

Лучшие психолого-педагогические техники в работе с подростками

1. Техники этапа знакомства

Упражнение № 1 «Снежный ком»

Снежный ком - простейший "ледокол", игра на знакомство участников и для создания доброй, дружной и рабочей атмосферы.

Ход упражнения: группа встает в круг и первый называет свое имя.

Второй называет имя первого и свое.

Третий имя первого, второго и свое.

Вместе с именем можно изобразить свой любимый жест, назвать свой любимый напиток, личностное качество (вариант - начинающееся на первую букву имени), хобби и т.п.

Последний человек (обычно куратор или ведущий) повторяет все имена.

Упражнение № 2 «Весёлая Вера»

Участники по кругу называют свое имя и прилагательное начинающееся на букву своего имени (Влад Внимательный, Света Солнечная и т.д.). Причем первый называет - только свое имя и прилагательное, второй - имя первого и свое, третий - имя и прилагательное первого, имя и прилагательное второго и свое и так далее.

Как только круг замкнулся первый снова повторяет все имена, потом второй, третий и так далее. Закончить - аплодисментами!

Упражнение № 3 «Назовись»

Все стоят в кругу, держа вытянутые руки перед собой. Начинаящий игру бросает мяч через центр круга одному из участников и называет при этом своё имя. После броска он опускает руки. После того, как мяч обойдет всех, и все опустят руки, игра начинается по второму кругу. Каждый из участников бросает мяч тому человеку, которому он бросал в первый раз, и снова называет своё имя. После проведения этой игры (на её проведение затрачивается 10-15 минут) вполне реально запомнить до 20 имён.

Упражнение № 4 «История»

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

Упражнение № 5 «Белка»

На полу отмечаются две линии друг напротив друга, люди распределяются произвольно вдоль линий. Вводная: ведущий называет какие-то характеристики, например: «Пусть справа окажутся те, кто любит эстрадную музыку, а слева — те, кто любит классику» (варианты — имена, фильмы и так далее). Участники должны быстро, не столкнувшись перебежать на ту линию, которая им подходит. Если не подходит ни та, ни другая — останавливаются в центре. Если столкнулись — ведущий выбирает нового воду и все продолжается.

2. Техники активного слушания

Упражнение № 1 «Диалог»

Участники тренинга разбиваются на пары. Один из партнеров получает карточку с описанием поведения, которое он должен демонстрировать (один из признаков плохого слушания). Другой партнер, не зная о содержании инструкции первого, начинает рассказывать о каком-либо интересном событии из своей жизни или говорить на одну из перечисленных тем в течение трех минут (варианты тем: 1. Интересное событие этой недели; 2. Где бы я хотел отдохнуть; 3. Мой любимый фильм; 4. Моя любимая телевизионная передача).

Упражнение № 2 «Парафраз»

Участники тренинга разбиваются на пары. Один из партнеров – слушатель, другой – говорит о своих проблемах. Темы бесед могут быть следующими:

- Мои трудности в общении с учителями;
- Мои трудности в общении с одноклассниками;
- Мои трудности в общении со старшими;
- Мне трудно познакомиться с новым человеком.

Задача слушателя – использовать парафраз. Через пять-шесть минут партнеры меняются ролями. Можно выполнить это упражнение еще раз с новыми парами. Затем участники тренинга делятся впечатлениями об этом упражнении. Вопросы для обсуждения:

- Когда слушали, трудно ли было использовать парафраз и другие способы поддержки? Что получилось и что нет?
- Когда говорили, насколько комфортно чувствовали себя в этом контакте, что в слушателе помогало говорить, располагало к доверию, а что мешало?

Упражнение № 3 «Активное слушание»

Цель: освоение навыков активного слушания.

Описание: Работа в парах. Упражнение выполняется в течение 2 минут.

Один из участников рассказывает что-нибудь другому. Слушающий применяет приемы активного или пассивного, на выбор по 1 мин. А затем по знаку ведущего применяет другую технику. Затем партнеры меняются ролями.

Обсуждение: Общее обсуждение опыта приобретенного при работе в парах.

Получилось ли угадать технику слушания? Какие приемы слушания были применены? Какие приемы способствовали эффективности общения и с собеседником?

Вывод: эффективность применения техники как активного, так и пассивного слушания зависит от обстоятельств и возникающей ситуации общения.

Упражнение «Кто этот человек?»

Цель для тренера: предоставить возможность отработать теоретический материал.

Цель для участников: отработка техники формулирования открытых вопросов.

Инструкция: сейчас я гадаю известного человека. Нужно задавать открытые вопросы, чтобы узнать этого человека.

Упражнение «Стихотворение»

Цель для тренера: предоставить возможность отработать теоретический материал.

Цель для участников: отработка умения передавать суть сказанного своими словами.

Инструкция: разделение команды на группы. Необходимо переделать четверостишие, при этом каждое слово в нем должно передавать по-иному.

3. Техники разминочной части сеанса

Упражнение № 1 «Снежки»

Ход упражнения: возьмите каждый по большому листу газеты, как следует скомкайте его и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь разделитесь, пожалуйста на две команды, и пусть каждая выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По моей команде вы начнете бросать мячи на сторону противника.

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду Стоп!, вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, за разделительную линию.

Упражнение № 2 «Поменяйтесь местами»

Описание упражнения.

Участники сидят на стульях в кругу. Водящий выходит на середину круга и говорит фразу: - «Поменяйтесь местами» те, кто... (умеет жарить яичницу)». В конце называется какой-либо признак или умение. Задача тех, кто обладает данным умением или признаком поменяться местами. Задача ведущего - успеть сесть на любое освободившееся место. Тот, кто не успел сесть, становится новым водящим.

Смысл упражнения.

Разминка, создание условий для того, чтобы лучше узнать друг друга, понять, как много общего, повысить заинтересованность участников друг другом.

Упражнение № 3 «Символ»

Попросите участников нарисовать личный символ, который представляет их точку зрения на креативность. Это может быть что угодно - орел, компас, кисть, луна и т. д. Затем каждый участник показывает свой символ и объясняет, как или почему он представляет его точку зрения.

Упражнение № 4 «Бабушка из Бразилии»

Все участники встают в круг лицом в центр круга. Ведущий показывает определенные движения: прыжки, движения руками, ногами, головой, которые сопровождаются фразой “У меня есть бабушка в Бразилии...” и ее продолжением:

...У нее вот такая нога,

...У нее вот такая рука и голова на бок,

...Она прыгает и кричит: Я самая красивая бабушка на свете и т.д.

Упражнение № 5 «Пустой стул»

Участники делятся на первый-второй. Участники под номером “один” садятся в круг, под номером “два” — встают за их стульями. Один стул должен оставаться свободным. Задача участника, стоящего за стулом, — взглядом пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. Участник, заметивший, что его приглашают, должен перебежать на свободный стул. Задача партнера, стоящего за ним — задержать.

Упражнение № 6 «Броуновское движение»

Все участники собираются тесной кучкой вокруг ведущего, закрывают глаза и начинают хаотично двигаться в разные стороны. Через некоторое время ведущий подает один сигнал, что означает — тишина и замри, два сигнала — выстроиться в круг с закрытыми глазами, и три сигнала — открыть глаза и посмотреть на получившуюся фигуру.

4. Техники, завершающие тренинг

Упражнение № 1 «Солнышко»

Ход: Всем участникам раздаются чистые листы. Они рисуют во весь лист солнышко с количеством лучиков, равных количеству участников, исключая себя. В центре солнышка пишут свое имя. Затем по кругу передают друг другу листы, вписывают пожелания, комплименты над лучиками. Листы, пройдя круг, возвращаются к своему хозяину.

Упражнение № 2 «Комплименты»

Ход упражнения: Вы можете свободно передвигаясь по комнате подходить к любому члену группы и обмениваться комплиментами, добрыми пожеланиями, похвалами. Возможно, этот человек чем-то помог вам в процессе тренинга, поблагодарите его. Таким образом, обойдите всех участников тренинга. Для этого упражнения целесообразно использовать лирическую музыку.

Упражнение № 3 «Ответ на вопрос»

Вопросы для рефлексии (письменно).

1. Что было самым полезным в тренинге?
2. Что было самым приятным в тренинге?
3. Произошли ли какие либо изменения с вами в ходе тренинга. Если да, то какие, если нет, то почему?
4. Был ли в ходе тренинга какой-либо неприятный момент? Какой и с чем связан?
5. Какое главное открытие вы сделали для себя в результате тренинга?
6. Чтобы вы хотели пожелать себе?
7. Чтобы вы хотели пожелать тренеру?

Упражнение № 4 «Чемодан»

Ход: Каждому на спину крепится лист, у всех в руках ручки, все подходят друг к другу и пишут человеку его хорошие качества, с которыми он познакомился за эти дни.

Упражнение № 5 «Цвет настроения»

Ход упражнения: Ведущий предлагает участникам обменяться впечатлениями о первом занятии: участники в кругу, передавая друг другу мяч или игрушку, сообщают, с каким цветом ассоциируется их настроение.

Упражнение № 6 «Аплодисменты по кругу»

Ход упражнения: Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Упражнение № 7 «Благодарю»

Все образуют круг. Начинает психолог. Он протягивает руку и говорит стоящему справа участнику: «Спасибо, мне было приятно с тобой выполнять упражнения». Тот, чье имя было названо, обращается со словами благодарности к соседу: «Спасибо, за оказанную поддержку», – и берёт соседа за руку, и так до завершения круга. В заключение все громко аплодируют друг другу и говорят: «Спасибо! До свидания!».

5. Техники, формирующие сосредоточенность

Упражнение № 1 «Корректоры»

Ход: Давайте сегодня с вами поиграем в корректоров. Задания у вас будут, конечно, не такие сложные, как у настоящего корректора. Но все свое внимание вам придется сосредоточить на выполнении задания. Тем более, что вы будете соревноваться друг с другом. Проверять выполнение задания вы будете также друг у друга сами.

В течение 5 минут нужно найти и зачеркнуть все встретившиеся буквы "А" (можно указать любую букву): и маленькие, и заглавные, и в названии текста, и в фамилии автора.

Дети выполняют задание. Потом они работают парами: обмениваются своими работами и ищут друг у друга ошибки.

Упражнение № 2 «Мой любимый фрукт»

Участники группы представляются по кругу. Назвав себя по имени, каждый участник называет свой любимый фрукт; второй – имя предыдущего и его любимый фрукт, свое имя и свой любимый фрукт; третий – имена двух предыдущих и названия их любимых фруктов, а затем свое имя и свой любимый фрукт и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена и названия любимых фруктов всех членов группы.

Упражнение № 3 «Не собоюсь»

Ходу упражнения: участникам необходимо считать вслух от 1 до 31 по очереди, но они не должны называть числа, включающие тройку или кратные трем. Вместо этих чисел тот человек, которому попадется число 3, вместо этого должен сказать «Не собоюсь». К примеру: «Один, два, не собоюсь, четыре, пять, не собоюсь...»

Образец правильного счета: 1, 2, -, 4, 5, -, 7, 8, -, 10, 11, -, -, 14, -, 16, 17, -, 19, 20, -, 22, -, -, 25, 26, -, 28, 29, -, - _ черта замещает числа, которые нельзя произносить).

Упражнение № 4 «Летает, не летает»

Ход: Дети садятся или становятся полукругом. Ведущий называет предметы. Если предмет летает - дети поднимают руки. Если не летает - руки у детей опущены. Ведущий может сознательно ошибаться, у многих ребят руки непроизвольно, в силу подражания будут подниматься. Необходимо своевременно удерживаться и не поднимать рук, когда назван нелетающий предмет.

Упражнение № 5 «Ладони»

Участники садятся в круг и кладут ладони на колени соседей: правую ладонь на левое колено соседа справа, а левую ладонь на правое колено соседа слева. Смысл игры заключается в том, чтобы ладошки поднимались поочередно, т.е. пробегала "волна" из поднимающихся ладошек. После предварительной тренировки ладошки поднятые не вовремя или не поднятые в нужный момент выбывают из игры.

Упражнение № 6 «Самый внимательный»

Участники должны встать полукругом и определить водящего. Водящий в течение нескольких секунд старается запомнить порядок расположения игроков. Затем по команде он отворачивается и называет порядок, в котором стоят товарищи. На месте водящего должны побывать все игроки по очереди. Стоит наградить тех, кто не ошибется аплодисментами.

Упражнение № 7 «Найди имена»

Отыщите во фразах спрятанные имена (пример: «Принесите кофе дяде» — Федя).

1. Невкусный этот омар и яблоки тоже. Няня, дай свежие — в апельсиновом желе!
2. Не мешает и майский свет, а плохо мне от ночи ранней.
3. Принеси горький перец с летнего рынка, пожалуйста!

6. Техники, формирующие взаимное понимание

Упражнение № 1 «Поздороваемся»

Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом.

Здороваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т. е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача - поздороваться таким образом со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

Упражнение № 2 «Пазлы»

Группа делится произвольно на команды по 5 человек и каждому члену команды выдается по пазлу. (Ведущий заранее разрезает лист бумаги, с какой-нибудь яркой крупной картинкой на части и таким образом получаются пазлы для этого упражнения). Задача команды - собрать картинку, как можно быстрее.

Обсуждение в общем кругу. Каждая команда рассказывает, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания.

Упражнение № 3 «Кочки»

Каждому участнику выдается листок бумаги А4. Все собираются на одном конце комнаты и ведущий поясняет, что впереди - болото, листы - это кочки, все участники - лягушки, а ведущие - крокодилы. Задача группы - не потеряв ни одной лягушки, добраться до противоположного конца комнаты. Наступать можно только на кочки. Крокодилы могут топить (забирать) оставленные без присмотра кочки. Наступать можно только на кочки. Если лягушка оступилась, или не все лягушки смогли перебраться на другой берег, потому что не осталось кочек, то выиграли крокодилы, и игра начинается сначала.

Обсуждение в общем кругу. Участники рассказывают, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания. Что чувствовали те лягушки, которые шли первыми, а что чувствовали те, кто замыкали цепочку.

Упражнение № 4 «Шарики»

Участники, объединившиеся в тройки, получают задание: сначала как можно быстрее надуть 3 воздушных шарика, а потом добиться, чтобы они лопнули, зажав их между своими телами. При этом нельзя наступать на них, использовать какие-либо острые предметы, ногти, детали одежды.

Упражнение № 5 Коллаж «Дружба»

Группа делится произвольно на команды по 5 человек и каждой команд выдается лист ватмана. Также выдается пачка журналов, брошюр, открыток, подходящих по тематике. Ведущий объявляет тему занятия и поясняет, что подразумевается под коллажом. После того, как команды выполнили свой коллаж, каждая команда представляет его для всех остальных. Ведущий хвалит каждую команду, подводит итог и предлагает объединить все работы, чтобы создать общую картину дружбы класса и стала своего рода талисманом класса.

Упражнение № 6 «Мой плакат»

Участникам предлагают нарисовать на листе бумаги плакат, состоящий из нескольких разделов: 1. Имя, 2. Возраст, 3. Вес, 4. Рост, 5. Мой любимый цвет. Нарисовать: а) чем я люблю заниматься, б) некоторые мои друзья, в) так я выгляжу, когда я счастлив (автопортрет), г) моя семья, д) если бы у меня было одно желание, я бы загадал, чтобы... е) вот мое любимое место. Эти плакаты прикрепляются на грудь, и участники в произвольном порядке ходят по комнате и рассказывают о себе друг другу.

7. Техники обратной связи

Упражнение № 1 «Позиция»

1. Участники образуют 2 круга: внутренний и внешний. Внешний круг движется, внутренний остается на месте. Находящиеся во внешнем круге высказывают свое впечатление о партнере по внутреннему кругу, начиная с фразы "Я вижу тебя", "Я хочу тебе сказать", "Мне нравится в тебе". Через 2 минуты внешний круг смещается на одного человека и т.д.

2. Участники заполняют анкету "Обратная связь".

Упражнение № 2 «Обратная связь»

Обратная связь – это впечатления, мысли и чувства другого человека в связи с вашим поведением, поступком, высказанные вслух и адресованные лично вам.: «Маша! Мне было приятно получить от тебя в подарок эту кассету. Я давно о такой мечтала!», «Дима! Когда ты называешь меня дураком, я очень сержусь и мне хочется тебя ударить!»

Далее следует обсуждение проблемы обратной связи:

Важна ли для тебя обратная связь от других людей? Зачем она нужна?

Важно ли давать обратную связь другим людям? Почему? Умеете ли вы давать обратную связь? Легко ли это делать? И т.п.

Участникам предлагается потренироваться давать и получать обратную связь в парах в связи с какими-то проявлениями в поведении детей в группе.

Упражнение № 3 Рекламный ролик

Поскольку мы все – потребители рекламируемых товаров, то не будет преувеличением считать нас специалистами по рекламе. Вот и представим себе, что мы здесь собрались для того, чтобы создать свой собственный рекламный ролик для какого-то товара. Наша задача – представить этот товар публике так, чтобы подчеркнуть его лучшие стороны, заинтересовать им. Все – как в обычной деятельности рекламной службы. Но один маленький нюанс – объектом нашей рекламы будут являться... конкретные люди, сидящие здесь, в этом кругу. Каждый из вас вытянет карточку, на которой написано игровое имя одного из участников группы. Может оказаться, что вам достанется карточка с вашим собственным именем. Ничего страшного! Значит, вам придется рекламировать самого себя. В нашей рекламе будет действовать еще одно условие: вы не должны называть имя человека, которого рекламируете. Более того, вам предлагается представить человека в качестве какого-то товара или услуги. Подумайте, чем мог бы оказаться ваш протеже, если бы его не угораздило родиться в человеческом облике. Может быть, холодильником? Или загородным домом? Тогда что это за холодильник? И каков этот загородный дом?

Назовите категорию населения, на которую будет рассчитана ваша реклама. Разумеется, в рекламном ролике должны быть отражены самые важные и – истинные достоинства рекламируемого объекта. Длительность каждого рекламного ролика – не более одной минуты. После этого группа должна будет угадать, кто из ее членов был представлен в этой рекламе.

При необходимости можете использовать в качестве антуража любые предметы, находящиеся в комнате, и просить других игроков помочь вам.

Упражнение, как обычно, завершается обсуждением и рефлексией собственных переживаний каждого из игроков по поводу представления его в рекламном ролике.

8. Техники работы с чувствами

Техника № 1 - техника альтернативных формулировок — специфическая форма «подсказок» 2 — 3 вариантов переживаний, которые *могли бы* возникнуть в переживаемой клиентом ситуации. Эта техника позволяет стимулировать активность клиента в отношении собственного внутреннего мира, дает ему пример для возможного описания своих переживаний («То, что вы почувствовали в тот раз, можно назвать обидой или злостью?», «Так что это, по-вашему, было — защитная реакция или все-таки стремление исподволь спровоцировать конфликт?», «Как вы прореагировали — замкнулись в себе или возмутились?»). Исходная идея состоит здесь в том, что в отношении значимых вопросов своей жизни, особенно связанных с душевной болью, страданиями, человек знает и чувствует намного больше, чем иногда способен выразить самостоятельно словами, но «узнавание» чувств дается ему легче, чем их называние и описание. Эта техника «вытаскивает» наружу невысказанные переживания, давая клиенту более тонкое и дифференцированное ощущение себя, а консультанту — более достоверный и окрашенный личностными смыслами клиента материал для анализа.

Техника № 2 - техника акцентирования переживания, позволяющая опознать и точно назвать испытываемое в отношении значимых обстоятельств и лиц переживание в целях осознания его смысла клиентом. Консультанту стоит подмечать самому и обращать внимание клиента на наречия и прилагательные в тексте клиента, на глаголы, обозначающие отношение и качество действия: «Когда она приезжает, мне хочется стремглав бежать из дома куда глаза глядят», «Когда он вызывает меня в кабинет, у меня подкашиваются ноги», «Мне не хочется по вечерам возвращаться домой, я допоздна сижу на работе, пока вахтер не начинает греметь ключами», «Когда отец приходит пьяный, мы все стараемся молчать» — за этими эмоционально заряженными «стремглав», «бежать», «подкашиваются», «куда глаза глядят», «допоздна», «молчать» стоят более глубокие переживания, чем кажется на первый взгляд. И здесь бывает достаточно подтолкнуть клиента к дальнейшему разговору, сконцентрировав его внимание на использованном слове: «Бежать... почему?», «Подкашиваются ноги... отчего?», «Не хочется возвращаться...?», прояснив, что это значит именно для него.

Техника № 3 - техника парадоксальных вопросов, позволяющая за счет опоры на неожиданность пошатнуть устоявшиеся истины и фиктивные идеи клиента («Я же не могу сказать мужу, что в сексуальном плане он меня не удовлетворяет!» — «Но ведь вы это чувствуете, так почему бы не сказать ему?» — «Но это его обидит, он-то думает, что все в порядке». — «Но вы только что сказали, что такие отношения для вас мучительны, их почти невозможно продолжать... Давайте представим, что вы решили сказать мужу... Что бы из этого вышло?»). Тем самым клиент «вытаскивается» из привычной колеи восприятия ситуации и вынужден начать думать *иначе*, пусть для начала просто гипотетически представив себе возможные *другие* действия.

Техника № 4 - уточнение «глубины переживания», дающая клиенту сделать важный шаг от «Я должен чувствовать...» до «Я чувствую...». Возможность осознать собственные истинные чувства создается консультантом за счет внутреннего усиления, дополнительной «подзарядки» уже как-то обозначенных клиентом переживаний («Как быстро вы смогли прийти в себя после этих слов?», «Вы были потрясены таким вероломством?», «Вас это надолго выбило из колеи?»). Цель приема — «заманить» клиента глубже в собственные переживания и помочь осознать их индивидуальное значение для дальнейших поступков.

Эта техника приближает психолога к осторожной интерпретации за счет

формулировок «То есть...», перефразирований «Так значит...» и вопросов «А как именно вы...?». Будучи несложными по форме, они требуют от психолога хорошего понимания чувств клиента и способствуют более глубокому осознанию клиентом индивидуального смысла собственных переживаний. Важно, чтобы комментарии консультанта не провоцировали конфронтацию или сопротивление, но расширяли клиенту плоскость осознаваемого, подготавливая к коррекционному воздействию.

Техника № 5 – техника фокусирования Ю.Джендлина¹ также можно взять несколько полезных приемов работы с переживаниями, в основе которых лежит идея «взгляда изнутри» на собственное переживание, его «телесное прочувствование». Переживание на уровне телесности помимо отражения биологических потребностей несет в себе семантику отношения субъекта к реальности: так, потребность в еде может выполнять для ребенка коммуникативную функцию общения с матерью (капризы, отказы от еды имеют субъективно-психологическую природу в отличие от отказа от еды в случае насыщения); тошнота как знак негативного эмоционального отношения не имеет ничего общего с отравлением; ощущения голода во время религиозного поста не равны ощущениям голода из-за отсутствия пищи или стремления похудеть — смысл телесного переживания сознательно или бессознательно задается самим субъектом¹, а его тело является универсальным знаком и инструментом выражения переживания.

Техника № 6 - настройка на основные регистры представления внутреннего опыта клиентом — прием, предложенный в технике нейролингвистического программирования Р.Бэндлером и Дж.Гриндером¹. Они обратили внимание на то, что людям свойственно по-разному представлять свой внутренний опыт себе и другим, и описали основные способы восприятия и презентации информации — зрительный, слуховой, кинестетический. Так, если клиент использует в рассказе много зрительных образов, которые он как бы видит, поднимая глаза вверх, рисуя словами оживающие картины происходящего («Я же вижу, что он избегает меня», «Сейчас вы увидите, как это происходит...», «Это отношение я наблюдаю постоянно», «Эта картина так и стоит перед глазами», «Все это выглядит ужасно»), то можно предположить, что он — визуал, и в разговоре с ним конгруэнтными будут выражения «Давайте посмотрим, как...», «Видите, как у вас получается...», «Представьте себе картину...». Рассказ аудиала отражает «звучащую действительность» («Мы сто раз говорили с ним об этом...», «Я слышать этого больше не могу...», «Вы бы слышали, каким тоном она это произносит]), и с ним надо взаимодействовать, используя те же регистры («Послушайте...», «Давайте поговорим/обсудим...», «В ваших словах слышится...»). Кинестетики часто используют слова «чувствую», «ощущаю», «схватываю» и оперируют понятиями «тактильной» реальности («У нас с ним не все так гладко, как хотелось бы...», «Она уцепилась за меня, как черт за грешную душу...», «Он такой прилипчивый...», «Он сразу становится колючим, как еж...», «Я кожей чувствую, что он отдаляется», «Он скользкий субъект...»), что требует от консультанта использования выражений из той же системы («Давайте еще раз прочувствуем, как...»). К обонятельным («В доме его родителей всегда была какая-то затхлая атмосфера, не хватало воздуха») и вкусовым («Она улыбается своей сладенькой улыбочкой...», «Мне так горько говорить об этом...») регистрам люди прибегают значительно реже, хотя и это иногда составляет характерную особенность и требует внимания психолога.

9. Рисуночные техники

Упражнение № 1 «Радуга»

Продемонстрировать волшебную игру красок, обучая ребенка смешивать цвета,

полезно, попросив его нарисовать радугу. Чтобы хорошо запомнить, как расположены в радуге цвета, расскажите ему считалку: «Каждый (красный) охотник (оранжевый) желает (желтый) знать (зеленой), где (голубой) сидит (синий) филин (фиолетовый)» – и вместе с ним прорисовывайте и радугу, смешивая краски.

Упражнение № 2 «Самоцветы»

Упражнение дает возможность свободно экспериментировать с цветом. Мокрый лист бумаги – это сундук с драгоценными камнями. Все они имеют свой неповторимый цвет. Ребенку предлагается попробовать все возможные сочетания трех красок, разную яркость и насыщенность красочных смесей, наполнить сундук разными самоцветами, просто ставя разноцветные точки.

Упражнение № 3 «Рисуем музыку»

Приготовьте все для рисования по мокрому листу. Сядьте рядом с ребенком и наблюдайте за проявлением эмоций на его лице и на бумаге, включив спокойную, лирическую музыку. Можно сначала договориться, какие цвета будут добрыми (желтый, голубой), грустными (зеленый, светло-синий), злыми (темно-красный, темно-синий). Затем эти правила лучше исключить и дать ребенку свободу в выборе цветов, отражающих его восприятия музыки.

Упражнение № 4 «Рисуем настроение»

Приготовьте мокрый лист и краски. Попросите ребенка нарисовать свое настроение. Рядом пусть он изобразит настроение мамы, папы, сестры, кошки и т.д. Взрослый наблюдает, но не вмешивается в процесс рисования. Интерпретация будет зависеть от яркости, густоты и цвета рисунка. Темные тона это тревожные тона.

Упражнение № 5 «Времена года»

Предложить ребенку на одном листе нарисовать весну, лето, осень и зиму, рассказав, что «у природы нет плохой погоды», что любое состояние души полезно человеку. Интерпретируя, обратите внимание, грустно или радостно малышу рисовать осень.

Упражнение № 6 «Рисование по точкам»

Взрослый заранее готовит схему рисунка, расставляя контурные точки. Ребенку говорят: «Хочешь удивиться? Тогда соедини точки друг с другом по порядку!» Получившийся контур предложите дорисовать, раскрасить, придумать сюжет и дать название.

Упражнение № 7 «Чудо-рисунок»

Предложите ребенку нарисовать что-то (портрет мамы, город, животное, человечков) из разных цветов (ромашки, колокольчики, розы и т. д.), из ... овощей (огурцы, морковки, арбузы и т. д.), из... зайчиков, белочек, птичек. Вот это будут чудо-картины!

Упражнение № 8 «Рисуем на асфальте»

Дайте ребенку мелки и расширьте зону рисования как можно больше. Предложите рисовать все, что ему хочется.

Упражнение № 9 «Коллективный рисунок»

На одном листе каждый участник рисует деталь заранее выбранного сюжета (чей-то портрет, морское дно, утро в лесу, незнакомую планету и т.д.). Затем все называют картину и придумывают общую историю или сказку.

10. Невербальные техники

Упражнение № 1 «Определи игрушку»

Игрушки, принесенные детьми, расставлены на столах или стульях. Выбирается один водящий, который выходит на 2-3 минуты из комнаты. В его отсутствие из детей выбирается тот, кто будет загадывать «загадку». Этот ребенок должен жестами и мимикой показать, какую игрушку он задумал. Например, задумана игрушка «зайка». Ребенок прыгает, «грызет морковку» и т.д. Водящий должен отгадать игрушку, выбрать ее, взять в руки и громко назвать. Остальные дети хором говорят: «Правильно!» или «Неправильно!». Если ответ правильный, выбирается другой водящий и другой ребенок, который будет загадывать «загадку»

Упражнение № 2 «Построимся»

Ведущий предлагает поиграть в игру, где основное условие состоит в том, что задание выполняется молча. Разговаривать и переписываться при этом нельзя, можно общаться только с помощью мимики и жестов. «Посмотрим, сможете ли вы понять друг друга без слов?» В первой части упражнения дается задание участникам построиться по росту, во второй части задание усложняется - нужно построиться по дате рождения. Во втором варианте по окончании построения участники поочередно озвучивают свои дни рождения, при этом происходит проверка правильности выполнения упражнения

Упражнение № 3 «Рисунок на спине»

Участники делятся произвольно на три команды и строятся в три колонки параллельно. Каждый участник смотрит при этом в спину своего товарища. Упражнение выполняется без слов. Ведущий рисует какую-нибудь простую картинку и прячет ее. Затем эта же картинка рисуется пальцем на спин каждого последнего члена команд. Задание - почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше. В конце, стоящие первыми в командах, рисуют, то, что они почувствовали, на листах бумаги и показывают всем. Ведущий достает свою картинку и сравнивает. Участникам предлагается обсудить в командах ошибки и находки, которые были в процессе упражнения. Сделать выводы, затем, с учетом этих выводов повторить упражнение. При этом первые и последние члены команд меняются местами.

Упражнение № 4 «Ладони»

Люди в парах. Один закрывает глаза и протягивает ладони вперед. Второй молча, пытается касаниями ладоней и пальцев передать какую-то картинку. (Например: осень, дождь, снегопад, фонари, двое на лавочке и т.п.) Потом пары меняются. На обсуждении рассказывается, кто что хотел передать, насколько это получилось и почему.

Упражнение № 5 «Через стекло»

Один из участников загадывает текст, записывая его на бумагу, но передает его как бы через стекло, т.е. мимикой и жестами. Другие называют то, что понятно. Степень совпадения переданного и записанного текста свидетельствует об умении устанавливать контакт.

Упражнение № 6 «Пять важных вещей»

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

11. Работа сопротивлением

Упражнение № 1 Деловая игра.

Инструкция: Ведущий разделяет участников на две группы и дает задание каждой по отдельности так что бы другая группа не слышала что ведущий говорит предыдущей. Первая группа это топ-менеджеры (директор по персоналу, директор по сбыту, директор по развитию, финансовый директор и т.п.).

Ведущий: «Я как президент компании принял решение что нам необходимо переходить на новую систему оплаты труда. А именно, мы снижаем оклад нашим продавцам до тысячи рублей и увеличиваем процент от продаж. Я принял это решение на основании таких факторов:

- 1) Компания растет и мы с каждым месяцем увеличиваем объем продаж, так что прибыль растет, а значит и доход на процентах так же останется стабильным как и при высоком окладе.
- 2) Это позволит повысить темп роста продаж за счет личной заинтересованности каждого продавца. Кстати окладная часть снизится и у вас за счет роста премий за решение smart задач.
- 3) Это позволит нам улучшить кадровый потенциал компании за счет отсеивания лентяев, которые сидят на шее у хороших продавцов. Мы сможем, так сказать, отбросит ненужный балласт.

Задача которая стоит перед вами это ввести новую систему оплаты труда в течении двух месяцев по возможности сохранив лучшие кадры, сплотив команду. Детали, такие как индивидуальный либо командный бонус будет, дополнительные стимулы перехода на новую систему оплаты вы должны придумать сами и донести до подчиненных так что бы они приняли это с наименьшими сопротивлениями. Главное что б неизменным оставалось одно сколько продал столько и получил!

Вторая группа – продавцы среди которых один старший.

Ведущий: «Друзья мои. У меня для вас плохая новость. Наше дебильное руководство, извините но по другому не назовешь по моему думает только о том как бы заработать по больше денег и при этом переведа нас на питание воздухом за который тоже скоро станет брать деньги. Короче нас начисто лишают оклада и переводят на одни проценты. Что это для нас значит:

- 1) Если у нас раньше был какой-то гарантированный минимум который мы обязательно получим то теперь все будет зависеть от воли судьбы. Уверен зарабатывать мы при хорошем раскладе будем столько же, зато при плохом будем сосать лапу!
- 2) Представьте каждое «межсезонье» (после праздников, инфляция, экономический спад, конкуренты) продаж не будет со всеми вытекающими для нас последствиями.
- 3) Сейчас мы на пике роста, а значит спад вот-вот начнется.
- 4) Я знаю к чему это приводит в коллективе: если сейчас мы все равны примерно (процент от продаж не большой) то потом лучшие будут все шоколаде, а тем кому не повезло в обиде. Мы перестанем делиться секретами, коллектив пойдет прахом. Глотки будем друг другу рвать!

Я предлагаю добиться того что бы система оплаты труда осталась прежней. Мы команда и можем найти способ воздействия на руководство. В крайнем случае все дружно подадим заявление об уходе, тогда руководство точно не останется равнодушным.

После обсуждения результатов ведущий зачитывает возможные варианты решения задачи:

1. Говорить не с агрессивно настроенной группой, а с каждым отдельно (принцип разделяй и властвуй).
2. Прежде всего убедить старшего (непосредственного начальника продавцов) и при разговоре с каждым в отдельности использовать его авторитет.
3. Показать данные маркетинговых исследований по поводу перспективы бизнеса (они естественно вдохновляющие).
4. В течении двух месяцев до введения новой системы оплаты труда показывать ведомость по оплате которую бы они могли бы получить если бы работали уже по новой системе.
5. Сразу уволить двух плохих продавцов
6. Ввести накопительную премию которая растет с каждым месяцем чем позже её продавец забирает тем она выше. Этой премией он может воспользоваться в «неурожайный месяц»
7. Выстроить систему бонусов в порядке нарастания: чем выше заработок тем выше процент от продаж.
8. Дать возможность карьерного роста.
9. Попросить президента лично дать гарантии продавцам.

Упражнение № 2 «Хозяин и молодой садовник»

Сейчас я предлагаю метафорическую деловую игру. Я зачитаю а потом раздам вам текст истории в которой описана такая проблема.

Жил-был старый человек в большом доме с прекрасным садом, который тот очень любил. Но однажды он понял что сил у него уже не хватает что бы ухаживать за любимым садом и он решил взять на работу молодого но толкового садовника. Садовник с радостью согласился. Осмотрев сад он понял что здесь много работы: пруд заилился, мостик через него вот-вот рухнет, дом давно не крашеный, деревья давно надо проредить, но даже инструменты все поломаны. И тогда он как добросовестный работник составил список затрат и пошел к хозяину с предложением совершить покупку и взяться за дело. Но старый хозяин ответил ему:

«Я люблю свой сад таким, какой он ест. Если ты проредишь деревья то я боюсь что солнце будет слепить глаза, новые цветы которые ты хочешь посадить мне неизвестны вдруг их аромат вызовет у меня аллергию, а на мостик я хожу редко и он пока выдерживает меня Дом мой такой же обветшалый как и я и краска ему не чему как и моим седым волосам. Твоя задача не переделывать мои угодья я сохранять и продлевать жизнь тому что есть. Просто поливай вовремя деревья и собирай с них плоды, следи что бы их не погубили вредители » Молодой садовник опечалился и хотел было уже уйти, ведь создавать уют и красоту было его призвание, а тут.. Но сад так манил его и манил новыми возможностями проявить свое мастерство, что он все же решил договориться.

Инструкция: формируются две небольшие группы одна из них ведет диалог от имени садовника, другая от имени хозяина – их задача прийти к согласию. Так же один или два человека выступают в роли переводчиков. Их задача фиксировать основные моменты диалога и переводить их с языка метафор на язык бизнес-реалий.

12. Групповая сплочённость

Упражнение № 1 «Единство»

Участники рассаживаются в круг. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде ведущего все "выбрасывают" пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга, выбрали одно и то же число.

Участникам запрещается переговариваться. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели.

Упражнение № 2 «Фоторобот»

Один из участников должен составить портрет группы. Для этого нужно распределить между участниками группы следующие части тела: голову, шею, глаза, уши, рот, руки, ноги, плечи и т.д.

На упражнение отводится 15 минут.

Упражнение № 3 «Доверяющее падение»

Участники образуют большой круг. Один человек встает в центр круга. Он должен упасть на руки кому-либо из круга, для этого нужно закрыть глаза, расслабиться и падать назад. Каждый должен иметь возможность падать и ловить.

По окончании задания группа обсуждает впечатления от выполненного упражнения.

Упражнение № 4 «Я тебя понимаю»

Каждый член группы выбирает себе партнера и затем в течение 3-4 мин. в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чье состояние описывает партнер, должен или подтвердить правильность предположений, или опровергнуть их. Работа может происходить как в парах, так и в общем круге.

Упражнение № 5 «Метафора»

Участник выходит в центр круга и становится в любой приемлемой для него позе, с любым удобным выражением лица, имея возможность менять мимику и позу по мере необходимости.

Задание:

- какой образ рождается при взгляде на этого человека?
- какую картину можно было бы дорисовать к этому образу?
- какие люди могут его окружать?
- какой интерьер или пейзаж составляет фон этой картины?
- какие времена все это напоминает?

Делиться своими творческими идеями по этому поводу может каждый участник отдельно или создавая образ всей группой. Через центр круга должны пройти все члены группы.

Упражнение № 6 «Печатная машинка»

Участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

Упражнение № 7 «Волшебная ладошка»

Обвести ладонь и на каждом пальце написать свое качество. Листы передаются по кругу. Каждый может дописать качество, которое присуще обладателю ладони.

13. Работа в малых группах

Упражнение № 1 «Наша группа»

Ход: На общем ватмане, каждый участник своим фломастером, нарисуйте вместе свою группу. Обсудите рисунок. Какие чувства испытали, слушая..., какое состояние у..., как вы поняли, что за человек..., за что вы рады знакомству с..., за что благодарны...

Упражнение № 2 «Я никогда не...»

Участники по очереди говорят фразу, начинающуюся со слов «Я никогда не...» (например, «Я никогда не прыгал с парашютом»). Остальные участники загибают по одному пальцу на руке, если для них утверждение не верно (т.е. они, например, прыгали с парашютом). Выигрывает тот, у кого останется последний не загнутый палец на руках. Ведущий заранее говорит, что фразы должны соответствовать реальности, и пальцы загибать надо по честному. Выигрывает человек с самым разнообразным жизненным опытом, а проигрывает с самым богатым, т.е. это может благотворно влиять на самооценку человека.

Упражнение № 3 «Предметы-метафоры»

Ход: Группа располагается вокруг большого числа разнообразных предметов, которые обычно играют бытовую роль. Участникам предлагается выбрать предмет из числа лежащих перед ними в центре группы. "Этот предмет должен символизировать в каком-то смысле ваше состояние и ваш опыт в данный момент". Далее участники рассказывают о том, какие именно материальные свойства данного объекта иллюстрируют или по аналогии передают эти особенности вашего личного опыта, "почему он - это вы". Другие участники группы отмечают и сообщают свои наблюдения о том, как выполнено это задание, что было говорить легко и что сложно. В обсуждении обратить внимание на различия проекций. После проведения упражнения проводится круг обсуждения. "Что вы узнали нового о себе благодаря пользованию метафорой-предметом, какие материальные, функциональные свойства метафоры позволили вам осознать в себе это".

Упражнение № 4 «Метафоры чувств»

Вариант 1. Участникам группы предлагается описать себя в качестве растения. Опишите, где оно растет, какая обстановка вокруг, какая почва, какой вид, есть ли цветки, как взаимодействует с солнцем, с стихиями.

Вариант 2. Опишите себя в качестве природной стихии, какого-то явления.

Упражнение № 5 «Проекция страха»

Ход: а). Нарисуйте самое ужасное инопланетное существо, какое только можно себе представить - как если бы вы были дизайнером фильма ужасов в Голливуде
б) Расскажите, какая она, эта самая ужасная фигура инопланетянина, что она делает особенно опасного для человека. В рассказе сосредоточить внимание на том, как движется и что конкретно делает эта фигура (плюется ядом, разрушает когтями и так далее, спросите – а что еще он умеет делать)

Упражнение № 6 «Психологический магазин»

Представьте себе, что Вы прогуливаетесь в незнакомом городе, и попали в волшебный магазин. Это Психолавка. Здесь продают личные качества и способности людей. И валюта здесь тоже особая. Хозяин лавки принимает в качестве платы те человеческие качества и способности, которые ему кажутся ценными. Вы можете попытаться выменять себе что-нибудь ценное в обмен на то, что у Вас имеется в избытке, или то, что осталось в прошлом, или то, с чем не жаль расстаться. Продавец в этом магазине предлагает Вам то, что может Вам пригодиться в дальнейшей жизни.

14. Формирование наблюдения и внимания

Упражнение № 1 «Наблюдательность»

Упражнение на развитие зрительного внимания. В этой игре выявляются связи внимания и зрительной памяти.

Детям предлагается по памяти подробно описать школьный двор, путь из дома в школу - то, что они видели сотни раз. Такие описания младшие школьники делают устно, а их одноклассники дополняют пропущенные детали.

Упражнение № 2 «Муха»

Упражнение на развитие концентрации внимания

Для этого упражнения требуется доска с расчерченным на ней девятиклеточным игровым полем 3Х3 и небольшая присоска (или кусочек пластилина). Присоска выполняет роль "дрессированной мухи". Доска ставится вертикально и ведущий объясняет участникам, что перемещение "мухи" с одной клетки на другую происходит посредством подачи ей команд, которые она послушно выполняет. По одной из четырех возможных команд ("вверх", "вниз", "вправо" и "влево") "муха" перемещается соответственно команде на соседнюю клетку. Исходное положение "мухи" - центральная клетка игрового поля. Команды подаются участниками по очереди. Играющие должны, неотступно следя за перемещениями "мухи" не допустить ее выхода за пределы игрового поля.

После всех этих разъяснений начинается сама игра. Она проводится на воображаемом поле, которое каждый из участников представляет перед собой. Если кто-то теряет нить игры, или "видит", что "муха" покинула поле, он дает команду "Стоп" и, вернув "муху" на центральную клетку начинает игру сначала. "Муха" требует от играющих постоянной сосредоточенности.

Упражнение № 3 «Запрещенная буква»

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 за партой?", "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?" А 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.

Как вариант игры - условием может быть непроговаривание запрещенной буквы, т.е. ее надо замещать в словах на любую другую.

Упражнение № 4 «Найди отличие»

Участникам необходимо взглянуть на картинки, где изображены два котенка, или две рыбки. На первый взгляд они совсем одинаковые. Но, рассмотревшись внимательнее, можно увидеть, что это не так. Участникам необходимо найти различия.

15. Формирование уверенного поведения

Упражнение № 1 «Выставка достижений»

Группа делится на команды по 3 – 4 человека. Каждая команда – это фирмы, производящие ценные человеческие качества. Командам даётся время обсудить, какие качества производит их фирма. Для этого нужно высказать каждому участнику, что вы в нём цените. После этого вы решаете, какое из его ценных качеств можно представить на выставке достижений. Затем каждая команда пишет на табличках название ценных качеств, на каждой табличке одно качество. Каждая команда рассказывает, какие качества она представляет в своем павильоне (по одному качеству у каждого участника).

Рефлексия. Проводится обсуждение результатов выставки.

Упражнение № 2 «Я в тебе уверен»

Объединитесь в пары. Сядьте друг против друга. Посидите некоторое время молча, просто глядя в глаза. Это трудно, не совсем привычно, но вы ведь знакомы.

Теперь по очереди высказывайтесь, каждый раз начиная фразу следующими словами: «Я уверен(а), что ты...». Например: «Я уверен(а), что ты поможешь мне, если мне будет нужно», «Я уверен(а), что ты никогда не скажешь обо мне плохо». Еще раз подчеркните, что вы говорите по одной фразе, передавая слово друг другу.

Рефлексия:

- Что вы чувствуете сейчас?
- Менялись ли ваши чувства на протяжении упражнения?
- Какой из этапов упражнения показался вам наиболее сложным?

Упражнение № 3 «Я самый лучший»

Участники образуют два круга: внутренний и внешний. Расходятся на расстояние. Двигаясь навстречу друг другу, участники обоих кругов, вглядываясь в лицо встречному, ударяют себя кулаком в грудь, утверждая «Я – самый(ая) лучший(ая), я – самый(ая) красивый(ая) и т.д.».

Упражнение № 4 «Волшебный круг»

Представьте перед собой нарисованный круг. Вспомните ситуацию, которая была для вас приятной, успешной, где вы были на высоте, на волне успеха, где проявились все ваши способности. Мысленно войдите в круг. Стоя в кругу, постарайтесь усилить эти приятные ощущения, стараясь в деталях вспомнить, что вы в той ситуации видели, слышали, чувствовали, ощущали. На пике ощущений сожмите правый кулак. Мысленно выйдите из круга, разожмите кулак, перенеситесь в сегодняшний день. Вспомните свою проблему. Войдите мысленно в круг, стараясь представить свою проблему и, одновременно сжав кулак, вспомните свои ощущения, когда вы испытывали успех, что вы видели, слышали, чувствовали. Мысленно выйдите из круга, перенеситесь в сегодняшний день.

Техника № 1 «Лучшие воспоминания»

Вспомните моменты, когда вы испытывали чувство максимальной уверенности в себе. Может быть, это был лучший результат на спортивных соревнованиях, выступление на концерте, или вы просто что-то сумели сделать лучше других. Вспомните момент, когда вы почувствовали себя героем. Еще раз эмоционально ярко переживите его. Отметьте опорные симптомы вашей уверенности.

Техника № 2 «Ваш герой»

Постарайтесь войти в роль того человека, которым вы восхищались или восхищаетесь теперь. Можно вспомнить книжных героев или героев кинофильмов. Можно создать сводный образ идеального героя – такого, каким бы вы хотели быть в жизни.

Представьте его ярко, вживитесь в его характер, привычки. Наконец, слейтесь с ним воедино! Представьте, что уснув ночью, вы утром проснулись уже в образе этого, на сто процентов уверенного в себе человека. С этим убеждением следует прожить три следующих дня, на самом деле ощущая себя собственным героем.

Техника № 3 «Ощущения уверенности»

Постарайтесь сознательно вызвать в себе ощущения, которые ассоциируются у вас с уверенностью. Для этого достаточно вспомнить и заново пережить три ситуации, в которых вы чувствовали себя, как никогда, уверенно. Как правило, люди говорят о том, что в таких случаях у них словно крылья за спиной вырастают.

Уверенному человеку кажется, что он внезапно вырос, что все кругом – его единомышленники. Внутри появляется стержень, человек распрямляет спину, и, расправив плечи, прямо смотрит в глаза другим. Возникает чувство, что координация движений у него просто великолепно и он легко сможет выполнить самый сложный акробатический пируэт.

Техника № 4 «Накачка уверенностью»

Подберите цвет, который ассоциируется у вас с уверенностью. И мысленно «прокачайте» им все свое тело: каждую клеточку, каждую мышцу, каждый нерв. У каждого из нас есть и своя «музыка уверенности»: для кого-то подойдет военный марш, кому-то больше по душе классика или рок-музыка.

Следует прокрутить эту мелодию в голове во время «накачки». Стоит припомнить и свой личный «запах уверенности». Для каждого из нас уверенность пахнет по-разному: это может быть аромат особых духов, запах ружейной смазки или же – боксерских перчаток.

Техника № 5 «Корона уверенности»

Представить себя посередине стадиона, где все зрители встали, чтобы громко вам поаплодировать. Вы широко улыбаетесь этому шквалу аплодисментов, а на голове у вас красуется великолепная корона.

Техника № 6 «Надпись уверенности»

Представьте себе чудесную радугу, широкую как небо. На ней огромными буквами написано: «Я уверен в себе». Одновременно с небес раздается громовой голос: «Я верю в себя!».

Техника № 7 «Символ уверенности»

Какой предмет, дерево или животное вы бы захотели сделать символом своей уверенности? Это может быть что угодно: огромная, мощная сосна, свирепый медведь, покрытый броней танк, суровая скала, о которую разбиваются морские волны...

Постарайтесь во всех подробностях увидеть этот символ своим мысленным взором. А затем – слейтесь с ним! Станьте таким же сильным, гибким, мощным и насладитесь этим ощущением.

Техника № 8 «Корсет уверенности»

Данная техника включает в себя тренинг уверенного голоса, жестов и соответствующего поведения. Запишите свой голос на магнитофон, послушайте его. Насколько громко и четко вы говорите? Выдерживаете ли вы паузы? Варьируете ли вы модуляции голоса по своему желанию? Насколько приятен тембр вашего голоса? Записывайте и слушайте себя столько раз, сколько потребуется, пока не останетесь довольны собой. Теперь попробуйте поговорить с кем-нибудь в таком режиме по телефону, а потом - при прямом контакте.

16. Формирующие эффективное ведение переговоров

Упражнение № 1 Речевая маска»

Задание 1. Участники работают в мини-группах (по 3-4 человека). Каждая группа обсуждает и выбирает разные речевые маски, которые можно услышать при телефонном взаимодействии. Каждый из участников мини-группы должен продемонстрировать выбранную речевую маску.

Обсуждение: участники выступают (произнося любую речь), «надев на себя» выбранную маску. Все предложенные варианты фиксируются тренером на доске и каждой маске дается название. Подробно анализируются и фиксируются голосовые характеристики каждой маски (тон, тембр, паузы и т.д. – как «маска» говорит

Задание 2. Работа в новых мини-группах (по 3-4 человека – участники объединяются по принципу «с кем еще не работал»).

Инструкция: «Обсудите, Напишите, какие определения к голосу и тону говорящего будут уместны, а какие нет при общении с каждой из этих «масок»

Обсуждение: участники рассказывают о результатах своего обсуждения. Называют характеристики голоса и тона уместные/не уместные собеседника при общении с каждой «маской» и дают обоснование почему оно уместно/не уместно при данных обстоятельствах.

Упражнение № 2 «Переговоры»

Инструкция: Через некоторое время вам нужно будет провести переговоры друг с другом. Внимательно ознакомьтесь с инструкциями, которые я вам сейчас раздам.

Определитесь, кто из вашей команды будет представлять ее на переговорах.

Подготовьтесь и через 10 минут начнем переговоры.

После того как команды подготовятся, нужно провести переговоры в один раунд и затем обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

Итак, к какому соглашению вы пришли?

Кто доволен результатом? Почему?

Кто не доволен? Почему?

На что нужно обращать внимание во время переговоров?

Какие выводы мы можем сделать?

Упражнение № 3 «Хорошее в плохом»

Инструкция: Наша задача состоит в том, чтобы увидеть хорошее в самом неприятном для вас человеке.

Пожалуйста, вкратце опишите этого человека, а затем расскажите, что в нем есть хорошего. Обсуждение. Можно ли найти хорошее в самых отвратительных и мерзких людях? Что в этом может нам помешать?

Комментарий. Тренер следит за тем, чтобы рассказ о хороших качествах плохих людей не сопровождался негативными формулировками. Например, фразу: «Он добрый ко всем, только не ко мне» предлагается заменить на фразу «Он добр по отношению к очень многим людям».

Упражнение № 4 «Волшебные туфли»

Ведущий предлагает участникам сесть поудобнее, расслабиться, закрыть глаза и сделать три глубоких вдоха и выдоха...

Представьте себе, что вас пригласили в гости, на вечеринку. Вы стоите в своей комнате и думаете, что бы лучше одеть. Вы достаете все вещи, которые хотите надеть, и тут вдруг обнаруживаете в глубине шкафа пару волшебных золотых туфель. Они сверкают таким ясным и теплым светом, что вы сразу достаете их и начинаете примерять. Они сидят на ваших ногах, как влитые. И едва вы успеваете их надеть, как замечаете, что

чувствуете себя теперь совсем по-другому, как будто вы стали как-то больше, значительнее и привлекательнее. И вы уверены, что в этих туфлях не будете смущаться, и что все остальные гости будут восхищаться вами.

Представьте себе, что в этих золотых туфлях вы идете в гости. Едва вы открываете дверь, как все подходят к вам и здороваются с вами. Каждый хочет пожать вам руку или обнять вас. Все в один голос говорят, что они очень рады вас видеть. Вы проходите в комнату и оказываетесь в центре группы гостей, которые улыбаются вам и всем своим видом показывают, что вы им нравитесь. Представьте себе, что вы весело проводите время в гостях, и каждый, с кем вы общаетесь, снова и снова говорит вам о том, как он рад, что вы пришли... И как им хорошо быть с вами рядом. (10 мин.)

Теперь представьте себе, что вы уже собираетесь уходить. Вы слышите, как остальные гости говорят вам: "Пожалуйста, не уходи, побудь еще немного с нами". Слушайте, как они приглашают вас к себе в гости и говорят: "Я хочу, чтобы ты пришел и ко мне в гости... Приходи, с тобой так весело... С тобой очень приятно общаться..." Вы улыбаетесь в ответ и договариваетесь с ними о будущих встречах. Уже уходя домой, вы слышите, как они говорят друг другу: "Мне так нравится общаться с ним... Как хорошо, что он пришел сюда сегодня..." (10 мин.)

Обсуждение: Как вы себя чувствовали, когда на вас были "волшебные туфли"? Как другие гости показывали вам, что вы им нравитесь, и они хотят общаться с вами? В каких ситуациях вы можете использовать "золотые туфли"?

Есть ли люди, которые временами говорят вам, что вы потрясающий, классный или замечательный человек? Кто эти люди? Говорите ли вы сами время от времени другим людям, что они вам нравятся, и вам приятно быть вместе с ними? Почему важно, чтобы люди хорошо к себе относились?

Упражнение № 5 «Решение квартирного вопроса»

На повестке дня один вопрос: цена подержанной квартиры, которая продается. Упражнение содержит много другой информации, которая может быть использована для аргументирования своей позиции по другим вопросам, однако цена сделки будет главным показателем Вашего успеха по сравнению с другими.

Внимательно изучите раздел «СИТУАЦИЯ», роль Продавца и Покупателя. Изучите только свою роль. Обязательно заполните раздел «Цели и задачи» внизу Листа Конфиденциальной Информации Продавца или Покупателя.

Через 20 минут встречайтесь с клиентом и начинайте куплю-продажу квартиры. Вы можете воспользоваться следующими процедурами:

Используйте любой план или стратегию, которая поможет достигнуть цели.

Заклучите сделку в установленное время или признайте, что не можете договориться и что есть другие варианты. Заполните Соглашение и передайте его Инструктору. Убедитесь, что Вы указали дополнительные пункты или условия соглашения.

Обсуждение

Как вы себя чувствуете?

Какого результата вам удалось достичь?

В чем заключалась стратегия и тактика Вашей команды на переговорах?

Были ли ваши отношения основаны на конкуренции или сотрудничестве, ориентированы на развитие конфликта или разрешения проблемы?

Какие факторы в большей степени повлияли на достигнутый результат?

17. Формирующие управление агрессией

Упражнение № 1 «Прогноз погоды»

Инструкция: Иногда каждому из нас бывает необходимо побыть наедине с самим собой. Может быть, вы слишком рано встали и чувствуете себя невыспавшимися, может быть, что-то испортило вам настроение. И тогда вполне нормально, если другие оставят вас на некоторое время в покое, чтобы вы смогли восстановить свое внутреннее равновесие.

Если с вами случится такое, вы можете дать нам понять, что вам хочется побыть в одиночестве, чтобы к вам никто не подходил. Сделать это можно так: вы можете показать одноклассникам свой "прогноз погоды". Тогда всем будет понятно, что на какое-то время, вас нужно оставить в покое.

Возьмите лист бумаги и восковые мелки и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению в таких случаях. Или просто напишите большими раскрашенными буквами слова "Штормовое предупреждение". Таким способом вы можете показать другим, что у вас сейчас "плохая погода", и вас лучше не трогать. Если вы чувствуете, что вам хочется покоя, вы можете положить такой лист перед собой на парту, чтобы все знали об этом. Когда вы почувствуете себя лучше, можете "дать отбой". Для этого нарисуйте небольшую картинку, на которой из-за дождя и туч начинает проглядывать солнце или покажите своим рисунком, что для вас солнце уже светит всю.

Пожалуйста, поощряйте использование "прогнозов погоды" детьми, будет очень здорово, если это станет для них привычным. Это сделает атмосферу в классе более гармоничной и научит детей считаться с настроением друг друга. Лучше всего, если вы сами время от времени будете представлять детям свой личный "прогноз погоды", что позволит им принимать во внимание настроение и душевное состояние взрослого.

Упражнение № 2 «Спустить пар»

Инструкция: Сядьте, пожалуйста в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется "Спустить пар". Играют в нее так.'

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится.

Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: "Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты"; или: "Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты".

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь "спустить пар". Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: "У меня пока ничего не накопилось и мне не нужно "спускать пар".

Когда круг "спускания пара" завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: "Я не хочу больше называть всех мальчишек придурками... Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты".

Упражнение № 3 «Да – Нет»

Инструкция: Вспомните на мгновение, как обычно звучит ваш голос. Скорее тихо, скорее громко, скорее средне?

Сейчас вам будет нужно использовать всю мощь своего голоса. Разбейтесь на пары и встаньте друг перед другом. Сейчас вы проведете воображаемый бой словами. Решите, кто из вас будет говорить слово "да", а кто — слово "нет". Весь ваш спор будет

состоять лишь из этих двух слов. Потом вы будете ими меняться. Вы можете начинать очень тихо, постепенно увеличивая громкость до тех пор, пока один из вас не решит, что громче уже некуда. Пожалуйста, слушайте колокольчик, который я принесла с собой. Услышав его звон, остановитесь, сделайте несколько глубоких вдохов. Обратите при этом внимание на то, как приятно находиться в тишине после такого шума и гама.

Упражнение № 4 «Камушек в ботинке»

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш в ботинок попадает камушек? Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой.

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: "У меня камушек в ботинке", то все мы будем знать, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда : "У меня нет камушка в ботинке", или: "У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками". Расскажите нам, что еще вас удручает.

Дайте детям поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудите отдельные "камушки", которые будут названы.

Упражнение № 5 «Рубим дрова»

Инструкция: Кто из вас хоть раз рубил дрова? Кто может показать, как это делается? Как нужно держать топор, в каком положении должны находиться ноги, когда рубишь дрова?

Встаньте так, чтобы вокруг было немного свободного места. Представьте себе, что вам нужно нарубить дрова из нескольких чурок. Покажите мне, какой толщины кусок бревна, который вы хотите разрубить. Поставьте его на пень и поднимите топор высоко над головой. Всякий раз, когда вы с силой опускаете топор, вы можете громко выкрикивать: "Ха!" Затем ставьте следующую чурку перед собой и рубите вновь. Через две минуты пусть каждый скажет мне, сколько чурок он перерубил.

18. Формирующие эффективное целевое поведение

Упражнение № 1 «Не подглядывай»

Экспериментатор сообщает ребёнку, сто принёс интересную игру, но, прежде чем начать, нужно подождать, пока он приготовит всё необходимое. Главное – не

подглядывать, что делает взрослый, «а то, будет не интересно играть».

Экспериментатор предлагает ребёнку сидеть 3 минуты с закрытыми глазами, а сам в это время создаёт видимость активной подготовки к игре. Через 3 минуты ребёнок получает обещанную игру. Если ребёнок не выдерживает и открывает глаза раньше, экспериментатор делает вид, что не замечает нарушения правил, и даёт ему игру.

Упражнение № 2 «Дождись своей очереди»

Участвуют двое детей. Экспериментатор предлагает одному из них поиграть в новую игру, а другому (испытуемому) посидеть 3 минуты с закрытыми глазами и, не подглядывать. Подождать своей очереди.

В обеих сериях фиксируется время, которое ребёнок может ждать с закрытыми глазами; количество подглядываний за 3 минуты эксперимента; поведение в процессе ожидания, число и репертуар самостоятельных действий ребёнка.

Упражнение № 3 «Графические фигуры»

Перед ребёнком стандартный лист бумаги, расчерченный на четыре части, широкой стороной вниз. Он должен самостоятельно, без комментариев взрослого воспроизвести карандашом четыре рисунка по зрительно воспринимаемому образцу. Рисунки предлагаются в порядке возрастающей сложности (сначала рисуется ёлка, затем снеговик, затем цветок и робот). При этом образец сгибается пополам и кладётся перед ребёнком на левую половину расчерченного листа так, чтобы елка и снеговик оказались сверху. Задание перерисовать цветок и робота ребёнок получает после того, как ёлка и снеговик срисованы. Тогда образец переворачивается на обратную сторону, а лист, на котором ребёнок рисует, разворачивается на 180 градусов так, чтобы его чистая половина оказалась справа.

Инструкция

Посмотри внимательно на этот рисунок, а потом рядом (показывает место на листе) нарисуй точно такую же елку. Принятие и выполнение инструкций фиксируется по ходу выполнения всего теста.

Упражнение № 5 «Алгоритм действий»

Ребенку даётся несколько последовательных заданий, которые надо выполнить одно за другим в заданной последовательности.

Подойди к подоконнику, возьми белочку, отнеси её на стол, со стола возьми рыбку, поставь её на полку шкафа, со шкафа возьми медведя и поставь на подоконник.

Принятие и выполнение инструкций фиксируется по ходу выполнения теста.

19. Развитие коммуникативной креативности

Упражнение № 1 «Перекинь мяч»

Ход: Участники стоят в тесном кругу, им дается небольшой мячик (размером приблизительно с теннисный) и формулируется задание: как можно быстрее

перекинуть этот мячик друг другу так, чтобы он побывал в руках у каждого. Ведущий фиксирует потребовавшееся на это время. Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких подгруппах. Упражнение повторяется 3-4 раза, ведущий просит делать его как можно быстрее. Когда затраты времени доведены примерно до 1 с на каждого участника, ведущий просит изобрести и продемонстрировать способ, которым можно перекинуть мяч так, чтобы он побывал в руках у каждого, потратив лишь 1 с на всю группу. Обычно через некоторое время участники придумывают и демонстрируют соответствующее решение. (Оно состоит в том, что все они ставят сложенные «лодочкой» руки друг над другом и поочередно разводят ладошки в стороны. Мячик, падая вниз, передается из рук в руки и таким образом успевает побывать у каждого участника). Задача решена!

Психологический смысл упражнения. Демонстрация того, как проблема может быть решена более эффективно с помощью нетривиального подхода к ней и как этому препятствуют стереотипы («перекинуть – значит подбросить вверх, а потом поймать»). Сплочение группы, обучение координации совместных действий.

Вопросы для обсуждения:

Что мешало сразу же увидеть быстрый способ выполнения задания, какой стереотип при этом активизировался?

Кому первому пришла мысль перебрасывать мяч, не подкидывая, а роняя его, и что подтолкнуло к этой идее?

Какие ситуации, когда стереотипное видение мешало разглядеть простой и нетривиальный способ решения проблемы, встречались в жизненном опыте участников и как удавалось преодолеть эти ограничения?

Упражнение № 2 «Стоп-кадр»

Ход: Участники свободно перемещаются по аудитории. По команде ведущего, подаваемой с помощью хлопка в ладоши, они останавливаются и демонстрируют с помощью мимики и пантомимики (позы, жестов, движений тела) то слово, которое называет ведущий. «Стоп-кадр» продолжается 8-10 с, после чего по повторному хлопку ведущего участники опять начинают свободно перемещаться по помещению, пока не прозвучит следующий хлопок и не будет названо очередное слово. Желательно заснять «стоп-кадры» с помощью цифровой фото или видеокамеры и продемонстрировать отснятые материалы участникам непосредственно после упражнения.

Можно использовать, например, такие наборы слов: время, прошлое, детство, настоящее, учеба, будущее, профессия, успех; встреча, общение, понимание, дружба, любовь, семья, счастье.

Упражнение № 3 «Арка»

Ход: Участники объединяются в команды, получают бумагу формата А4, и им дается задание: изготовить такую арку, чтобы через нее смог пройти любой из участников или все по очереди. Продемонстрировать как можно больше способов.

Вопросы для обсуждения:

Кому сначала казалось, что выполнить упражнение невозможно?

Часто ли возникают такие ситуации?

Кто подсказал решение или это коллективное?

Упражнение № 4 «Что, Откуда, Как?»

Участникам, сидящим в кругу, демонстрируется какой-либо необычный предмет, назначение которого не вполне понятно (можно использовать даже не сам предмет, а его фотографию). Каждый из участников по порядку должен быстро ответить на три вопроса:

Что это?

Откуда это взялось?

Как это можно использовать?

При этом повторяться не разрешается, каждый участник должен придумывать новые ответы на каждый из этих вопросов.

Самый простой способ добыть реквизит для этого упражнения — брать не предметы целиком (их назначение, как правило, более или менее ясно), а обломки чего-либо — такие, чтобы по ним сложно было понять, откуда они взялись.

Обсуждение

Какие ответы на вопросы запомнились участникам, представляются самыми интересными и оригинальными?

Упражнение № 5 «Применение умений»

Каждый из участников называет какое-нибудь спортивное умение, которым он владеет (например, кататься на сноуборде или на роликах, подтягиваться на перекладине, кидать мяч в точно заданном направлении и т. п.). Потом остальные участники предлагают возможные варианты применения этих умений — не только в физкультуре и спорте, но и в других жизненных областях. Упражнение выполняется в общем кругу. Упражнение обучает генерировать идеи о способах практического применения имеющихся у участников ресурсов, способствует повышению самооценки, а также повышает мотивацию к выработке новых умений и совершенствованию имеющихся.

Обсуждение

Участники обмениваются своими впечатлениями и соображениями о том, какие новые умения и способы применения их заинтересовали.

Упражнение № 6 «Противоположности»

Участникам предлагаются краткие описания нескольких ситуаций и предлагается придумать ситуации, которые можно было бы рассматривать как противоположные предложенным. Упражнение выполняется в подгруппах по 3-4 человека, время работы определяется исходя из расчета 2-3 минуты на ситуацию. Потом представители каждой из подгрупп поочередно озвучивают придуманные варианты и аргументируют, почему их можно рассматривать как противоположные предложенным ситуациям.

Для работы можно предложить, например, такие ситуации:

Боксер выходит на ринг; Девушка едет с горки на роликах; Фотокорреспондент передает в редакцию снимки с соревнований.

Обсуждение

Какой смысл вкладывался в понятие «противоположность» при выполнении этого упражнения? В каких ситуациях придумать противоположные варианты было легче, а в каких сложнее, с чем это связано? Приведите примеры жизненных ситуаций, где может пригодиться подход к решению проблем «от противного».

20. Развитие спонтанности

Упражнение № 1 «Раз-два-три, заяц, замри!»

Ход: Дети ходят по комнате. Ведущий говорит им: «Сейчас вы будете превращаться в тех животных, которых я назову. Когда я дам команду: «Раз-два-три, замри!» — вам нужно будет перестать двигаться и замереть. Например: «Попрыгайте как зайцы. А

теперь — «Раз-два-три! Заяц, замри!» По команде ведущего дети замирают в позе зайца.

Для маленьких детей позу показывает сам ведущий, старшие дети придумывают позы самостоятельно. Далее ведущий может спросить детей, не боятся ли они превратиться в каких-нибудь больших зверей — волков, медведей, и после этого дать им команду «Раз-два-три! Медведь (волк), замри!».

Упражнение № 2 «Превратись в пластилинчик»

Ведущий выбирает одного ребенка, предлагает ему представить, что он кусочек пластилина и из него можно что-либо вылепить. Но для того, чтобы это сделать, сначала пластилинчик нужно размять. Ведущий разминает, растирает ребенка-пластилинчика и «лепит» из него какое-либо животное. Остальные ребята угадывают, какое животное было вылеплено.

Упражнение № 3 «Покажи чувства руками»

Ведущий предлагает детям представить, что их руки стали живыми и могут радоваться, бояться, злиться и т.п. Затем дети, глядя на ведущего (он задает образец движений), показывают, как их руки прыгают по столу (радуются), толкают, кусают друг друга (злятся), сжимаются в комочки и дрожат (боятся).

Упражнение № 4 «Мимическая гимнастика»

Дети по очереди изображают те или иные чувства: страх, гнев, обиду, злость, любовь и т.п. При этом они как будто смотрятся в зеркало. Роль «зеркала» играет вся остальная группа. Дети повторяют («отзеркаливают») изображенное ребенком чувство.

Упражнение № 5 «Обезьянки»

Ведущий предлагает детям поиграть в обезьянок, которые любят кривляться и подражать друг другу. Все «превращаются» в обезьянок. Кто-то один (сначала это ведущий, а затем все дети по очереди) становится водящим — начинает кривляться, а все остальные повторяют его движения. Сначала водящий только гримасничает, потом добавляется кривлянье телом, голосом, дыханием.