**Игра «Веселый котенок»**

*(Игра проводится под веселую, подвижную музыку).*

*На одного из детей надевается маска котенка. Остальные встают в цепочку, держась друг за друга. «Котенок», поворачиваясь то* *влево, то вправо, пытается поймать свой «хвост», т.е. крайнего ребенка в цепочке.*

*После того, как это ему удается, «котенок» становится в конце цепочки. Игра повторяется несколько раз.*

**Игра–пантомима**

*Звучит музыка из серии «Звуки природы».*

– Предлагаю вам жестами показать то, о чем я буду говорить:

– распустились цветы

– пчелы полетели собирать мед

– подул ветерок – закачались деревья

– солнышко улыбнулось из-за тучи

– в траве прыгают кузнечики

– паучок плетет паутинку

– птицы перелетают с ветки на ветку

и поют песни

**Упражнение “Неоконченные предложения”**

*Воспитатель предлагает детям предложения, которые нужно закончить:*

– «Я люблю…»

– «Меня любят…»

– «Обо мне заботятся…»

– «Я забочусь…»

– «В меня верят…»

*(Ответы детей).*

**Упражнение-игра «Рядом с другом»**

*На полу разложены два обруча. Дети делятся на две команды и по сигналу воспитателя пытаются разместиться всей командой в одном обруче. Побеждает та команда друзей, в которой все дети поместились в обруче.*

**Игра «Я позабочусь»**

Если бы я был птицей, я бы заботился …….

Если бы я был тигром, я бы заботился …….

Если бы я был муравьем, я бы заботился …….

Если бы я был рыбой, я бы заботился …….

Если бы я был цветком, я бы заботился …….

Если бы я был взрослым человеком, я бы заботился….

И т. д.

**Упражнение-игра «Солнечный лучик любви»**

*Воспитатель демонстрирует игрушку «солнышко» и предлагает детям встать вокруг него.*

– Любовь – это маленькое солнышко внутри каждого из нас. У солнышка есть лучики любви, они умеют творить чудеса.

Давайте поиграем. Представьте, что вы все – солнечные лучики. Встаньте вокруг нашего «солнышка». Потяните руки в стороны, как лучи солнца, представьте, что направляете свой «луч» кому–нибудь из близких и родных, скажите ему слова- пожелания. А начать можно с таких слов: «Любви лучик направляю…».

(*Далее дети сами формулируют пожелания. Воспитатель при необходимости помогает детям).*

Любви лучик направляю,

*Всем здоровья я желаю!*

Любви лучик направляю,

*Маме счастья я желаю!*

*При проигрывании этого упражнения-игры пожелания детей могут быть самые разнообразные. Они могут адресоваться любому человеку по желанию ребенка. Пожелания проговариваются ребенком в свободной форме*

**«Волшебная почта»**

– Волшебной почта называется потому, что она помогает пересылать только те письма и открытки, в которых есть слова любви, нежные и ласковые слова, слова утешения.

– Вы знаете такие слова? А кому мы говорим эти слова?

*(Рассуждения детей).*

– Слова любви мы говорим своим родным и близким, своим друзьям. Чтобы отправить другу письмо по волшебной почте, нужно пройти по дорожке.

*Дети делятся на две команды**и становятся напротив друг друга на расстоянии 12-16 шагов. Цель игры: встретиться с тем, кто напротив тебя.*

*Условия игры: шаг можно сделать, только сказав ласковое слово.*

*Например: «Айгерим, ты добрая!», «Коля, ты заботливый!», «Серик, ты внимательный!» Красивый! Веселый! (И т.д.).*

**«Успокой сердце»**

– Ребята, слышите, здесь кто-то плачет. Кто это? *(Воспитатель показывает детям мягкую игрушку «Маленькое сердце». Можно использовать любую мягкую игрушку, изображающую какое-либо животное в качестве персонажа, пришедшего на урок. )*

*(Ответы детей).*

– Это – Маленькое сердце. Что случилось с тобой, Маленькое сердце? Скажи мне на ушко. *(Воспитатель прикладывает игрушку к уху).*

– Оно рассказало мне, что заблудилось, потерялось, не знает, где его дом, не знает, где его семья. Самое грустное, что это сердце одиноко.

Мне так его жалко, потому что оно не знает любви. Что же нам делать, как помочь Маленькому сердцу?

*(Рассуждения детей).*

– Пусть каждый из вас успокоит, утешит Маленькое сердце ласковыми и добрыми словами.

*(Дети по кругу передают игрушку).*

– Не плачь, Маленькое сердце, не горюй. Ты больше не одиноко. Оставайся с нами. Живи в нашей группе, радуй нас. А мы будем любить и радовать тебя.

**«Волшебное зеркало»**

– Фея Любви прислала нам волшебное зеркальце. Посмотрите, кого вы в нем увидели?

– Как вы думаете, есть на земле еще такой же человек, как вы?

– Каждый из нас – единственный, каждый из нас неповторим.

Солнце, Небо и Земля!

Хорошо, что с вами – Я!

Всему миру прокричу:

Очень я себя Люблю!

Я – самый хороший!

Я – самый красивый!

Я – самый умный!

Я – самый-самый-самый!

Я – очень люблю себя!

**Игра**

**«Разговор с солнышком»**

*Звонит игрушечный телефон. Воспитатель поднимает трубку и имитирует разговор в ролях:*

– Алло! Здравствуйте! Кто это?

– Это – я, ваш добрый друг Солнце. Каждое утро я заглядываю в окошки детского сада и вижу хороших и веселых ребят. И мне очень хочется познакомиться с ребятами и узнать, какие они.

– Спасибо, солнце, за теплые слова. Дети будут очень рады все рассказать о себе. Они даже расскажут тебе то, за что они себя любят.

– А ты, солнышко, любишь себя?

– Да, люблю себя за то, что я большое, яркое, теплое и бываю даже жаркое. А еще за то, что помогаю расти детям, цвести садам и согреваю землю.

– Ребята, вы хотите рассказать солнышку о себе?

*Дети передают телефонную трубку друг другу и рассказывают о себе.* *Воспитатель подбадривает детей и помогает наводящими вопросами тем, кто затрудняется либо стесняется говорить о себе.*

*Воспитатель говорит от имени солнца:*

**Упражнение «Теплая пушинка»**

В одной сказочной стране, которая называется «Страна теплых пушинок», все люди очень любили дарить пушинки друг другу. Как только они встречали друг друга, то сразу же доставали теплую пушинку из мешочка и дарили ее. Это означало: «Я рад встрече с тобой; ты очень хороший; я тебя очень люблю…». Пушинка мягкая, теплая, разноцветная, и ее приятно держать на ладошке. Каждый человек, который получал в подарок пушинку, сразу же чувствовал тепло, внимание и заботу.

– Фея Любви прислала мешочек с теплой пушинкой для каждого из вас.

*Воспитатель раздает пушинки, сделанные из кусочков синтепона, ваты, мишуры, пуха и прочих мягких материалов.*

– Каждую пушинку нужно согреть в ладони и прошептать ей нежные и ласковые слова любви. Если подарить пушинку со словами любви, она станет волшебной.

Воспитатель предлагает подарить пушинки друзьям с добрыми пожеланиями.

**Упражнение «Необычный подарок»**

Звучит музыка вальса.

– Вчера я встретилась с Феей Любви. Я рассказала ей о вас, ребята.

Она внимательно выслушала меня. И порадовалась тому, что на занятиях по самопознанию вы учитесь понимать друг друга, любить и уважать. Фея Любви подарила мне вот этот волшебный флакончик.

Посмотрите, какой он красивый. Он пока пуст. Сила и секрет волшебного флакончика в том, что мы по капельке можем наполнить его своей любовью. А Фея пообещала, что капельки любви и нежности обязательно попадут к тем, кто в этом нуждается, кому одиноко, у кого плохое настроение.

– Давайте попробуем наполнить флакончик, представив себе того, кому мы хотим подарить нашу радость...

*– Моя капелька любви для мамы, чтобы она никогда не уставала.*

*– Моя капелька для птиц, чтобы они радовались своим птенцам.*

– А кому вы подарите свою любовь?

*(Рассуждения детей).*

* Как хорошо, как прекрасно, когда мир, в котором мы с вами живем, наполнен любовью.

**Упражнение «Эхо Счастья»**

*Воспитатель выразительно читает текст, соблюдая паузы. Дети повторяют каждую вторую строчку, как эхо, приложив руки «рупором» к губам.*

Видеть солнце – это счастье?

Счастье, счастье, счастье…

Улыбнуться маме – счастье?

Счастье, счастье, счастье…

Помириться с другом – счастье?

Счастье, счастье, счастье…

Пожалеть котенка – счастье?

Счастье, счастье, счастье…

Получить подарок – счастье?

Счастье, счастье, счастье…*(И т.д.).*

**Игра «Угадай мелодию»**

– Мне очень нравится передача «Угадай мелодию». Я принесла с собой цветочный барабан. Будем его крутить и угадывать, какие прозвучат песни.

*Звучит песенка из мультфильма «Львенок и черепаха»: «Я на солнышке лежу и на солнышко гляжу. Все лежу, и лежу, и на солнышко гляжу».*

– Кто это поет?

– Как вы думаете, почему черепаха такая счастливая?

*(Ответы детей).*

*Звучит песенка из мультфильма «Крошка енот»: «От улыбки станет всем светлей, от улыбки в небе радуга проснется, поделись улыбкою своей, и она к тебе не раз еще вернется».*

– Кто это поет?

– Чему радуется Крошка енот?

– Символом какого чувства является улыбка?

(Ответы детей).

**Игра - упражнение «Пирог счастья»**

– Чтобы всем было радостно, давайте испечем пирог счастья!

– Как вы думаете, из чего получается такой пирог? Что нужно добавить в пирог счастья?

– Можно добавить в пирог чуть-чуть радости, доброты, здоровья, веселья и три ложечки смеха.

*Дети сопровождают стихотворение подходящими по смыслу движениями.*

Встали все на место,

Замесили тесто!

Раз месили, два месили,

Что-то положить забыли,

Что для мамы мы положим?

Радости!

Месим с радостью мы тесто,

Вот ему уже и тесно,

Что для папы мы положим?

Успеха!

Очень даже мы успешно

Замесили снова тесто.

Доброты в него добавим,

Смехом мы его приправим.

В нем и радость, и успех,

Хватит счастья нам на всех!

*Воспитатель может взять готовое тесто, чтобы все дети могли, встав вокруг, помесить его, и каждый из детей может добавить «радости» – изюм, «успеха» – орешки, «доброты» – «сахар», смеха – «мак» и т.д. После того, как дети все добавят, можно отдать его в столовую для выпечки.*

**Упражнение «Моя планета»**

– Если смотреть на нашу планету из космоса, то она тоже кажется разноцветной. Не видно отдельных городов, лесов, рек, озер, а просто красивые пятнышки.

Представьте, ребята, что на одной планете все жители поссорились друг с другом, они обижаются друг на друга, злятся.

– Раскрасим такую планету. Вместо обычных кисточек у вас будут ваши пальчики.

*Дети рисуют на заранее приготовленном листе с нарисованным для каждого кругом.*

*Они обмакивают пальчики в краску и раскрашивают круги.*

– На планету, где люди ссорились, прилетели голуби. Они научили жителей, как жить дружно и без обид.

– Дети, вы знаете, как можно научить жителей этой планеты жить дружно? *(Рассуждения детей).*

– Давайте представим, какой стала эта планета после того, как люди на ней помирились, и раскрасим ее.

*Если гуашь влажная, воспитатель сверху кладет белый круг, закрывая планету ссоры; если гуашь высохла, то можно рисовать снова поверх сухого слоя краски.*

– А теперь что вы чувствуете, глядя на эту планету?

– Эта красивая планета похожа на ваше настроение в тот момент, когда вы помирились с друзьями.

– Какое название вы придумаете своей планете? Прислушайтесь, что подскажет вам сердце?

*(Рассуждения детей).*

**Упражнение «Если бы я был…»**

– Фея Любви мечтает о том, чтобы каждый человек на земле, большой и маленький, научился беречь родную природу. Вы уже превращались в волшебные капельки воды, а теперь, ребята, давайте представим себе, что каждый из вас стал травинкой или птичкой, превратился в деревце или в речку.

– Если бы ты был речкой, Ержан, хотелось бы тебе, чтобы люди помогали и заботились о тебе? Какую помощь ты от них ждешь?

– А если бы ты была деревцем, Света? *И т.д.*

*Воспитатель обращается к каждому ребенку, давая ему возможность представить себя в роли и высказать свое мнение по заботливому отношению к природе.*

*(Ответы детей).*

**Игра «Конкурс хвастунов»**

*Воспитатель предлагает провести конкурс на лучшего «хвастуна». Но хвастаться нужно не своими успехами или красотой, а другом, который стоит справа.*

– Посмотрите внимательно на своего друга, который стоит справа, и подумайте:

– Какой он человек, какое у него сердце? Что он умеет делать и что у него хорошо получается?

*Например: «Акмарал – очень умная, добрая, веселая, у нее доброе сердце» и т.д.*

*Когда все дети расскажут о своем друге, можно выбрать лучшего «хвастуна». Воспитатель спрашивает у каждого ребенка, что ему понравилось больше – говорить хорошие слова о друге или слушать, как рассказывают о тебе*

**Игра «Волшебный круг»**

*Учитель предлагает учащимся встать в тесный круг. Один из них по желанию выходит в середине круга. Все остальные вытягивают руки вперед на уровне груди. Стоящий в центре ученик начинает свободно падать в разные стороны. Остальные должны осторожно вернуть его в исходное положение. Учитель помогает ученикам.*

*Игра длится 4-5 минут.*

*В конце упражнения учащиеся делятся своими впечатлениями.*

* О каком секрете путешественников вы узнали из этой игры?

*(Ответы учащихся).*

– Правильно, в путешествии главное – помощь друга, его поддержка, понимание, доверие. Вместе с другом любой путь становится веселее и короче.

*На доске цветным мелом учитель записывает слово «доверие».*

**Упражнение «Помним о доброте»**

*Учащиеся становятся в круг, учитель каждому бросает мяч. Поймавший мяч ученик называет имя хорошего человека и объясняет, почему он считает его добрым. Например: «Мой друг Арман добрый, потому что он всегда делится со мной игрушками. Моя сестра Алия добрая, потому что она всегда помогает мне выполнить трудное задание. Я тоже стараюсь быть добрым, я никого не обижаю и всем помогаю…».*

**Игра «Море доброты»**

– Представьте себе, что вместо классной доски появилось море. Его название состоит из этих букв: **т, о, д, р, б, а** *(на доске таблички с буквами)*.

* Как называется наше море? *(Доброта).*

–У вас на партах бумажные кораблики. На них написаны разные слова. Выберите те кораблики, которые поплывут по морю Доброты.

*Ученики выбирают кораблики и объясняют свой выбор, например: «Я выбрала кораблик «Помощь», потому что добрый человек всегда поможет другому». «Я выбрал «Вежливость», потому что добрый человек никогда не говорит грубых, злых слов, и он всегда вежлив с людьми».*

**Игра «Я добрый великан»**

– В этом волшебном сундучке помещены интересные задачи-ситуации, из которых надо найти правильный выход. Если мы их решим, то получим диплом «Добрый великан». Ответ следует начинать словами: «Я добрый великан, поэтому…».

Например, играющему досталась карточка, на которой напечатано:

1. Поймаю бабочку, посажу ее в коробочку и буду с ней играть.

*Решение*: Я добрый великан, поэтому не буду этого делать.

2. Малыш в траве потерял игрушку.

*Решение*: Я добрый великан, я помогу ему найти игрушку.

Подводя итоги игры, учитель вручает ученикам дипломы «Добрый великан».

## Игра «Я ответственный»

– Я предлагаю вам поиграть и заодно поразмышлять над вопросом: «За что мы ответственны?»

*Учитель зачитывает фразу. Если учащиеся с ней согласны, они хором произносят: «Это я, это я, это все мои друзья».*

Кто несет ответственность

* за свои знания,
* за домашних животных,
* за свое здоровье,
* за порядок в своей комнате,
* за погоду на улице,
* за выполнение своих обязанностей по дому,
* за порядок в квартире соседа,
* за деревья, травы и цветы,
* за сохранность автомобиля дяди Коли,
* за настроение товар

**Упражнение «Строим дворец ценных качеств»**

*Учитель раздает ученикам карточки, на которых напечатаны слова: доброта, правдивость, милосердие, ответственность, доброжелательность. Нужно ответить, какое из указанных качеств они больше всего ценят в своих одноклассниках, друзьях.*

*Ребята выходят к доске, прикрепляют «кирпичик» на силуэт здания и объясняют, почему именно это качество они больше всего ценят.*

*Когда дворец «построен», учитель подводит итог:*

– Каждый человек мечтает о том, чтобы его окружали хорошие, добрые люди. А для этого нужно и самому быть таким же. Пусть в сердце каждого из нас поселятся доброта, отзывчивость, честность, милосердие, забота и другие хорошие качества человека.

Сегодня мы поговорим о том, как доброта преобразует человека, делает его красивым.

**Упражнение в тетради «Я – ученик»**

*Учитель предлагает детям заполнить анкету «Я – ученик», поставить рядом с каждым словом знаки « + » или «*

Я – ученик и поэтому я:

|  |  |
| --- | --- |
| Настойчивый |  |
| Упрямый |  |
| Любознательный |  |
| Внимательный |  |
| Трудолюбивый |  |
| Ленивый |  |
| Дисциплинированный |  |
| Непоседливый |  |
| Аккуратный |  |
| Скромный |  |

* Какие из этих качеств помогают вам хорошо учиться в школе? А какие вредят?
* Кто поставил знак « + » рядом со словом «упрямый»?
* Чем настойчивость отличается от упрямства?
* Кто поставил знак « + » рядом со словом «ленивый»?
* Легко ли учиться в школе, если ты ленив? Как избавиться от лени?
* Если бы кто-то спросил вас о том, как стать дисциплинированным, что бы вы посоветовали ему?

# Упражнение «Неоконченные предложения»

*Учитель предлагает ученикам подумать и ответить на вопросы: умеют ли они сами дружить и надо ли этому учиться. Работа над вопросами проводится в форме групповой дискуссии. Для этого учитель записывает на доске начало нескольких предложений и предлагает детям выбрать один из предложенных вариантов, завершить его, поясняя свой ответ:*

1. «Я умею дружить, потому что…».
2. «Я могу дружить с ребятами, которые …».
3. «Со мной можно дружить, потому что я …».
4. «Я хочу научиться дружить, чтобы….».
5. Собственный вариант ответа по предложенной теме.

**Игра «Не намочи ноги» (или «Острова»)**

*Учитель предлагает игру, в процессе которой дети получают возможность проявить взаимопомощь, взаимовыручку и заботу*.

На полу отделяется белой чертой «болото» шириной 4−5 метров. Двум детям дается по две дощечки. Обоим надо по этим дощечкам−мостикам перейти на другой берег. Каждый участник кладет одну дощечку на землю, осторожно переступает по доске, а другую держит в руке, а затем кладет вторую, идет дальше и т.п.

Когда дети подходят к середине болота, создается ситуация, будто у одного сломалась дощечка и утонула. Как поступить?

**Игра «Острова»**

Класс делится на две группы. На полу чертятся два небольших «острова». Под музыку ребята выполняют любые движения, а когда она закончится, то быстро занимают место на своем «острове» *(чтобы разместиться на них, некоторым ребятам придется стоять на одной ножке, а другим их поддерживать*). Выигрывает та команда, которая вся разместится на «острове».

**Игра «Волшебный лучик»**

*Учитель проводит игру с целью обучения детей видеть положительные качества в других****.***

– «Волшебный лучик» помогает видеть в людях только положительные качества. Сейчас мы посветим «волшебным» фонариком. На кого упадет лучик, тот выйдет из класса, а мы у лучика узнаем, какие у (Маши, Керима и т.д.) есть качества, достойные уважения**.**

Учитель предлагает детям назвать качества, достойные уважения, у одноклассника, который вышел за дверь. На лучиках солнышка он записывает называемые детьми качества. После этого ребенок приглашается в класс, и учитель подробно рассказывает ему, что о нем говорили дети, и вручает солнышко. Игру проводят не более трех раз.

**Упражнение в тетради «За что я уважаю себя»**

1.Прочитайте предложение.

*Видеть положительное в людях − человеческое качество достойное уважения.*

– Почему так важно увидеть в людях положительные качества?

1. Запишите на лучиках звездочки свои качества, которые достойны уважения.
2. Раскрасьте свои лучшие качества яркими красками.

**Игра «Волны»**

Учитель и дети садятся, образуя круг. Учитель предлагает представить, что они купаются в море, окунаясь в ласковые волны, и изобразить эти волны – нежные и веселые. Тренировка заканчивается «купанием в море»: один из детей становится в центр круга, к нему по одному подбегают «волны» и ласково «поглаживают пловца». Когда все «волны» погладят его, он превращается в «волну», а его место занимает следующий купающийся.

**Упражнение «Делаем вместе»**

*Учитель предлагает детям перечислить и написать перечень дел, которые в их доме все члены семьи выполняют вместе. Например, совместный отдых, приготовление праздничного обеда, покупки вещей и т.д.*

*Затем можно перечислить такие дела, которые каждый член семьи выполняет самостоятельно, например, уборка своей комнаты, утренний подъем, зарядка и т.д.*

*Затем учитель просит ребят подумать и написать, хотят ли они, чтобы родители:*

*– всегда делали вместе с ними уроки;*

*– всегда играли и гуляли вместе с ними;*

*– ходили вместе с ними в школу и сидели с ними за одной партой;*

*– читали с ними одни и те же книги (и т.д.).*

**Игра «Мост»**

*На полу из скамеек, дощечек, листов картона и т.д. делается «мостик».*

*Учитель рассказывает историю о том, как на мосту встретились две упрямые козы и не смогли разойтись, потому что ни одна из них не хотела уступить дорогу другой.*

*Два ученика одновременно переходят через «мостик» так, чтобы никто из них не упал «в реку». По «мостику» навстречу друг другу могут переходить не только два человека, но и две группы игроков.*

Чтобы не упасть, ребята дружески и заботливо помогают друг другу, меняются местами, пропускают друг друга и т.д.

**Упражнение «Будем знать, чтобы дружить»**

*Порядок работы:*

*1. Учитель предлагает детям разделиться на две группы. В одной группе будут работать мальчики, а в другой – девочки. Каждая группа получает по листу ватмана, который следует разделить пополам вертикальной чертой. Детям предлагается подумать и записать на ватмане те качества, которые соответствовали бы их идеальным представлениям о девочках (для мальчиков) и о мальчиках (для девочек), которые необходимы для настоящей, крепкой дружбы между ними. По окончании работы прикрепляются к доске, списки зачитываются.*

*2. Учитель предлагает группам обменяться списками. Теперь каждая группа, прочитав описание идеального образа мальчика-друга и девочки-подруги, создает соответствующий портрет на второй половине ватмана. Можно посоветовать детям, что это может быть реальный портрет, а может быть и портрет - коллаж, т.е. картинка, на которой изображены предметы живого и неживого мира, символы, линии, цветовые пятна в соответствии с полученным описанием. По окончании работы группы представляют портреты.*

*3. Мальчики и девочки вновь обмениваются листами ватмана, т.е. девочки получают описание и портрет идеального друга-девочки, а мальчики – идеального друга-мальчика. Каждая группа сгибает лист по вертикальной линии так, чтобы был виден только рисунок. Теперь девочки рассказывают, как выглядит идеальная девочка-друг в соответствии с рисунком, а мальчики – каким представляется по рисунку идеальная подруга-девочка.*

# *4. Заключительное обсуждение*

Дети обмениваются впечатлениями о том, что нового они узнали о своих друзьях – мальчиках и девочках после занятия.

**Упражнение «Свеча дружбы»**

*Учитель и дети встают в круг с маленькими свечками в руках. Затем мальчик-девочка-мальчик (и т.д.) зажигают свечу. Ребенок, чью свечу зажгли, говорит о своем соседе по кругу что-то светлое, а затем зажигает своей свечой его свечу.*

*Завершается упражнение, когда в кругу зажгутся все свечи. После этого дети задувают свечи и делятся на группы. Каждая группа придумывает сказку о волшебной свече дружбы между мальчиками и девочками. Дети иллюстрируют свои сказки. Затем из рисунков делается выставка*

**Блиц-турнир «Поприветствуйте и пообщайтесь»**

*Ученикам дается задание без подготовки поприветствовать и пообщаться:*

– с мамой, приехавшей из дальней командировки;

– с заболевшим товарищем, которого вы навестили;

– с встретившимся вам по дороге в школу другом;

– с любимой бабушкой, которую вы давно не видели;

– с классной руководительницей, которую вы встретили на пороге школы;

– с девочкой, которая нравится вам;

– с закадычным другом;

– с новеньким учеником, который пришел в ваш класс и сел рядом с вами;

– с вашим кумиром – любимым певцом, спортсменом, артистом и т.д.;

– с соседкой, которая вам приятна;

– с друзьями, пришедшими к вам на день рождения.

**Упражнение «Диалог с незнакомым человеком»**

*Учитель дает задание – подготовить и разыграть сценки различных способов начала разговора. Учащимся раздаются подготовленные заранее карточки с ситуациями.*

1) Позвони оператору телефонной станции, чтобы узнать номер телефона поликлиники неотложной помощи.

2) Позвони в магазин и узнай о наличии минеральной воды и ее видах.

3) Позвони другу и поговори с его родителями.

4) Поприветствуй знакомого на улице.

5) Поздоровайся со знакомым в читальном зале библиотеки.

6) Не пройди мимо малознакомого человека, случайно встретившегося тебе в кинотеатре.

7) Спроси незнакомого человека на улице, как пройти к ближайшей стоянке такси.

8) Предложи свою помощь (что-то донести или открыть дверь) незнакомому человеку.

9) Начни разговор с незнакомым человеком в общественном месте (в очереди, в поликлинике, на стадионе во время спортивного матча).

*Просмотр классом разыгрываемых сценок. После каждой детям задаются вопросы:*

– Успешно ли начат разговор?

– Были ли вежливыми его участники?

*Попросите учеников подумать и предложить интересные способы начала разговора из их личного опыта. Выслушайте всех желающих. Подведите класс к выводу о том, что в некоторых* *ситуациях необходимо начать разговор с незнакомым человеком. Важным условием успешного начала разговора является взаимная вежливость.*

**–** Как видим, умение начать разговор – полезный навык. Начиная

разговор, сначала поздоровайся и представься, а затем задай вопрос.

**. Игра «Мы и наши родители»**

Дети делятся на группу «детей» и группу «родителей». Затем обе группы, одна с точки зрения родителей, а другая, с точки зрения детей, должны составить списки ситуаций и проблем, наиболее часто приводящих к конфликтам между родителями и детьми. После того как дети выполнят эти задания, они садятся за стол переговоров. Представители каждой группы зачитывают свои списки. И все вместе дети обсуждают методы и способы решения этих конфликтных ситуаций.

– Были ли вежливыми его участники?

*Попросите учеников подумать и предложить интересные способы начала разговора из их личного опыта. Выслушайте всех желающих. Подведите класс к выводу о том, что в некоторых* *ситуациях необходимо начать разговор с незнакомым человеком. Важным условием успешного начала разговора является взаимная вежливость.*

**–** Как видим, умение начать разговор – полезный навык. Начиная

разговор, сначала поздоровайся и представься, а затем задай вопрос.

**Игра «Сочувственные слова»**

Учитель просит детей перечислить какие-либо сочувственные слова или выражения. Все перечисленные слова записываются на доску. Предлагается детям внимательно посмотреть на своих друзей и подумать, кто из них нуждается в сочувствии. Затем дети на листочках выражают свое сочувствие кому-либо из класса, не подписывая своего имени. Например: «Вася, ты зря расстроился, когда получил двойку, ты способный и быстро ее исправишь». Педагог собирает все листочки и раздает их адресатам. Затем учитель вместе с детьми обсуждает, нужны ли людям слова сочувствия.

* Если кто-то плачет, падает, ушибается или болеет, сочувствуете ли вы этому человеку?
* Что вы испытываете, когда вам сочувствуют или, наоборот, не сочувствуют?
* Кто в вашей семье вам больше всего сочувствует, когда вам плохо?

Кто в вашей семье больше всего нуждается в сочувствии и почему? (Ответы детей)

**Игра «Ритмические хлопочки»**

* У каждого человека есть свой ритм. Так же ритм есть и у нашего класса. Давайте поиграем в игру, которая поможет услышать ритм нашего класса.

Учитель несколько раз хлопает в ладоши с определенной скоростью, задавая ритм, который группа должна поддержать следующим образом: сидящий справа от учителя делает один хлопок, за ним следующий и т.д. Должно создаваться ощущение, будто в заданном ритме хлопает один человек, а не все ученики по очереди. Это упражнение редко удается с первого раза. Учитель отбивает в ладоши какую-нибудь несложную музыкальную фразу. Затем каждый по очереди ее повторяет.

* Молодцы, ребята! Наш ритм звучит как музыка. Это говорит о том, что мы умеем слушать и слышать друг друга, слаженно трудиться вместе, т.е. мы очень дружный класс и в нашем классе царят мир и гармония.
* А что такое «гармония»? Как вы понимаете это слово? (Ответы детей).

Вы правы. Гармония – это сплоченность, согласованность, стройность, единое целое, прекрасное

Упражнения на развитие социальной уверенности

**“Дрессировка”.** Одного из участников отсылают из комнаты. Остальные выбирают “дрессировщика” и поведение, которое должно быть продемонстрировано человеком, вышедшим из комнаты, например, попрыгать, передвинуть вещи, взобраться на стул. Испытуемый приглашается обратно в комнату, и его просят двигаться по ней и производить любые движения. “Дрессировщик” свистком, хлопком или словами типа “хорошо” подкрепляет движения в направлении желаемого действия. Может быть правилом, что подопытный должен возвращаться к началу, если отклоняется и перестает получать подкрепления. В упражнении исключаются разговоры, смех, вздохи и другие проявления эмоций.

“Тренировка эмоциональной устойчивости”. Участники разбиваются по парам и садятся лицом друг к другу, как можно ближе. Упражнение выполняется в три этапа: Участники закрывают глаза. Им дается ограничение: запрещаются любые движения телом и даже лицом. Ведущий: “Настройтесь на тишину и покой в вашей душе и в вашем теле”. После того, как эмоциональная устойчивость на предыдущем этапе сформировалась, задание усложняется: “Теперь вы будете неподвижно сидеть, но с открытыми глазами. При этом вы смотрите на глаза своего партнера и стараетесь сохранять свое спокойствие”. После этих подготовительных упражнений в каждой паре один из участников выбирает себе роль тренера. Задача тренера – рассмешить или как-то еще поколебать эмоциональное равновесие. Если ему это удается, он замолкает и ждет, пока партнер не восстановит утраченное равновесие. Затем упражнение продолжается, при этом важно, чтобы тренер снова повторил то, что вывело его партнера из равновесия. Многократное повторение формирует устойчивость к этому раздражителю. Затем участники меняются ролями, и так – несколько раз.

**Упражнения с элементами аутотренинга**

“Краткий аутотренинг”. Каждый участник садится в удобной позе. Ведущий: “Дышите ровно! Расслабьтесь! Вы ощущаете приятную тяжесть в руках и ногах... Ваши веки становятся тяжелыми... Дышите ровно, глубоко. Вы ощущаете приятную тяжесть в руках и ногах. Ваши веки становятся еще тяжелее... Дышите ровно, глубоко...

Вы перестаете ощущать свои ноги и руки. Вы парите в воздухе. Перед вашими глазами всплывают самые приятные случаи из вашей жизни. Вы вспоминаете и видите перед собой самое приятное, самое хорошее, что случилось с вами за последнее время... Вы чувствуете себя полным бодрости и энергии. Сейчас я буду считать до трех. При слове “три”, вы открываете глаза и будете чувствовать себя свежим и бодрым. Раз, два, три...”

“Мысленное путешествие”. После предварительного расслабления участников и погружения ведущий говорит: “Вы стоите на лугу. Еще раннее утро, но уже греет солнце. Вы чувствуете его лучи на своем лице, а мягкий ветерок что-то шепчет вам. Вы идете через поле к небольшому холму, с которого видна вся окрестность... Вы стоите на холме и видите гигантскую птицу, приближающуюся к вам. Это огромная птица. Но вы не убегаете от нее – это добрая птица с мягкими крыльями. Она садится рядом с вами, и с нее сходит маленький человечек. Он говорит, что вы можете лететь на этой птице куда угодно (предлагается представить желанное для каждого место)... Вы возвращаетесь, маленький человечек садится на птицу и улетает.”

“Я – в группе”. Ведущий: “Закройте глаза... Пусть теперь каждый возьмет правой рукой руку соседа... Подержит его руку в своей... Постарайтесь, не открывая глаз, сосредоточиться на звуках вокруг вас, пусть каждый сосредоточит свое внимание на том, что слышит, что бы это ни было, пусть некоторое время послушает и постарается узнать звуки, которые до него долетают (1 минута)... А теперь, все еще не открывая глаз, сконцентрируйте свое внимание на ладонях соседей слева и справа, ладонях, которых вы касаетесь... Постарайтесь понять, какая ладонь теплее, какая – холоднее, и запомните была ли это ладонь соседа справа или слева (30 секунд)... А теперь, по-прежнему, с закрытыми глазами, разнимите руки и сосредоточьтесь на своем дыхании, почувствуйте, как воздух входит и выходит через ноздри и губы, как движется грудная клетка и живот при каждом вдохе выдохе (1 минута)... А теперь попробуйте посчитать каждый вдох и на пятом откройте глаза.”

“Полет белой птицы”. Ведущий: “Расположитесь максимально удобно, расслабленно, глаза закройте, руки и ноги скрестите, правая рука и правая нога – сверху.

Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное, чистое, синее небо.

В небе плавно летит белая птица. Я поднимаюсь и лечу рядом с ней, я сам эта белая птица.

Я лечу в спокойном синем небе, подо мной – спокойное синее море.

Вдали показался желтый песчаный берег, он приближается. Я подлетаю, опускаюсь на теплый желтый песок, снова превращаюсь в человека и ложусь на спину.

Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное синее небо, я расслаблен, отдыхаю.

Ступней моих ног коснулась приятная прохлада. Приятная прохлада заполнила мышцы ног. Мышцы – легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила живот, мышцы спины. Мышцы – легкие и бодрые. Приятная прохлада заполнила грудь, руки. Мне легче дышать. Приятная прохлада заполнила шею и голову. Голова – ясная и чистая. Мышцы – легкие и бодрые... Три глубоких вздоха, открываю глаза, встаю. Я отдохнул!”

Танцевально-песенные упражнения

“Голос нашего “Мы”. Ведущий: “Попробуем сейчас за несколько минут создать сплоченную общность нашей группы. Будем делать это постепенно, в несколько этапов. Первый этап: все встаем и располагаемся в один большой круг (если большое количество участников, то можно – круг в круге). Расположение кругом уже само по себе оказывает сплачивающее действие на нашу группу – все стоят плечом к плечу (располагает к объединению), хорошо нападать на кого-то в центре, в данном случае – на меня. Теперь поменяйтесь местами в кругу так, чтобы все стояли “через” – мальчик-девочка. Следующий шаг – сокращает дистанцию между нами до минимума. Встаньте как можно ближе друг к другу и попробуйте организовать взаимную дружескую поддержку – возьмитесь за руки, за плечи, за талию – кому как удобно.

Идем дальше – попробуем ощутить нашу общность. Давайте покачаемся немного, совместно подвигаемся... Что еще можно сделать нашим кругом? Я предлагаю попеть немного. Одно условие – чтобы слова знали все. Какие мы знаем песни? (Группа выбирает песню.) Итак, начали!”

Анализ: Как сейчас себя чувствуем? Стало ли вам “теплее”? Почувствовали ли мы хоть немного нашу общность? Что изменилось до того, как мы встали в круг и после проведения этого упражнения? Что чувствуем теперь?

“Эксперименты с песней”.

а) Ведущий: “Споем хором. По первому хлопку начинаем петь, по второму – замолкаем, по следующему – снова поем. Постарайтесь не сбиться и после молчания продолжить пение одновременно.”

Анализ: способность держать общий ритм своим внутренним слухом.

б) Ведущий: “По хлопку каждый начинает мысленно петь свою песню. По двум хлопкам – вслух. Будьте внимательны – не сбивайтесь.”

Анализ: способность держать свой внутренний мир, противодействие общему ритму.

“Танец руками”. Участники в парах стоят друг против друга, опершись ладонями рук. Они пытаются общаться таким образом, поддаваясь давлению и движению другого, вместе передвигаясь по помещению. Глаза могут быть как закрытыми, так и открытыми.

Упражнения на изменение психологической дистанции

“Внутреннее движение”. Это упражнение позволяет измерить персональное пространство каждого. В парах, на расстоянии 10 метров один участник стоит, другой начинает медленно приближаться к нему. Он должен приближаться до тех пор, пока не почувствует, что дальше приближаться тяжело. Тот, к кому приближаются, должен отметить про себя, когда ему захотелось сказать “стоп”.

Анализ: Кто как чувствует психологическую дистанцию? Кто пересек границу персонального поля, не почувствовав ее? Кто не дошел? Кто верно почувствовал? Кто кого и на какое расстояние подпустил к себе? Кто ближе, кто дальше, и почему?

“Семья”. Выбирается участник, которому задается игровая ситуация: Мы все – это семья. Задача выбранного участника – расставить остальных членов группы так, чтобы физическая дистанция примерно соответствовала степени эмоциональной близости с ними, как с членами семьи (могут быть “семейные сцены”).

“Групповая социометрия”.

а) Каждый участник в порядке свободной очередности, встает в центр, закрывает глаза, а все остальные располагаются от него на таком расстоянии, которое символизирует психологическую “дистанцию” по отношению к этому человеку. Каждый запоминает свое место, затем “построение” разрушается.

б) После этого участник открывает глаза и расставляет всех присутствующих так, как они, по его мнению, могли бы расположиться по отношению к нему.

в) Затем член группы занимает место, на которое он сам себя первоначально поставил.

Анализ: Процедура дает возможность каждому проверить точность, адекватность своего видения взаимоотношений в группе, в частности, собственного места в ней. Кого он поставил правильно, а с кем ошибся, и почему?

Возможно неоднократное применение этого упражнения.

Упражнения группы “психодрама”

**“Монолог**”. Ведущий предлагает участнику читать монолог, который выражает его внутреннее состояние, мыслить вслух. Возможно исполнение в стандартной позе, ситуации: на стуле, болтая ногами и т.д., т.е. сидеть свободно и непринужденно. Эффективное средство раскрытия мыслей и чувств.

**“Игра в будущее**”. Предлагается проигрывать конфликтные ситуации. Это способствует вооружению на будущее.

**“Два круга**”. Делается два круга. Ведущим ставится проблема. Внутренний круг – участники обсуждения, а внешний – за их спинами – “внутренний голос”. По ходу дискуссии, в паузах этот “внутренний голос” проявляет эмоциональное состояние “своего” участника. Можно к нему обратиться по поводу состояния “его” участника.

**“Дубляж”.** Дублирование ролей, когда одна роль проигрывается несколькими людьми и таким образом показывается, что репертуар ролей широк. Проигрывание одной роли несколькими людьми важно для того, чтобы освободиться от жесткой концепции поведения, сделать поведение человека более гибким, пластичным. Гибкое поведение помогает строить отношения между людьми.

**“Ум, чувства, тело**”. Участник выбирает из группы троих, кто будет его “умом”, кто – “чувствами”, кто – “телом”. Затем он придает каждому из них форму, выражающую типичное состояние данной части, а также составляет из них скульптурную группу, отражающую состояние этих частей. После того, как распределены роли между партнерами, и они стали “частями” участника, они должны поделиться с ним своими впечатлениями, рассказать, каково им быть его чувствами, телом и умом.

Упражнение позволяет увидеть разницу в степени осознания своих частей. В дальнейшем это может привести к их гармонизации.

Развлекательные упражнения

Эти упражнения не несут серьезной смысловой нагрузки. Они могут применяться в самых разных аудиториях без предварительной разминки. Возможно их применение для эмоциональной разрядки и снятия напряжения.

**“Кто остался без стула?”** По кругу расставлены стулья, на один стул меньше, чем количество участников игры. Все идут по кругу под музыку. По сигналу каждый должен занять ближайший стул.

Вариант: количество стульев и участников уменьшается до тех пор, пока не выявится победитель.

**“Догонялки”.** Ведущий предлагает догонялки с необычным заданием – например, поймать за ухо, за палец.

**“Мигалки”.** Пары располагаются по кругу таким образом, чтобы внутренний круг сидел на стульях, а внешний стоял за ними, лицом к центру. Один из участников стоит с пустым стулом. Осматривая сидящих, он старается незаметно подмигнуть кому-либо. Тот, кто получил этот сигнал должен сесть на его стул. Стоящие сзади препятствуют этому. В случае удачи водящим становится тот, кто остался с пустым стулом.

Упражнения группы “гештальт-терапия”

**“Здесь и сейчас”**. Ведущий предлагает участникам в течении нескольких минут составлять фразы, выражающие то, что они в данный момент сознают, замечают. Начинать каждое предложение необходимо со слов “сейчас”, “в этот момент”, “здесь”. Рекомендуется повторить после анализа несколько раз.

Анализ: С какими трудностями вы столкнулись? Почему вы остановились?

**“Сила языка”.** Группа разбивается на подгруппы по 4-5 человек. Ведущий: “Глядя в глаза партнерам, скажите три фразы, начиная каждую словами: “Я должен...”. Затем замените в них слова “Я должен...” на “Я предпочитаю...”, сохранив неизменной остальную часть высказывания. Посмотрите, ведет ли замена необходимости желанием к ощущению свободы и облегчения. То же проделайте с фразами, начинающимися со слов “Я не могу...” – “Я не хочу...”, “Мне надо...” – “Я не хочу...”, “Я боюсь, что...” – “Я хотел бы...”, **“Меня возмущает...”** – “Меня восхищает...”.

Анализ: “Я должен...”, “Я не могу...” отрицают способность человека, произносящего их, быть ответственным. Изменяя язык, можно сделать шаг к повышению ответственности за собственные мысли, чувства и действия.

**“Два стула”.** Ведущий: “Нередко человек ощущает некоторую двойственность, расщепление противоположностями, чувствует себя в группе этих противоположностей, противостоящих сил. Вам предлагается сыграть диалог между этими сторонами. С каждой сменой роли вы будете менять стулья: “дружелюбное Я” и “раздраженное Я””.

Варианты: исполняемая роль может быть ролью человека - какой он сейчас; ролью ребенка, матери, отца, супруги (а) или начальника. Исполняемая роль может быть физическим симптомом – язвой, головной болью, болью в пояснице, сильным сердцебиением. Она может быть предметом, встретившимся во сне, например, частью мебели, животным и т.д.

**“Непосредственная способность воспринимать мир”.** Ведущий: “Прислушайтесь к окружающим вас звукам. Какие из них постоянные? Какие прерывающиеся? Осознайте их интенсивность и высоту.

Далее прислушайтесь к запахам. Когда вы вдыхаете воздух, какие запахи узнаете?

Далее сосредоточьтесь на привкусе во рту. Что он напоминает?”

“Ваше положение в пространстве”. Ведущий: “Заморозьте ту позу, в которой вы находитесь, т.е. сидите так, как вы сидите, ничего не изменяя. Обратите внимание на то, как именно вы сидите, как держите руки. Через минуту найдите точки, где происходит соприкосновение двух частей тела, или места, где тело соприкасается с чем-то внешним. Например, рука и подбородок. Дайте своему сознанию войти в руку, затем в подбородок. Попробуйте провести между ними беседу”.

**“Обострение ощущения тела”.** Ведущий: “Сосредоточьтесь на своих телесных ощущениях в целом. Дайте своему вниманию блуждать по различным частям тела, “пройдите” вниманием все тело. Какие части у себя вы чувствуете? Отметьте боли и зажимы, которых вы обычно не замечаете. Какие мышечные напряжения вы чувствуете? Не старайтесь их расслабить, дайте им продолжиться. Постарайтесь определить их точное местоположение. Обратите внимание на ощущение кожи. Чувствуете ли вы свое тело, связь головы с туловищем, ваши конечности?”

Анализ: Полностью ли вы осознаете себя? Какие “белые пятна”, “пустоты” отмечаете в своем теле?

**“Наше лицо”.** Ведущий: “Примите удобное положение. Обратите внимание на то, чтобы ваша голова ни на что не опиралась. Закройте глаза и начинайте чувствовать свое лицо изнутри, просто отмечайте, что с ним происходит. Постепенно, после того, как вы нашли какое-либо напряжение, усильте его там, где обнаружили, даже если вашему лицу неудобно. Заметьте, не напрягается ли какая-нибудь часть тела. Отметьте, не приходит ли в голову какая-нибудь мысль, образ, воспоминание. Осознайте основную эмоцию своего тела. Наше лицо всегда “знает, что происходит”.

**“Жизнь без себя”.** Ведущий: “Когда забудешься, в первый момент кажется, будто застал мир, живущий без тебя. Представьте сейчас, что жизнь идет без вас, сама по себе. Посмотрите на нее со стороны... Теперь вернитесь к себе”.

Анализ: Изменился ли мир в ваше отсутствие? Значимы ли вы в этой ситуации жизни? Как стать живым?

“Ваши способности к искренности”. Это упражнение для того, чтобы лучше узнать свои способности к искренности. Проводится в парах в течении 15 минут.

Выберите удобное место. Сядьте лицом друг к другу. Посмотрите прямо в лицо друг другу.

Поделитесь друг с другом действительно важным для вас: своими мыслями, чувствами.

Когда рассказываете, старайтесь говорить свободно. Осознайте ваши чувства и выразите их. Осознайте, как изменяются ваши чувства.

Поочередно поделитесь друг с другом несколько раз.

Анализ: Какие чувства вы испытываете к своему партнеру после эксперимента?

Упражнения для медитации

Перед проведением медитации необходимо попросить участников сесть удобно (руки свободно лежат на коленях; снять очки, если они есть; как можно лучше расслабиться) и закрыть глаза.

Упражнение на ощущение внутреннего раскрытия. Представьте куст розы: корни, стебли, листья, а на самом верху – бутон. Бутон закрыт и окружен зелеными чашелистиками. Некоторое время рассматривайте все детали.

А теперь представьте, что чашелистики стали раскрываться, разворачиваться наружу, открывая взору скрытые ранее лепестки – нежные, тонкие, все еще закрытые.

Теперь начинают медленно раскрываться сами лепестки. По мере того, как это происходит, вы сознаете, что в глубинах вашего существа также происходит некий расцвет. Вы чувствуете, как в вас что-то раскрывается и постепенно выходит на свет осознания.

Смотря на розу, вы чувствуете, что она открывается в том же темпе, что и вы. Ее раскрытие – это ваше раскрытие. Вы продолжаете наблюдать, как роза открывается свету и воздуху, являя себя миру во всей красе. Вы вдыхаете аромат и впитываете его своим существом.

Теперь всмотритесь в самый центр, в источник движущих его жизненных сил. Пусть оттуда появится образ. Этот образ будет выражать то прекрасное, значимое, созидательное, что хочет выйти сейчас на свет сознания из глубин вашего существа. Это может быть образ чего угодно. Пусть он возникнет сам собой без вашего участия. Созерцайте какое-то время этот образ, проникаясь его содержанием. Образ может что-то сообщить вам с помощью слов и без них. Будьте готовы принять это сообщение.

“Измерение любви”. Ведущий: “Представьте закрытую дверь. На двери написано слово “Любовь”. Дверь открывается в мир любви, и за ней можно встретить самых разных людей, существ, предметы, воспоминания, ситуации и состояния сознания. Уделите какое-то время тому, чтобы живо представить эту дверь, ручку двери, надпись на ней.

Теперь откройте эту дверь, и пусть из-за нее появятся первые непроизвольные впечатления. Не загадывайте наперед, что это должно быть. Они могут возникнуть в любой форме – в форме образа, физического ощущения, чувства, звука, запаха и т.д.

Постепенно привыкайте к миру за дверью. Исследуйте его. Что бы вы ни обнаружили, приятное или неприятное, поступайте следующим образом:

а) Воспринимайте это со всей леностью, без каких-либо оценок или толкований; не бегите дальше, но задерживайтесь у каждого возникающего образа. Позвольте ему раскрыть вам себя полностью.

б) Сознавайте, что этот образ – лишь одно из великого множества проявлений, имеющих отношение к любви. Скажите: “В мире любви есть и это”. Затем переходите к другому образу. Выйдите и закройте дверь.

После завершения упражнения подумайте о явившихся вам образах.

Вариант: можно видоизменить упражнение, “сменив” надпись на двери: “Сексуальность”, “Брак” и т.д.

“Посмотреть на себя глазами того, кто тебя любит”. Ведущий “Представьте себе, что вы пишете книгу, в которой вы сами действующее лицо. Вам нужно определить кого-то в своей жизни, кто, как вы знаете, любит вас. Важно не то, что вы его любите, важно, что вы знаете, что она (или он) любит вас. Поищите среди людей, которых вы знаете в своей жизни, пока не найдете такого человека.

Вы сидите за столом, на котором стоит пишущая машинка, лежит бумага, карандаш. Напротив вас – окно, или, может быть, стеклянная дверь, ведущая наружу. Там, занятый своим делом, находится тот, кто любит вас. Как раз в этот момент вы подошли в своей книге к описанию этого человека. Вы смотрите на него (нее), с удовольствием перебирая все возможности того, как вы описали бы в словах этого человека, что позволило бы читателю увидеть его (ее) так, как видите вы. Вы описываете для себя особенные жесты, слова, взгляды, особенности поведения, которые делают человека именно таким. Вы слушаете собственное описание, переживаете те чувства, которые приходят и проходят через вас и, при этом, смотрите через стекло.

Когда ваше описание близится к концу, вы мягко меняете позицию и восприятие. Вы “уплываете” со своего места за столом, “выплываете” наружу и входите в человека, который вас любит. Здесь вы прерываете то, чем были заняты, поднимаете глаза, и видите себя сидящим и работающим над книгой. Вы видите себя глазами того, кто вас любит; в первый раз видите то, что видит тот, кто вас любит, когда смотрит на вас. Вы прислушиваетесь и слышите, как он слышит ваши слова, как он описывает вас. Видя себя глазами того, кто вас любит, вы обнаруживаете качества и свойства, о которых вы не знали, или даже которые считали недостатками. Рассматривая себя сквозь призму мыслей, восприятий, воспоминаний того, кто вас любит, вы находите, что заслуживаете любви, обнаруживаете, что сделали другого человека богаче просто тем, что явились собой. Вы видите и слышите, что в вас нравится этому человеку. Удерживая все, что стоит знать, вы медленно возвращаетесь в самого себя, помня, кем и каким вы являетесь для того, кто вас любит.

Упражнения на развитие несловесных “языков” общения

Дополнительный резерв успешного контакта заключается в более полном использовании всех средств общения. Наряду со словесными, выделяют невербальные (несловесные) “языки” общения. Сюда входят тактильные контакты (прикосновения), визуальные (контакт глаз), мимические и пантомимические, сопереживание (молчание). Культура в общении предполагает знание этих “языков”, умение их применять в зависимости от ситуаций, понимание психологических закономерностей в использовании того или иного канала взаимодействия, навыки возможных способов переключения на другой уровень контакта. Например, тактильный контакт способствует развитию межличностной близости, влияет на оценку партнера, превращая ее в более положительную.

“Встречи”. При ходьбе участники встречаются и касаются друг друга, бессловесно знакомятся или приветствуют друг друга.

“Рукопожатие”. Участники становятся в круг. В центре – водящий с закрытыми (завязанными) глазами. Все вытягивают руки. Водящий должен поздороваться за руку и определить, кто перед ним – мужчина или женщина. В зависимости от этого произнести: “Здравствуй, Оля!”, “Здравствуй, Миша!” Если он угадал, то водит тот, кого он узнал.

“Жесты”. Все разбиваются на пары. Каждый из пары получает записку с простым заданием, например, “написать письмо”, “переставить стулья в зале” и т.д. Эти задания получивший записку должен передать напарнику жестами и мимикой. Второй должен выполнить понятое им перед всеми. Сравнивают написанное в задании с выполнением.

**“Найти пару”.** Участники, разбившись по парам, молча рассматривают и запоминают друг друга. Затем расходятся и с закрытыми глазами передвигаются по комнате, совершенно потеряв связь с партнером. Ведущий: “Найдите своего партнера, не говоря ни слова.” Участники дотрагиваются друг до друга, стараясь отыскать своего партнера. Когда считают, что нашли его, открывают глаза и проверяют это. Затем меняются ролями и повторяют действие.

Вариант: партнер с закрытыми глазами знакомится с другими, а затем находит его также с закрытыми глазами.

**“Познай свое тело”.** Участники рассаживаются там, где им удобно. Предлагается закрыть глаза. Ведущий: “Вы одни. Потрогайте свою руку: запястье, ладонь, пальцы, ногти. Познакомьтесь с ней...”

Анализ: Что почувствовали? Знаем ли мы свою руку? Если – нет, то насколько мы знаем себя?

**“Почувствовать другого**” (вводное упражнение). Каждому в группе предлагается почувствовать тех, кто сидит с ним рядом. Не говорить, чувствовать. Начинается смех, шутки. Ведущий: “У нас не получается! Что надо сделать, чтобы получилось? Нужно убрать препятствия, мешающие нам разговаривать на этом языке общения. Сначала надо снять все физические “зажимы” – надо расслабиться, расслабить лицевые мышцы, глубоко вдохнуть. Затем убрать лишние информативные каналы – отключить речь, закрыть глаза, сосредоточиться только на том, чтобы почувствовать другого.”

**“Прикосновение”.** Группа делиться на пары. Один из участников закрывает глаза, а другой – постукивает, щипает, массирует его, дотрагивается до него, а затем они меняются местами. По окончании они делятся переживаниями.

**“Баюшки-баю”.** Все участники образуют полукруг. Один из них встает спиной к остальным в центр полукруга. Все протягивают перед собой руки, на которые выбранный участник опирается. Под музыкальное сопровождение участники передают через прикосновение свое тепло, дружеское отношение к нему.

Ведущий: **“Настройтесь на этого человека**. Представьте, что это для вас сейчас самый дорогой и близкий человек.”

Каждый по очереди или по желанию проходит эту процедуру, получая уверенность в поддержке товарищей.

Вариант: группа образует круг стоящих людей, в центре которого становится один из участников. Он расслабляется и падает в какую-то сторону. Участники группы поддерживают его, и его тело совершает какое-то колебательное движение внутри группы.

**“Тепловое кольцо”.** Группа садится кругом, взявшись за руки. Ведущий: “Закройте глаза, вытяните руки к центру, как цветок. Сильно напрячь, вытянуть руки. Подержать их немного. Затем медленно опустите руки, не разжимая их. Откиньтесь на стуле, расслабьтесь, опустите плечи... Постарайтесь ощутить тепло своего соседа слева через ладонь и, умножив его, вложив свой запас, передать через свою правую руку дальше. Передаем наше тепло по кругу, с каждым разом все увеличивая его. Мы все чувствуем единое кольцо.”

**“Кто погладил?”** Группа делится пополам. Одна половина поворачивается спиной к другой. Участники второй половины должны подойти к другой и, через прикосновения, выразить свою доброжелательность любому участнику из первой половины. Затем они отходят назад, стоящие спиной поворачиваются к ним лицом.

Анализ: Кто, как и что почувствовал? Кто кого погладил? Затем половины меняются местами. Вторая половина поворачивается спиной.

**“Слепое доверие”.** Обучаемые делятся на пары. Один становится “слепым”, другой – “поводырем”. “Поводырь” берет “слепого” за руку, и им предлагается погулять 5-10 минут в помещении. Они не должны разговаривать или устраивать бег с препятствиями. **“Поводырь**” должен проявить максимум изобретательности, чтобы дать своему партнеру самые разнообразные ощущения: опознать предметы на ощупь, побыть немного в одиночестве, услышать разные звуки. По истечении положенного срока партнеры меняются ролями.

Анализ: это упражнение дает возможность пережить собственную беспомощность, доверие и недоверие к “поводырю”, ответственность за безопасность другого. В обсуждении затем выясняется, что целесообразно строить на первых порах взаимоотношения с человеком, создавая его образ не на основе своих представлений, а в соответствии с тем, что предлагает сам партнер, т.е. принять человека в той роли, которую он предлагает.

Упражнения по типу **“Ранжирование”**

**“Красивые женщины**”. Вызывается участник. Ведущий: “Пройдя по помещению, выведите всех женщин, которых считаете для себя красивыми, сядьте напротив них и посмотрите, полюбуйтесь на них... Я должен задать девушкам один очень важный вопрос: “Вы знали, что вы красивые?” – “Нет.” – “Так знайте это!” Поблагодарите того, кто вас выбрал, можете садиться на свои места”.

Анализ: “Из выбранных 1-2 человека соответствуют эталонам красоты, к которым мы привыкли за счет телевидения, кино и обложек журналов. Но бывают всегда и такие, которые удивлены, что их выбрали. Это упражнение показывает всю нестандартность человеческих предпочтений. Это этюд оптимизма. Среди нас находится человек (девушка), который, может быть, считает себя непривлекательным. Так прошу вас поверить, в чьих-то глазах он может оказаться очень красивым”.

Для убедительности можно попросить еще одного-двух человек (лучше мужчин) сделать свои выборы.

**“Психологический рост”.** Ведущий: “Закройте глаза. Сейчас, с закрытыми глазами, встаньте по росту от самого маленького до самого высокого. Слева – направо. Запрещается переговариваться”.

Анализ: Кто угадал свой рост? Кто занизил или завысил свой рост? Почему?

“Исполнение желаний”. Один из членов группы высказывает свое желание. Группа обсуждает способ удовлетворения этого желания – здесь, в данной обстановке, и затем реализует этот способ (в воображении, пантомиме, реальных действиях). Затем исполняется желание другого участника. Если группа сумеет преодолеть первоначальный психологический барьер, упражнение начнет работать в полную силу, как мощное средство сплочения.

Упражнения для изучения межличностных ролей

**“Сосед справа”.** Ведущий сообщает условия: “Каждый сейчас будет отвечать за соседа. Я могу задать любой вопрос – “Как ваше здоровье?”, например, или заставить сделать какое-либо движение. Но делать это будет тот, кто справа, ваш сосед”. Получив ответ, ведущий справляется у участников, верно ли сказал или сделал его сосед.

**“Король и королева”.** Участники выбирают из своей группы двух человек на роль короля и королевы. Они рассаживаются на импровизированный трон (желательно с возвышением). Задача остальных участников – подойти и поприветствовать отдельно короля и королеву. Форма приветствия может быть любой. “Монархи” также приветствуют участников.

Анализ: это упражнение на обнаружение “защит” личности. Каждый из участников, исходя из игровой ситуации, должен пережить некоторые унижения – поклон королю; и каждый по-своему должен будет “защищаться” от этой травмирующей ситуации. Анализируется, кто и как избегал этой ситуации подчинения.

**“Я – в другом образе”. (Три этапа)**

1 этап: каждый выбирает себе роль животного.

2 этап: затем описывает в словах свое животное, например, “Что я за кошка?”.

3 этап: участники по очереди изображают свое животное. Ведущий и участники смотрят на возможные различия между самоописанием (самооценкой) и реальным поведением участника.

“Сложные ситуации”. Ведущий: “Давайте выберем трудные для вас ситуации и сыграем их несколько раз до тех пор, пока не определим их эффективное решение”.

Возможные темы.

**Тема 1. “Трудный разговор”**

Участнику нужно разыграть перед группой разговор, который является для него затруднительным либо из-за сложности темы, либо потому, что взаимоотношения, сложившиеся с тем или иным субъектом, делают разговор с ним неприятным.

**Тема 2. “Просьба**”

Участнику нужно попросить что-либо для него очень важное у человека, который не сразу склонен удовлетворить его просьбу.

**Тема 3. “Требование”**

Нужно потребовать что-то у человека, который не склонен выполнить это требование.

**Тема 4. “Обида”**

Нужно высказать свою обиду другому человеку, который возможно считает, что она вполне заслужена.

**Тема 5. “Неудовольствие**”

Нужно выразить свое неудовольствие человеку, который считает, что поступил правильно.

**Тема 6. “Знакомство**”

Разыгрывается ситуация знакомства с незнакомым человеком в самых различных местах: в парке, на остановке, в подъезде и т.д.

Участники “открытого” самоизучения

“Если бы его не было”. Один из участников садится спиной к группе. Группа говорит о том, как она его воспринимает.

**“Мои достоинства”.** Все садятся в круг, и ведущий начинает упражнения на определение сильных сторон каждого. После небольшой паузы каждый член группы в течение 3-4 минут должен рассказать о своих сильных сторонах, о том, что он любит, ценит, принимает в себе, о том, что дает ему чувство внутренней уверенности в различных ситуациях.

Необязательно говорить только о положительных чертах характера, важно отметить то, что является или может стать точкой опоры в различные моменты жизни. Необходимо избегать любых высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Затем ведущий предлагает остальным участникам добавить, какие они отметили сильные стороны того, кто рассказывал о себе.

Анализ: Работа над собой – это не только поиск недостатков, но и отыскание сильных сторон. Лишь опираясь на свои сильные стороны, человек может действительно работать над собой.

Здесь сопоставить высказывания участников о себе и группы о каждом из участников. Большинство людей не умеет думать о себе в позитивном ключе.

“Какой я?” На листке бумаги каждый участник схематично рисует себя таким, каким он себя представляет. Под рисунком пусть напишет основные характеристики своей внешности, своих физических качеств: высокий, худой и т.д. (8-10 прилагательных). Затем сравните это с высказываниями членов группы о вас. Столбиком пусть каждый участник перечислит основные свойства и качества своей личности (8-10 качеств, самые существенные, определяющие жизненный путь). Сопоставьте с фактами своей жизни, с мнениями участников группы.

“Десять недостатков”. Участники рассаживаются в круг. Один участник выходит. В группе определяются 10 его негативных характеристик или просто качеств. Вернувшийся участник сможет войти в круг, разгадав 3 качества, названные в его отсутствие недостатками. Остальные качества ему не сообщаются.

“Музей обидных воспоминаний”. Ведущий: “Нередко мы относимся к своим обидам как к большой ценности. Мы их прячем, бережем, накапливаем. А в конфликте предъявляем их, усиливая, как нам кажется, свою позицию. Попробуем же сейчас здесь сделать музей своих обидных воспоминаний”.

Желательно акцентировать обиды, непосредственно возникшие с участниками, а не прошлые с другими людьми.

**Разминочные упражнения**

Для проведения многих упражнений требуется особая игровая атмосфера, настрой участников на экспериментирование с собственным поведением. Снятие шаблонов и привычных стереотипов повседневного общения, изменение среды общения, упражнения на изменение двигательно-пространственных стереотипов.

**“Сбор рукопожатий”**. Ведущий дает задание участникам группы – собрать как можно больше рукопожатий у всех присутствующих. По окончании выделяется победитель.

Анализ: Кто сколько собрал? Почему? Чем отличается тот, кто много собрал от остальных?

**“Атомы и молекулы”.** Ведущий: “Сейчас каждый сжимается в комок. Вы – одинокие атомы. Начинается хаотическое броуновское движение, при этом возможны легкие столкновения друг с другом. Будьте осторожны. По моей команде вы соединяетесь в молекулы, число атомов в которой я назову.” Через некоторое время после начала ведущий говорит цифру, например, “пять”. Участники составляют группы по пять человек. Те, кто не вошел ни в одну из молекул, выбывают из игры. Затем, другое количество атомов в молекулах и т.д., но не более 4-5 раз. В результате игры группа разбивается на две подгруппы: выбывших и оставшихся на площадке.

Анализ: Почему не все вошли? Чем отличаются те, кто остался вне игры?

**“Печатная машинка**”. Каждому участнику даются определенные буквы. Затем ведущий произносит слово или фразу, которую группа должна “напечатать”. Печать каждой буквы обозначается хлопком человека, которому она дана. Таким образом, а) тренер хлопает – “нажимает”, б) участник отвечает – “отхлопывает” букву, в) все хлопают – пауза.

Варианты: можно не раздавать буквы, а “печатать” так, что очередную букву “печатает” очередной человек по кругу. Можно вместо обозначения печати хлопком выкладывать написанную букву “рубашкой” вверх на стол (пол).

**“Гимнастика с запаздыванием”.** Вся группа повторяет за одним из участников обычно гимнастическое упражнение, отстав от ведущего на одно движение. Темп упражнения постепенно возрастает.

**“Общий рассказ”**. Все рассаживаются по кругу. Один начинает рассказ на какую-либо тему (например, детектив), но произносит только первое предложение. Рядом сидящий участник произносит второе предложение и т.д. – по кругу.

**“Пальцы”.** Участники расселись по кругу. Каждый сжимает пальцы в кулак и, по команде ведущего, “выбрасывает” пальцы. Группа стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга выбросили одно и то же число. Участникам запрещено договариваться, перемигиваться и другими “незаконными” способами пытаться согласовать свои действия. Игра продолжается до тех пор, пока не достигнет своей цели.

Анализ: можно выявить лидеров (те, кто постоянно “выбрасывает” свое число пальцев) и тех, кто под них подстраивается. Возможно появление “негативиста”, упорно гнущего свою линию даже после того, как между остальными участниками уже достигнуто определенное согласие.

**“Шеренга”.** Участники выстраиваются в шеренгу на расстоянии шага друг от друга, лицом к одной из четырех стен помещения. Все закрывают глаза и по хлопку ведущего подпрыгивают, делая в прыжке поворот вокруг своей оси. Поворот можно осуществить как в левую, так и в правую сторону, но обязательно таким образом, чтобы после приземления оказаться лицом к одной из стен (т.е. на 90, 180, 270 градусов и т.д.). Задача участников – после каждого хлопка совершать синхронные повороты и всем приземляться повернутым лицом в одну и ту же сторону. Прыжки продолжаются по команде ведущего до тех пор, пока не будет достигнута цель.

**“Волшебное кольцо”.** Участники становятся кругом в группы по 5-10 человек. Затем каждая группа обменивается делегатами. Участники берутся за руки, делегат находится в центре. “Волшебное кольцо” закрыто. Чтобы вернуться в свою группу, делегат должен “уговорить” кого-либо выпустить его.

Анализ: обратить внимание на проблему индивидуального подхода в общении, поиска “ключика” к человеку.

“Падение спиной”. Группа становится в круг или разбивается на несколько подгрупп по 5-10 человек парами (один – за спиной у другого). Затем тот, кто стоит впереди, должен упасть на руки того, кто стоит сзади (можно несколько раз). Затем участники в паре меняются местами. Тот, кто “ловил” – “падает” сам.

Анализ: Кто упал сразу? Кто медлил? Кто вообще не падал и почему? Кого сколько держали на руках? Связать готовность к падению с уровнем доверия участников друг другу.

**Игры на внимание**

ЗАПРЕЩЕННАЯ БУКВА. В этой игре каждому придется следить за самим собой, чтобы не проговориться. А проговориться не мудрено, как мы в этом сейчас убедимся. Одного из участников игры назначают водящим. Поочередно обращаясь к играющим, водящий каждому задает какой-нибудь несложный вопрос, требуя на него немедленного ответа. Например: "Сколько тебе лет?", "С кем ты сидишь на парте?", "Какое ты любишь варенье?" и т. п. Тот, к кому обращен вопрос, должен тотчас же дать любой ответ, но не употребляя в своей фразе буквы, которая по уговору объявлена запрещенной. Предположим, что запрещенной объявлена буква "А". Разумеется, водящий постарается подыскать каверзные вопросы, отвечая на которые обойтись без буквы "А" было бы затруднительно. "Как тебя зовут?" — спросит он, скажем, товарища, которого зовут Ваня. Ясно, что тот не может назвать своего имени. Придется ему отделаться шуткой. "Не могу вспомнить!" — ответит он, находчиво обходя приготовленную для него ловушку. Тогда водящий с таким же неожиданным вопросом обратится к другому участнику игры. Игра ведется в быстром темпе, долго раздумывать не разрешается. Замешкался, не ответил сразу или же, растерявшись, употребил в своем ответе запрещенную букву, становись на место водящего и задавай вопросы. Победителями мы будем считать тех, кто ни разу не попал в ловушку и давал быстрые, находчивые ответы. СКРЫТАЯ ПОДСКАЗКАВ В этой игре разрешается подсказывать, хотя и не совсем обычным способом. Выбираем водящего и объявляем его отгадчиком. Попросим отгадчика на минутку уйти из комнаты или отойти в сторонку. Тем временем загадаем какое-нибудь слово. Это должно быть имя существительное единственного числа, состоящее из четырех-пяти букв, причем все буквы в нем должны быть разные, например "стол", "комар", "доска", "парус" и т. п. Таких слов множество, подбирать их долго не придется. Задача водящего — отгадать задуманное нами слово. Так как это трудно, то придется ему помочь, то есть кое-что подсказать, но, разумеется, не прямо, а каким-нибудь косвенным путем, полагаясь на его сообразительность и внимание. Предположим, что загаданное слово "комар". Отгадчику оно неизвестно.

— Прошу подсказать первую букву, — обращается он к играющим.

Это его право—требовать подсказку, причем подсказывать могут три любых участника игры, каждый по-своему.

Первая буква загаданного слова "К".

Как же подсказать ее, прямо не называя?

Делается это таким образом. Трое играющих поочередно произносят по одному какому-нибудь слову, односложному или двухсложному, в состав которого входит буква "К". Допустим, один назовет слово "компас", другой — "сурок", третий — "капля".

Во всех трех словах повторяется буква "К".

Отгадчик выделит эту букву и запомнит ее.

— Давайте вторую букву! — требует он.

Трое других играющих подскажут ему вторую букву, скажем, такими словами: "урок", "слон", "крот". Выделив трижды повторяемую в них букву "О", отгадчик постарается ее также запомнить.

Если отгадчик будет внимателен и не запутается в наших подсказках, то мы предоставим ему право самому назначить нового водящего, чтобы продолжить игру. А если не отгадает задуманного нами слова, мы снова заставим его водить: пусть еще потренирует свое внимание.

**СПРЯТАННОЕ СЛОВО**. В играх часто ищут спрятанный предмет. Но прятать и отыскивать можно не только предметы. В игре, с которой мы сейчас познакомимся, искать придется спрятанные слова. А прятать их мы будем среди других слов. В такой игре зоркость глаза и наблюдательность уже не помогут, понадобятся другие качества: сосредоточенность, внимание и находчивость. Начинается игра, как обычно, с выбора водящего. Мы будем "прятать" слова, он будет их "отыскивать". Попросим водящего на некоторое время уйти из комнаты и загадаем какую-нибудь известную пословицу или строчку из всем знакомого стихотворения. Допустим, мы решили спрятать пословицу "Язык до Киева доведет". Разобьем этот текст на части: "язык", "до Киева", "доведет". Для чего нужна такая разбивка, станет понятным из дальнейшего описания игры. Возвращается водящий. Ему докладывают, что "спрятана" пословица и что он, приступая к ее поискам, может задать три любых вопроса трем любым участникам игры. Водящий поймет, что текст загаданной пословицы разделен на три части и что первый, к кому обратится он с вопросом, должен вставить в свою ответную фразу первую часть загаданного текста, второй — вторую часть текста и третий — последнюю часть текста.

Посмотрим, как это получится.

"Что ты видел сегодня во сне?" — предположим, спросит водящий одного из участников игры. Тому нужно ввести в свои ответ первую часть загаданного текста — слово "язык", но так, чтобы получше спрятать его среди других слов. Он может сказать: "Видел во сне, что я приехал в чужой город, зашел в столовую, и там мне подали такое блюдо, что и название его невозможно выговорить: язык сломаешь".

"Где растут лимоны?" — допустим, спросит водящий другого. Тот может отделаться шуткой: "В теплых странах и в саду у моего дедушки: он живет в колхозе, двадцать километров не доезжая до Киева".

Фраза как будто и гладкая, но слова "до Киева", быть может, заставят водящего насторожиться и взять их на заметку.

На последний вопрос, каким бы он ни был, можно дать уклончивый ответ: "Не будь таким любопытным, это до добра не доведет". А теперь пусть водящий догадается, какая пословица нами загадана.

**ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ?** Игра проводится так. Мелкие предметы (ластик, карандаш, блокнот, спичка и т. п. В количестве 10-15 штук) раскладывают на столе и накрывают газетой. Кто первый желает проверить свою наблюдательность, пожалуйста, просим к столу! Ему предлагают в течение 30 секунд (считают до 30) ознакомиться с расположением предметов; потом он должен повернуться спиной к столу, а в это время три или четыре предмета перекладывают на другие места. Снова 30 секунд дается на осмотр предметов, после чего опять накрывают их газетным листом. Теперь спросим играющего: что изменилось в расположении предметов, какие из них были переложены? Не думайте, что ответить на этот вопрос всегда будет легко! Ответы оцениваются в очках. За каждый правильно указанный предмет играющему засчитывается в выигрыш 1 очко, но зато и за каждую ошибку 1 очко снимается из числа выигранных. Ошибкой считается, когда назван предмет, который не перекладывался на другое место. Перемешаем свою "коллекцию", разложив предметы в другом порядке, и позовем к столу другого участника игры. Так один за другим пройдут испытание все участники команды. Условия игры для всех должны быть одинаковые: если для первого играющего меняли местами четыре предмета, то и для остальных перекладывают столько же. В этом случае лучший результат — 4 выигранных очка. Всех, кто пройдет испытание с таким результатом, будем считать победителями в игре. ВСЕ ПОМНЮ Эту веселую игру можно провести вдвоем, втроем и даже вчетвером, состязаясь в умении запоминать слова в заданном порядке. За соблюдением этого условия следит судья, который по ходу игры ведет контрольный листок, записывая названные игроками слова. Слова подбираются на определенную тему, как, например, названия городов, названия растений или животных. Допустим, что тема игры — названия городов. Конечно, города лучше называть общеизвестные, их легче запомнить. Итак, начинаем игру. Участники состязания садятся в кружок.

— Тула, — говорит один. Судья тотчас же записывает это слово в контрольный листок.

Второй игрок, повторяя названный город, добавляет к нему название другого города:

— Тула, Полтава.

— Тула, Полтава, Омск, — объявляет третий.

Если играют трое, то очередь переходит снова к первому. Он должен пополнить перечень городов еще одним названием. Например.

— Тула, Полтава, Омск, Владивосток.

Так, каждый раз прибавляя по одному городу, играющие в свой очередной ход должны повторять все названные раньше города, упоминая их в том же порядке и не пропуская ни одного

Вначале это дается сравнительно легко, но когда перечень названий перешагнет за десяток, поневоле начнешь запинаться

А судья, приписывая в свой контрольный листок каждое вновь добавленное слово, зорко следит, не пропустит ли кто-нибудь хоть одно из них

Допустивший ошибку выбывает из игры

Оставшиеся продолжают состязание, пока кто-нибудь из них не окажется победителем. Разделите всех желающих принять участие в этой игре на тройки. В каждой тройке кто-то станет победителем. А потом устройте финальную встречу победителей на звание чемпиона в этой интересной игре.

**ПОДАРКИ.** Одного из участников игры выбирают водящим

— Мы слышали, что вы отправляетесь в путешествие, — говорят ему, — и побываете в разных городах?

Водящий подтверждает это и спрашивает, не будет ли ему каких-либо поручений.

Да, поручений будет много. Все играющие поочередно обращаются к нему с личными просьбами

— Будете в Костроме, — говорит один,— загляните к моей бабушке. Передайте ей привет. Если от нее будет посылочка, не откажите в любезности прихватить с собой

— У меня дядя в Саратове, навестите его,—просит другой—Он мне обещал что-то прислать, так уж будьте добры.

Каждый называет тот или иной город и своего родственника или приятеля, к которому просит зайти. По условиям игры города называются общеизвестные, и начальные буквы в их названиях должны быть разные. Водящий — человек на редкость отзывчивый и, выслушав просьбы играющих, обещает все выполнить. Попрощавшись, он отправляется в свой далекий путь, то есть выходит из комнаты. "Путешествие" водящего продолжаются не более 5 минут. Этого вполне достаточно, чтобы придумать, кому что привезти. Выбирая подарки, водящий руководствуется следующим правилом, нужно, чтобы название подарка начиналось с той же буквы, что и название города, откуда он привезен, а передать подарок нужно тому, кто этот город назвал. Так, например, назвавшему город Кострому можно привезти кошку или калоши и т.п., а племяннику от его дядюшки из Саратова — самовар, скажем, или свисток Чем смешнее подарок, тем с большим удовольствием будет принят он играющими. Главная забота водящего, таким образом, состоит в том, чтобы твердо запомнить, кто из играющих какой город назвал, а подарок ему придумать — это дело несложное. "Путешествие" закончено. Все поздравляют водящего с благополучным возвращением. Начинается раздача подарков.

— Был у вашего дедушки, — обращается водящий к кому-либо из играющих — Он прислал вам ошейник. Если тот, кому предназначается этот подарок, называл Орел или Омск, то, следовательно, ошибки нет и подарок вручен правильно. Остается только поблагодарить любезного путешественника. Если же водящий ошибается, то играющий не примет у него подарка.Когда играет больше 5 человек, то одна ошибка в расчет не принимается. Но за две ошибки водящего штрафуют: он снова собирает поручения и вторично отправляется в свое "дальнее путешествие"

**НИЧЕГО НЕ ВИДНО**.10 кеглей (их можно заменить и городками) ставят тремя продольными рядами, как показано на рисунке. Длина образуемой ими полосы 6 шагов, ширина полосы — 2 шага. Пространство, обозначенное кеглями, — "труднопроходимое болото". Единственно возможный путь через него показан на рисунке ломаными линиями; это путь с попеременным—справа и слева—обходом кеглей среднего ряда, они служат как бы вехами для путника. Каждому участнику игры предстоит быть таким путником и дважды пройти через "болото": первый раз — в дневных условиях, ориентируясь по кеглям-вехам; второй раз — в ночных условиях, совершая обратный путь, когда "ни зги не видно", то есть с повязкой на глазах. Ясно, что в этом случае вехи ему уже не помогут, и он должен ориентироваться лишь по памяти: столько-то шагов от поворота до поворота. При этом шаги нужно делать одинаковые, а поворачиваться точно под прямым углом. Соблюдая такие условия, путник благополучно доберется до места, откуда начал свое путешествие, ни разу не попав в "трясину", то есть не сбив по пути ни одной кегли. Вряд ли всем участникам игры посчастливится совершить свой обратный рейс по "болоту" без приключений! Впрочем, для тех, кто один раз завязнет в "трясине", не все еще потеряно: их выведут (но не снимая повязки) на исходный пункт обратного маршрута и разрешат сделать вторичную попытку.