

## **ИГРЫ НА ДОВЕРИЕ**

### **«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 вперёд, левая сзади в упоре, руки вытянуты вперёд. Человека ловят на ладони.

### **«ЖИВЫЕ РУКИ»**

Участники садятся друг напротив друга с закрытыми глазами таким образом, чтобы не знать, кто сидит перед ними. Игрокам предлагается пообщаться молча, только с помощью рук: познакомиться и поздороваться, поспорить, помириться, попрощаться, обняться, поощрить друг друга. Затем идёт обмен впечатлениями.

### **«КОЛЕНОЧКИ»**

Группа сидит в кругу. Каждый кладёт 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.

### **«ПАРОВОЗИК»**

Все стоят в колонне, положив руки на плечи друг другу. Глаза закрыты у всех, кроме первого, который ведёт группу через разные препятствия. Если препятствие серьёзное, то лучше группу о них предупреждать. Вариант: глаза открыты только у последнего, он говорит первому и всей группе, куда идти.

### **«СЛЕПОЙ И ПОВОДЫРЬ»**

Участники объединяются в пары и решают, кто из них будет «слепой» (игрок, идущий с закрытыми глазами), а кто «поводырь». «Поводырь» должен будет провести «слепого» по определённой участку пути. Участок пути готовится заранее и представляет собой дорогу, на которой располагаются различные предметы. Эти предметы «слепому» необходимо будет перешагивать или обходить. Помогать ему в этом (вести «слепого») должен «поводырь». Командор должен проследить за тем, чтобы предметы, лежащие на дороге, были безопасны для здоровья игроков. Также он должен страховать участников в момент прохождения ими всего участка пути. После того, как все пары прошли дорогу, игроки меняются ролями, а игра повторяется. По окончании игры участники делятся своими впечатлениями и ощущениями.

### **«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 были «сделаны снимки». Затем роли меняются.

### **«МОНЕТКА»**

Участники встают в круг. И начинают передавать монетку по кругу при помощи только одного пальца. Если монетка падает, игра начинается заново.

### **«СЛЕПОЙ И НЕМОЙ»**

Участники разбиваются на пары. У впереди стоящего завязывают глаза, он – «слепой». Второй участник кладёт ему руки на плечи – «немой».

«Немой» видит путь, но не может говорить его «слепому». По сигналу ведущего пары начинают двигаться хаотично. Задача участников не столкнуться с другими парами и соблюдать правила игры. Ведущий по ходу игры изменяет их темп движения.

### **«КОНТАКТ ВЗГЛЯДОМ»**

Один из участников выходит за дверь. Оставшиеся выбирают трёх участников, которые хотят вступить в контакт с вышедшим. Затем вышедший возвращается и должен по взглядам определить, кто хочет вступить с ним в контакт. Предварительно оставшиеся инструктируются, что взгляды троих, желающих вступить в контакт, должны отличаться от остальных. Не рекомендуются также явные подсказки, подмигивание.

### **«ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ СКАТ»**

Все участники игры сидят на полу или траве и крепко держат друг друга за руки. Ноги у всех согнуты в коленях, пятки игроков касаются соседских пяток. По команде ведущего все игроки встают, руками не касаются ничего, продолжают держать ими друг друга. Расцепить руки можно только по команде ведущего. Если некоторые участники команды упали, то участники начинают выполнять задание с самого начала.

### **«РУКОПОЖАТИЕ ВСЛЕПУЮ»**

Партнёрами становятся те участники, которые хотели бы лучше познакомиться. Оба игрока встают друг перед другом так, что за каждым остаётся по 2-3 м свободного пространства. Они обмениваются рукопожатием и продолжают стоять на месте. Затем все участники закрывают глаза. По сигналу «Марш» партнёры разжимают руки и начинают медленно и осторожно пятиться назад на 2-3 м. При этом руки должны оставаться в том же положении, в котором были при рукопожатии. После

этого один из партнёров говорит: «Иди ко мне». Тогда оба игрока начинают двигаться к исходной точке и, не открывая глаз, пытаются вновь пожать руку партнёра. Затем можно открыть глаза и кратко обсудить результаты упражнения.

### **«КОРАБЛИ И СКАЛЫ»**

Половина играющих – «корабли», половина – «скалы». «Скалы» рассаживаются на полу, «корабли» закрывают глаза и хаотично двигаются по комнате. При приближении «корабля» «скала» издаёт шипящий звук, с которым «волны накатываются на камень». Цель «скал» – не допустить «кораблекрушение». Потом играющие меняются ролями.

### **«РОБОТ»**

Играющие разбиваются на пары. Один человек в паре – «робот», второй – «оператор». «Робот» может делать только то, что говорит ему «оператор», глаза у него закрыты. Вместе пара должна, например, взять какой-то предмет и переложить в другое место. Затем играющие меняются ролями.

### **«ЗЕРКАЛО»**

Играющие разбиваются на пары и становятся или садятся друг против друга. Первый в паре – «человек», второй – «зеркало». «Человек» начинает медленно и плавно двигать руками, а «зеркало» старается как можно точнее повторить его движения, «слиться» с ним. «Зеркало» может даже почувствовать ритм дыхания «человека» и синхронизировать с ним своё дыхание. Через несколько минут ведущий предлагает «зеркалу» и «человеку» поменяться ролями. В конце упражнения можно попросить ребят рассказать о своих ощущениях в разных ролях. Какая роль была легче – «зеркала» или «человека»? Почему? Что нужно для того, чтобы быть хорошим «зеркалом»?

### **«ОПАЗДЫВАЮЩЕЕ ЗЕРКАЛО»**

Когда ребята освоятся в роли «зеркал», а упражнение станет для них достаточно лёгким, игру можно усложнить. «Человек» начинает двигаться, а «зеркало» повторяет его движения, опаздывая на один или два такта. Этот вариант потребует от «зеркала» гораздо больше внимания и собранности.

### **«ТРИО»**

Трое играющих становятся плечом к плечу. Первый человек ставит левую ногу в картонную коробку (или на лист бумаги). В ту же коробку ставит правую ногу второй играющий, свою левую ногу он ставит в другую коробку, и туда же ставит правую ногу третий человек. Задача игроков – пройти всем вместе некоторое расстояние. Потом к ним может присоединиться четвёртый человек, пятый. Сколько человек смогут ходить вместе?

### **«ПЧЁЛЫ И ЗМЕИ»**

Перед началом игры нужно разбиться на две примерно равные по размеру группы. Те, кто хотят стать пчёлами, отходят к окну, а те, кто хотят играть в команде змей, подходят к стене напротив. Каждая группа должна выбрать своего короля.

Правила игры: Оба короля выходят за дверь и ждут, пока их позовут. Затем ведущий прячет два предмета, а короли должны их отыскать. Причем король пчёл должен найти мёд (например, губку), а змеиный король должен отыскать ящерицу (например, карандаш). Пчёлы и змеи должны помогать своим королям. Каждая группа может делать это, издавая определённые звуки. Все пчёлы будут жужжать: жжжжжжж... Чем ближе их король подходит к меду, тем громче должно быть жужжание. А змеи помогают

своему королю шипением: шшшшшш... Чем ближе змеиный король приближается к ящерице, тем громче должно быть шипение.

После объяснения правил игры короли выходят за дверь, пчёлы и змеи рассаживаются по своим местам. Необходимо помнить, что во время этой игры никто не имеет право ничего говорить. Побеждает та группа, чей король быстрее нашёл свой предмет.

- После игры можно провести анализ:
- Твоя группа хорошо помогала королю?
- Как вы взаимодействовали друг с другом?
- Как ты чувствовал себя в роли короля?
- Что для тебя было самым трудным в этой роли?
- Ты остался доволен своими подданными?
- Как вы считаете, губку и карандаш искать одинаково легко?

### **«СТИРАЛЬНАЯ МАШИНА»**

Игроки выстраиваются в две шеренги, лицом друг к другу на расстоянии примерно 50 см. Один игрок с закрытыми глазами проходит через строй (механизм стиральной машины). Игрок должен быть расслаблен. Задача других игроков – «постирать» ведущего, касаясь его, одёргивая, поправляя. Не забывайте, что машина – «Indesit», а, следовательно, «стирка» должна быть щадящей и не приносить неприятных ощущений ведущему.

### **«ДВА КОРАБЛЯ»**

Капитаны своих команд встают на одной половине, а команда напротив – на определённом расстоянии. Команда выстраивается паровозиком и закрывает глаза. Капитан голосом управляет кораблём (вправо, влево). Как только капитан говорит «швартуемся» – команда дошла до капитана. Задача кораблей «пришвартоваться» как можно быстрее.

## **«ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ»**

Ведущий рассказывает всех участников игры по кругу, прося всех сесть спиной к центру круга так, чтобы участники не могли видеть друг друга. Ведущий просит участников группы одновременно выкрикнуть громко одну (любую) цифру. Если одна и та же цифра выкрикивается несколькими участниками, раунд начинается заново.

В следующем раунде участники должны опять выкрикнуть любую цифру одновременно. Если одна и та же цифра выкрикивается несколькими участниками, или участник повторно выкрикивает цифру уже использованную в предыдущем раунде, игра начинается заново. Задача участников не повторить цифру коллеги и не повторять ранее использованные цифры. Задача команды начать договариваться о стратегии синхронизации своих действий без возможности видеть друг друга глазами.

Вы можете установить цель, которую команда должна достигнуть. Например, таким образом, досчитать от 1 до 100 или от 50 до 0.

## **«ПОЕЗД»**

Цели: в этой игре дети смогут овладеть различными навыками межличностного общения. Локомотив будет везти Вагоны через Лес, а Деревья – предупреждать Поезд об опасности, чтобы он нигде не ударялся. Упражнение обучает находить взаимопонимание с другим человеком в ситуации, когда необходимо руководить им, а также передавать информацию с помощью различных средств, как вербальных, так и невербальных. Развитие доверия, взаимопонимания участников.

Локомотив и Вагоны должны работать слаженно, с полным доверием друг к другу. Только в этом случае Поезд пройдёт свой путь, избежав столкновений. Дети могут представить себе, что этот поезд везёт в город игрушки детям на Рождество.

- Материалы: 6 или 12 повязок для глаз, 3 шляпы (колпака).

Инструкция. Представьте себе, что совсем скоро Рождество, и дети одного маленького города с нетерпением ждут подарков. Они слышали, что поезд с игрушками к праздничному вечеру должен будет пробираться ночью через ужасный, заметённый снегом лес. И только у локомотива есть фары, чтобы освещать дорогу. Кто-нибудь мог бы сказать, какие подарки хотелось бы получить детям этого маленького города?

Кто из вас хотел бы стать Локомотивом и везти Поезд с игрушками детям? Шестеро ребят будут Вагонами с подарками. Кто хочет быть ими? Все остальные будут Деревьями в ночном лесу.

Деревья должны расположиться так, чтобы между ними было достаточно места. Предупредите, что Деревья не должны двигаться, но они могут издавать тихое «Шшш...» в момент, когда какой-нибудь Вагон поезда рискует удариться о них. Три Древа особенные – на них надеты шляпы. Поезд обязательно должен объехать эти Деревья, прежде чем он покинет Лес. Обозначьте место, где Поезд въезжает в Лес, и сами встаньте с другой стороны Леса – Вы будете Маленьким городом, где дети ждут Поезда.

Теперь давайте составим наш Поезд. Становитесь за Локомотивом и положите руки на плечи предыдущего человека. Я завяжу каждому Вагону глаза, потому что только у Локомотива есть свет, и он может видеть. Локомотив будет двигаться очень медленно, чтобы не растерять Вагоны, и чтобы все Вагоны чувствовали себя уверенно. Локомотив сам выбирает путь, которым поедет через Лес, но он обязательно должен пройти мимо трёх особенных Деревьев (в шляпах).

После этого идите на другую сторону Леса и дайте Локомотиву сигнал старта.

В следующий раз другие дети могут быть Локомотивом. Можно усложнить задание, например, увеличив число Вагонов или пустив одновременно два Поезда.

Анализ упражнения:



- Как ты чувствовал себя в качестве Локомотива?
- Каким образом ты ощущал, что «ведешь целый поезд»?
- Как ты чувствовал себя в качестве Вагона?
- Чувствовал ли ты себя надежно, идя за Локомотивом, и верил ли ты Деревьям, когда они тебя предупреждали об опасности?
- Кем тебе больше нравится быть – Локомотивом или Вагоном?

### **«ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ПОЩИПЫВАНИЯ»**

Три добровольца выходят из помещения. Им нужно будет найти спрятанный карандаш. Остальным вожатый предлагает разделить на две группы. Одной группе предлагается придумать подбадривающие фразы, которые помогли бы искателям найти карандаш, например:

– Молодец, ты правильно идёшь. У тебя всё получается.

Другой группе предлагается придумать фразы, которые бы тоже помогали найти карандаш, но носили бы оттенок недоброжелательности, например:

– Ну что, ты не мог догадаться раньше куда идти, только теперь выбрал правильное направление. Что ты как сонная муха, поворачивай направо.

После того, как участники придумали фразы, которые они могли бы сказать, вожатый прячет карандаш и предлагает зайти первому ребенку, затем второму и третьему.

Вопросы для обсуждения:

- Что ты чувствовал, когда выполнял это упражнение?
- Почему положительное отношение сверстников помогает в решении задачи, а негативные – затрудняют?
- Встречал ли ты в жизни такое поведение?
- Каким людям хочется доверять: тем, которые тебя поддерживают, или наоборот?

## **«СВЕЧКА»**

Цель:

- повышение доверия к партнерам;
- развитие сенсомоторики и координации движений в

пространстве.

Содержание:

Формируются несколько групп участников (можно по числу команд).

Встав вплотную друг к другу, выставив вперед руки, «стенки круга» не дают упасть находящемуся в центре добровольцу («свечка»).

Внимание! Вожатый должен обеспечить серьезное отношение участвующих к данному упражнению, осуществлять страховку находящегося в центре круга человека, равномерно распределить силы «круга», отражающие «свечку», запретить резкие толчки «свечки».

Центральный участник («свеча») должен максимально выпрямиться, закрыть глаза, не перемещаться со своей исходной точки в центре и вытянуть руки вдоль туловища.

По возможности каждый из присутствующих должен попробовать себя в роли «свечи». Результаты упражнения можно обсудить в кругу.

## **«ГОРНАЯ ТРОПА»**

Оборудование: несколько устойчивых столов и прочных стульев, повязки на глаза участникам.

Содержание:

Участникам упражнения предстоит выбрать себе проводника, который поможет пройти вслепую по «горной тропе». («Тропа» представляет собой несколько столов, неплотно придвинутых друг к другу, стульев, поставленных в провалы между столами и т.д.)

Устанавливаются начало и конец маршрута.

Внимание! Одновременно на маршруте могут находиться не более двух человек, прохождение которых контролируют кроме проводника несколько страхующих.

По окончании упражнения участники обмениваются впечатлениями.

### **«НА РИСК»**

Инструкция:

Вожатый: «Сейчас мы с вами проведем упражнение, связанное с определенным риском. Прошу Вас довериться мне и войти в круг тем, кто хочет мне помочь».

После того, как все желающие войдут в круг, поблагодарите их и скажите, что на этом упражнение закончено.

Обсуждение:

Спросите у вошедших, почему они это сделали? У тех, кто не вошел, – почему? Обсудите, как повлияла фраза «Доверьтесь мне» на их решение. Почему люди часто доверяют другим, не задумываясь о последствиях, и т. д.?

### **«МАТРЁШКА»**

Все играющие стоят в кругу (плечом к плечу). В центре круга – один игрок – он «Матрёшка». Игрок – «Матрёшка» стоит с закрытыми глазами. «Матрёшка» падает вперёд, назад, вправо, влево. Все ребята, стоящие в кругу, поддерживают «Матрёшку» руками, не дают ей упасть.

Все участники этого этапа должны побывать в роли матрёшки, чтобы почувствовать доверие ко всем членам коллектива.