

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Лицей г. Уварово им. А.И. Данилова»

Методическая разработка  
«Игры и тренинги для детей и подростков»

Автор-составитель: Хохлачева Татьяна Викторовна,  
педагог-психолог

2018 год

## ВВЕДЕНИЕ

Игра – это путь к познанию ребенком самого себя. И это понятие многогранно. Существуют разные игры. Одни развивают мышление и кругозор детей, другие – ловкость, терпение и т.д.

Игра – отличное дополнение к учебному процессу, в развитии важнейших психических свойств, необходимых для труда, приобретение высоких моральных качеств, формирование гражданского сознания.

Игра – важное средство развития и воспитания, средство живое, яркое, радостное. Это сотворение собственного мира, в котором можно установить удобные для себя законы, избавиться от многих житейских сложностей, отдаться мечте и радостям физического или интеллектуального напряжения.

Игра – дело серьезное, как парадоксально это не звучит. Миллионы людей проходили в игре школу жизни, познавали окружающий мир, учились человеческим отношениям.

Игра может стать самым эффективным инструментом обновления содержания деятельности детских организаций. Возможность объединения ребят и взрослых в единый союз, его привлекательность при выборе разнообразной деятельности, учет интересов каждого.

Детская игра – сфера активного обогащения личности, поскольку представляет свободный выбор разнообразных общественно значимых ролей и положений, обеспечивает деятельностью, развивающей неограниченные возможности детей, их таланты в наиболее целесообразном применении.

Игра – важнейший вид самостоятельной деятельности детей, способствующий их физическому, психологическому, нравственному развитию.

## Игры на знакомство

### **«Снежный ком»**

Группа встает в круг и первый называет свое имя. Второй называет имя первого и свое. Третий имя первого, второго и свое. Вместе с именем можно изобразить свой любимый жест, назвать свой любимый напиток, личностное качество (вариант – начинающееся на первую букву имени), хобби и т.п.

### **«Имена»**

Собраться в группы по именам и хором прокричать свое имя. Люди с уникальными именами объединяются в одну группу и должны прокричать что-нибудь их объединяющее.

### **«5 важных вещей»**

Выполняется в парах. Пары расходятся на пять минут и молча жестами показывают друг другу пять самых важных для себя вещей. А затем пара жестами представляет друг друга кругу. Возможны варианты: пять самых страшных для меня вещей, самых неприятных и т.п.

### **«Три слова»**

Необходимо каждому участнику рассказать о себе в трех словах.

### **«Газетка»**

Группа стоит в кругу. Ведущий в центре, у него в руках свернутая «газетка». Называется имя кого-то из круга, и ведущий пытается его осалить газеткой. Чтобы не быть осаленным, названный должен успеть быстро назвать кого-то еще, стоящего в кругу.

Если человека осалили до того, как он назвал имя, он становится водящим. Через некоторое время вводится дополнительное правило: бывший ведущий, как только встает в круг должен быстро назвать какое-нибудь имя. А если он не успевает это сделать до того, как его осалит новый ведущий, он становится ведущим опять. В группе, в которой много малознакомых людей иногда целесообразно, чтобы тот, чье имя назвали поднимал руку, так как ведущий может не ориентироваться в именах.

#### **«Представиться по-разному»**

Каждый человек в кругу должен "представить себя": изобразить жест, сказать слово, прочитать стихотворение и т.п.

#### **«Клубочек»**

Играющие становятся в круг. Клубочек перебрасывается от одного играющего другому, сообщая своё имя и увлечение. После того как клубочек полностью разматывается (не останется играющих без нитки) - клубочек сматывают, по средствам названия имени и увлечения того, от кого пришла нить клубочка. Тот от кого начал разматываться клубочек должен назвать имя и увлечение последнего, кому пришла нить. О правилах сматывания клубочка заранее сообщать нельзя.

#### **«Мяч по кругу»**

Все сидят в кругу. У первого игрока в руках мяч. Он называет чье-либо имя и кидает этому человеку мячик. Поймавший мяч должен назвать другое имя и кинуть ему мяч. Так до тех пор, пока не будет обойден весь круг, причем мяч должен побывать у каждого только один раз.

#### **«Алфавит»**

Построиться по именам в алфавитном порядке.

#### **«Карточки» (муравейник)**

Группе раздаются карточки, разделенные на квадраты. В каждом квадрате написано какое-то качество человека. (Например: Я люблю петь. У меня есть собака. Мне грустно. и т.п.) Каждый должен найти людей с данными признаками и вписать их имена на свою карточку, чтобы оказались заполнены все клетки. В упражнении следует включать те качества, которые важны педагогу: интерес к профильной деятельности (я люблю театр), группы по увлечениям (я люблю читать фантастику), качества присущие только участнику, которого хочется "выиграть" в рамках упражнения (пишутся под конкретного человека).

#### **«Перемена мест»**

Несколько ребят становятся в шеренгу и называют водящему свои имена. Потом водящий отворачивается, участники меняются местами и водящий должен правильно назвать их по именам.

#### **«Животные на спине»**

Каждому человеку на спину вешается картинка (или название) животного так, чтобы он его не видел. Чтобы отгадать, человек может задавать вопросы окружающим, на которые те отвечают да или нет. (Например: "У меня есть перья? Я хищник? Я живу в воде? и т.п.). Желательно, чтобы вопросы задавали всем. Если человек быстро отгадывает животное, ему на спину можно повесить следующее. Вместо животных можно использовать портреты людей из данной группы. Вопросы следует задавать по поводу их личных внутренних качеств.

#### **«Поздороваться за руку»**

Каждый должен за определенное время (1-3 мин.) успеть поздороваться за руку с максимальным количеством людей. Внимание участников фиксируется на том, что руку надо пожимать доброжелательно, глядя в глаза человеку. Вариант: обязательно называть свое имя. Можно оговорить то, что необходимо подсчитать количество людей, с которыми ты поздоровался. Тогда по завершении упражнения ведущий спрашивает: "Кто поздоровался больше, чем с 10 людьми? А больше чем с 20?" Выявляются несколько лучших.

#### **«Имена-качества»**

Каждый придумывает какое-либо качество личности, свойство характера и т.д. начинающееся на ту же букву, что и имя (например Лариса – любовь, Сергей – скромность), которое он мог бы привнести в эту группу сегодня. Подходит для более тесного знакомства.

#### **«Я никогда не...»**

Участники по очереди говорят фразу, начинающуюся со слов «Я никогда не...». Например, я никогда не прыгал с парашютом. Остальные участники загибают по одному пальцу на руке, если для них утверждение не верно (т.е. они, прыгали с парашютом). Выигрывает тот, у кого останется последний не загнутый палец на руках. Ведущий заранее говорит, что фразы должны соответствовать реальности, и пальцы загибать надо по честному.

#### **«Давай познакомимся»**

Играющие образуют два круга. Стоящие во внутреннем круге поворачиваются лицом к внешнему. Звучит музыка, играющие в кругах движутся в противоположные стороны. После прекращения музыки участники игры останавливаются друг перед другом, знакомятся, называя имя. Далее вновь звучит музыка, только уже теперь, двигаясь в разные стороны и пробегая мимо знакомого, махают ему рукой. Музыка перестает играть, появляются новые знакомые. Игра продолжается.

#### **«Расскажи о себе»**

Играющие разбиваются по парам и в течение определенного времени (около 30 сек.) рассказывают о себе своему напарнику. Затем по одному человеку из пары садятся лицом в круг, а за их спинами становятся напарники, которые за определенное время (около 15 сек.) должны рассказать от своего лица то, что они только что услышали от напарника. Потом напарники меняются местами.

#### **«Мы идем в поход»**

Вы говорите подросткам: «я еду на север (юг, запад и т.п.) и хочу, чтобы вы все поехали со мной. Сейчас я буду называть вещи, которые я возьму с собой, а вы попробуйте понять логику и назвать вещь, которую возьмете вы. Если догадаетесь, я возьму вас с собой». Логика проста: каждый должен взять вещь, название которой начинается с первой буквы его имени. Т.е. Ваня возьмет валенки, ватман, вымпел и т.п. Маша - мартышку, морковь, Мерседес и т.п.

#### **«Одеяло»**

Участники делятся на две команды, располагаясь, друг напротив друга. Между ними натянуто одеяло. С каждой команды по одному человеку подсаживаются ближе к одеялу. Как только одеяло опускают, необходимо успеть произнести имя того, кто сидит напротив. Кто быстрее назвал - забирает к себе в команду игрока. Побеждает та команда, которая «перетянет» к себе больше игроков, т. е. та команда, которая знает больше имён.

#### **«Бинго»**

Участники образуют два круга - один в другом, с равным количеством человек. Круги вращаются в разные стороны, обращённые лицом друг к другу, под слова:

### **«Мой лохматый серый пёсик»**

У окна сидит.

Мой лохматый серый пёсик

На меня глядит.

БИНГО (2 раза)

Да, Бинго звать его.

Слова «БИНГО» произносятся раздельно по буквам, причём на каждую букву стоящие во внешнем круге ударяют в ладоши стоящих во внутреннем. На каждую букву - ладоши нового человека. Последняя буква «О» говорится протяжно (удивлённо - радостно) и последние слова («Да, Бинго звать его») пара произносит вместе, держась за руки. После чего участники представляются друг другу по именам. Так продолжается до тех пор, пока все не перезнакомятся.

### **«А я еду, а я тоже, а я заяц»**

Участники игры сидят на стульях по кругу, одно место - не занято никем. В центре - водящий. Все участники во время игры пересаживаются по кругу против часовой стрелки. Игрок, сидящий около пустого стула, пересаживается на него со словами «а я еду». Следующий игрок - со словами «а я тоже». Третий участник говорит «а я заяц» и, левой рукой ударяя по пустому стулу, называет имя человека, сидящего в кругу. Тот, чьё имя произнесли, должен как можно быстрее перебежать на пустой стул. Задача водящего - успеть занять стул быстрее того, кого назвали. Кто не успел, становится водящим. Игра начинается сначала.

### **«Я змея, змея, змея»**

Участники стоят в круге, через одного - мальчик, девочка. Начинает ведущий, подходя к кому-нибудь со словами: «Я змея, змея, змея, я ползу, ползу, ползу, хочешь быть моим хвостом?». Если ответ положительный, то спрашиваемый проползает под ногами ведущего, знакомится и своей правой рукой берёт левую руку спрашиваемого через ноги. В случае отрицательного ответа звучит фраза: «А придётся!», и идёт сцепление. Таким образом, с каждым разом змея всё больше и больше увеличивается. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не присоединятся друг к другу.

### **«Дрозд»**

Участники образуют два круга - внутренний и внешний, равные по численности. Игроки внутреннего круга разворачиваются спиной в центр, образуются пары. Далее вместе с ведущим произносят: «Я дрозд, ты дрозд, у меня нос и у тебя нос, у меня щёчки аленькие и у тебя щёчки аленькие. Мы с тобой два друга. Любим мы друг друга». При этом пары выполняют движения: открытой ладонью показывают на себя и соседа, прикасаются кончиками пальцев к своему носу и к носу соседа, к щёчкам, обнимаются илижимают руку, называя свои имена. Затем внешний круг делает шаг вправо, и образуются новые пары, игра продолжается.

### **«Шляпа»**

Участники стоят в кругу. Все вместе делают два хлопка, щелчок пальцами правой руки, щелчок пальцами левой руки, два хлопка и т. д. Желательно, чтобы начинал ведущий. Итак, при щелчке пальцами правой и левой руки ведущий произносит своё имя, затем два хлопка, после этого при щелчке пальцами правой руки произносит своё имя, а при щелчке пальцами левой руки - имя одного из участников. Тот игрок, чьё имя назвали, повторяет то же самое. Например: Оля, Оля, два хлопка, Оля, Игорь, Игорь, Игорь, два хлопка, Игорь, Света, и т. д. Кто не успел - тот «прошляпил».

### **«Паровоз»**

Участники стоят в кругу. Ведущий подходит к любому игроку и говорит: «Привет, я - паровоз. Как тебя зовут?» Участник называет своё имя, «паровоз» повторяет. Важно повторять с той же интонацией, с какой произнёс участник. Кто представился, присоединяется к паровозу. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не присоединятся друг к другу.

### **«Я знаю пять имён»**

Участники стоят в кругу - мальчик, девочка. По очереди каждый игрок называет 5 имён мальчиков и 5 имён девочек данного коллектива, начиная с фразы: «Я знаю 5 имён...».

### **«Любимое занятие»**

Все участники сидят в кругу на стульях. Ведущий в центре, он произносит некую характеристику (например: кто любит танцевать, кто играет на гитаре, кто любит мороженое и др.), относящие её к себе игроки должны поменяться местами. Если ведущий первым занимает свободный стул, то игрок без стула становится ведущим.

### **«Молекула – хаос»**

Участники изображают броуновское движение молекул. Встречаясь, здороваются и знакомятся друг с другом. По команде ведущего: «Молекула по 2, по 3 и т. д.», игроки разбиваются на группы по 2, 3 и т. д. человек. Как только звучит команда: «Хаос», участники вновь начинают двигаться как молекулы. Таким образом, игра продолжается.

### **«История»**

Ведущий делит ребят на две команды, используя любой вариант разбивки. Определяется время для выполнения первого задания (например 5 минут). За это время каждая команда сочиняет о себе историю, используя реальные данные. Например: "Мы живем в Туле, Казани и Москве. Дома у нас 9 собак, 14 кошек, 2 попугая и 1 черепаха. Трех наших мам зовут Ольгами, а еще у нас два папы по имени Саша" и т.д. По истечении назначенного времени каждая команда выбирает рассказчика, и команды как бы меняются местами, то есть команда «А» рассказывает про команду «Б» и наоборот. Побеждает та команда, которая допустит меньшее количество ошибок.

### **«Белка»**

В помещении ставятся две скамьи — друг напротив друга. Ребята рассаживаются на них произвольно. Затем ведущий говорит: «Прошу сесть на правую скамью тех, кто любит эстрадную музыку, а на левую — тех, кто любит классику» Ребята переходят на ту скамью, которая им подходит. Затем ведущий снова дает какое-либо задание, и дети снова пересаживаются. Игра рассчитана на ребят 11–13 лет.

### **«Дружба»**

Играющие встают по тройкам в затылок друг другу, образуя круг. За кругом находятся два ведущих (если круг большой – две пары ведущих). Ведущие, обходя круг, выбирают одного из любой тройки, знакомятся с ним, встают новой тройкой в круг. Освободившиеся два человека становятся ведущими. Игра продолжается.

## Тренинги на доверие

### **«М-М-М по кругу»**

Группа сидит в кругу. Первый человек долго тянет звук м-м-м-м-м... на определенной высоте. В тот момент, когда он заканчивает, следующий должен подхватить, и так далее по кругу. Важно, чтобы звук не прерывался.

### **«Коленочки»**

Группа сидит в кругу. Каждый кладет свои руки на колени соседям. Надо хлопать ладонями по коленям, так чтобы ладони хлопали строго по очереди, как они лежат. Сбившийся человек убирает руку, которой ошибся.

### **«Восковая палочка»**

Группа стоит в плотном кругу. В центре в расслабленном состоянии стоит человек. Он начинает падать (не сгибая ног) в какую-то сторону. Группа ловит его и возвращает назад. Первый вариант: человек сам выбирает, куда падать. Второй вариант: Группа качает человека в каком-либо направлении. Техника безопасности: Исходное положение у стоящих в кругу - правая нога вперед, левая сзади в упоре, руки вытянуты вперед. Человека ловят на ладони. От группы требуется большое внимание и аккуратность, иначе человеку можно сильно навредить.

### **«Ковер-самолет (времена года)»**

Человек ложится на коврик, закрыв глаза, группа встает вокруг него (зима). Затем все аккуратно кладут на него руки (весна). Затем группа поднимает человека и обносит круг (лето). Затем его медленно, покачивая, опускают и кладут на коврик (осень). Техника безопасности: поднимать человека нужно осторожно, подсунув руки под него. Важно следить, чтобы у тех, кто поднимает, спины были выпрямлены, то есть поднимали человека за счет мышц ног.

### **«Фотоаппарат»**

Группа делится на пары. Первый в паре становится фотографом, второй фотоаппаратом. Фотоаппарат закрывает глаза, фотограф подводит его к интересному месту в помещении, и слегка нажимая на его голову "делает снимки" (Фотоаппарат на секунду открывает глаза, а потом закрывает опять). Потом фотоаппарат должен угадать, в каком месте "сделаны снимки". Затем роли меняются. На самом деле упражнение имеет скрытый подтекст, о котором говорится на последующем обсуждении. Наиболее важные моменты следующие: кто, из фотографов как вел за собой свой фотоаппарат, предупреждал ли об опасностях, думал ли о напарнике или только о себе. Насколько фотоаппарату было комфортно со своим фотографом, насколько он доверял ему. Кому приятнее было быть фотографом (то есть ведущим), кому фотоаппаратом (то есть ведомым) и т. д.

### **«Стена»**

Человек с закрытыми глазами быстрым шагом идет в сторону либо стены, либо конца сцены. Его напарник должен в последний момент сказать "Стоп", чтобы человек остановился.

Техника безопасности:

- Обеспечить физическую безопасность.
- Предупредить группу, что человеку для восприятия информации необходимо определенное время, что следует учитывать при подаче команды.

### **«Солнышко»**

Один человек становится в центре и закрывает глаза. Это "солнце". Группа ("планеты") становится на том расстоянии, на котором им комфортно. Также можно

принимать различные позы. Затем "солнце" открывает глаза и смотрит на образовавшуюся картинку. После этого человек, стоящий в центре может передвинуть людей на то расстояние, на котором было бы комфортно ему. В результате все видят реальную и желаемую картину отношений группы к человеку и человека к группе. Это некий вариант социометрии.

### **«Енотовы круги – 1»**

Берется большой круг (кольцо) из крепкой веревки, за который все берутся руками. Затем начинают осторожно отклоняясь назад растягивать в стороны. Далее можно:

- Всем присесть, а потом встать.
- Отпустить одну руку.
- Пустить вертикальную или горизонтальную волну (то есть покачать веревку).

Потом обсуждается поддержка друг друга и зависимость результата общего дела от каждого, поскольку если кто-нибудь или несколько человек отпустят руки, то упадут все, включая их самих. Важно помнить об аккуратности.

### **«Енотова колыбель»**

Веревка в веревочном кольце перекрещивается несколько раз, образуется несколько петель. Каждый берет за образовавшуюся петлю. На петли ложится человек, его можно качать, подбрасывать.

### **«Енотовы круги-2»**

Веревочное кольцо пропускается подмышками человека. Его ноги фиксируются на полу, чтобы не проскальзывали и человека медленно опускают почти до горизонтального положения, а потом поднимают. Страхующий кладет свою руку между полом и лицом человека, чтобы с одной стороны избежать слишком резкого касания пола, а с другой страховка от непредвиденного падения.

### **«Бежать между шеренг»**

Группа стоит в две шеренги лицом друг к другу вытянув руки вперед. Человек проходит между шеренгами и в последний момент перед его лицом руки по очереди поднимаются вверх. Проходить можно либо с открытыми, либо с закрытыми глазами.

### **«Бежать между шеренг – 2»**

Люди плотно стоят в две шеренги лицом друг к другу. Человек разбегается и бежит между двумя шеренгами. Люди стоят слишком плотно, и они по очереди расступаются перед ним, создавая эффект волны. Человек видит расступающуюся перед собой шеренгу лиц.

Техника безопасности:

Необходимо предупредить группу о необходимости внимательности. Прежде чем бежать, следует спросить группу, готова ли она и дождаться четкого ответа.

### **«Салки на доверие»**

Часть группы лежит на полу на спине, а сверху над ними группа играет в салки.

### **«Магнит»**

Люди стоят в шеренгу у стены, им говорится, что они к ней «прилипли». Один выходит в центр. Это «магнит». Он закрывает глаза, сосредотачивается и начинает «притягивать» людей к себе. Тот, кто чувствует, что его «выдернули из клея» присоединяется к магниту и они начинают тянуть вместе. Наблюдая порядок, в котором люди будут «отлипнуть» от стены можно смотреть на отношение группы к человеку «магниту».

## Игры на контактность

### **«Поздороваться носами»**

За 1 минуту поздороваться с как можно большим количеством человек. Здороваться можно руками, носами, коленками, губками и т.д.

### **«Рисуем на ладошках»**

Выполняется в парах. Ребята закрывают глаза, протягивают друг другу руки: один ладонями вверх, другой - вниз. Один представляет какой-то образ и пытается передать его второму, поглаживая его ладонями (например: море, ветер, двое под фонарем и т.д.). Затем пары меняются.

### **«Салки – обнималки»**

Игра типа салок, но с одним новым правилом: нельзя салить тех, кто стоит, крепко обнявшись. Но так стоять можно не более 7 с.

### **«Дом – дерево – собака»**

*Материал:* бумага, фломастеры или кисточки с красками, повязки для глаз.

*Продолжительность игры:* 10 минут.

*Предполагаемое количество игроков:* в парах.

Каждая пара получает один фломастер или одну кисточку с красками, один ватман. Обоим участникам завязывают глаза. Каждая пара, работая только одним инструментом, должна нарисовать дом - дерево - собаку. При этом игроки не должны разговаривать друг с другом.

### **«Определи на ощупь»**

Группа стоит в кругу. Нужно пройти и определить, у кого самые теплые руки (носы, уши...).

### **«Остров – 1»**

Группе сообщается, что они оказались на необитаемом острове. Вдруг на горизонте они увидели корабль. Это их последний шанс, поэтому нужно постараться любым способом привлечь к себе внимание. После этого можно спросить у группы - кто кого заметил. Этот человек погибает палец, а потом смотрят, у кого пальцев больше.

### **«Остров – 2»**

Группе нужно уместиться на «острове» - куске ткани. Причем «вода поднимается» - т.е. размер острова уменьшается. Уменьшать можно почти до бесконечности.

### **«Бесконечное кольцо»**

Группа встает в круг и берется за руки. На руке у ведущего висит веревочное кольцо. Не разрывая рук все должны пролезть сквозь него (по кругу) и вернуть кольцо обратно. Второе кольцо можно пустить в другую сторону.

### **«Слепой скульптор»**

Группа разбивается по три человека, и одному завязывают глаза. В это время второй из третьего "лепит" скульптуру. Затем "слепой" должен из второго слепить то же, что тот слепил из третьего.

### **«Расслабление»**

В парах: встать спинами друг другу, «лечь» и расслабиться.

### **«Мешочек»**

Группа встает кругом и, взяв друг друга под руки и протянув руки вперед, перебрасывает по кругу мешочек с горохом. Главное его не уронить т.к. в этом случае игра начинается с начала. Затем мешочек кидают через одного, потом через двоих.

### **«Бревно дедушки Ленина»**

Группа ложится на пол, один человек перпендикулярно сверху, задача совместным вращением вокруг оси передвинуть его из начала ряда в конец. Руками помогать нельзя.

24. "Яблоко на веревке" - подвешивается на капроне и пара должна его съесть не пользуясь руками - проводится как соревнование пар. (Но можно группой - кто первый откусит - или по-очереди). Веселее когда они прыгают на одной ноге. Не попавший в группу - выбывает

### **«Гусеница»**

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

### **«Это мой нос»**

Что вы ответите человек, который указывает на свой локоть и говорит: «Это мой нос?». Ну, вы можете показать на свою голову и сказать: «Это мой локоть?», тогда он, возможно, покажет мне свою ступню и скажет: «Это моя голова». Задача как можно дольше продержаться и не запутаться.

### **«Зоопарк»**

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

### **«Тутти – фрутти»**

Команда делится на два или более фронтов и выбирает себе имя – фрукт. Один человек стоит в центре и рассказывает какую-либо историю. Как только он использует одно из названий фронтов, члены этого фронта должны поменяться друг с другом. Если произносится «Тутти-фрутти», то все члены всех фронтов должны поменяться местами.

### **«Палочка»**

Команда садится в круг и начинает передавать по кругу какой-то предмет, зажав его различными частями тела, меняя их. При падении игра начинается сначала.

### **«Убийца»**

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

### **«Ноги в руки»**

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

### **«Пары»**

Каждая пара берет по одному листку бумаги, встает лицом друг к другу и, прижимая лист лбами с двух сторон, руки заводит за спину, в таком положении пары должны произвольно передвигаться по помещению. Разговаривать нельзя.

Главная задача участников – найти каналы интуитивного понимания партнера, которое всем нам необходимо в жизни среди людей.

### **«Гражданская оборона»**

Все участники прогуливаются по комнате, ведущий выкрикивает фразу, сообщающую об опасности. Например: "Внимание!". На вас напали пещерные львы (хулиганы, римские легионы, вирусы гриппа, маленькие зелененькие человечки, угрызения совести, зевота и т.п.) После сигнала опасности участники игры должны собраться в тесную группу, спрятав слабых в середину, а затем произнести фразу: «Дадим отпор... (пещерным львам и т.п.) Потом группа опять разбредается по комнате и игра продолжается.

### **«Муха»**

Все участники воображают перед собой квадрат, разделенный на 9 клеток. В центре находится муха, движением которой мы будем по очереди управлять. Своим приказом ее можно перемещать либо по оси «вверх-вниз», либо по оси «вправо-влево» на одну клетку. Ходы делаем по очереди, и проигрывает тот, после чьего хода муха окажется выведенной за пределы игрового поля. Нельзя делать «обратные ходы».

### **«Острова»**

У каждого есть свой «остров» – газета. Периодически наступает «выходной», и все гуляют по своей территории. Ведущий «отбирает» по несколько островов, жители должны искать себе другой остров. В заключение идет обсуждение: как вас приняли на другом острове, не оттолкнули ли, пригласили ли сами и т.п.

Обязательно стоит обратить внимание на тех, кому не предлагали присоединиться на другом острове. Сумейте корректно перейти к подобным ситуациям в жизни: не чаще ли мы готовы оказывать помощь, поддержку тем, кто нам нравится, кто нам симпатичен, и не способны ли мы «не замечать» проблем тех, кого относится к «гадким утятам» и т.п.

### **«Присоединиться»**

Работа в паре. У одного – установка «присоединиться», у другого – «не принять. «Присоединяющийся» через улыбку, прикосновение, взгляд и т.п.

Все как в жизни, это понимает каждый участник, и логичным будет перейти после упражнения к разговору о том, что именно дает нам возможность найти путь к «сердцу», «душе» другого, порой совсем чужого, человека: умение улыбаться? А может, умение понять состояние, внутреннее настроение этого «другого»?

### **«Рукопожатие»**

Выбирается водящий, который выходит за дверь. В это время каждому дается задание подготовиться через рукопожатие передать какое-либо чувство к водящему (любовь, злость, ненависть, боязнь и т.п.) По пожатию руки водящий должен догадаться о чувствах к нему.

### **«Круг»**

Все рассчитываются на 1-2. Затем образуют два круга – внешний и внутренний. Все закрывают глаза и те, кто стоит во внешнем кругу, делают с закрытыми глазами 10 шагов

против часовой стрелки. Затем 1-е и 2-е номера становятся друг против друга. Дается ощупать только руки. После этого всех аккуратно мешают. Глаза у всех закрыты. Теперь все открывают глаза, и их задача – найти свою пару.

### **«Торопись обрадовать»**

Ленточка или т.п. передается по кругу. По сигналу – остановка. Тот, у кого в руках ленточка, должен обрадовать своих соседей (сделать комплимент, подарить что-нибудь и т.п., но повторяться нельзя). Упражнение лишний раз подстегивает ребят для выражения своих добрых чувств по отношению к другим, убеждает в том, что существует множество вариантов для проявления хороших отношений.

### **«На улице»**

Все участники перемещаются свободно, периодически встречаясь с другими.

1-й день – на фоне «плохой» музыки – плохое настроение (контакты только посредством взглядов).

2 день – на фоне «плохой» музыки – хорошее настроение.

3 день – 20 век (приветствия через рукопожатие).

4 день – 16 век (приветствия через реверансы и церемониальные фразы).

5 день – 21 век (стремительно, не замечая других, быть может, сталкиваясь или отталкивая их).

6-1 день – новый способ приветствия.

При обсуждении выясняется, кто в какой день чувствовал себя увереннее, кто в какой день не смог ни с кем «поздороваться» и т.п. Дается широкий спектр различных вариантов общения с людьми.

### **«Фоторобот»**

Участники группы должны составить собирательный фотопортрет группы. Изображение строится из 12-15 элементов. Сюда входят голова, шея, левая, правая руки, туловище, левая и правая ноги, глаза, нос, рот, уши, волосы. Каждая деталь обсуждается, например: «Предлагаю в наш фотопортрет взять голову Иванова, т.к. она у нас самая умная», и т.п.

### **«Грани различия»**

Разделитесь на две пары. Попробуйте понять, что же вас объединяет друг с другом. Поделитесь этим со своим партнером. НА это отводится 2-3 минуты. Теперь возьмите лист бумаги и озаглавьте его «Наши различия». Посмотрите внимательно друг на друга. Вы только что говорили, чем похожи друг на друга. Но наверняка вы видите и много различий: быть может, другой тип темперамента, иные привычки и взгляды на жизнь. Подумайте о том, в чем вы разные, но об этом нельзя спрашивать другого. В течение 4-5 минут вы заполняете листок. Желательно больше размышлять о психологических характеристиках, чем о чисто биографических или физических. Рекомендуются следующий стиль для записей: «Ты более общителен, чем я». «Ты менее уступчив в разговоре чем я» и т.п. После того как вы закончите перечисление различий, передадите записки друг другу для того, чтобы выразить свое согласие или несогласие с тем, что написал партнер. Если вы согласны с его записью, то она останется в списке, если нет, то вы просто вычеркиваете эту запись.

### **«Футболка с надписью»**

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

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

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

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

### **«Я не такой, как все, и все мы разные»**

Подросткам предлагается в течение 5 минут с помощью цветных карандашей нарисовать или описать, что такое «радость». Подчеркивается, что рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно. После выполнения задания (рисунок не подписывается) все рисунки и описания вкладываются в «волшебный ящик», в котором желательно иметь примерно такое же количество рисунков и описаний. Все перемешивается, вытаскивается большая пачка, которую ребята рассматривают, передавая листки друг другу. Ведущий просит ребят обратить внимание на различия в понимании и представлении понятия «радость». Проводится небольшое обсуждение и делается вывод о том, как по-разному люди понимают одни и те же вещи.

Листки вновь складываются в «волшебный ящик», перемешиваются и каждому предлагается найти свой листок. Проводится обсуждение, легко или трудно было это сделать, анализируется, почему. Делается вывод о том, что каждый незаменим, и это важное основание для того, чтобы он ощущал свою ценность.

Обсуждение:

- Что важно для того, чтобы иметь чувство собственного достоинства.

## **ИГРЫ НА СПЛОЧЕНИЕ КОЛЛЕКТИВА**

### **Верёвочный курс**

Специально разработанные упражнения помогут сдружить детей, научить их чувствовать и понимать каждого. Называется этот курс — веревочным. Почему? Потому что главная идея — все вместе, словно связаны одной веревкой. Кроме этого, веревка вам пригодится в некоторых упражнениях. Итак, запаситесь не только веревкой, но и терпением, а главное желанием!

Веревочный курс — это серия специально подготовленных занятий, психофизических упражнений для малых групп, а также индивидуальные занятия. Эта программа разработана американской фирмой Barron Adventures.

В процессе выполнения курса создается атмосфера творческого поиска, прорабатываются возможности принятия нестандартных решений, повышается взаимопомощь и поддержка в коллективе. На примере увлекательных, но довольно сложных упражнений группа учится решать общую задачу, вырабатывать тактику и стратегию ее решения. Участвуя в "Веревочном курсе, ребята начинают преодолевать барьеры в общении, узнают друг друга ближе, благодаря этому происходит естественное и быстрое сплочение группы. Анализ каждого упражнения дает ребятам возможность понять, как было выполнено задание, принято решение, кто занял активную позицию, и как это повлияло на результат. Думают и над тем, что можно было сделать иначе и лучше в следующий раз, как преодолеть трудности в жизни более эффективным способом.

"Веревочный курс — это программа взаимообучения, в которой участники познают все сами из собственного опыта, согласно своих действий.

Главные цели "веревочного курса" — командная работа и лидерство. Но при этом можно добавить, что это дает:

- выработку стратегии группой;
- творческий подход;
- самовыражение;
- результативное лидерство;
- уверенность в себе;
- решение проблем;
- преодоление себя.

На собственном опыте мы убедились в эффективности этого курса в работе над сплочением коллектива. Необходимо соблюдать все условия выполнения «Веревочного курса».

Группа, которая проходит испытание, не должна превышать 12 человек.  
2. Упражнения выполняются под руководством старшего вожатого или педагога-психолога хорошо знакомого с «курсом».  
3. Время на подготовку задания не ограничено.  
4. Задание считается выполненным, если каждый безошибочно справится с поставленной задачей. Если же хоть один участник допускает ошибку, группа возвращается на исходную позицию.  
И еще, ни в коем случае не забывайте, что курс можно проводить только в теплой, доброжелательной атмосфере. А она зависит только от вас, дорогие коллеги! Удачи!

### **Упражнения**

#### **1. «Узелки».**

Участники образуют круг и берутся за руки, причем руки одного человека должны быть сцеплены с руками разных людей. Задача: не расплекая рук, распутать узел и образовать круг.

\* Это упражнение дает возможность участвовать всем в выработке стратегии.

#### *«Электрическая цепь».*

Команда разбивается на пары. Партнеры садятся напротив друг друга, где соединяют руки и ступни, образуя таким образом, электрическую цепь, по которой ток течет по сцепленным рукам и ногам. Задача участников: встать, не разрывая электрической цепи. Теперь объединитесь по две пары друг с другом, чтобы получилась электрическая цепь, состоящая из четырех человек. Задача остается прежней — встать всем вместе, не разрывая цепь. Когда этот этап благополучно завершен, снова объедините группы, чтобы образовать электрическую цепь, состоящую из 8 человек. В конце концов вы получите электрическую цепь, образованную всеми участниками, которые должны подняться. Два главных условия этого упражнения: 1) электрический ток должен беспрепятственно течь по замкнутой электрической цепи, образованной сцепленными руками и ногами; 2) на каждом этапе участники должны отрываться от земли одновременно.

Подсказка вожатому: не забудьте поддержать детей, ведь им очень трудно!

#### *«Биг-мак».*

Организируйте большой круг. Разбейте команду на пары и попросите каждую пару выбрать словосочетание из двух слов, которые традиционно употребляются вместе (например, один партнер говорит: «Биг», — другой: «Мак»; один: «Ореховые», —

другой: «Масло» и т. д.). Затем объясните, что по условиям игры, нужно закрыть глаза и не открывать их до конца события, и, кроме того, можно произносить только свое выбранное слово. Теперь ведущий перемешивает команду так, чтобы партнеры были далеко друг от друга. Партнеры с закрытыми глазами, выкрикивая свое слово, находят друг друга. Как только пара воссоединилась, отведите ее с пути тех, у кого глаза еще закрыты. По завершению задания, каждая пара сообщает всем участникам свое словосочетание.

Для этого упражнения очень важную роль играет площадка, которая должна быть большой.

*«Сидячий* *круг».*  
Команда формирует тесный круг (плечи касаются). После этого попросите ребят повернуться на 90 градусов направо. Задание: Нужно медленно сесть на колени друг к другу и рукой коснуться плеча находящегося сзади человека. Завершите это упражнение на высокой ноте, смеясь и хлопая всем.

*«Отжимания».*  
Разбейтесь на группы по 4 человека. Ваша задача — отжаться от земли, чтобы в нее упирались только ваши руки, и продержаться не меньше 5 секунд.  
\* Подсказка вожатому: удобнее всего будет выполнять отжимания, если группа ляжет на землю лицом вниз так, чтобы образовался квадрат, стороны которого образованы телами (ноги одного лежат на спине соседа). Вожатому необходимо узнать у детей, есть ли у них проблемы со спиной? В данном упражнении таких детей можно привлечь в качестве судей.

*«Все* *на* *борт».*  
Оборудование: любая обозначенная площадка (банкетка, стул, брусок).  
Задача участников: уместиться всей командой на площадке средней величины. Нужно убрать обе ноги от земли, и удержаться минимум пять секунд. Второй этап: нужно сделать то же самое на площади меньшей величины.

*«Бревно».*  
Оборудование: любое бревно (дерево, лежащее на земле, гимнастическое бревно и т.п).  
Команда выстраивается на бревне. Начиная с первого человека, команда переправляется на противоположный конец бревна. В результате должна получиться та же линия, в том же порядке.  
\* Подсказка : лучше расположить команду, чередуя мальчиков и девочек.

*«Тролли».*  
Оборудование: тролли — небольшая дощечка, брусок или другой вспомогательный предмет.  
Обозначить две параллельные линии, находящиеся на расстоянии не меньше трех метров друг от друга. Задача команды — переправиться от одной линии до другой, не касаясь земли, используя тролли.

*«Прогулка* *слепых».*  
Пусть каждый участник закроет глаза повязкой. Когда все глаза закрыты расскажите ребятам, что мы собираемся в путешествие по неприкосновенной земле, которой не может коснуться наш взгляд. Попросите положить правую руку на плечо впереди стоящего. Медленно начните путешествие по выбранному маршруту, включая залезание на пеньки, возвышенности, пролезание под низко нависшими деревьями и

ветками, протискивание между деревьями и т. д. Финишируйте на каком-нибудь тесном (но безопасном!) месте.

\* Подсказка : выполнять это упражнение следует в полном молчании. Следует выбрать знак для обозначения опасности (пожимание, хлопок по плечу и др.).

### «Паутина».

Оборудование: заранее сплетенная из веревок «паутина». Количество ячеек должно соответствовать количеству участников. Задача состоит в том, чтобы переправиться всей командой через паутину с одной стороны на другую, не касаясь при этом ни одной ее части. Если вы касаетесь паутины, вся команда возвращается обратно и начинает упражнение снова. Если кто либо из вас переправился на другую сторону, то он не может вернуться, обойдя паутину, и помочь команде. Каждую ячейку можно использовать только один раз.

### «Переправа».

Оборудование: канат, ведро с водой. Заранее готовится «маятник» (канат крепится к опоре).

Задача состоит в том, чтобы переправиться всей командой за обозначенную линию, не касаясь земли. Кроме того, каждому члену команды нужно перенести емкость с водой, не пролив ни единой капли. Обязательна страховка!

### «Электрическая изгородь».

Оборудование: веревка, шест (доска, палка и т. д.). Задача состоит в том, чтобы переправиться всей командой через воображаемую электрическую стену, не касаясь ни единой видимой или воображаемой ее части. Если кто либо коснется стены, вся команда возвращается обратно и начинает упражнение снова.

\* Подсказка водителю: шест может использовать как вся команда, так и последний участник.

### «Траст — фол».

Постройте команду в две линии так, чтобы обе группы стояли лицом друг к другу. Попросите снять часы, кольца, браслеты, вытянуть руки вперед, согнуть их в локтях (угол 90 градусов). Руки чередуются между собой, образуя «колыбель» для падающего. Ладони обращены вверх и ни в коем случае не сцеплены ни между собой, ни с руками соседа сбоку или напротив. Колени страхующих слегка согнуты. Ведущий становится в линию на то место, куда придется наибольший вес падающего и, чтобы ни случилось, не убирать рук во время падения участника. Поставьте рядом с собой сильных ребят. По мере продвижения очереди вы можете изменять порядок линии, чтобы каждый участник испытал момент поимки, но держите сильных в середине. Если у вас большая сильная команда, вы можете быть руководителем падения (вне линии), но если вы чувствуете, что для безопасности падения вы необходимы команде, попросите ребят самим выбрать руководителя (Маэстро). Подготовьте Маэстро, чтобы он смог проверить падающего.

- Торс и ноги должны быть абсолютно прямыми, как струнка;
- Руки — скрещены на груди и сцеплены в замок;
- Голова немного откинута назад;
- Попросите снять очки и вынуть предметы из карманов.

Слова, которые обязательно должны быть сказаны перед падением:

- 1) ПАДАЮЩИЙ: «Готовы страхующие?»
- 2) СТРАХУЮЩИЕ: «Страхующие готовы»

3) МАЭСТРО: «Падай».  
После приземления покачайте товарища на руках — проявите ласку.

Заключение: это упражнение на доверие и снятие комплексов (освобождение внутреннего «Я»). Попросите каждого поделиться опытом и чувствами, т. к. ощущение каждого индивидуальны. Начните обсуждение, сказав, что вам хотелось бы узнать об ощущениях каждого:  
— Что вы чувствовали перед самым началом падения, во время падения и после?  
— Что можно сделать, чтобы создать доверительную атмосферу в коллективе?  
Обосновывайте ваше обсуждение на приобретенном опыте.

На этом «Веревочный курс» закончен. Результаты этой программы вы получили. Все ли смогли выполнить упражнение? Никто не остался в стороне? А на вечернем «огоньке». Спросите у детей, чему они научились в процессе данного курса?

### **КОМПЛИМЕНТЫ**

Играющие стоят в кругу и в произвольном порядке перекидывают друг другу мяч. Бросок должен сопровождаться комплиментом тому, кому кидается мяч. Чем больше мяч, тем лучше — это заставляет людей раскрыться.

### **КОЛДУНЫ**

Играющие встают в круг с закрытыми глазами, после чего ведущий дотронувшись до плеча, назначает двух-трех из них колдунами. Затем все открывают глаза и начинают совершать хаотичное движение, пожимая друг другу руки. Каждый из колдунов может (но не обязан!) при рукопожатии заколдовать играющего, которому он пожимает руку, незаметно почесав его ладонь. Заколдованный, совершив еще два рукопожатия с кем-нибудь уходит в угол для заколдованных (выходит из игры). Задача играющих-неколдунов, приглядываясь друг к другу, всех колдунов разоблачить, задача тех, в свою очередь, заколдовать всех.

### **АРАМ-ШИМ-ШИМ**

Играющие стоят в кругу, чередуясь по половому признаку (то есть мальчик-девочка-мальчик-девочка и так далее), в центре водящий. Играющие ритмично хлопают в ладоши и говорят хором следующие слова: «Арам-шим-шим, арам-шим-шим, Арамея-Зуфия, покажи-ка на меня! И раз! И два! И три!», в это время водящий, закрыв глаза и указывая руками вперед вращается на месте, когда же текст заканчивается, он останавливается и открывает глаза. Ближайший по направлению вращения к показанному им месту представитель противоположного пола также выходит в центр, где они встают спина к спине. Затем все остальные опять хлопают в ладоши, произнося хором: «И раз! И два! И три!». На счет три стоящие в центре поворачивают головы в стороны. Если они посмотрели в разных направлениях, то водящий целует (обычно в щечку), того, кто вышел, если в одном — они пожимают друг другу руки. После чего водящий встает в круг, а вышедший становится водящим.

Существует так же версия игры, в которой для представителей сильного пола, крутящихся в центре слова "Арам-шим-шим, ..." заменяются на «Шире, шире, шире круг! У него семьсот подруг! Эта, эта, эта, эта, а любимая вот эта!», хотя в общем это неважно.

Проводя игру на младшем возрасте, имеет смысл поцелуи заменить на страшные рожи, которые двое в центре корчат друг другу, а на более старшем можно целоваться и в губы.

## КТО ВО ЧТО ГОРАЗД

**Две команды:**  
1. За 1 мин. Показать пословицу. Своя команда угадывает.  
2. Нарисовать на тему. (Напиток). Своя команда угадывает.  
3. Сочинить рассказ с веревочкой. Каждой команде даются 2 ключевых слова. Одно из которых должно быть последнее.  
4. Тема: «...». Отгадать как можно больше слов (за 1 мин.), которые до этого сказал игрок из своей команды

## ПОИСК БУМАЖЕК НА ЭТАПЕ

Заранее режутся бумажки. Затем они прячутся на этаже корпуса: в чемоданной, в коридоре, палатах, душе, комнате 5го питания, на сушилке. Потом дети делятся на две команды и ищут эти бумажки, каждая на своей стороне. Выигрывает та команда, которая найдет больше бумажек.

## ПРИДУМАЙ, РАССКАЖИ

<b>Задание:</b>	<b>Инсценировать</b>	<b>разговор</b>	<b>героев:</b>
100 долларов	и	одной	копейки,
золотой серьги	и	дырявого	носка,
ржавого гвоздя		и	каблука,
грязной тарелки	и	туалетного	мыла,
старой газеты и рубанка.			

## ДЕЛИМСЯ ПО ПРИЗНАКУ

Один человек выходит за дверь, группа тем временем договаривается о том, по какому признаку делиться и расходиться на две группы (например, те, у кого есть шнурки, и те, у кого их нет). Задача вошедшего – угадать по какому признаку группа разбита на две части.

## СЧЁТ ДО ДЕСЯТИ

“Сейчас по сигналу “начали” вы закроете глаза, опустите свои носы вниз и попытаетесь посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет “один”, другой человек скажет “два”, третий скажет “три” и так далее... Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут “четыре”, счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов.” удалось ли группе это сделать? Если да, то каким образом? Если не получилось, то почему? Что мешало? Кто принимал активное участие, кто отмалчивался?

## СКУЛЬПТУРНЫЙ ПОРТРЕТ

Кто-то из участников вызывается (или выбирается группой – это ещё интереснее, поскольку показывает, чьё мнение и видение, чью обратную связь хотят в первую очередь

получить участники группы) быть “скульптором”, которому предстоит увековечить группу в “монументальной скульптуре”. У каждого персонажа скульптурной группы должна быть своя роль, своя функция. Скульптура группы должна как-то “воплотиться в камне”, а, может быть и в каком-то другом материале, что поможет высветить роль каждого. “Ты – скульптор. Вот и воплощай то, что ты видишь, как нас чувствуешь. Мы будем твоим материалом – скульптура будет состоять из нас. Ставь нас в разные позы, лепи и “высекай” из нас всё, что угодно. А потом расскажешь, что ты хотел сказать своим произведением.” Скульптор начинает работать. “Скульптуры” при этом могут получиться разные: всё зависит от того, какая ситуация сложилась в группе и как её видит участник. Например, ведущего могут поставить на стул, у его ног построить поднявших на него глаза безоговорочно следующих за ним участников, кто-то может оказаться за креслом на периферии скульптурной группы и, с приложенными к глазам пальцами в виде бинокля и т. д. Потом следует комментарий “скульптора”. Он говорит о том, что имел в виду, придавая тому или иному участнику соответствующую позу, выбирая для него определённые роли, в которой их увидели. Может быть сделано несколько таких “скульптурных портретов” разными участниками.

### **ПУТАНКА**

Все берутся за руки, стоя к кругу и начинают запутываться. Когда запутались все, и получилась одна большая «путанка», можно вообразить, что вся группа превратилась в одного огромного зверя. Теперь срочно необходимо определить, где находится его голова, а где хвост. («Кто будет головой? А кто хвостом?»,- спрашивает ведущий). Когда зверь сориентировался, где его право, а где его лево, он должен научиться двигаться во все стороны, в том числе и назад. А потом, зверь должен пробежаться, и может быть даже кого-то, попавшегося по пути, «съесть».

### **ГОВОРЯЩИЕ ВЕЩИ.**

Вы можете представить себе говорящие вещи? Возникло ли у вас когда-нибудь ощущение, что окружающие вас предметы будто что-то хотят сказать вам? Представьте себе, что какой-то предмет научился говорить. Что он рассказал бы о вас? Выберите из этого списка три предмета и напишите всё, что каждый из них смог бы рассказать о вас. Запишите на доске названия следующих предметов: Зубная щётка, автобус, пальто; ботинки, шкаф, расчёска; шариковая ручка, зеркало, обеденный стол; кровать, телевизор, тарелка; велосипед, радио, учебник по русскому языку; мыло, письменный стол, лампа; футбольный мяч, мягкая игрушка, домашнее животное. Дается примерно 20 минут на то, чтобы ребята могли нарисовать три рисунка, изображающие эти предметы. Затем от имени каждого предмета ребёнок должен составить рассказ о самом себе и записать его. А теперь разбейтесь на четвёрки и покажите друг другу свои рисунки и рассказы. Спросите остальных, что они думают по этому поводу. Какие предметы ты для себя выбрал? Что из того, что сказали о тебе предметы, тебе понравилось больше всего? Рассказали ли предметы о каких-нибудь твоих слабых сторонах? Чьи рассказы были для тебя самыми интересными? Что бы сказал о тебе стол за которым сидит учитель? Возможны различные вариации.

### **ЛАВОЧКИ**

В эту игру должны играть представители обоих полов в равном количестве. Представители одного пола, например, девушки тайно от представителей другого «делят» их между собой, то есть каждая девушка загадывает одного из молодых людей (только одного и они не должны пересекаться!) Затем обе группы садятся на скамейки друг

напротив друга и загаданные по очереди пытаются понять, кто же их загадал. Делается это так: молодой человек подходит к предполагаемой им девушки и (несильно!) топает перед ней ногой, если он угадал, девушка хлопает в ладоши, и они оба отправляются в «романтическое путешествие», то есть выходят из игры. Иначе девушка топает ногой в ответ и молодой человек, вернувшись на место, снова ждет своей очереди. Так продолжается до тех пор, пока не останется всего одна, так и не встретившаяся пара. Все остальные придумывают им какое-нибудь (желательно, смешное и доброе) задание, которое те, под общий смех, выполняют.

## МИГАЛКИ

Представители одного пола (например, девушки) сидят в кругу на стульях лицом внутрь, одно место свободно. Представители же другого пола, например, молодые люди стоят за спинками стульев, по одному за стулом (в том числе и за пустым) и держат руки по швам. Тот из участников, кто стоит за пустым стулом пытается переманить к себе на стул кого-нибудь из сидящих, подмигивая ему (в нашем примере ей). Когда кто-нибудь из сидящих пытается убежать на свободный стул, задача того, кто стоит за ним — не дать тому это сделать, то есть осторожно поймать и не пустить.

### Примеры игр для объединения коллектива

Когда ребенок вступает в переходной возраст, он нередко сталкивается с целым рядом проблем: повышенная **тревожность**, чувство одиночества и отчуждения от окружающих, избыточная эмоциональность, которая иногда переходит в **агрессию**. В этом случае могут помочь игры на сплочение коллектива для подростков, разработанные специалистами специально для того, чтобы помочь ребятам сдружиться и найти взаимопонимание.

Если ребенок научится играть в команде в своем классе или на кружке по интересам, это значительно облегчит его дальнейшую жизнь. Педагоги или родители могут предложить подрастающему поколению следующие психологические игры для подростков, рассчитанные на сплочение коллектива:

1. **«Электрическая цепь»**. Участники тренинга делятся на пары. Партнеры должны усесться напротив друг друга и соединить ладони и ступни, образуя таким образом аналог электрической цепи, где ток якобы протекает через сцепленные руки и ноги. Каждая пара должна встать одновременно таким образом, чтобы не расцепить руки и ноги и не нарушить «цепь». Это же упражнение можно повторить с 4 , а затем с 8 людьми.
2. **«На льдине»**. Это одна из самых увлекательных психологических игр для подростков на сплочение группы. В ней могут участвовать 8-10 человек. Ведущий берет стулья в количестве, соответствующем числу участников, и составляет их вместе. На образовавшуюся своеобразную «льдину» залазят участники тренинга и представляют, что отправляются в путешествие в Антарктиду. Ведущий имитирует раскол «льдины», постепенно убирая стулья. Задача участников – продержаться на стульях как можно дольше, стараясь не потерять никого из членов своей команды.
3. **«Волшебный клубочек»**. Ее и похожие игры на сплочение для подростков легко организовать как в лагере, так и в школе. Участники тренинга усаживаются в круг и передают друг другу клубок шерстяных ниток, поочередно наматывая нитку на запястье. При этом каждый говорит: «Меня зовут...», «Я хочу дружить с тобой, потому что...», «Я люблю...», «Я не люблю...».
4. **«Волшебный магазин»**, являющаяся одной из самых полезных игр на сплочение подростков. Ведущий предлагает детям подумать о положительных и отрицательных свойствах своего характера. Затем участников игры делят на «покупателей» и

«продавцов». «Покупатели» могут обменять в волшебном магазине те качества, которые им не нужны (лень, занудство, честолюбие и т. д.), на более полезные, по их мнению (ум, смелость и др.). После этого «покупатели» и «продавцы» меняются местами.

5. **«Контакт-слово».** Ребята разбиваются на пары. Члены каждой пары берутся за руки, и один из них загадывает слово и произносит его вслух вместе с другими 3-4 словами. Его партнер должен угадать, какое слово загадал его напарник.

Источник: <https://womanadvice.ru/igry-na-splochenie-kollektiva-dlya-podrostkov>