

Автор будет рад получить замечания, пожелания, ваши варианты приведенных игр и заданий, предложения о сотрудничестве по электронному адресу: mkipnis61@gmail.com или на страничке «MICHAEL KIPNIS. A game. Theater. Training» в Фейсбуке (www.facebook.com/groups/1669430460033779/?fref=ts).

ОТ АВТОРА

«Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга» продолжает цикл авторских работ, которые, начиная с 2000 года, выходили в российских издательствах: «Ось-89», «АСТ», «Прайм-Еврознак», «Лань», «Планета музыки», а в Израиле (на иврите) в издательствах «Ма-сада» и «АХ».

За эти годы более двух десятков книг были опубликованы в популярных и престижных издательских сериях: «Действенный тренинг», «Лучшие тренинги мира», «Лучшие психотехнологии мира», «Золотой фонд актерского мастерства», «Психология. Высший курс».

А «ближайшей родственницей» настоящего издания является впервые вышедшая в 2014 году «Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга». С тех пор «старшая сестра» переиздавалась уже несколько раз. Так что предложение редакции «Прайм» издательства «АСТ» о подготовке к печати новой книги я воспринял с большим энтузиазмом. За прошедшие годы я старался обновить свой тренерский репертуар. Участие в воркшопах, семинарах, мастер-классах коллег дало возможность познакомиться с новыми для меня инструментами, про-

верить их на практике. Таким образом, идея о книге-продолжении попала, как говорится, на благодатную почву.

Все те, кому уже знакома «Большая книга...», НЕ НАЙДУТ в этом издании известных игр, упражнений, заданий. Весь материал этого сборника — абсолютно другой!

Что осталось тем же? Стиль, авторский подход, принципы подачи материала.

В этой книге есть несколько тематических разделов.

1. **«Апельсиновый тренинг»** — блок упражнений, игр, заданий на знакомство группы. «Ледоколы», «упражнения-ключи» и т. п.
2. **«Я-образ»** — самовосприятие, самоидентификация, осознанность.
3. **«В мире эмоций»** — название говорит само за себя.
4. **«Я» + «ты»** — эффективная коммуникация.
5. **«Семейный маршрут»** — супружеские отношения.
6. **«Рука, качающая колыбель...»** — родительско-детские отношения.

Даже знакомые некоторым из вас по «Большой книге...» разделы (коммуникация, супружество, самоидентификация, детско-родительские отношения) здесь наполнены другим содержанием.

Поэтому смело берите книгу в руки — она не разочарует вас «повторением пройденного»!

Единственный текст, который перекочевал сюда из прошлого издания, — это мое обращение к читателям «образца 2014 года». Мне показалось, что оно не потеряло актуальности и сегодня, потому что отражает все те принципы, на которых я пытался выстроить и эту, и все мои прошлые увидевшие свет книги.

ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЯМ

...Переживания горя, гнева, боли, страха, радости и экстаза являются тем туннелем, по которому необходимо пройти, чтобы попасть в другую страну — к самопознанию, пониманию и целостности.

Карл Роджерс

Тренинг. Это вкусно. Горько. Сладко.
Кисло. Невыносимо. Охрененно.
Заколдованно. Остро. Жарко. Горячо.
Больно. Влажно. Одиноко.
Прикосновенно. Шумно. Сухо. Терпко.
Люблю. Ненавижу.

Сергей Смирнов

Предложение издательства АСТ — выпустить в свет сборник лучших упражнений для групповых тренингов — было принято мной с нескрываемой радостью.

А вы бы не обрадовались?! Ведь это значит, что издательство, выпускающее каждую пятую книгу в России, чувствует интерес к нашим прошлым совместным проектам. Это значит, что у моих книг, изданных АСТ*, есть свой читатель, а значит, задания, игры, упражнения прошлых тренингов уже «работают»!

О том, что книжки стали «помощником», «практическим руководством», «настоящим другом тренера», пишут мне не только из стран СНГ, но и дальнего зарубежья.

* «128 лучших игр и упражнений для любого тренинга» (2009), «Тренируем умение влиять на людей в любом режиме общения. 59 лучших игр и упражнений для развития управления коммуникациями» (2008), «Актерский тренинг. Более 100 игр, упражнений и этюдов...» (2008), «Тренируем интеллект, эффективные стили общения и креативного поведения. 60 лучших игр и упражнений для развития творческого мышления» (2009), «Тренируем умение вести за собой, быть лидером, „мотором“ и вдохновителем. 68 лучших игр и упражнений для развития управленческих способностей» (2009), вышедшая в позапрошлом году книжка «100 лучших игр и упражнений для успешного супружества и счастливого родительства» (2011), «Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга» (2014).

Все задания, игры, упражнения, тексты, которые вы найдете под этой обложкой, опробовались с самой различной публикой: детьми и подростками, взрослыми и стариками, мужчинами и женщинами. Все они любили и любят игру, потому что игра — это часть нашего «детского» прошлого, потому что в игре мы познаем себя и проверяем других. Потому что, по определению Ф. Шиллера, самый «нормальный» человек — это «человек играющий».

И вот, разминки, упражнения, игры — такие разномастные, разнохарактерные, разнокалиберные — собрались сегодня под одной обложкой!

Сборник тренинговых упражнений обладает, кроме прочего, рядом принципиальных особенностей.

1. УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ

Предлагаемые тренинговые задания и методики подходят для любой аудитории:

- ✦ возрастной,
- ✦ социальной,
- ✦ профессиональной,
- ✦ национальной;
- ✦ культурной.

2. ГРУППОВАЯ РАБОТА

Данное пособие предназначено для организации не индивидуального, а именно коллективного тренинга в группах разного типа:

- ✦ закрытых (сотрудники; семья; учащиеся одного класса, вуза, школы; компания друзей...);
- ✦ открытых — для любых, даже не знакомых, впервые собравшихся вместе людей со сходными мотивами, задачами или проблемами;
- ✦ смешанных (как по принципу открытости-закрытости, так и по возрасту, функциям, социальным ролям, национальной, конфессиональной, политической и т. д. принадлежности).

Работа в группе — это не только *форма*, но и *содержание* тренинга как саморазвивающегося действия, происходящего здесь и сейчас.

3. ДЕЙСТВЕННЫЙ ТРЕНИНГ

Есть руководства, особо выделяющие когнитивно-аналитическую деятельность участников тренинга — работу по тестированию, заполнению анкет, опросников, организацию всевозможных интервью, дискуссий и собеседований на тему. В отличие от них, подавляющее количество упражнений, заданий, игр этого сборника ориентированы именно на действенно-игровое, интерактивное обучение.

Игровой аспект зачастую был решающим при отборе именно этих упражнений из большого объема материала, оставленного за границами данной книги.

4. МОДУЛЯРНОСТЬ

Материал заданий и игр может быть использован полностью или частично (и в любых комбинациях, которые покажутся приемлемыми для ведущего группы тренинга) **при планировании и ведении работы с различными учебными задачами.**

5. КОМПЛЕКСНОСТЬ МЕТОДОВ

В книге не отдается предпочтения какой-то одной из техник, не утверждается приоритет одного из методов психологического воздействия по отношению к другим. Даже самый удачный ход в конце концов надоедает. Даже красная икра, когда ее — ложками, становится поперек горла. Поэтому автор следует своему многолетнему опыту и убеждению в том, что к разным людям, в разных ситуациях могут быть применены различные подходы и методики групповой работы, включая методы терапии, психокоррекции и личностного роста.

Арсенал тренинговых заданий базируется на многообразии возможностей, которые представляют нам психодинамическое направление, принципы экзистенциальной психологии, гуманистические идеи, психология гештальта и другие научные направления и школы.

6. ПРАКТИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

Этот сборник, по нашему замыслу, должен стать практическим помощником ведущего групп, дать широкий выбор заданий для профессионального и гибкого подхода к планированию и проведению тренинга.

Заботой автора являлось скорее обогащение «тренерского меню», чем теоретические «размышлизмы». В конце концов, нельзя объять необъятное. Обучение должно проходить по системе мелиорации: каждому растению необходимо получить не по максимуму воды (иначе корни его сгниют, и наш цветок погибнет), а *необходимое для эффективного роста*. Не больше и не меньше, а столько, сколько нужно.

Именно поэтому материалы, не носящие практического характера, будут представлены в этой книге в минимальном объеме (в расчете на то, что читатель, при необходимости, сам обратится к теории).

Этот сборник базируется на книгах, вышедших ранее в свет и уже получивших признание. Новая книга — это возможность поделиться с вами новыми играми, этюдами, упражнениями, которые появились в моем профессиональном багаже за последние несколько лет. «Новички» терпеливо ждали своего часа в записных книжках, на карточках с планами встреч, проверялись в ходе различных тренингов, исправлялись, уточнялись, совершенствовались.

В этом издании я сохраняю те самые рубрики, которые уже полюбили читатели. Судя по отзывам, они помогли разнообразить репертуар тренингов дополнительными материалами и идеями.

Коротко представлю каждую из них.



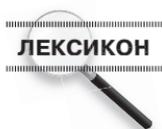
Кстати! Материалы для тренера

Эта рубрика поможет расширить ваши представления о том, какие возможности заключены в том или ином упражнении/задании/игре. Здесь — методические подсказки, советы, соображения, цитаты коллег.



ЕСТЬ ВОПРОС?!

Здесь вам предлагаются вопросы для организации обсуждения игры, упражнения, стимулирующие как рефлексию участников, так и осознанную работу тренера.



ЛЕКСИКОН

Сведения в этой рубрике помогут понять значение того или иного профессионального термина или просто какого-то слова, в понимании которого могут возникнуть «разночтения».



Записки на полях

Здесь вы найдете выдержки из литературы художественной и профессиональной, притчи и стихи, анекдоты и все те письменные «культурные консервы», которые при желании могут расширить рамки тренинга дополнительными красками и многообразием «подтекстов».



«МОЯ ДОМАШНЯЯ РАБОТА»

Это рубрика для индивидуальной работы. Ведь ни один групповой тренинг не обеспечит вам эффективного результата, если знания, инструменты, полученные на групповой встрече, не работают дальше, не встраиваются в обычную ежедневную практику, не превращаются в отработанный, знакомый инструмент, умение, навык.



Часть 1

**«АПЕЛЬСИНОВЫЙ
ТРЕНИНГ»**

«Апельсиновый тренинг», открывающий книгу, представляет собой раздел, в котором читатель найдет 18 заданий, упражнений, игр и творческих этюдов, посвященных «старту» работы тренинговой группы. Это упражнения на знакомство, «ледоколы», «энерджайзеры»...

...Почему именно 18, а не 25, 40, 100?! Об этом чуть позже...

Почему «апельсиновый...»? Ну и об этом не скажешь на бегу, в аннотации, ведь название — это настроение, атмосфера, идея. Или, если хотите, — концепция... Чтобы понять смысл названия, вам придется открыть сборник и побыть наедине с текстом, с идеями, с играми какое-то время.

Созданные, адаптированные, собранные и апробированные в разные годы в ходе моей практической групповой работы — все они смогут сделать ваш тренинг, групповую встречу, семинар, «мастер-класс» по-настоящему живыми, эффективными и интересными.

ВМЕСТО ВСТУПЛЕНИЯ

«Апельсиновый тренинг»?! Хм-мм-м... Непонятно... Нерезко...

Почему «апельсиновый»?

А какие ассоциации со словом «апельсин» возникают у вас, читатель?

Предлагаю эксперимент: прежде чем перевернуть страницу, запишите ниже, на пустых строчках то, как вы сами ответили бы на этот вопрос?

Итак, «апельсиновый» — это:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

Теперь можно перевернуть страничку и сравнить ваши ассоциации с теми, которые возникли у меня.

«Апельсиновый» для меня — это:

1. **Экзотический... Нестандартный...** Ведь там, где прошло мое детство, апельсины появлялись на несколько месяцев, а затем исчезали до следующего года!
2. **Праздничный.** С появлением и запахом апельсина была связана встреча Нового года, ожидание чуда, подарки, радость школьных каникул...
3. **Нескучный.** (*Смотри первый + второй пункты!*) А тренинг ведь и должен быть нескучным, праздничным, нестандартным... Верно?!
4. **Активный, будоражащий, энергичный.** Оранжевый — цвет энтузиазма. Именно так я воспринимаю цвет апельсиновой кожуры. Яркое пятно праздника на прилавке буден! Хороший тренинг — это энергичный тренинг. Это активность и «экшн».
5. **Объединение, сочетание, синергия.** Цвет апельсина — это сочетание красного и желтого цветов. Имя фрукта тоже произошло из объединения двух понятий «яблоко» и «Китай»: апельсин — «китайское яблоко». Кроме того, есть мнение, что сам плод — результат скрещивания мандарина (*Citrus reticulata*) и помело (*Citrus maxima*). А я верю в то, что группа объединяет! (ru.wikipedia.org/wiki/Апельсин) Сочетание элементов — синергия, в результате которой из отдельных смыслов, характеристик, взглядов, умений, подходов, навыков... возникает что-то новое, — не это ли мы ищем в тренинге?!
6. **По структуре** апельсин напоминает трениговую группу. В целом фрукт — это теснота и совокупность долек. Каждая по-своему хороша и вкусна, но только все вместе — это АПЕЛЬСИН.
7. Апельсин — фрукт, **освежающий и «витальный»** (то есть «жизненный, имеющий отношение к жизни»), недаром он считается кладовой такого важного в нашей жизни витамина С.
8. И еще **о вкусе...** Вы ели когда-нибудь чрезмерно сладкий апельсин? Я — нет! Поэтому и апель-

синовый вкус (кисло-сладкий, легкий, не приторный) так подходит, на мой взгляд, для тренинга: без слащавости, с изюминкой, новый...

9. **Упругость...** Хороший, спелый, свежий апельсин — жив и упруг, как теннисный мячик. Его хочется помять. Потискать, ощущая сопротивление кожуры и запах.

...В разделе, получившем название «Апельсиновый тренинг», вас ждут 18 игр, упражнений, заданий.

Почему именно 18, а не 25, 40, 100?!

Во-первых, в моей личной жизни у числа 18 есть свое и очень почетное место — в этот день возникла моя семья.

Продолжим. В гематрии — числовое соответствие 18 — это «живой», «жизнь». И мне хочется верить, что материал, который вы найдете в этом разделе «ВТОРОЙ БОЛЬШОЙ КНИГИ...», сможет стать для вас, уважаемый читатель, полезным, ярким, эффективным инструментом, оживит ваш групповой тренинг, подкинет новые идеи, даст вашим встречам живые и творческие импульсы, энергии, открытия!

Кто-то сказал, что «оранжевый цвет на кухне возбуждает аппетит»... Мы не на кухне, но без аппетита, без желания тренинг — не тренинг, а одно мучение!

Так что приступим к работе и... приятного вам аппетита!!!



Записки на полях

Х. Вольфарт (Канада) показал своим студентам на несколько минут оранжево-красный цвет теста Люшера. До и после эксперимента он измерил пульс, давление крови и частоту дыхания. Произошло то, что и ожидалось: после рассматривания оранжево-красного цвета эти вегетативные функции повысились...

(Клар Г. Тест Люшера. Психология цвета. М.: Питер, 1998)

ОЖЕРЕЛЬЕ ЗНАКОМСТВА

Цикл коротких игр на знакомство

Цель: маленькие, как бусины, игры на знакомство, предоставляющие игрокам возможность сломать «лед», снять напряжение, скованность, неловкость первой встречи и вступить в контакт с товарищами по группе. В итоге отдельные бусины создают единое ожерелье — команду!

Размер группы: не имеет значения.

Ресурсы: не требуются.

Время: короткие игры от 5 до 10 минут.

КТО ПЕРВЫЙ?!

Ведущий:

— Я прошу выйти сейчас на площадку четырех добровольцев. По моему хлопку надеюсь увидеть рядом со мной четверку смелых!

Встретив аплодисментами добровольцев, задаем им и группе вопросы, ради обсуждения которых мы и провели этот короткий триггер.

ОБСУЖДЕНИЕ

- ✦ Что заставило вас выйти на площадку? Вы ведь не знаете, в чем вам предстоит участвовать.
- ✦ Что вы почувствовали, когда услышали мой призыв? Попробуйте восстановить процесс принятия решения! Чувства? Мысли? Ощущения физические, в теле?
- ✦ Я прошу тех, кто не вышел на площадку, подумать и ответить на те же вопросы: почему вы *не* вышли? Как вы принимали решение остаться на своем месте? Насколько такое решение типично, характерно для вас? Что вы думаете о таком поведенческом шаблоне? Любите ли вы его?

- ✦ Насколько сознательно было принято ваше решение или оно — привычное, рефлексивное? Насколько подобное поведение знакомо вам в жизни? Известно ли оно вам, любите ли вы его?

Я И МОЕ ИМЯ

Группа — в кругу. Это личная презентация имен и фамилий каждого члена группы. Ведущему стоит принять во внимание, что каждому из участников понадобится 2–4 минуты для рассказа о своем имени и фамилии. Плюс — время, которое может потребоваться на ответы на вопросы, возникшие к рассказчику.

- ✦ Кто выбирал его для тебя? С чем связана история выбора имени?
- ✦ Как ты относишься к своему имени? Что думаешь о нем?
- ✦ Хотелось бы тебе носить другое имя? Какое?
- ✦ Что обозначает твое имя? Кажется ли тебе, что ты «соответствуешь» смыслу своего имени?
- ✦ Какие имена, клички, прозвища были у тебя в течение жизни? Какие тебе нравились, а какие нет?

Это упражнение или задание более эффективно в не слишком большой группе. Тогда личные истории удержат интерес группы и не возникнет ощущение усталости и скуки.

С самого начала ведущий определяет регламент и мягко следит за тем, чтобы, увлекшись, участники не нарушали его!

ЧЕЛОВЕК-ЦИФРА

Ведущий:

— Распределитесь, пожалуйста, по площадке таким образом, чтобы расстояние между соседями было не ме-

нее полутора метров. Я буду называть вам цифры от одного до девяти. Ваша задача: представить и с помощью тела изобразить называемые цифры в любом положении: сидя, стоя, лежа... Главное — добиться максимально точного зрительного соответствия между математическим образом и позицией тела.

Следующий этап проходит в парах и дается двузначное число. Для трехзначных чисел, естественно, группа распределится по тройкам.

Примечание: кроме развития креативности, эта игра прекрасно помогает созданию партнерских отношений, а кроме того, развивает контроль над мышцами тела.

ОБЩЕЕ В ИМЕНИ

Ведущий дает задание группе: каждый участник ищет того, с кем в имени у него есть 2 или 3 совпадающие буквы. По хлопку — возникшие пары ищут другие пары. Так может возникнуть общая цепочка.

Предлагаем в каждой цепочке найти столько *общих* для всех участников признаков, характеристик, свойств, сколько человек участвует в этой цепочке. То есть в цепочке из 5 участников необходимо найти 5 общих свойств...

АРТЕМ — АРТИСТИЧНЫЙ...

Не беспокойтесь насчет того, что думают про вас другие. Они слишком заняты, беспокоясь насчет того, что думаете про них вы.

Артур Блох. Совет Эдельштейна

Еще одна игра на знакомство, предоставляющая игрокам возможность сделать комплимент себе любимому.