что упражнение длится достаточно долго, должен трижды хлопнуть ладонями по сиденью, скрестить руки на груди и громко крикнуть: «Хватит!!!»