Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

«Дом детского творчества» п. Ханымей

Пуровского района

**Тренинг**

**«КВН = шутка»**



Разработал: педагог дополнительного образования

Калашникова Юлия Валерьевна

п. Ханымей

2013 г.

***«КВН = шутка»***

**Цели занятия:**

* Познакомить участников занятия с теоретическими основами игры КВН;
* Определить основные принципы игры КВН;
* Рассмотреть способы и методы подготовки к игре КВН;
* Проработать некоторые особенности выступления команды КВН.
* Способствовать развитию творческого потенциала личности участников занятия.

**Форма занятия:** тренинг

**Оборудование:** тренинговый круг со столиками и стульями,бумага и канцелярские принадлежности, магнитофон, фонограммы («плюсовые» и «минусовые»), доска.

**Приложения:** КВН – словарь,тренинговые упражнения для развития работоспособности, тест («Каков склад вашего ума?»).

«Смеяться, право, не грешно над тем, что кажется смешно». И мы смеемся.

Потребность в смехе — одна из важнейших эмоциональ­ных потребностей человека. Во время смеха происходит как физиологическая, так и психологическая разрядка. Сознавая ее необходимость, люди создали огромную смеховую культуру. Положительные эмоции, возникающие со смехом, оздоравливающе действуют на психику. Смех заразителен. Веселое об­щение сближает людей.

Одной из составляющих смеховой культуры является игра КВН (КВН = Клуб Весёлых и Находчивых). КВН – это особая форма проявления творческой активности человека. Подготовка КВН и непосредственно игра КВН строится по определённым принципам и правилам.

Давайте рассмотрим некоторые из положений, правил и принципов подготовки и игры КВН.

КВН – это шутки, а всё остальное только обрамление.

**Что такое шутка?**

Шутка – основа КВН

Эстрадные деятели издавна называли ее «репризой». Современные КВНщики дали ей более краткое и энергичное название – «фишка». Как бы ее ни называли, шутка всё равно остается «парадоксальным умозаключением со вторым планом». ***Шутка – это правда, доведенная до абсурда.***

В КВНе шутка в основном – это метод словесного описания ситуации (т.е. остроумие). В основе любой шутки лежит парадокс, т.е. сопоставление несопоставимого.

Сценарий лучше пишется на свежую голову, ну, а если уж мысли пошли в голову - имей при себе маленький блокнотик.

***Не ленитесь создавать упорядоченный архив командных шуток.*** Не брезгуйте старым архивом, его можно всегда предложить еще более начинающей команде

Кровью не исходить – при написании сценария, когда команда в определенный момент заходит в тупик лучше эту задачу отложить на потом, не теряя времени и усилий попусту. Решение, вероятней всего, придет позже само по себе.

***Гармоничная команда – это пишущая команда.*** Даже самый лучший актер команды должен пробовать писать.

Процесс производства шутки со временем усложняется, а процессы употребления упрощаются.

**Какие требования предъявляются к шутке?**

*Во-первых*, новизна. Всегда очень трудно найти новую и богатую тему для шуток. Но, если вдруг повезет и откроется некий «кладезь» этого добра, то 40% успеха у команды в кармане.

*Во-вторых,* актуальность. Для соблюдения данного требования, игрокам необходимо быть в курсе различных событий, как в местном масштабе, так и на международной арене. Шутка должна затрагивать актуальные события бытовой, социальной и политической жизни данного общества, к которой принадлежит аудитория. Учитывайте, что «срок годности» шуток ограничен временем. Чем ближе по времени шутка к обыгрываемым событиям, лучше и ярче она воспримется аудиторией. Нельзя допускать, чтобы зрители морщились от шуток «не первой свежести». Убедитесь что реальные события, которые Вы обыгрываете, известны не Вам одному.

Если есть желание обыграть старую тему, то попытайтесь посмотреть под новым углом зрения, только тогда есть шанс, переплюнете 843 предыдущие шутки на эту же тему.

*В-третьих,* эуфоничность (от греч. «фонос» - звук). Не надо пугаться! Хоть слово и мудреное, но означает оно довольно простую вещь. «Фищка», как и любая речевая фраза, должна легко ложиться на слух, хорошо звучать и обладать четким ритмом. Для этого нужно правильно уметь расставлять слова в предложении и делать на них акценты. Акцент – ударение, нажим на нужном слове или верно рассчитанная пауза перед ним. ***Пауза помогает шутке «выстрелить».***

***На КВНовской «таможне» арестовывается пошлость.*** Под пошлостью в КВНе понимают не только то, что «ниже пояса». Под эту статью попадают и старые, «добротные» шутки, анекдоты, крылатые фразы известных сатириков и многочисленное неоригинальное пародирование политических деятелей.

**Как написать шутку?**

Существует несколько способов, вот одни из них. Некий выдающийся человек – «ум», самостоятельно пишет для команды сценарий, но в процессе репетиций команда в сценарий что-то добавляет или что-то убирает по своему усмотрению. Хорошо, если у команды есть такой человек, и он способен длительное время сочинять нечто шедеврообразное. Но опыт показывает, обычно это продолжается недолго. Поэтому оба варианта довольно спорны и не всегда реальны.

Самым эффективным и плодотворным считается способ, известный под названием «мозговой штурм». К нему прибегают КВНщики высокого ранга. Выглядит это так. Участники команды, взяв по ручке и листку бумаги, садятся в круг. Каждый на своем листе бумаги разборчиво пишет тему визитки или домашнего задания и за 1 минуту пытается написать хоть одну шутку или что-то подобное ей. После этого к шутке необходимо приписать какой-нибудь остроумный или неожиданный вопрос на заявленную тему. Через минуту по сигналу все одновременно передают свои листки соседу справа или слева (по уговору). Прочитав чужую шутку, каждый может дописать ее по-своему. Потом снова пишется вопрос. Через минуту передается листок дальше. Так, через равные промежутки времени, листы передаются по кругу до тех пор, пока первоначальная шутка в обновленном варианте не вернется к хозяину шутки. При таком виде работы посторонние разговоры, комментарии вслух должны быть однозначно отменены. Как только к участникам «мозгового штурма» вернулись их листики, всё написанное собирается. Затем либо капитан, либо сценарист обрабатывает весь написанный материал. Шутку, которая кажется смешной, он помечает галочкой и затем использует в сценарии.

Есть ещё один способ. Вольный трёп – способ написания сценария, при котором команда, собираясь в одном помещении, начинает выпаливать смешные фразы, полушутки, шутки на заданную тему. Это напоминает дискуссию, спор, обмен репликами.

# ***Игра КВН состоит из нескольких конкурсов.***

***Конкурс «Приветствие»***

# Его иногда называют «визитка». Во время визитки команда представляется, показывает «товар лицом». Здесь команда должна стремиться всевозможными приемами (название, имидж, сценические манеры, костюмы, «выдающиеся» личности, особенности речи и т.д.) закрепиться в памяти и сердцах зрителей и жури. Эта работа на создание «хитового», притягательного образа команды, которая принесет в будущем команде «хороший урожай». Имидж команды должен угадываться в каждом ее участнике, который в свою очередь должен содержать этот имидж в чистоте и порядке. То есть команда должна выглядеть презентабельно. Название команды

Помните, что название команды выбирается «навсегда». Помимо этого желательно, чтобы Вы не стали рабом своего имени, то есть, чтоб оно не мешало.

Строго говоря, следует упомянуть еще один элемент приветствия — пролог, то есть фразу, которая звучит из-за сцены перед появлением команды. По идее, эта фраза должна подготавливать зрителей к тому, что сейчас будет происходить. На деле же происходит следующее: ведущий объявляет команду, зал хлопает, из-за сцены начинает доноситься нечто невнятное, что, тем не менее, сбивает аплодисменты, поэтому появление команды встречают молчанием, потом это все вырезается из эфира, и в телевизионной картинке сразу после слов ведущего возникает поющая или танцующая линия, что ничуть не вредит смыслу происходящего. Поэтому если пролог не содержит достаточно крепкую репризу, его вообще лучше не делать.

***Музыкальный конкурс***

Сценарий этого конкурса чаще всего компонуется из нескольких песенных номеров и связующих реприз между ними. Совсем не обязательно брать в качестве музыкального материала последние хиты эстрады. Иногда существует опасность того, что соперники пойдут по этому же пути. Тогда зрителям, если они слышат во второй или третий раз со сцены одну и ту же музыку, хотя и в разной интерпретации, становится скучновато. Можно в этом конкурсе использовать и танцы с остроумной трактовкой различных движений. Иногда используется музыкальный коллаж: отрывки из различных песен соединяются в нечто общее, в сюжетную единую линию, и команда все это обыгрывает. Главное в музыкальном конкурсе – это шоу!

##### *О музыке в КВН*

В КВН ***темп*** оригинала песни немного ускоряют, что бы соответствовать темпу всей игры.

***Аранжировка песни*** в КВН насыщенней оригинала. За счет этого восполняется относительно непрофессиональное вокальное исполнение песни певцами команды КВН.

Элемент приветствия — ***выходная песня***. Ее следует петь не в момент самого выхода, а уже стоя у микрофонов. В крайнем случае, если это вызвано сценической необходимостью, можно поставить сбоку у микрофона несколько человек, обладающих определенным слухом и голосом — так называемую «подпевку», — которая будет петь вместе с выходящими и доносить до зрителей текст песни в то время, когда основные актеры будут плясать и кувыркаться.

Кстати о ***«подпевке»***. Она оправдана и в том случае, если актеры сами не обладают достаточным слухом и голосом. Во всяком случае, в массовых песнях использование «подпевки» всегда лучше, чем собственное фальшивое пение или, тем более, плюсовая фонограмма, записанная с чужого голоса.

В песне нежелательно использовать два и более куплетов, кроме случаев, когда это конкурс одной песни или в музыкальном блоке, в котором куплет несет конкретную смысловую нагрузку.

***Если не знаешь слова песни,*** пой с выражением слово «тридцать три» много раз.

***Фон*** лучше подобрать бодренький, но ненавязчивый.

Песню лучше выбрать попроще, чтоб не повалиться на сложной. Прежде, чем выбрать сложную песню, подумайте, смогут ли ваши «Паваротти» ее осилить.

Лирическая финальная песня («финалка», см. словарь КВНщика) будет хорошо смотреться после очень мощного выступления, тогда зал пускает слезу. Если выступление на обычном уровне, то лучше «финалку» пустить бодренькую и желательно с шутками. Реп или хип-хоп брать для «финалки» проблематично, т.к. залу будет плохо разобрать текст песни.

Любая КВНовская песня, в том числе и выходная, должна быть смешной. То есть в текст, кроме «привязки» к теме, слов «здравствуйте» и, на худой конец, признания в любви к КВН, должна быть заложена и какая-то хотя бы полушутка.

«Уходная» песня должна быть более ритмичная, маршевая, под которую зал мог бы провожать команду овацией. Впрочем, выходная и «уходная» песня могут быть написаны и на одну мелодию.

У начинающих команд при этом возникает сразу несколько **типичных ошибок**. *Во-первых,* они почему-то считают, что если оригинал использованной ими песни содержит 8 куплетов, то все эти 8 куплетов, только переделанных, нужно выносить на КВНовскую сцену. *Вторая ошибка* — это мнение, что чем больше будет песен, тем лучше. Это приводит к бесконечному затягиванию выступления и отрицательно сказывается на результате.

Песню с сильным текстом лучше не усложнять грандиозным танцем.

Вниманию певцов команды – пиво садит голосовые связки. (М. Сагдиев из семинара А.П. Чивурина, Сочи 2005г.).

##### *Классификация видов музыки в КВН*

Необходимость классификации видов музыки в КВН обусловлена её важностью и значимостью для данного жанра. На данный момент в КВН нет ни одной команды, которая бы не использовала в своем творчестве какие-либо музыкальные моменты. Тот факт, что КВН без музыки неразрывен не вызывает ни у кого никакого сомнения.

Вид музыки – это составная часть музыки, которая выражает её назначение. Различие видов КВНовской музыки обусловлено различным использованием и предназначением музыки в КВН.

По нашему мнению, должны быть предусмотрены следующие признаки классификации музыки в КВН:

*1. По признаку сопровождающей музыки выделяют:*

* фоновую музыку или подложка – важна для большей акцентировки или узнаваемости происходящих событий, а иногда просто для заполнения каких-либо пауз. Придает происходящим на сцене эпизодам конкретный объем.
* отбивка – завершает шутку, дает зрителю понять, что «шутка сказана – можно смеяться». Она должна быть позитивной, веселой и должна дополнять шутку. Отбивка – это, как правило, музыкальная нарезка из какой-то очень известной или наоборот неизвестной, но энергичной музыки. Отбивка может быть как со словами, так и без слов (что встречается чаще).

*2. По признаку характер исполнения музыки выделяют:*

* оригинал – включается оригинальное исполнение музыки с купленных кассет, дисков и т.д., например, для синхробуффонад или музыкальных отбивок.
* записанная фонограмма «минус» – отдельно под определенную песню пишется фонограмма (скачивается с Интернета, её можно попросить или записать на звукозаписывающей студии) без слов. Как правило, используется профессиональными командами, умеющими петь. Рекомендуемый многими КВНщиками способ использования фонограмм в КВН.
* • записанная фонограмма «плюс» - отдельно под определенную песню пишется фонограмма (скачивается с интернета, её можно попросить или записать на звукозаписывающей студии) со словами. Используется начинающими командами КВН.
* живое исполнение музыки – исполнение музыки на музыкальных инструментах. Дает эффект «удивления», «ошеломления», иногда и «потрясения». Можно использовать как один инструмент на сцене, так и выступить небольшим ансамблем, группой, оркестром.

*3. По признаку характер использования музыки выделяют:*

* переделка песен в юмористические – берется оригинальная песня, какого-либо исполнителя или группы, и слова переделываются так, чтобы песня была смешная, как правило, сопровождается смешным исполнением песни и постановкой.
* выходные и финальные песни – переделка оригинальных песен, какого-либо исполнителя или группы, для открытия и завершения конкурса. Могут быть веселыми, задорными, так и слезливыми, грустными – в зависимости от конкурса и подачи материала.
* синхробуффонада – музыкальная нарезка из разных песен (как правило, со смешным смыслом) и её постановка. Синхробуффонада не должна превышать 3 минут.

*4. По признаку популярности использования музыки выделяют:*

* популярная музыка – как правило, это песни находящиеся на первых местах каких-либо хит-парадов.
* старые хиты – иногда КВНщиками поднимаются старые, но известные многим песни.
* неизвестные песни – используются редко, как правило, это рок-музыка или авторские песни.

Представленная система классификации музыки в КВН содержит в себе практически все традиционные КВНовские элементы.

На наш взгляд, надлежащая теоретическая основа музыки в КВН является основополагающим фактором для дальнейшего развития теории КВН.

***Конкурс «Разминка»***

Она должна быть быстротечной и парадоксальной как по характеру вопросов, так и ответов. На подготовку ответа дается всего 30 секунд. Вопросы могут быть произвольными или заранее обусловлены какой-нибудь темой. Важно, чтобы они гарантировали возможность импровизации, а не носили характер вопросов на эрудицию. Если вопрос не содержит в себе элементов розыгрыша, парадоксальности, возможности осмыслить его с неожиданной стороны, то и ответ на него оказывается не смешным, беззубым. Принцип построения вопроса: назвать, продолжить, узнать, угадать. Он может быть задан в устной форме, представлен рисунком или предметом.

То, что в разминке команды задают вопросы друг другу по очереди, знают практически все. Вариант, что часть вопросов задает жюри, ничего не добавляет, кроме того, что свой ответ жюри не только не обязателен, но и вреден — ответ, придуманный командами тут же на сцене, в любом случае будет выглядеть лучше. А команда, задавая вопрос, должна и иметь, как минимум, два своих ответа.

Если количество игроков больше десяти, то лучше разделиться на группы по 5-7 человек. Это связано с особенностью человеческой психики, так как человек не может продуктивно воспринимать информацию от семи и более собеседников, во время общения, тем более при "Мозговом штурме"

***Конкурс капитанов***

Это дуэль в остроумии и находчивости. Здесь всё зависит от личности капитана и требует от него универсальных способностей, быстрой реакции, умения сосредоточиться и обязательно чувства юмора. Этот конкурс может быть построен как ответы на вопросы, как беседа на заданную тему. Как создание рассказа, где каждый из участников продолжает развитие сюжета, предложенного соперником и т. д.

***«Бриз»***

Среди конкурсов, которые могут быть введены в структуру КВН, следует, назвать такой, как ***БРИЗ – Бюро рационализации и изобретений.*** БРИЗ – импровизационный конкурс. Его отличием является то, что для его подготовки выделяется значительное время. Но это время используется не до начала соревнования, а непосредственно во время него. Задание для БРИЗа участники получают в начале встречи, после разминки, и готовят его за кулисами или в фойе. Обычно на подготовку дается час, его отыгрыш длится 5-7 минут.

Содержание БРИЗа может быть что угодно – придумать ритуал посвящения в дворники, найти новое применение предмету домашнего обихода, изобрести машину для производства шпаргалок.

***Домашнее задание***

В этом конкурсе команда должна показать себя «во всей красе», продемонстрировать все свои достоинства и возможности. Поэтому и время на этот конкурс отпускается больше, чем на остальные. Домашнее задание представляет собой театральную комедию, сжатую до 10 минут. Здесь сюжет выдерживается от начала до конца.

Чтобы юмористический спектакль получился ярким и насыщенным, необходимо постараться использовать различные театральные средства и приемы. Пусть костюмы будут яркими, легко снимающимися и одевающимися, забавно сконструированными, с крупными рисунками и деталями, которые возьмут на себя часть смысловой нагрузки сценария.

Стремитесь не перегружать выступление большим количеством реквизита (Например, интересно использовать гипертрофированные размеры, форму, цвет реальных предметов использующихся в качестве реквизита (Н: длинный милицейский жезл). Но помните, что это стреляет всего раз, а не на протяжении всего конкурса.: если играете милиционера, достаточно одной фуражки). Но именно милицейская фуражка (не военная и не фуражка проводника поезда), т.к. это может сбить зрителя с толку.

##### Как вести себя на сцене

**Лучше не доиграть, чем переиграть.** Мимика актера видна даже с последних рядов.

После удачной шутки дай залу закончить смех; если, не сориентировавшись, сказал начальную фразу, после умолкания зала, повтори ее и закончи шутку.

На сцене направляй свой взгляд ориентировочно на середину зала по высоте 1/3 зала. Кроме случаев отработки кого-то (подсадной, жюри) в зале.

**Удачная импровизация – наивысший уровень мастерства.**

Когда при линейке общение происходит с соседом по команде, то первую часть обращения смотри на соседа, а суть всей шутки подай в зал.

**Темпоритм и еще, раз темпоритм!** По темпоритму зал легче «посадить», чем снова «завести».

Но не забывайте, что зритель тоже любит подумать, предоставьте ему эту возможность, делайте паузы.

Правильно произнесённая шутка - 50% Вашего успеха, плохо – 100% командный провал.

Игрок, вошедший в роль, кого или чего-либо, не должен выходить из нее до логического ее завершения.

Перемещаясь по сцене, не топайте и не шаркайте ногами, если это на предусмотрено сценарием.

**Некорректно ведущие себя болельщики могут навредить своей команде.**

Есть опасность при сильном зазубривании потерять чувство текста. В таком случае лучше ориентироваться по залу.

К залу не поворачивайся спиной, если этого не требуют сценические действия.

**Первый и главный принцип сцены – говорить громко и лицом в зал.** И при этом, естественно, не орать.

Количество игроков в команде - сугубо индивидуальное (хоть два, хоть сто).

Неплохо **для укрепления командного духа** иметь общее увлечение: играть в футбол, ходить в походы, зависать в клубах. Это даст возможность лучше чувствовать друг друга.

**Хорошо учитесь!**

Программа должна содержать наиболее сильные номера в конце конкурса (так как концовка воспринимается лучше всего, особенно для жюри).

Одна неудачная шутка (тупая, черная, пошлая) может провалить весь конкурс, игру или даже имидж команды, если это не черный КВН.

Еще одно пожелание к командам, использующим «нарезку» — **не затягивать**. Невозможно следить за происходящим на сцене и при этом воспринимать на слух музыкальные переключения длительностью более 2-3 минут. Впрочем, «не затягивать» — это общее пожелание ко всем начинающим КВНщикам во всех конкурсах.

**«Не умеешь играть хорошо, играй быстро».** Чем быстрее ты вышел на сцену и чем быстрее ушел, тем меньше зритель устанет от тебя, если материал несмешной.

Для предварительной прикидки **времени выступления** можно запомнить, что чтение одной страницы напечатанного текста в среднем занимает три минуты, а время, зафиксированное при чтении сценария на сцене, увеличивается в полтора раза.

В случае игры команды в своих стенах, **при обкатке предстоящего выступления** необходимо знать, что, показав свое выступление своим болельщикам (на Дне факультета, на внутреннем чемпионате КВН и т. п.) ждать их бурной реакции во время самой игры не приходиться, так как они уже это видели (на свежак). Как бы они не любили Вашу команду. В этом случае лучше обкатывать программу на других залах.

Любая команда, в любой игре создается для того, чтобы стать победителем. Несмотря ни на что, каждая КВН команда должна постоянно работать над собой, развиваться. *Если нет дальнейшего роста, значит, близок закат (Сенека Младший)!*

## ПРИЛОЖЕНИЕ

**КВН – словарь**

* **«Фишка»** - шутка.
* **«Болт», «бомба»** - «ударная» шутка.
* **«Линейка»** - часть команды, которая работает на переднем плане (в основном используется в конкурсе «Визитка»).
* **«Гэк», «визуал», «картинка»** - шутка, основанная на зрительном восприятии.
* **«Ходок», «выходящий»** - человек, не находящийся в линейке. Работающий по принципу: вышел, пошутил, ушел.
* **«Подача», «добивка», «отбивка»** - составные части шутки.
* **«Добивка»** - шутка как таковая.
* **«Отбивка»** - отыгрыш команды на шутку.
* **«Подкладка», «подложка», «фон»** - музыкальное сопровождение, соответствующее ситуации, тексту.
* **«Веревка»** - сюжетная линия выступления команды.
* **«Римейк»** - обновление шутки.
* **«Синхробуффонада»** - набор фраз (текстовых, песенных, музыкальных), связанных сюжетной линией.
* **«Родил» шутку** – придумал шутку.
* **«Дурка»** - шутка, рассчитанная на индивидуальное исполнение, за счет которого она и является шуткой.
* **«Корябушка»** - набор «дурок».
* **«Мулька»** - красивая добрая шутка.
* **«Финалка»** - финальная песня

### **ТРЕНИНГ НА СОЗДАНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ**

Независимо от вида тренинга работа в команде начинается с этапа формирования работоспособности, основная цель которого – создать такую атмосферу, такой «климат отношений» и такое состояние каждого участника группы, которые позволят перейти к содержательной части работы. Этот этап соответствует этапу установления контакта в начале любого общения. Основными характеристиками необходимого для работы команды являются: эмоциональная свобода участников, открытость, дружелюбие, доверие друг к другу и к руководителю. Задача создания работоспособности команды специфична для начала занятий и на её решение тратится определённое время. Однако эта задача не снимается и на последующих этапах работы: в начале дня и после больших перерывов приходится выполнять упражнения на восстановление утраченной работоспособности, на включённость в команду, на повышение уровня внимания, на эмоциональную разрядку, на снижение усталости и т.д.

**«Ходьба с изменениями»**

Все встаньте в затылок друг другу. По команде – «раз», колонна движется оп залу в том направлении, как стоит. При счёте «два», движение меняется на обратное направление, «три» - повернуться на 360 градусов и продолжать движение, «четыре» - скакать на одной ноге. Кто ошибся выбывает.

**«Фотографы»**

Выбираются три участника. Они какое – то время их рассматривают все остальные, они выходят за дверь что – то меняют в своём облике, даже могут менять одеждой или обувью. Заходят и группа должна восстановить их прежний облик.

**«Рассказ – картинка»**

Каждый из участников по очереди говорит слово или предложение, чтобы у нас получилась словесная картинка. Например, один говорит слово «скамейка», другой – «парк», третий – «сидит мальчик» и т.д. чем больше деталей тем, лучше.

**«Сочини сказку».**

В сказках всегда происходят разные события и чудеса. Мы будем внимательно слушать своих коллег, которые будут говорить по фразе, выстраивая сюжет сказки. Например, первый говорит «Алёнушка собирала в лесу грибы», второй: «Она собрала уже почти полное лукошко», третий: «Вдруг она увидела большой белый гриб», четвёртый «Она наклонилась, чтобы его сорвать и вдруг услышала…».

**А. Упражнения на создание работоспособности в начале работы группы**

***Упражнение***

Участники группы становятся в одну шеренгу, повернувшись лицом в одну сторону.  
Инструкция: "Я буду считать и на каждый счет вы должны прыгнуть, повернувшись при этом на 90 градусов. Выполнять задание будем молча, не переговариваясь друг с другом. Задача — всем повернуться лицом в одну сторону и постараться сделать это как можно быстрее".

Тренер прекращает счет, когда все участники группы будут стоять лицом в одну сторону.

Упражнение сплачивает группу, повышает строение, снижает напряженность, скованность. Кроме того, оно дает каждому опыт участия в совместной деятельности, в ходе которой группы должны "договориться", прийти к одному решению.

**Вопросы:** "Что помогало группе справиться с поставленной задачей?", "Что помешало выполнить задачу быстрее?" и т. п. — дают возможность выявить моменты в поведении имеющие значение в ситуации, когда группа вырабатывает совместное решение, должна о чем-то договориться и т. д. Обычно при этом выявляется необходимость ориентироваться друг на друга, согласовывать свои действия с действиями других, вникать в логику, позицию других.

***Упражнение***

Все участники садятся по кругу.

Инструкция: "Я буду называть числа. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Например, если я говорю "четыре", то, как можно быстрее, должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я скажу "спасибо". Выполнять задание надо молча. Тактику выполнения задания следует вырабатывать в процессе работы, ориентируясь на действия друг друга.

Тренер несколько раз называет группе разные числа. Вначале лучше назвать 5—7, в середине — 1—2. В ходе выполнения упражнения тренер блокирует попытки участников группы обсудить и принять какую-либо форму алгоритмизации работы.

При обсуждении тренер может задать группе несколько вопросов: "Что помогало нам справляться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение?", "На что вы ориентировались, когда принимали решение вставать?", "Какая у вас была тактика?"

Обсуждение позволяет участникам группы знать, что для выполнения общей задачи необходимо быстро ориентироваться в намерениях, тактике, состоянии других людей, согласовывать свои действия с действиями других.

**В. Упражнения на создание работоспособности в начале дня**

В начале дня целесообразно проводить такие психогимнастические упражнения, которые позволяют участникам отвлечься от проблем, не относящихся к групповой работе, полностью переключиться на ситуацию "здесь и теперь", обратить внимание друг на друга, почувствовать группу, поздороваться. В результате проведения этих упражнений выравнивается эмоциональное состояние участников, со дается благоприятная для работы атмосфера.

***Упражнение 1***

Участники группы образуют полукруг.

Инструкция: "Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять каждое предложенное приветствие».

После завершения упражнения можно обратиться к группе с вопросом: "Как вы себя чувствуете?", "Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?" Второй вопрос позволяет получить и обсудить информацию, которая может оказаться полезной в содержательном плане, в частности при работе над проблемой установления контакта.

**Упражнение 2**

Все участники садятся в круг.

Инструкция: "Давайте начнем сегодняшний день с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем это так. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним, и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь, подойдет к следующему и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день".

При обсуждении выполнения упражнения можно пойти либо коротким путем, задав вопрос: "Как вы себя чувствуете?", либо более длинным, поставив вопрос: "Расскажите, что вы чувствовали, когда высказывали пожелание кому-то из нас и какие у вас были чувства, состояния, когда к вам обращались с пожеланиями на день?". При обсуждении может быть выдвинута идея, важная в тренинге партнерского общения, сотрудничества, ведения деловых переговоров, о том, что дискомфорт возникает в том случае, когда обращение к человеку не способствует его потребностям, интересам.

Если во время выполнения упражнения тренер замечает, что многие участники группы испытывают трудности, то после завершения упражнения можно спросить группу именно о них. Вопрос может звучать так: "Какие у вас были трудности в ходе выполнения задания?". Такого рода вопрос выполняет двоякую функцию: с одной стороны, отвечая на него, человек получает возможность отреагировать негативные эмоции, снять напряжение, возникшее в ходе упражнения, с другой стороны, ответы на этот вопрос позволяют осознать свой опыт и расширить его за счёт мнений других участников.

**ТЕСТ**

Каков склад вашего ума? (Творческая ли Вы личность?). Творчество и творческая карьера требуют целостного мышления, когда во взаимодействие вступают левое полушарие мозга (аналитическое мышление, склонность к дифференциации и точным расчётам) и правое полушарие мозга (образное, синететическое мышление) Правое полушарие продуцирует идеи, а левое приводит их в исполнение. Если в работе мозга доминирует правое полушарие, ничто не доводится до конца, а если левое – жизнь становиться серой и скучной, а вдохновение пропадает.

Следующий тест покажет, к чему вы более склонны - к правополушарному, левополушарному или целостному мышлению. Отвечайте честно и быстро. Не задумывайтесь подолгу над предлагаемыми ниже вопросами и не пытайтесь выяснить, по какой схеме построен этот тест. "Правильных" ответов на эти вопросы нет и быть не может.

**1. Когда я испытываю сильные чувства,**

а. я могу членораздельно объяснить другим, что я чувствую.

б. я предпочитаю выражать свои чувства в творчестве.

1. **Мне всегда говорили, что**

а. из меня получится превосходный бухгалтер.

б. я - прирожденный художник.

1. **Успех в жизни**

а. непосредственно связан с размером годового дохода.

б. не зависит от моего заработка.

1. **Когда меня спрашивают, как мне в голову пришла конкретная идея,**

а. я могу ответить так, что другие меня поймут.

б. я чувствую себя пришельцем из космоса.

1. **Работая над проектом,**

а. я не могу почувствовать себя вполне счастливым, пока не закончу.

б. я наслаждаюсь самим процессом работы.

1. **За окном чудесный летний день, а мне надо работать. Я**

а. сначала закончу работу, а потом пойду на пляж.

б. сначала отправлюсь на пляж, а работой займусь позже.

1. **Когда дело касается крупных проектов, моя сильная сторона – это**

а. способность видеть детали.

б. способность видеть общую картину "с высоты птичьего полета".

**8. Во время откровенного разговора с начальником**

а. я говорю то, что думаю, и думаю то, что говорю.

б. я говорю ему то, что он хочет услышать.

**9. Когда на мне висит несколько незавершенных проектов,**

а. я в растерянности.

б. это меня стимулирует.

**10. Когда я занимаюсь благоустройством офиса,**

а. то нахожу оптимальный вариант планировки и оставляю все в таком виде надолго.

б. меняю все каждые полгода или чаще.

**11. Работа в "многозадачном" режиме для меня означает, что я**

а. делаю два дела одновременно.

б. рисую каракули в записной книжке, разговариваю по телефону, отсылаю электронную почту, просматриваю полученные письма, ищу потерянную дискету в огромной кипе бумаг на столе, слушаю радио и строю гримасы сослуживцу - и все это одновременно.

**12. Когда меня просят принести что-нибудь на торжественный ужин в офисе,**

а. я приношу одноразовую посуду.

б. я умираю от желания испытать на коллегах новый кулинарный рецепт.

**13. После работы**

а. я иду домой или отправляюсь куда-нибудь отдохнуть вместе с сослуживцами.

б. я предпочитаю отправляться туда, где могу встретить незнакомых людей.

**14. Когда я собираюсь что-нибудь сказать,**

а. хорошенько обдумываю свои слова.

б. говорю первое, что приходит в голову.

**15. Если я спешу на важную встречу, а в это время звонит близкий друг, у которого возникли проблемы в личной жизни:**

а. я объясняю ему, что опаздываю и обещаю перезвонить, как только освобожусь.

6. я посылаю встречу ко всем чертям - ведь другу нужна моя помощь прямо сейчас.

**16. Когда дело касается решения возникшей проблемы,**

а. я анализирую ситуацию.

б. я прислушиваюсь к своему внутреннему голосу.

**17. Моя машина**

а. практичная и безопасная.

б. стильная и "навороченная".

**18. Мне проще запоминаются**

а. имена.

б. лица.

**19. Когда в моей жизни случается кризис**

а. я ухожу в себя и пытаюсь решить проблему самостоятельно.

б. я предпочитаю обсудить ситуацию с другими.

**20. Принимая решения,**

а. я стараюсь сосредоточиться на реальных фактах.

б. я склонен сосредоточиться на открывающихся возможностях.

**21. У меня день рождения. Мои коллеги решили сделать мне сюрприз и строить для меня вечеринку в офисе**

а. я в смятении (мне не нравятся неожиданности, кроме того, я не хочу, чтобы все знали, сколько лет мне стукнуло).

б. я взволнован (я обожаю сюрпризы, и мне никто не верит, когда я говорю, сколько мне лет).

**22. Когда меня спрашивают, как я провел отпуск,**

а. я рассказываю, где побывал и с кем познакомился, и хвастаюсь, сколько экономил на дорожных расходах (рассказ занимает примерно три минуты).

б. я красочно расписываю увлекательные подробности своего путешествия, рассказываю истории о тех удивительных местах, где побывал, о замечательных людях, с которыми повстречался, и о том удовольствии, которое получил (рассказ занимает около трех часов).

**23. Я обычно пишу**

а. правой рукой.

б. левой рукой.

**24. Я прирожденный**

а. ученик.

б. учитель.

**25. Если мне надо сделать выбор между двумя проектами на целый год,**

а. я проведу анализ динамики прибыли компании в прошлом и изучу прогнозы на будущее.

б. я ознакомлюсь с маркетинговым исследованием компании.

**26. Когда я встречаюсь с потенциальным клиентом или работодателем,**

а. я заранее составляю список вопросов.

б. я веду разговор спонтанно, непосредственно реагируя на реакции собеседника.

**27. Изучая новую компьютерную программу,**

а. я сначала читаю инструкцию и таким образом учусь работать с ней.

б. я говорю себе: "Какая инструкция? Сам разберусь".

**28. Я верю, что**

а. всего можно достичь благодаря собственным усилиям.

6. во Вселенной существуют силы, которые притягивают к нам различные события и вещи.

**29. Я только что пообщался с потенциальным клиентом или работодателем, который мне симпатичен. На прощанье**

а. я пожимаю ему руку.

б. я обнимаю его.

**30. Если бы я выбирал время начала работы, я бы предпочел**

а. шесть утра.

б. шесть вечера.

**31. Моя повседневная жизнь похожа на фильм**

а. "День Сурка" (рутина с небольшими вариациями).

б. "Эйс Вентура, детектив по розыску домашних животных" (одно приключение за другим).

**32. Когда я беру газету, то начинаю**

а. с раздела новостей бизнеса.

б. с просмотра карикатур или с раздела юмора.

**33.Я собираюсь обедать с сослуживцами, и вдруг меня отвлекает срочный телефонный звонок. Я прошу их сделать заказ от моего имени. Они**

а. точно знают, что делать, потому что я всегда заказываю себе одни и е же блюда.

б. в растерянности, потому что я всегда пробую что-нибудь новое.

**34. Если встреча назначена на 10 часов,**

а. то в 9-45 я уже на месте. Всем известна моя пунктуальность.

б. я изо всех сил старался прибыть не самым последним, но кто знал, то на дорогах такие пробки?

**35. Я потерял свой органайзер,**

а. я пропал, ведь там была вся моя жизнь.

б. я пропал, ведь там лежала та самая красненькая бумажка, на которой были записан имя и телефон клиента, которому нужно было срочно позвонить еще вчера.

**36. Мои представления об организованности**

а. заключаются в том, что сначала нужно составить список дел, а потом определить приоритеты задач.

б. сводятся к игре с самоклеющимися записками, которые я размещаю на стене в произвольном порядке.

**37. Если во время работы звонит телефон,**

а. я бросаю на него неодобрительный взгляд и не беру трубку.

б. я с удовольствием делаю перерыв (ведь теперь для этого появился

овод) и беру трубку.

**38. Мой босс любит повторять, что**

а. я тружусь, как пчелка.

б. я вечно витаю в облаках.

**39. Я лучше обучаюсь, когда**

а. мне скажут, что делать.

б. мне покажут, что делать.

**40. Если бы я выиграл в конкурсе 10 000 $, и мне предложили бы ответить еще на один вопрос, правильный ответ на который двоил бы выигрыш, зато при неправильном ответе я потерял бы се,**

а. я взял бы выигрыш и поскорее убрался восвояси.

б. я бы рискнул.

**41. Для поддержания чистоты на рабочем столе, я**

а. постоянно восстанавливаю порядок.

б. однажды выворачиваю все содержимое выдвижных ящиков и разбираюсь до полного изнеможения.

**42. Если бы мне предложили повышение по службе, что подразумевало бы отъезд на пару лет в командировку в Гонконг,**

а. я бы отказался, потому что не знаю китайского языка.

6. немедленно записался бы на курсы китайского языка.

**43. Когда я собираюсь на работу,**

а. я точно знаю, где лежат ключи от машины.

б. в поисках ключей я сокрушаю все на своем пути, пока не обнаруживаю их где-нибудь в неожиданном месте (например, в морозильной камере холодильника).

**44. Когда я вхожу в Интернет,**

а. то делаю это с конкретной целью, действую по заранее намеченному плану и выхожу, выполнив задачу.

б. это похоже на поток сознания, замедляющий свой ход, когда что-либо привлекает мое внимание.

**45. Работая над проектом,**

а. я разыскиваю все статьи и книги , которые могут иметь к нему отношение, и читаю от корки до корки

б. я прошу кого-нибудь собрать самые необходимые сведения, а затем бегло их просматриваю.

**46. Если я невзначай обидел сослуживца,**

а. то промолчу, посоветуюсь с адвокатом, и буду надеяться, что пронесет.

б. я не поскуплюсь на извинения, а затем мы сядем и вместе обсудим его (её) чувства.

**47. Когда нужно запомнить все, что я делаю,**

а. я составляю подробный список дел.

б. кажется, этот вопрос уже был задан?

**48. Мой рабочий стол устроен так, что**

а. каждый сможет сразу найти на нем то, что ему нужно.

б. мне искренне жаль того, кто попробует разобраться в моей системе организации рабочих документов.

**Подсчитайте очки.** Ответы А. дают вам 0 очков, ответы Б. - 1 очко. Если ваш итог составляет 15 очков или меньше, скорее всего, вы один из тех серьезных людей, которым свойственно логическое левополушарное мышление. Если сумма очков находится в промежутке от 16 до 35, то либо вы относитесь к типу людей с целостным гармоничным мышлением, либо - человек с правополушарным мышлением, прошедший обучение в католической школе. Вы далеко пойдете, если научитесь не принимать все слишком серьезно. Если вы набрали больше 35 очков, то можете считать себя человеком с ярко выраженным правополушарным мышлением, со всеми вытекающими из этого факта плюсами и минусами. Если вы хотя бы раз ответили на поставленный вопрос по своему, отвергнув оба предложенные вам варианта ответа, можете себя поздравить. Вы - настоящий творческий гений, независимый мыслитель и большой оригинал.