# **Игры на взаимодействие**

**“Рисование лидера”**

Участвуют несколько групп.

Каждой группе выдаётся лист бумаги форматом А2, маркеры и фломастеры. Ведущий предлагает группе в течение 10 минут обсудить выполнение задания, не касаясь материалов. Затем следующие 10 минут группа рисует лидера, не произнося ни слова. По истечении этого времени группы представляют свои работы. В заключение ведущий с группой анализирует, что происходило в момент работы: как себя чувствовал каждый, какую роль выполнял, почему взял на себя данную роль, была ли у него возможность высказаться, внести предложение, всех ли выслушали в процессе подготовки, были ли доброжелательны между собой члены группы. Встречались ли вы с подобными ситуациями в жизни, что при этом чувствовали? Чему вы научились в этом упражнении, какие уроки для себя извлекли на будущее?

**“Машина”**

Вспомогательного материала нет. Машина “строится” из членов группы.

Ведущий: Вам нужно построить любой действующий механизм. 10 минут строите модель, не произнося ни слова, затем представляете модель. После выполнения задания всем предлагается разойтись по малым группам и поговорить о том, что произошло.

**“Плетень”**

Группа вместе с ведущим встают лицом внутри круга и берутся за руки. Затем ведущий даёт команду: повернуться всем на 180 градусов, не расцепляя рук. Необходимо зафиксировать это положение. Затем по команде “раз” нужно снова развернуться и встать в первоначальное положение, также не расцепляя рук.

Вывод: упражнение проходит эмоционально, требует массу нестандартных движений, что приводит к внутреннему раскрепощению.

**“Бег ритма”**

Участники встают в круг и, начиная с ведущего, отбивают ритм хлопком в ладоши: та-та, та-та, та-та-та-та-та, та-та. Каждый играющий делает только ОДИН хлопок (11 человек-11 хлопков). Должен сохраниться общий рисунок ритма. Кто сбился, с того начинают снова отбивать ритм. Упражнение повторяется до тех пор, пока не наладится чёткий рисунок ритма.

Анализ: вырабатывается чувство ритма, чувство единства, сплочённость группы, способность к слаженному, совместному действию.

Развиваются способности: принимать во внимание чужое поведение и отвечать на едва заметные перемены в чужом поведении. Переходить из одной ситуации в другую, взаимодействуя с другими участниками.

**“Улови взгляд”**

Группа рассаживается по кругу таким образом, чтобы каждый участник видел друг друга. Ведущий одному из игроков “передаёт” взгляд. После того, как игрок-“приёмник” почувствовал, что взгляд адресован ему, “передаёт” этот взгляд другому игроку на выбор, таким образом, став “передатчиком”, третий игрок “передаёт” взгляд другому и т. д. До тех пор, пока взгляд “затеряется”. Остальные игроки должны внимательно следить за переходом взгляда. После того, как взгляд “затерялся”, ведущий начинает расследование – кто кому передал взгляд и где он затерялся. После этого подсчитывается количество “передатчиков” - “приёмников”. Упражнение повторяется 2-3 раза.

Анализ: Определяется степень внимательности группы; развивается у каждого участника наблюдательность; возрастает некоторая доверительность друг к другу; развивается умение чувствовать другого человека.

**“Зеркало”**

Участники разбиваются на пары, встают лицом друг к другу. Один из партнёров – “зеркало”, и его лицо, следовательно, - отражение лица второго партнёра, оно должно следовать всем его движениям. Пусть некоторое время они делают, что хотят. Возможно один будет смешить, и отражению будет трудно за ним следовать. Затем дайте указание: “Смотрите в глаза своему партнёру и, используя периферическое зрение, следуйте его движениям. Делайте их достаточно медленно, в одном ритме, не старайтесь обмануть друг друга. Добейтесь того, чтобы нельзя было отличить, кто является “отражением”.

После определённых достижений в синхронности пар можно предложить кому-нибудь из других пар определить, кто ведущий, а кто его отражение.

После того, как пары сработаются, предложите поменяться партнёрами (возможна неоднократная смена партнёров).

Анализ: упражнение развивает умение чувствовать партнёра и схватывать логику его движения, это очень хорошее средство развития психологического контакта; упражнение развивает способность к перевоплощению, учит попытке смотреть глазами другого человека на привычные вещи, на окружающих людей, на самого себя.

**“Стыковка”**

Игра проводится в четвёрках. Два участника садятся друг против друга, чтобы их колени соприкасались, и закрывают глаза. Указательные пальцы правых рук – “космические станции” – они вытягивают навстречу друг другу. Двое других игроков становятся позади сидящих. По сигналу каждый из стоящих участников начинает с помощью словесных команд управлять движениями правой руки сидящего перед ним. Цель стоящих за креслами игроков – свести концы указательных пальцев своих партнёров.

Возможен и другой вариант игры: один из игроков стремится увести свою “мишень” – ладонь сидящего перед ним человека от преследующей его “ракеты” – указательного пальца того, кто сидит напротив. При этом ладонь должна, конечно, всегда оставаться в пределах досягаемости пальца, а лицо в целях безопасности – вне его пределов.

Анализ: польза от этого упражнения та же, что и от упражнения “Зеркало”.

**“Крики вволю”**

Ведущий: Прошу всех встать, сбросить напряжение и расслабиться. Сейчас вам предстоит от души покричать. Кричим все, на разные голоса, кто как может, как можно громче. Вместе с криками сбрасываем с себя усталость, нервное напряжение, утомление. Итак, все выдохнули, набрали побольше воздуха и начали кричать как можно громче, на разные голоса. Начали (…) Неплохо. Сейчас мы попробуем покричать еще разок, уже без оглядки, сопровождая свои крики спонтанными движениями, прыжками, раскачиваниями. Пусть это будет своеобразный крик вашего тела. Покричим подольше, останавливаться будем только по команде ведущего. Итак, снова начинаем кричать, но теперь сопровождаем свой крик движениями тела. Пожалуйста. (…) Прекрасно. Заканчиваем! Оцените сами освежающий эффект этого замечательного упражнения.

**“Прорыв”**

Ведущий: Способны ли вы добиться своего, не взирая ни на какие препятствия? Способны ли вы защитить свои позиции, отстоять своё, несмотря на мощный натиск противника? Сейчас мы можем попробовать свои силы в этих двух направлениях. Давайте разделимся на две половины и образуем два круга – внутренний и внешний. По моему сигналу участники, стоящие во внутреннем круге, начинают двигаться по часовой стрелке, а те, кто находится во внешнем круге, - против часовой стрелки. По сигналу ведущего – хлопку – останавливайтесь. Образовались пары. Задача “внешнего партнёра” любыми доступными ему средствами (это могут быть слова, физическая сила в пределах приличия, хитрость и т. п.) прорваться в центр. Задача “внутреннего партнёра” – не пустить ни за что. Он также применяет все имеющиеся у него на вооружении способы препятствия своему противнику. Итак, если задание понятно, то мы можем приступить к первому поединку.

Игра повторяется несколько раз. В конце определяются самые настойчивые игроки.

**“Моечная машина”**

Цель: снятие комплекса тактильного контакта, раскрепощение участников.

Участники разбиваются на пары и встают парами в колонну лицом друг к другу – это сама “моечная машина”. Одна пара разбивается и один человек встаёт в начале колонны – это “вещь”, которую необходимо отмыть, а другой – в конце – это “сушилка”. “Вещь” начинает медленно двигаться внутри колонны, а все её гладят, трогают, говорят ласковые слова т. д. , то есть “моют”. “Сушилка” принимает в свои объятья вымытую “вещь” и “сушит” её, крепко-крепко обнимая. Затем “вещь” и “сушилка” меняются местами.

Игра продолжается до тех пор, пока через “моечную машину” не пройдёт каждый участник игры.

**“Печатная машинка”**

Ведущий: Можем ли мы слаженно работать в группе? Давайте проверим. Попытаемся воспроизвести процесс печатания на машинке отрывка из хорошо известной вам песни или стихотворения. Каждый по очереди произносит по одной букве (Б-У-Р-Я М-Г-Л-О-Ю Н-Е-Б-О…). В конце слова – все встают, на знаке препинания – топают ногой, в конце строки – хлопают в ладоши. Ещё одно условие игры: кто ошибётся, выходит из игры, покидает кресло. Начинаем по кругу. Итак, первый участник произносит первую букву, второй – вторую и т. д. Не забывайте о знаках препинания.

По окончании игры можно оценить, кто вышел в победители.

**“Передача эмоций”**

Участники игры садятся в круг. Первому предлагается накопить максимум отрицательных эмоций и в одной-двух фразах “выплеснуть” весь накопленный запас на своего соседа, постаравшись вложить максимум темперамента и эмоций. Второй же, не ответив никак первому, “вымещает” зло на следующем. Как это обычно бывает в жизни, он разряжается на первом попавшемся под руку. Игра проходит в один-два круга. Пока не иссякнет.

Затем задание меняется. Первый пытается сбросить запас отрицательных эмоций и расшевелить все добрые и светлые силы души одной-двумя приветливыми фразами, делится своим хорошим настроением с соседом. Второй, получив заряд положительных эмоций, передаёт его третьему и т. д. Можно воочию сравнить цепи отрицательных и положительных эмоций.

**“Тренинг со стульями”**

Количество стульев соответствует количеству участников. Стулья ставят в круг так, чтобы их можно было обойти.

Ведущий: Всей группе необходимо выполнить синхронно такое задание: всем сесть на стулья, встать за спинку. Поднять стул на уровень груди, опустить, пройти на исходную позицию и снова сесть на стул. Во время выполнения задания разговаривать нельзя. Если правила будут нарушены, прозвучит хлопок, и нужно будет начинать сначала.

Упражнение выполняется до тех пор, пока не будет полной синхронности в движениях всех участников.

**“Картина”**

 Группа выстраивается в линию. Первый игрок приглашается к столу или к стене, на которой прикреплен большой лист бумаги. Рядом фломастеры. Ему предстоит начать рисовать “картину”. Ведущий сообщает ему, какой предмет необходимо изобразить (другие не слышат задания). Он рисует один из элементов рисунка.

Приглашается второй игрок. Первый игрок объясняет второму мимикой, жестами, что ему нужно изобразить на листе бумаги и встаёт в конце линии, только после этого второй рисует. Приглашается третий игрок и так далее, пока все не примут участия в рисовании картины.

Всем группам ведущий даёт одинаковые задания, но г. "Себихуза". В центре комнаты - полоса. Две команды по разные стороны полосы пытаются пе-ретянуть друга на свою сторону. Заступивший за линию переходит на другую сторону с сра-жа-ется уже за противоположную команду..
2. "Тайландский бокс". Два человека на ринге с завязанными глазами сражаются мешками, на-би-тыми мягкими тряпками. Возможны и различны варианты: можно одному дать колокольчик, а другому мешок - он бьет на звук, человек с колокольчиком укланяется, можно дать мешки обоим, и ввести двух посредников - они направляют своих игроков короткими командами.
3. Раскладывается лента из туалетной бумаги, нужно пробежать по ней ни разу не оступившись.
4. "Эстафета". Группа выстраивается в несколько колонн. Перед каждой стоит ряд кеглей. Первый человек закрывает глаза и пытается петляя их обойти, а группа подсказывает ему направление движения. Сложность состоит в том, что когда все группы начинают кричать одновременно, выделить из общего шума команды своей группы крайне проблематично.
5. "Хвост дракона". Группа стоит колонной, крепко держась за талию друг друга. Задача перво-го - поймать последнего, а задача того - увернуться.
6. "Бревно". Два человека в кругу берут бревно. Hужно вытолкнуть бревном соперника из круга.
7. "Два кольца". Группа стоит взявшись за руки вокруг нарисованного на зимле кольца. Внутри этого большого кольца находится маленькое. Человек может находиться только либо вне большого кольца, либо внутри малого. Задача каждого - заставить других наступить на запретную территорию и при этом удержаться самому.
8. "Бежать в связке". Нужно пробежать расстояние с связанными ногами. Можно в парах или даже несколько человек.
9. Бежать со свечкой так, чтобы она не погасла.
10. "Американский треугольник". Все разбиваются на четверки. Трое образуют треугольник. Оставшийся - водящий. Его задача - осалить одного из треугольника. Задача остальных двоих в треугольники - защитить своего товарища. Салить, протягивая руку через круг нельзя, можно лишь обегать треугольник вокруг. Когда водящему удается осалить, осаленный становится водящим, постепенно все меняются ролями.