**Психологические игры и упражнения для подростков**

 **Игры на сплочение команды**

**Циферблат**

Описание

Участники, сидящие в кругу, образуют «циферблат часов» — каждый из них соответствует определенной цифре. Проще всего, если участников 12 — тогда каждому соответствует одна цифра. При другом числе играющих кому-то придется изображать 2 цифры или, наоборот, на какие-либо цифры придется по 2 человека. Это несколько осложнит игру, но и сделает ее более интересной. Если участников более 18, то целесообразно сделать сразу 2 циферблата. После этого кто-нибудь заказывает время, а «циферблат» его показывает — сначала встает и хлопает в ладоши тот, на чью цифру пришлось показание часовой стрелки, затем — минутной. Первые 1-2 заказа времени может сделать ведущий, потом — каждый из участников по кругу.

Смысл упражнения

Тренировка внимания, включение участников в активное групповое взаимодействие.

Обсуждение

Краткий обмен впечатлениями, а также соображениями о том, какие качества развиваются в этой игре и для чего они нужны.

**Хлопок по коленям**

Описание

Участники, сидя в кругу, кладут руки на колени своих соседей таким образом, чтобы правая рука каждого оказалась на левом колене соседа справа, а левая — на правом колене соседа слева. После этого им предлагается считать по кругу по часовой стрелке таким образом, чтобы цифры произносились в порядке, соответствующем расположению рук на коленях: тот, кто начинает, произносит «один», сосед справа произносит «два» (так как его рука лежит по порядку следующей) , сосед слева — «три», а «четыре» — опять тот, кто начинал счет и т. д. Кто ошибся — выбывает из игры. Счет продолжается до тех пор, пока из игры не выйдет примерно половина участников. В качестве усложнения можно предложить участникам считать в обратном направлении или прибавлять или вычитать по единице от каждого следующего числа.

Смысл упражнения

Упражнение служит хорошей интеллектуальной разминкой, развивает внимательность, создает условия для наблюдения за партнерами по общению.

Обсуждение

Длительное обсуждение не требуется, достаточно короткого обмена впечатлениями.

**Скалолаз**

Описание

Участники встают в плотную шеренгу, создавая «скалу», на которой торчат выступы («коряги») , образованные из выставленных рук и ног участников, наклоненных вперед тел. Задача водящего — пройти вдоль этой «скалы», не упав в «пропасть», т. е. не поставив свою ногу за пределы линии, образованной ступнями остальных участников. Водящий сам выбирает способ решения этой задачи. Переговариваться нельзя. Проведение упражнения удобнее всего организовать в форме цепочки — участники с одного конца «скалы» поочередно пробираются к другому, где вновь «встраиваются» в нее.

Смысл упражнения

Формирование доверия, ломка пространственных и психологических барьеров между участниками. Кроме того, упражнение работает на развитие навыков невербальной коммуникации (общения без по­

мощи слов посредством жестов, мимики и т. д.) и координации совместных действий. Физическая и эмоциональная разминка.

Обсуждение

Обмен эмоциями, возникшими по ходу игры. Какие чувства появлялись у водящих и у составляющих «скалу» при выполнении данного упражнения? Что помогало, а что мешало справиться с заданием?

**Живое зеркало**

Описание

Участники объединяются в тройки. Включается музыка, и один человек из каждой тройки начинает совершать под нее любые движения, которые ему хочется. Два других участника выступают в роли «живого зеркала» — повторяют все его движения (1,5-2 минуты).

Потом роли меняются, так чтобы в активной позиции побывал каждый из участников.

Смысл упражнения

Разминка, сплочение, создание условий для более полного взаимопонимания и получения обратной связи — возможности взглянуть на свои движения «со стороны», глазами других людей.

Обсуждение

Какие эмоции и чувства возникали при выполнении упражнения? Что нового удалось узнать о себе и о тех, с кем вы были в тройке?

**Волшебный ключ**

Подготовка

Для упражнения потребуется замочный ключ и длинная тонкая веревка (длина определяется из расчета 1,5 м на одного участника).

Описание

Участникам, сидящим в кругу, дается замочный ключ, к которому привязана длинная веревка, и предлагается пропустить эту веревку под одеждой каждого из участников таким образом, чтобы она входила под одежду сверху, на уровне воротника, а выходила снизу, на уровне пояса. Таким образом, оказывается связанной вся группа. Потом можно предложить участникам коллективно выполнить несколько несложных физических упражнений (встать, наклониться вперед, присесть и т. п.).

Когда упражнение завершено, целесообразно оставить ключ, в зоне видимости участников в качестве своего рода символа группы: «С помощью этого ключа мы оказались связаны одной нитью. Пусть он висит на видном месте и напоминает о том, что теперь мы одна команда».

Смысл упражнения

Сплочение команды, происходящее в значительной мере на символическом уровне («теперь мы связаны одной нитью»). Снятие пространственных и психологических барьеров между участниками.

Обсуждение

Обмен эмоциями, возникшими при выполнении упражнения, и также соображениями, в каких жизненных ситуациях участники окапываются «связанными одной нитью».

 **Упражнения на эффективную коммуникацию**

**Эстафета с шариками**

Подготовка

Четыре надутых воздушных шарика (лучше, если будут также несколько запасных).

Описание

Участники делятся на 3-4 равные команды, включающие четное число участников (для возможности работы в нарах). Между ним проводится эстафета по следующим правилам: первая пара из каждой команды получает воздушный шар, с которым должна пройти по дистанции (6-1 0 м) , попасть им в намеченную мишень (приблизительно 50 х 50 см) и вернуться назад. При этом брать шар в руки нельзя, он все время должен находиться в воздухе, а партнерам разрешено касаться его строго поочередно. Потом шар передается следующей паре из своей команды и т. п., пока он не побывает у каждой пары. Выигрывает команда, завершившая эстафету быстрее. Как вариант упражнения, шар зажимается двумя участниками между собой любым способом, трогать его руками запрещается. Пара, уронившая шарик, начинает с начала дистанции.

Смысл упражнения

Установление взаимопонимания в парах. Выработка умения действовать скоординированно с партнерами, быстро, решительно и ловко.

Обсуждение

Какие эмоции возникли по ходу игры? Что за качества, помимо ловкости, требуются, чтобы добиться победы в такой эстафете? Где еще нужны эти качества?

**Чепуха**

Описание

Каждый участник получает лист бумаги и пишет на нем ответ на вопрос ведущего, после чего загибает лист таким образом, чтобы его ответ не был виден, и передает своему правому соседу. Тот письменно отвечает на следующий вопрос ведущего, вновь загибает лист, передает дальше и т. д. Когда вопросы закончились, каждый участник

разворачивает лист, оказавшийся у него в руках, и вслух, как связный текст, читает записанные на нем ответы.

Примерный перечень вопросов:

• Кто?

• Где?

• С кем?

• Чем занимались?

• Как это происходило?

+ Что запомнилось?

• И что в итоге получилось?

Смысл упражнения

Внешне упражнение напоминает шутку, однако получившиеся тексты иной раз оказываются весьма неожиданными и заставляют задуматься над теми проблемами, которые значимы для участников.

Обсуждение

Подробно обсуждать эту процедуру необходимости обычно нет. Достаточно попросить участников высказаться, какой из получившихся текстов показался им наиболее интересным и чем именно.

**Спмпатия группы**

Описание

Каждый из участников получает минуту времени для того, чтобы выступить перед группой. Выступление осуществляется в произвольной форме — это может быть устная речь, небольшая актерская роль, демонстрация каких-либо спортивных умений и т. п. Ставится лишь одна задача — вызвать с помощью этого выступления симпатию группы. Потом каждый участник оценивает выступления баллами от 1 до 5, описывая, насколько участник вызвал его симпатию.

Это делается письменно, на небольших листочках бумаги. Когда все выступления завершены, ведущий собирает эти листочки и вычисляет сумму баллов, набранных каждым выступающим, и называет, 3- 5 участников, набравших наивысший балл. Полностью озвучивать список не рекомендуется, так как это может оказаться дискомфортно; для участников, набравших недостаточно высокие баллы.

Смысл упражнения

Тренировка навыков самопрезентации, развитие речевой компетентности, тренировка сообразительности. Материал для обсуждения, с чем связаны наши симпатии и антипатии в отношениях.

Обсуждение

Какой смысл мы вкладываем в слово «симпатия»? Что общего между выступлениями, оцененными наиболее высоко?

**Угадай рифму**

Описание

Участники делятся на две команды. Ведущий произносит слово из числа распространенных в русском языке, к которому легко подобрать множество рифм (например, можно использовать: дом, нос, день, суп, лед, гол, май). Одна команда придумывает к нему три рифмы.

Их задача — продемонстрировать эти рифмы другой команде таким образом, чтобы те смогли угадать их. При этом говорить или показывать на окружающие предметы нельзя, нужно продемонстрировать слова только с помощью мимики и жестов. Потом ведущий произносит следующее слово, команды меняются ролями, и игра повторяется (общая длительность 4- 6 раундов). Формального определения победителей в этой игре не предусмотрено, однако игрокам можно пояснить, что более эффективна та команда, которая тратит меньше времени на подбор рифм и придумывание того, как их продемонстрировать, а также те, чьи рифмы быстрее отгадываются соперникам.

Смысл упражнения

Развивается невербальная экспрессия (способность выражать свои мысли и состояния посредством мимики и жестов, без помощи слов), наблюдательность и умение понимать собеседников на основе их мимики и жестов. Тренировка беглости и гибкости владения речью (способность к быстрому подбору рифм тесно связана с этим качествами).

Обсуждение

Кому больше понравилась роль придумывающего и демонстрирующего рифмы, а кому отгадывающего, почему? Какие варианты предложенных рифм и способы их демонстрации запомнились, по­казались наиболее интересными, чем именно? Дл я чего важно уметь передавать определенную информацию без помощи слов, а также понимать такую информацию, передаваемую другими людьми?

Грецов А., Бедарева Т. Психологические игры для старшеклассников и студентов