

Юрий Пахомов

Игры и упражнения

от автора книги
«Игротехнический
букварь»

Юрий Пахомов

Игры и упражнения

«Издательские решения»

Пахомов Ю.

Игры и упражнения / Ю. Пахомов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-909227-4

Сборник психотехнических игр, направленных на овладение искусством управлять нашими собственными психическими функциями и процессами. Книга подготовлена на основе прежде изданных и ставших для многих настольными книг «Психотехнические игры в спорте» и «Психотренинг. Игры и упражнения» (написаны в соавторстве с Николаем Владимировичем Цзенем), а также с привлечением материалов других авторов.

ISBN 978-5-44-909227-4

© Пахомов Ю.

© Издательские решения

Содержание

Вступительная статья Ивана Нефедьева	6
ПРЕДИСЛОВИЕ	8
Раздел 1. Игры на развитие внимания	11
Первая буква	11
Таблица Шульте	12
Карусель	13
Хор	14
Кто летает	15
Держи свою мелодию	16
Сонар	17
Юлий Цезарь	18
Телепатия	19
Волшебная тройка	20
Перегруженный телефон	21
Тактильный телеграф	22
Селектор	23
Слово	24
Замедленное движение	25
Битва за голоса	26
Встречная речь	27
Земля и воздух	28
Театр абсурда	29
Арифмометр	30
Электричество	31
Слухачи	32
Три докладчика	33
Шумовой квадрат	34
У кассы	35
Контролер	36
Палочка-узнавалочка	37
Сыщики	38
Выбери партнера	39
Эфир	40
Раздел 2. Игры на развитие воображения, творческой фантазии, способности к визуализации	41
Всеобщее внимание	41
Цепочка ассоциаций	42
Дополни предложение	43
Кинолента	44
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Игры и упражнения

Юрий Пахомов

Редактор Максим Осовский

Иллюстратор Nataly Villegas

© Юрий Пахомов, 2018

© Nataly Villegas, иллюстрации, 2018

ISBN 978-5-4490-9227-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Вступительная статья Ивана Нефедьева

Сейчас выходит много книг, так или иначе относящихся к тематике игр, и это не случайно. Всё больше людей понимает, какой это мощный инструмент в образовании, в работе, рекламе, PR – да, буквально во всех сферах жизни!

На семинарах я часто задаю вопрос: «Кто такой среднестатистический игрок в России и в мире?»

Мужчина это или женщина? Сколько ему лет?». Обычно самый частый ответ из зала – юноша 15—20 лет.

Сейчас игры или какие-то отдельные игровые механики окружают нас буквально повсюду. Если взять только мобильные игры, то часто можно видеть ребёнка, играющего в планшете, хотя он ещё не умеет говорить. Если вы заглянете в метро или в маршрутку, то большую часть людей вы найдёте уткнувшимися в телефон. И скорее всего они будут играть во что-то, а не читать. Я занимаюсь игрофикацией – добавлением игровых правил в учёбу, работу и другие занятия, которые многим кажутся скучными. С помощью игровых правил обычно удаётся превратить любой рутинный, нудный процесс в увлекательный и интересный.

Среднестатистический игрок сейчас – это женщина 35—40 лет. Это не значит, что играют только женщины – нет, это значит, что играют сейчас все – от года до 70 лет. В отличие от нескольких предыдущих веков, игры сейчас становятся основным контекстом, основной средой обитания людей.



Иван Нефедьев – лауреат EdCrunch Award international competition of open online courses в номинации «Игрофикация»

Неважно, идёт ли речь о Белоруссии, США или Китае – вам будет очень непросто найти человека, который не знает, что такое переход хода к другому игроку или бонусный уровень. Игры теперь – не «фиктивная и непроизводительная приятная прихоть, пустая забава», о которой писал Роже Кайуа, а неотъемлемая часть нашей жизни.

Хотя сферы деятельности у нас с Юрием совершенно разные, я отлично вижу, как можно применить игры, описанные в этой книге. Мы проводим много очных мероприятий, и стараемся постоянно вносить разнообразие в командную работу, в процедуру знакомства участни-

ков и в другие активности. В сборнике Юрия Пахомова «Игры и упражнения» я нашёл для этого несколько ценных идей.

Вероятно, каждый человек, который работает с людьми, найдёт в книге хотя бы одно упражнение, которое ему будет полезно – и это уже достойный повод для прочтения. А ведь кто-то сможет применить в своей практике и десять, и двадцать игр. Выбор достаточно большой – почти полторы сотни игр, логично расположенных по рубрикам.

Все игры описаны очень понятно, и либо совсем не требуют дополнительных инструментов, либо нужен минимальный реквизит для их проведения. Описания сделаны в любимом многими формате «бери и делай».

Прочитайте эту книгу. Хотя это и совсем небольшой фрагмент в огромном мозаичном панно из книг, посвящённых тематике игр, может быть, именно этого элемента не хватает в вашей картине?

Иван Нефедьев

Руководитель [Клуба Игрофикаторов Why42](#)

Соавтор книги «Игрофикация: преврати жизнь в игру! Пошаговое руководство»

ПРЕДИСЛОВИЕ

Тридцать лет назад, в 1988 году вышло в свет первое издание книги Николая Цзена и Юрия Пахомова «Психотренинг. Игры и упражнения». Книга быстро стала популярной среди педагогов и практикующих психологов, дважды переиздавалась и востребована профессиональным сообществом до сих пор. Первое издание было великолепно иллюстрировано одним из ведущих художников, содержала фрагменты теоретических и даже поэтических обоснований предлагаемого арсенала упражнений и игр. Однако, с наибольшим энтузиазмом профессионалами была воспринята ее методическая часть: легко и просто изложенные описания психотехнических упражнений и инструкции по их использованию – в Советском Союзе попытка создать такой сборник была предпринята впервые. По жанру упражнения и игры напоминают на те, что сегодня относят к классу салонных игр. Однако, по опыту авторов, по их замыслу и по тому, как их восприняли психологи и педагоги – это были игры не столько для развлечения, сколько для осознания и развития психических процессов.

В конце 90-х ко мне, одному из соавторов книги, обратился зарубежный инвестиционный фонд с предложением разместить описания игр в Интернете. Предполагалась, что это будет энциклопедия игр, описанных в едином, удачном найденном мной и моим соавтором формате. Планировалось также проработать имеющиеся на то время источники и увеличить количество упражнений-игр в 2—3 раза, а кроме того – снабдить интернет-ресурс поисковой системой.

Я нашел соисполнителя, мы довольно быстро сделали все в электронном виде, а заказчик перенес его в Интернет. Сайт прожил около трех лет, не дал ожидаемого коммерческого эффекта, и инвестор перестал его поддерживать. Минувло почти двадцать лет, и инициатор создания книги, которую вы держите в руках, Максим Осовский, предложил обратиться к моим архивным залежам и издать «энциклопедию игр» в бумажном варианте.

Что хотелось бы сказать читателю в напутствие?

За прошедшие двадцать лет в области отечественных игровых практик много чего произошло. Сначала мир ринулся в компьютерные игры. Прошло лет десять – и, как реакция на повальное увлечение квестами и стрелялками, последовало бурное развитие настольных игр: сегодня их разнообразие и сложность на порядки превосходят настольные игры советского времени. Параллельно в бизнесе и образовании стала развиваться практика использования «живых», «павильонных» игр с большим (в несколько десятков) количеством участников. Для конструирования таких игр под конкретные задачи заказчиков были разработаны целые методологии и технологии.

Сегодня можно говорить плотном присутствии в нашей жизни и компьютерных игр, и настольных, и павильонных игр. По природе своей они достаточно заметны, активно продвигаются и широко представлены на открытых площадках. Салонные игры не так хорошо видны. Они обитают в укромной домашней обстановке с гостями и застольями. Или в стенах кабинетов, где психологи ведут занятия с малыми группами. Эпизодически я сталкиваюсь с использованием таких игр в некоторых направлениях психологического тренинга, однако о масштабе их распространения судить трудно.

Предложенные читателю игры могут иметь «двойное» и даже «четверное» назначение – в зависимости от целей, вкусов и предпочтений тех, кто решит их затеять.

Во-первых, многие из этих игр – особенно те, что предполагают состязательность и спортивный азарт, – хороши для того же, для чего и традиционные салонные игры: досуг, развлечение, интересное времяпрепровождение, масса поводов для веселья и находчивости.

Во-вторых, их можно использовать в преподавании психологии и различных ее ветвей. Говорят, лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Следуя той же логике, можно сказать и так: чем сто раз увидеть – лучше один раз сделать упражнение и прочувствовать всё на себе. В режиме практических упражнений знание о проявлениях человеческой психики ярче воспринимается, глубже понимается и лучше запоминается.

Можно ли рассматривать упражнения как тренировку, скажем, внимания, воображения или памяти? Можно ли уподобить их «бодибилдингу», когда регулярно поднимая гантели, мы развиваем различные группы мышц? Мое мнение: и да, и нет. Нет – потому развитие психики мало зависит от количества повторенных упражнений и от факта занятий «психофизкультурой» как таковой. Здесь работает другой механизм, и вопрос уже не в количестве отданного психотренингу времени, а в его качестве. Да – потому что при определенных условиях развитие психических функций действительно оказывается не только возможным, но даже и неожиданным по силе своего эффекта. Что это за условия?

Здесь мы должны перейти к третьему, наиболее интересному использованию игр, которое применяют разработчики и ведущие психологических тренингов. Дело в том, что игры и упражнения моделируют работу психической функции в лабораторных условиях, в рафинированном, упрощенном, очищенном от привходящих обстоятельств виде. Становится проще и легче осознавать проявления собственной психики, помещать их в центр внимания, запоминать и закреплять те грани внутреннего опыта, которые прежде не сознавались и оставались незамеченными. С проявлениями работы собственной психики можно экспериментировать. А самое главное – все это можно обсуждать с тренером или с партнером по упражнению. Среди журналистов одно время бытовал афоризм: «Чего не было в телевизоре, того не было вообще». Похожий феномен, с небольшими поправками, срабатывает и в повседневной психологии: «Что не было осознано и названо словом, того не было вообще».

Называние в режиме упражнений дает затем возможность вспоминать «имеющие имя» феномены и направлять внимание на проявления своей психики в повседневных ситуациях. Психические явления становятся осознанными, «видимыми» – а это дает ключ к управлению ими. Скажем, усвоив идею зазора между раздражителем и эмоциональной реакцией не него, мы можем отслеживать этот зазор, пытаться увеличивать его, пробовать «считать до десяти». Сначала в упражнениях, потом – в жизни. И это избавляет от многих проблем в отношениях с окружающими. Скажу больше: практика упражнений и последующих обсуждений с опытным психологом позволяет только «высматривать» психические проявления в потоке повседневного опыта, но и конструировать такие, которых прежде как бы и не было.

И, наконец, четвертый режим использования упражнений и игр для профессиональных психологов и педагогов. Он касается тех случаев, когда профессионалы не хотят или не могут довольствоваться готовыми арсеналами упражнений и вынуждены изобретать свои собственные. Для таких случаев предложенный сборник упражнений – это крайне полезный каталог прототипов. Или набор деталей конструктора. Или даже склад полуфабрикатов. В этом режиме сборник используется как «трамплин» для создания собственных упражнений и игр: по аналогии, по ассоциации, по вдохновению или путем простого комбинирования.

Искренне Ваш, Юрий Пахомов

Раздел 1. Игры на развитие внимания

Первая буква

Количество участников: 4—8

Участники рассаживаются в круг. Ведущий называет какую-нибудь букву. Участники по очереди называют по одному предмету, из тех, что находятся в комнате и названия которых начинаются с этой буквы. Например, предложена буква «С». Все наперебой начинают говорить: стул, стекло, стол и т. д. Круг завершился? Идем на второй круг. На третий... Выигрывает тот, кто, прежде, чем группа истощит свой «словарный запас», назовет последнее слово. В паузах ведущий может громко считать до трех. Если после этого новое слово не названо, объявляется победитель.

В игре возможен другой вариант определения победителя: кто не может назвать очередного предмета – выбывает из игры. Можно играть на выбывание и двумя командами, если их члены расположатся в кругу через одного.

Таблица Шульте

Количество участников: 6—8

Необходимые реквизиты: Доска, мел.

Ведущий говорит: «Нарисуем на доске большую таблицу: семь вертикальных линий и семь горизонтальных. Получается квадрат, содержащий 36 клеток. Таблица готова? Тогда заполним все ее клетки русским алфавитом в случайном порядке. Начали! Так, хорошо. Теперь разделимся на две команды. Сначала участник одной из команд задает соперникам вопрос, ответить на который можно одним словом. Получившая вопрос команда отвечает на него, „набирая“ ответ указкой из букв на таблице. После того, как ответ набран, команды меняются ролями. Та, что отвечала, начинает спрашивать, а та, что спрашивала – отвечать».

З	Б	Н	Д	Й	Р	О
К	Ц	Т	Ф	Ж	Ю	Е
Я	М	Ш	●	С	У	Ь
Ч	Г	Э	В	П	Щ	Х
И	Л	Ё	Ы	А	З	Ъ

Карусель

Количество участников: 8—14

Группа разбивается на две равные части. «Концентрирующиеся» рассаживаются в круг и готовятся к полной концентрации на задании. Задание может заключаться в мысленном решении задачи, заучивании стихотворения, концентрации на мысленном образе, на одной из частей тела и т. д. «Мешающие» становятся лицом к «концентрирующимся» – каждый напротив своей «жертвы». По команде «Начали!» «концентрирующиеся» приступают к заданию, а «мешающие» начинают мешать им (в пределах, оговоренных ведущим). По хлопку ведущего «мешающие» сдвигаются на одного человека вправо так, чтобы каждый из них сменил свою «жертву», и игра продолжается дальше. После нескольких «поворотов» ведущий останавливает «карусель». Все переходят к обсуждению.

Хор

Количество участников: 14—24

Один участник, отгадчик, выходит из комнаты. Оставшиеся выбирают две-три строчки всем известного стихотворения, и каждый получает по одному слову. Отгадчик входит. По команде ведущего все участники произносят хором каждый свое слово. «Какие строчки? Из какого стихотворения?», – спрашивает ведущий, – «Не поняли? Послушайте еще раз.» Победителем в игре становится тот, кому удастся отгадать строчку за меньшее число попыток».

Кто летает

Количество участников: 5—10

Участники встают в круг, лицом к центру. «Кто может летать, а кто не может? – обращается к ним ведущий. «Я буду спрашивать, а вы сразу, без пауз, отвечайте. Если я назову кого-то или что-то способное летать, например, стрекозу, отвечайте хором: «Летает!» и покажите, как она это делает, разведя руки в стороны, как крылья. Если я спрошу: «А поросенок летает?» – молчите и не поднимайте руки. То, что поросенок может летать с моста в воду или в качестве жареного блюда в самолете, не считается. Кто ошибется, будет водить, то есть спрашивать всех остальных: Итак, отвечайте: – Орел летает? – Воробей летает? – Змея летает? – Змей летает? Хорошо, достаточно. А теперь пусть продолжит игру тот, кто успел ошибиться или любой желающий водить.»

Держи свою мелодию

Количество участников: 5—12

Это упражнение тренирует своеобразный иммунитет против общего ритма. По хлопку ведущего каждый начинает мысленно петь свою песню. Услышав два хлопка, все поют вслух. Участникам необходимо быть очень внимательными, чтобы не сбиться на ритм песни соседа. Ведущий может усложнять игру, используя серии хлопков, двойных и одиночных. Участники же, в зависимости от того, двойные или одиночные хлопки прозвучали, должны быстро решать, что делать: продолжать петь про себя или переходить на пение вслух.

Сонар

Количество участников: 3—12

Есть такой технический прибор – сонар, улавливатель звуков. Вообразим, что мы включили сонар. Послушаем, какие звуки наполняют комнату. Шум улицы за окнами... Приглушенный гул разговоров и шагов в вестибюле... Наверху, на втором этаже – еле слышные звуки музыки и притоптываний... А все вместе – общий разнохарактерный шум, слегка доносящийся к нам. Попробуем разделить его на составные части. Прислушайтесь к шумам улицы и отключитесь от всех остальных шумов. А теперь включите только звуки из танцевального зала на втором этаже. А теперь – только вестибюль! Переключайтесь по моей команде. Улица! Вестибюль! Улица! Зал! Вестибюль! Зал!

Юлий Цезарь

Количество участников: 3—12

Необходимые реквизиты: Ручки и листы бумаги.

Говорят, великий Цезарь мог одновременно заниматься несколькими делами – и читал, и писал, и разговаривал. Поглядим, получится ли это у нас. По сигналу ведущего участники начинают перемножать в уме два многозначных числа (например, 36×24) и в то же время – записывать на листе бумаги хорошо известное им стихотворение. А теперь наоборот: знакомое стихотворение читается вслух, а на бумаге в это время перемножаются два многозначных числа. Получилось? Тогда усложним игру. Вместо знакомого стихотворения возьмите незнакомый текст из книги. Читайте его вслух, а на бумаге производите вычисления. Потом переписывайте текст из книги, а в уме перемножайте числа. Еще одно усложнение. Включите радио погромче или попросите окружающих посильнее шуметь, а сами вычисляйте и декламируйте. Или переписывайте текст и вычисляйте в уме. И, наконец, фигуры высшего пилотажа! Производите мысленные вычисления, одновременно переписывайте незнакомый текст, а товарищей попросите, чтобы задавали вам различные вопросы. Отвечайте на все вопросы, не прекращая всех остальных дел.

Телепатия

Количество участников: в парах

Группа разбивается на пары. В каждой паре участники садятся лицом друг к другу. Одному из них отводится роль «передающего», другому – «принимающего». Ведущий объясняет, что «передающий» должен как можно лучше сосредоточиться на каком-нибудь образе и усилием воли внушить его «принимающему». Задача «принимающего» – проникнуть в то, на чем сосредоточено внимание его партнера.

При организации игры ведущий должен дать понять группе, что он вполне серьезно относится к предложенному эксперименту и ожидает положительных результатов. Это поможет участникам преодолеть возможное скептическое отношение к подобным занятиям и настроиться на серьезную работу. Конечно, дело тут не в телепатии – ее может и не быть в природе. Однако необходимость создания яркой воображаемой картины не только для себя, но и для партнера, – дополнительный стимул для «передающего» предельно мобилизовать силы своего воображения.

Во время игры правильные отгадывания случаются обычно чаще, чем этого можно было бы ожидать по теории вероятностей. В этом нет ничего мистического. По дыханию партнера (а если упражнение выполняется с открытыми глазами, то и по его позе, движениям, выражению лица) «принимающий» может довольно точно уловить по крайней мере эмоциональный тон картины – спокойная она или будоражащая, радостная или печальная.

В том случае, если после первых удач у участников действительно возникнет впечатление, будто мысли передаются на расстоянии, ведущему не следует спешить с развенчанием «чудесного феномена». Ведь веру в телепатию можно эффективно использовать для того, чтобы все сильнее и сильнее подогреть вашу группу в ее работе. Лишь после того, как каждый из участников достаточно поработает в роли «передающего», имеет смысл раскрыть карты и рассказать группе о возможных каналах передачи информации.

Можно организовать игру так, чтобы один и тот же образ вся группа передавала одному из участников, – это вносит оживление в работу, делает ее более интересной.

Волшебная тройка

Количество участников: 8—12

Необходимые реквизиты: мячик.

Ведущий говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг, возьмите мячик. Сейчас вы будете кидать друг другу мячик, называя по порядку числа, начиная с единицы. Но если попадется число, которое содержит тройку или делится на три, вместо этого числа, говорите: „Абра-кадабра!“. Следующий игрок продолжает счет дальше. Тот, кто ошибся, выбывает из круга. Начали!»

Перегруженный телефон

Количество участников: 5—15

Наверное, все помнят веселую игру в испорченный телефон, когда по кругу шепчут друг другу на ухо какое-нибудь слово или фразу, и это сообщение возвращается к своему автору в совершенно неузнаваемом виде. При этом, каждый старается испортить условия слышимости, произнося слова быстро и неразборчиво. У нашей игры в телефон, электрическая схема будет работать вполне исправно. Тем не менее мы убедимся, что сама по себе исправная аппаратура не исключает возможности ошибок на линии. Ведущий составляет текст сообщения, который в нашем случае будет содержать не одно слово, а несколько фраз – шесть, восемь, десять или даже больше. Затем Ведущий назначает участника, который начнет передавать сообщение по телефону. Ведущий встает вместе с этим участником игры несколько в стороне от группы. Процедура телефонной эстафеты следующая. Ведущий по одному подзывает к себе остальных участников. Каждый вновь подошедший слушает текст сообщения от своего предшественника, старается по возможности точно запомнить его, а затем повторяет его по памяти для участника, подошедшего вслед за ним. Пересказав таким образом сообщение, участник присоединяется к кружку ведущего и имеет возможность послушать, как его сообщение будет передаваться дальше. Когда телефонограмма пройдет по всей линии связи до конца, можно будет сравнить исходный и конечный тексты сообщения. Посмотреть, какие элементы текста выпали, какие изменились и почему.

Тактильный телеграф

Количество участников: 9—15

Участники встают в полукруг и берутся за руки. Стоящий в центре полукруга будет «передатчиком». Слева от него одна команда, справа – другая. «Передатчик» пожимает одновременно руки своих соседей справа и слева. Получившие импульс игроки передают его по цепочке дальше, следующим игрокам. Как только сигнал доходит до крайнего игрока, тот быстро произносит: Готово! Посмотрим, какая команда выиграет. Начали. А теперь усложним задание: дойдя до крайних игроков, импульс отражается и возвращается по цепочке к «передатчику». А теперь – пускаем сигналы по замкнутому кругу! Сначала одинаковые. Получается? Тогда разные: по часовой стрелке один сигнал, против часовой – другой. Несколько сигналов вдогонку друг другу! В ходе игры «Передатчик» посылает импульсы и проверяет, какая из линий работает быстрее. Затем «Передатчик» посылает разные импульсы. Например, два пожатия, тире или точку. Тогда он может проверять уже не только быстроту, но и точность передачи сигнала по разным линиям.

Селектор

Количество участников: 5—10

Необходимые реквизиты: какой-либо заметный предмет (указка, карандаш) выполняющий роль жезла.

Выбирается один из участников игры – «приемник». Остальная группа – «передатчики» – занята тем, что каждый считает вслух от разных чисел и в разных направлениях. «Приемник» держит в руке жезл и молча слушает. Он должен поочередно настроиться на каждый «передатчик». Если ему слишком сложно услышать тот или иной «передатчик», он может повелительным жестом заставить его говорить громче. Если же ему слишком легко, он может убавить звук. После того как «приемник» достаточно поработает, он передает жезл своему соседу, а сам становится «передатчиком». В ходе игры жезл совершает полный круг.

Слово

Количество участников: 5—10

Участникам группы дается определенное слово, например «сила». Затем предлагается в течение 10—15 минут сосредоточиваться на смысле этого слова, изредка произнося его про себя. Для пояснения задания будет полезен следующий образ: мысленно произнесенное слово подобно пузырю воздуха, лопнувшему на поверхности океана сознания. Но прежде чем пузырь достиг поверхности сознания, он прошел длительный путь в его глубинах. «Сосредоточиться на смысле слова» – это значит проследить зарождение его сути в глубинах сознания задолго до того, как оно примет законченную форму. При желании участники могут закрыть глаза.

Обычно участники отмечают, что до момента мысленного произнесения слова в их сознании возникает серия неопределенных ощущений, имеющих то или иное отношение к понятию силы. Если упражнение «Слово» выполняется многократно, то эти смутные переживания постепенно проясняются, приобретают достаточную ясность и определенность. Иногда участники затрудняются передать содержание предшествующих слову ощущений. В таких случаях ведущий может предложить им оставить тщетные попытки вразумительно описать свои ощущения и перейти на язык образов, ассоциаций, сравнений.

Выбор слова осуществляется в зависимости от целей ведущего и интересов участников. Иногда полезно предоставить возможность выбора слов самим участникам. Желательно выбирать разнообразную тематику.

Замедленное движение

Количество участников: 4—8

Ведущий предлагает членам группы сесть поудобнее, предплечье правой руки положить на бедро и повернуть ее раскрытой ладонью к себе. Все закрывают глаза и начинают медленно (как можно медленнее) сжимать пальцы правой руки в кулак. Все внимание необходимо сосредоточить на выполняемом движении, которое должно быть равномерно распределено в строго определенном временном интервале. Время работы над заданием объявляется заранее и может колебаться от 1 до 5 минут. Для того чтобы участникам было легче ориентироваться в этом временном промежутке, ведущий вслух ведет отсчет каждые 10 секунд. По окончании упражнения ведущий расспрашивает участников о тех ощущениях, которыми сопровождалось движение пальцев.

Переживания, возникающие во время замедленного движения, могут оказаться довольно необычными. Кто-то из участников, например, с удивлением обнаружит, что долгое время он не ощущал ничего, кроме своей правой руки. Другому покажется, что пальцы сгибаются не плавно, а какими-то микроскопическими рывками. Третий расскажет о том, что суставы его пальцев стали как бы наэлектризованными, а ладонь сильно нагрелась. Свидетельством глубокого мышечного расслабления, наступающего иногда во время этого опыта, может служить, например, такое высказывание: «Страшная лень охватила вдруг правую руку. Даже не смог продолжить работу над заданием: пальцы размякли и не хотели двигаться».

В данном упражнении противостоит замедленный темп требует дезавтоматизации привычного движения, непрерывного сознательного контроля за его выполнением. Поскольку глаза участников закрыты, единственным каналом обратной информации оказываются кожно-мышечные ощущения. Таким образом, сильная концентрация телесного внимания возникает непроизвольно и лишь подкрепляется инструкцией ведущего.

Тем из участников, кому выполнение этого упражнения дает ярко выраженный релаксационный эффект, можно рекомендовать поупражняться дома. Если подводит чувство времени, при выполнении домашнего задания следует воспользоваться таймером.

Вместо сжатия кулака можно использовать и другие движения: поднятие головы, открывание и закрывание рта и т. п. В любом из этих упражнений кожно-мышечные ощущения будут обостряться за счет концентрации внимания.

Битва за голоса

Количество участников: 10—30

Игра имитирует борьбу политических деятелей и партий за голоса избирателей. Первый этап игры – разминка и ознакомление с правилами. Группа разбивается на пары или тройки. Каждая из пар придумывает слово с заданным (один, два или три) количеством слогов. По команде ведущего все пары одновременно выкрикивают заготовленные слова. Задача – максимально заглушить слова соперников и добиться того, чтобы свое слово звучало как можно громче. Потренировавшись несколько раз в перекрикивании друг друга и достигнув синхронности в выполнении команды, участники переходят к основному этапу игры. Группа разбивается на две подгруппы: «избиратели» (не менее 4 человек) и «агитаторы» (не менее 3 команд по 2—3 человека в каждой). Ведущий отводит агитаторам полторы-две минуты для того, чтобы каждая из команд сформулировала лозунг своей партии или кандидата – фразу с заданным количеством слогов. После этого агитаторы становятся в круг так, чтобы члены одной команды не соседствовали друг с другом. Часть группы, изображающая избирателей, заходит внутрь круга. По команде ведущего агитаторы одновременно выкрикивают лозунги (каждая команда – свой). Тот из избирателей, кому удалось расслышать чей-либо лозунг, выходит из середины во внешний круг и присоединяется к агитаторам. Так что во время следующей попытки лозунг, достигший его слуха, будет звучать на одну глотку громче. Игра продолжается до тех пор, пока в центре круга не останется ни одного участника. Выигрывает команда, сумевшая наберечь наибольшее количество «сторонников».

Когда эта игра впервые была сыграна, у первой выигравшей ее команды на знамени был начертан слоган «Нам до фени!».

Встречная речь

Количество участников: в парах

По сигналу играющие в течение 2—3 минут что-то рассказывают друг другу, стараясь одновременно слушать и понимать напарника. Затем происходит проверка того, насколько точно и полно партнеры были поняты друг другом.

Вместо рассказа можно читать незнакомый текст; можно играть не вдвоем, а втроем.

Земля и воздух

Количество участников: 5—12

Необходимые реквизиты: два мячика различных цветов.

Стоя в кругу, участники перебрасываются двумя мячиками – белым и черным. Белый мячик обозначает «воздух». Поэтому тот из играющих, кто ловит его, должен назвать какую-нибудь птицу, летающее насекомое и т. п. Черный мячик-«земля». На него нужно отозваться наименованием какого-нибудь наземного животного. Можно прибавить еще и третий голубой мячик, «воду». И ловить его, одновременно называя какую-нибудь рыбу. Если нет разноцветных мячиков, можно работать и с одноцветными, называя их «воздухом», «землей» и «водой». Можно, наконец, обойтись всего одним мячиком, кидая его то как «землю», то как «воздух».

Театр абсурда

Количество участников: 5—6

Каждый из участников выбирает тему или житейскую ситуацию. Все они становятся полукругом вокруг «ведущего» и начинают бубнить – каждый о том, что задумал (исчерпав содержание задуманного, можно повторять его циклами). Как только ведущий приближается к одному из них, чтобы расспросить, поговорить о его ситуации, все остальные начинают бубнить громче, яростнее и ближе к уху ведущего, стараясь помешать разговору. Ведущий обходит всех и говорит с каждым. Затем кратко резюмирует, с кем и о чем был разговор, а участники оценивают, насколько ему удалось вникнуть в то, о чем говорилось (при оценке и подсчете очков участники могут использовать пятибалльную систему, выбрасывая нужное количество пальцев).

Для большой группы можно организовать игру с участием нескольких одновременно работающих водящих.

Арифмометр

Количество участников: 3—12

Участники этой игры имитируют работу арифмометра. Они садятся в круг, и первый называет любую цифру от 1 до 9. Следующий по кругу называет любой арифметический знак: “+», “-», или “=». Затем игра сдвигается еще на одного участника, и он опять называет число. Игра движется по кругу. Обязательное ее условие – чтобы за цифрой следовал знак, а за знаком “=” следовал результат предшествующих вычислений. Желательно, чтобы “=” вставлялся не после каждой арифметической операции, а через 3—4 и более знаков. Каждый участник игры следит за вычислениями и не допускает, чтобы после знака “-” шла цифра, приводящая к отрицательному результату. Тот, кто ошибся, выбывает, и игра возобновляется с новой цифры. Выбывает также и тот, кто неправильно назовет результат после знака “=».

Электричество

Количество участников: 7—12

В группе выбирается водящий. Остальные участники берутся за руки. Участник, на которого указал водящий, сжимает руку соседа справа. Тот передает импульс пожатия следующему игроку, и так далее по цепочке. По сигналу: «Стоп» игра останавливается, и водящий должен угадать, на ком остановилось пожатие. Если это ему удастся, то водить будет тот, кого угадали. Если нет – водящий повторяет свою попытку.

Слухачи

Количество участников: 7—12

Ведущий говорит: «Проведем такой эксперимент. Пусть желающий выйдет вперед и сядет спиной к остальным. Теперь пусть каждый скажет по одному слову, а слухач попробует определить, кто произнес его. Итак, начинаем первый тур. Каждый произносит всего одно слово, может даже междометие. Слухач определяет источник звука, ведущий считает правильные ответы. Теперь усложним задачу: все произносят свои слова или звуки уже измененными голосами».

Три докладчика

Количество участников: 7—10

Необходимые реквизиты: газеты с заранее отобранными статьями

Три участника садятся лицом ко всем остальным. Ведущий дает каждому из них по газете и отмечает статью. По команде все трое, одновременно, в течение двух-трех минут, читают вслух свои статьи. При этом ведущий определяет для каждого из слушающих, кого из докладчиков он должен слышать и суметь затем пересказать. Докладчики также получают задания: каждый из них должен будет пересказать содержание статьи одного из своих соседей.

В более сложном варианте слушающие должны понять, о чем читает каждый из докладчиков. При этом каждый из читающих должен слышать и понимать двух остальных. Еще один вариант упражнения: ведущий «дирижирует» слушателями, настраивая их на слушание то одного, то другого, то третьего из читающих. В этом случае докладчиков лучше усадить спинами к слушателям, чтобы видимая артикуляция не облегчала задачу.

Шумовой квадрат

Количество участников: 12—24

Участники делятся на четыре группы, каждая из которых становится у одной из стен комнаты. Лица участников обращены к стене, и они не видят членов других групп. Каждой группе дается по стихотворению, и по команде все одновременно начинают читать вслух. Стоп! Пауза. Еще одну строчку. Всем нужно научиться слышать все. В завершении участники должны определить: какая команда какое стихотворение читала.

У кассы

Количество участников: в парах

Необходимые реквизиты: монеты различного достоинства

Для этого упражнения потребуются настоящие монеты: по одной, по пять и по десять копеек, по полтиннику, по рублю, по два рубля, по пять рублей. Участники делятся на пары. В каждой паре один – кассир, другой – покупатель. Познакомьтесь осязанием с вашими монетами. Знакомы? Теперь закройте глаза – и приступим к покупкам. Покупатель должен сперва назвать сумму, а затем давать кассиру по одной монете, не называя их достоинства. Кассир, проверив осязанием полученную сумму денег, называет сумму сдачи и выдает её по одной монете, также не говоря ни слова. Начинайте – и смотрите не просчитайтесь!

Контролер

Количество участников: индивидуально, в парах или небольших группах до 5 человек

Необходимые реквизиты: книги, камешки и проч.; фломастеры

Возьмите пять-шесть отличающихся друг от друга размером книжек. Или несколько грецких орехов. Или камешков, на которые фломастером наносятся номера. Хорошенько познакомьтесь с каждым из них, и осязательно, и зрительно. Пусть это будут, скажем, орехи. Отыщите и запомните осязательное своеобразие каждого ореха. Если будете внимательны, вы непременно найдете различие между ними. Потом оттренируйте связь между номером ореха и его формой на ощупь. Для этого, исследуя осязанием орех, мысленно повторяйте его номер. Отвернитесь, перемешайте орехи, и узнавайте их осязанием, называя номер каждого.

Хотите усложнить упражнение? Возьмите десяток орехов. Потом вместо орехов возьмите спичечные коробки. Хотите еще сложнее? Возьмите десяток спичек. Вы убедитесь, что каждая спичка имеет свою, особенную физиономию, хоть все они и кажутся совершенно одинаковыми. Спички удобнее нумеровать по грани римскими цифрами.

Палочка-узнавалочка

Количество участников: индивидуально, в парах или небольших группах до 5 человек

Необходимые реквизиты: карандаши и несколько предметов среднего размера: портфелей и проч.

Так называют незрячие люди свою верную помощницу-трость. Она для них как бы продолжение «видящей руки». Попробуем и мы развить в себе способность «видеть руками».

Возьмите карандаш, он будет нашей палочкой-узнавалочкой. Положите на стол три-четыре портфеля разных по форме. Исследуйте внешний вид портфеля, водя одновременно по его поверхности карандашом. При этом попеременно то закрывайте глаза, то смотрите на портфели для проверки. Не сжимайте карандаш, держите его легко. Он должен стать продолжением ваших пальцев. Запоминайте с помощью карандаша (а значит, пальцами и всем телом) форму каждого портфеля, их толщину, особенности покроя. Каждое ощущение проверяйте зрительно. Запомнили? Теперь отвернитесь, а товарищи пусть переложат портфели. Пробуйте узнать их теперь своей волшебной палочкой!

Сыщики

Количество участников: 7—12

Каждый из участников – по скрытому от остальных заданию ведущего или самостоятельно – намечает себе в качестве объекта для слежки кого-то из товарищей по группе. По сигналу ведущего каждый сыщик начинает внимательно следить за своей жертвой – но так, чтобы та ничего не заметила. Правда, жертве будет, наверное, не до сыщика: она ведь и сама станет кого-то выслеживать. Вот что нужно выяснить и запомнить в ходе слежки:

каково сегодня настроение у вашего подследственного и почему он сегодня такой;

какие действия и в какой последовательности он совершил за то время, пока вы следили за ним; почему, для чего он это сделал;

за кем он следит, как он это делает и как он маскирует слежку.

Наметили жертву? Пять минут на всю операцию! Разойдитесь по комнате, делайте, что хотите, прогуливаясь, разговаривайте и – следите! Стоп! Все садятся в круг. Кто заметил, что за ним следят? Кто сам себя выдал? Расскажите о результатах наблюдений. Воспроизведите действия подследственного, объясните их. В более сложном варианте это упражнение можно выполнять «поверх» любых других проводимых в группе игр и упражнений. Еще один усложненный вариант: следить не только за своей жертвой, но и определить, кто за кем следит. То есть восстановить всю цепочку. Более сложную игру можно построить, если ведущий распределить роли согласно, например, следующей схеме: Ведомый + сыщик + тот, кто пытается определить сыщика и ведомого + тот, кто пытается определить исполнителей всех трех обозначенных выше ролей + тот, кто пытается определить исполнителей всех четырех обозначенных выше ролей. Еще не запутались еще? Тогда можно продолжить этот ряд и дальше.

Для придания игре большей динамики можно ввести правило «передачи» ведомого от одного сыщика к другому с помощью особого жеста или прикосновения. Или при помощи того же жеста – дать возможность жертвам «переводить» слежку с себя на того, к кому прикоснулся. Для внесения в игру соревновательного мотива можно разбить группу на две команды. Пусть, например, команда жертв – вся разом возьмется за руки. Или... в одно мгновение ...соберется в каком-то месте, или все одновременно – примут определенную позу. А команда сыщиков – во что бы то ни стало помешает им сделать это. Сыщики могут также быть наделены правом «схватить» свою жертву на каком-то запрещенном условном движении, или при ее приближении к определенному месту или человеку...

Выбери партнера

Количество участников: 7—10

Участники рассаживаются в круг. Каждый из них должен выбрать себе партнера и дать ему понять, что выбрал именно его. Важно при этом, чтобы никто другой не заметил этого. Договоритесь глазами! Нет, подмигивание – это слишком явное, заметное движение. Вот я и понял теперь, с кем вы хотите работать. Договоренность аннулируется, ищите другого партнера! Попробуйте позвать партнера, не двигая ни глазами, ни бровями, ни веками, ни единой ресничкой. Попробуйте согласиться на его предложение. Отказаться. Обратите внимание партнера на вашего соседа. Поругайте его за недогадливость. Поблагодарите. Попробуйте пристыдить. Получается? Весь секрет – в микромимике, в неосознаваемых нами мелких, почти невидимых сокращениях мимических мышц. Если вы очень хотите, чтобы партнер понял ваш зов, и сам он старается понять вас – то у вас все может получиться. Если при этом живо работает ваше воображение и вы видите внутренним зрением, как партнер встает и как он подходит к вам, – ваша микромимика откроет партнеру все это, и он действительно захочет встать и подойти к вам. Но вы разгадайте момент возникновения у него этого желания и глазами остановите его: «подожди, пока еще не время!»

– Сейчас мы выясним, кто сумел молчаливо договориться с партнером, а кто нет. На счет три бегите к своему избраннику и хватайте его! Раз! Два? Три!

Эфир

Количество участников: 8—12

Мировой эфир весь переполнен звуками бесчисленные радиостанций. Но в этом кажущемся хаосе есть определенный порядок. Если настроиться, на нужную волну, то ты услышишь своего ради партнера, а он услышит тебя. Единый радиоканал свяжет вас, и бушующее рядом море звуков не помешает разговору. Разделитесь на пары и разойдитесь по комнате. Ваш партнер должен быть у противоположной стены. Придумайте, что вам нужно сообщить партнеру и что нужно узнать у него. Ведущий использует в этой игре два сигнала: один хлопок – начинается общий разговор и участники в парах обмениваются своими сообщениями и вопросами, два хлопка – разговоры мгновенно прекращаются. На партнера не смотреть! Отвернитесь друг от друга – и начали! Не глядя на партнера, участники стараются в общем хоре звуков уловить его голос и понять сообщение. Время от времени два хлопка восстанавливают тишину и дают всем возможность сориентироваться в произошедшем. Когда большинству партнеров удастся наладить связь, ведущий усложняет задания. Например, прием и передача продолжают не громкими голосами, а почти шепотом. А теперь повернитесь к партнеру, установите контакт глазами – и разговаривайте еще тише. Еще! Еще! Самым тихим шепотом, на который вы способны.

Игру можно несколько модифицировать, усадив участников в общий круг и предложив каждой паре одновременно обсуждать какие-то вопросы или принимать общие решения. При этом в центре круга усаживается водящий, задача которого – как можно быстрее «настроиться» на волну каждой пары и вникнуть в содержание разговора. Можно усадить в круг и двоих водящих. Кто быстрее справится с заданием – тот и победитель. С победителем вступает в единоборство еще не водивший игрок – и так далее. Водящим можно также предложить подключаться к парам поочередно, получая у каждой разрешение «покинуть» волну лишь в том случае, если докажет, что действительно сумел «настроиться» на разговор. Можно предложить каждой из пар вести разговор – и одновременно пытаться отслеживать разговор какой-то другой пары. Можно вызывать время от времени другие пары, обмениваться с ними темами или партнерами. Или начинать обмениваться репликами, касающимися какой-то другой пары – до тех пор, пока она заметит это и не перехватит разговор о присутствующих в качестве «эстафетной палочки». Ведущий может своими сигналами чередовать режимы: тихо-громко, с открытыми глазами – с закрытыми глазами и т. д.

Раздел 2. Игры на развитие воображения, творческой фантазии, способности к визуализации

Всеобщее внимание

Количество участников: 6—15

Всем участникам предлагается одно и то же задание. Любыми средствами, не прибегая, конечно, к физическим воздействиям и местным катастрофам, постарайтесь привлечь к себе внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее стараются выполнить все участники игры. По завершении игры участвовавшие в ней определяют, кому удалось привлечь внимание наибольшего числа людей и за счет чего.

Цепочка ассоциаций

Количество участников: 5—8

«Ледокол», – произносит ведущий. Какая картина предстает вашему воображению? Три минуты молчания – отпустите мысль в свободное плавание. Посмотрим, куда она вас приведет. Через три минуты – опрос: – Кто на чем остановился? – Я в лесу, грибы собираю. Оказывается, участник, думая о ледоколе, перешел затем к мысли о машине, она привела его на завод. Затем вспомнились кадры кинохроники о заводе, и сразу же – другие кадры, из недавнего индийского фильма. Мысль об Индии сменилась воспоминанием о цирке (индийские артисты), потом возникло здание цирка, рядом – набережная Фонтанки, где зазеленели деревья... Лес... Так, каждый восстанавливает в памяти всю цепочку ассоциаций, которая привела от первого слова ведущего до последней картинке. Игру можно разнообразить попытками участников восстановить пропущенные звенья в цепочке одного из них – кто сможет лучше проникнуть в логику ассоциаций товарища? Можно также предложить кому-то одному логичной, убедительной последовательностью связать между собой те картинки, которые получились у двух других участников по завершении их ассоциативных цепочек. В результате два расходящихся от одного и того же слова ассоциативных ряда как бы «замыкаются» в единое целое.

Дополни предложение

Количество участников: 4—8

Участники садятся в круг. Ведущий произносит короткое предложение. Игроки по очереди добавляют к нему по одному слову. Например: Ведущий: «Я готовлю...» Первый игрок: «Я готовлю обед...» Второй: «Я готовлю обед каждый день...» и так далее. Выигрывает тот, кто сказал последнее слово. Затем ведущий предлагает игрокам новую фразу. И так далее.

Кинолента

Количество участников: 5—8

Участники располагаются в полукруге. Ведущий объявляет название кинофильма, который сейчас будет создаваться всей группой. Например, «Партизаны». Участник, сидящий первым справа, повторяет слово «партизаны» и называет следующее слово, которое определяет ту картину, что представлялась его воображению: – Партизаны... Лес... Второй играющий повторяет сказанное и добавляет свое слово, развивая сюжет: – Партизаны... Лес... Землянка... Так накапливаются слова-кадры. Каждый повторяет все сказанные до него слова и добавляет новое. После участника, сидящего крайним слева, цепочку слов-кадров вновь принимает первый справа, и кинофильм продолжается. При оттренированной зрительной памяти группа в десять-двенадцать человек может довести «фильм» до ста кадров. Слово – это как бы название картины, которая предстает в воображении. Поэтому сначала надо увидеть картину, а потом назвать ее. Каждый раз, при каждом повторении – неважно, произносите слово вы или ваш товарищ, – «прокручивайте» киноленту снова и снова, переключайтесь с одного видения на другое и называйте слово только тогда, когда увидите картину. Иногда начинающие механически запоминают слова. Иногда – невольно связывают слово с назвавшим его человеком. Тогда участник вспоминает слово за словом, как бы «считывая» их с той последовательности, в которой сидят его товарищи. Надо сразу же предостеречь играющих от такой ошибки. Главное в упражнении – непрерывная последовательность внутренних кадров-событий и произвольное переключение с одного видения на другое. У каждого участника складывается свой рассказ. «Партизаны. Лес. Землянка» – при таком начале у одного сложится в картина ночного отдыха партизан, у другого – возвращение группы с боевого задания, у третьего, быть может, – бой и захват землянки противника. Поэтому каждое новое слово как бы поворачивает сюжет, иногда буквально опрокидывая то, что за секунду до этого представилось воображению слушающих. На первых порах участники нередко протестуют: слово, названное очередным игроком, не укладывается в те картины, которые воссоздаются в воображении каждого. Протесты не должны приниматься. Здесь действует принцип: «авторское слово-закон!» Каждое, даже самое «неудобное» слово нужно вписать в общую картину, найти ему место и оправдание.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.