



Творческое объединение психологов  
«СИНТОН»  
Городской консультативно-методический Центр  
Комитета по делам семьи и молодежи при Правительстве Москвы



---

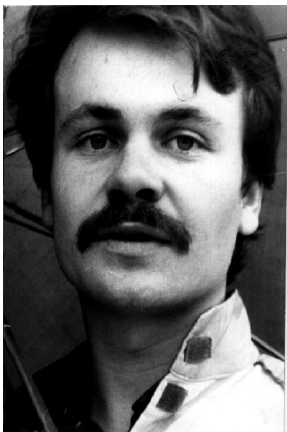
«СИНТОН-ПРОГРАММА»

Борисов Э.Е.

# КРУЖОК ПСИХОЛОГИИ

© Автор разрешает перепечатку и размножение данных методик, в том числе и с коммерческой целью.

Москва 1995

**Об авторе:**

Борисов Эдуард Евгеньевич – сотрудник ТОП «Синтон», руководитель школы психологических знаний Московского Дворца творчества детей и юношества. В течение уже пяти лет разрабатывает и проводит психологические тренинговые занятия по развитию техники общения, житейски-актёрскому тренингу и развитию личности.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная разработка объединяет игры, упражнения и занятия, разработанные и проводимые Эдуардом Борисовым в кружке психологии в Московском Дворце детского и юношеского творчества.

Как и всё, что делается в русле «Синтон-программы», предложенные здесь занятия прописаны в форме чётких и легко воспроизводимых сценариев. Особенности: более всего это подходит для проведения занятий в школьном психологическом кружке, то есть для группы в 10–20 человек, интересующихся психологией. Тем не менее, многие занятия прекрасно идут в обычных классах в рамках уроков по «Человековедению».

*В данную работу включены следующие упражнения и тренинги:*

<b>1. ВОЙТИ ПО-РАЗНОМУ</b> .....	<b>4</b>
<b>2. ВОЙТИ КАК ДРУГОЙ</b> .....	<b>5</b>
<b>3. ВОЙТИ В РАЗНОМ «ВЕСЕ»</b> .....	<b>6</b>
<b>4. КРИТЕРИИ СИМПАТИИ</b> .....	<b>7</b>
<b>5. УТРИРОВАННАЯ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ</b> .....	<b>7</b>
<b>6. ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ПОВЕДЕНИЯ</b> .....	<b>8</b>
<b>7. МОДЕЛИРОВАНИЕ СОБЫТИЯ</b> .....	<b>9</b>
<b>8. ВХОЖДЕНИЕ С МОДЕЛИРОВАНИЕМ СОБЫТИЯ</b> .....	<b>9</b>
<b>9. БИРЮЛЬКИ</b> .....	<b>10</b>
<b>10. ТАНЕЦ «БЕЗ КОМПЛЕКСОВ»</b> .....	<b>11</b>
<b>11. ЗАПРЕТНЫЕ СЛОВА</b> .....	<b>11</b>
<b>12. ВЖИВАНИЕ В ЗАДАННУЮ РОЛЬ</b> .....	<b>12</b>
<b>13. НЕОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ</b> .....	<b>13</b>
<b>14. СОВЕТ СЕМЕЙ</b> .....	<b>14</b>
<b>15. КАК ФОРМИРУЕТСЯ ЛИЧНОСТЬ</b> .....	<b>16</b>
<b>16. РАЗЖАТЬ КУЛАК</b> .....	<b>17</b>
<b>17. МЕДИТАЦИЯ ЧЕТЫРЕХ НЕИЗМЕРИМОСТЕЙ</b> .....	<b>17</b>
<b>18. ДАЛЬШЕ</b> .....	<b>18</b>
<b>19. НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ</b> .....	<b>20</b>
<b>20. НЕ РОЙ ЯМУ</b> .....	<b>20</b>
<b>21. ВОЛКИ И ЗАЙЦЫ</b> .....	<b>21</b>
<b>22. ФАТАЛИЗМ</b> .....	<b>22</b>

## 1. ВОЙТИ ПО-РАЗНОМУ

В психологической подготовке особая ценность придаётся обычно рефлексии. Хорошо начинать её формирование с рефлексии внешнего рисунка поведения. Для того, чтобы человек научился разотождествляться с собой, контролировать образ, в котором он пребывает, и выбирать тот образ, который нужен в той или иной ситуации, предлагается следующее упражнение.

С этого упражнения начинается занятие. Сначала “медитация-размышление”: все садятся удобно, закрывают глаза, ведущий задаёт вопросы:

— Вспомните как вы вошли в эту комнату. Что вы сделали перед тем, как открыть дверь?.. Что первое вы заметили в комнате?.. Как вы к этому отнеслись?.. Как вы показали своё отношение?.. Что и как сделали после этого?.. – после этого можно дать обменяться впечатлениями.

— Теперь повторите своё вхождение, добиваясь точного воспроизведения. Можно повторение делать по частям, с остановками, можно комментировать каждый шаг.

После того как все воспроизведут вхождение:

— А теперь, войдите так, чтобы со стороны показалось, что это входите не вы, а совсем другой человек. Ваше поведение должно быть, с одной стороны, естественным, а с другой стороны, неузнаваемым.

— А теперь, войдите третьим человеком, который не похож на первых двух.

Ученики пробуют быть непохожими на себя. Когда у каждого появится эффект отличия:

— Теперь, когда вы научились входить в разные образы. Примите образ человека, появление которого создаёт деловую, ненапряжённую атмосферу. Пусть этот человек будет уверенным в себе и доброжелательным. Сейчас каждый будет входить в этом образе, а группа должна решить, чьё вхождение создаёт наиболее благоприятное впечатление.

Подведение итогов, выступление «на бис».

### МОДИФИКАЦИИ УПРАЖНЕНИЯ «ВОЙТИ ПО-РАЗНОМУ»

Упражнение «Войти по-разному» даёт хороший эффект при повторении, когда для воспроизведения берутся разные, часто встречающиеся в повседневной жизни участников ситуации. Например:

- *пригласить партнёра на танец;*
- *спросить время;*
- *занять очередь и отойти;*
- *купить что-либо в магазине (на рынке);*
- *познакомиться (при различных обстоятельствах).*

Все эти ситуации разыгрываются в виде коротких театральных сценок. Чтобы не терялась динамика, лучше всем одновременно дать время на подготовку, и затем организовать просмотр. Разнообразие и сложность упражнения можно увеличить введением ситуаций, где ученику нужно действовать с отсутствующими предметами, как будто он действовал бы с реальными предметами:

- *слежение за воображаемой мухой;*
- *налить несуществующий чай;*
- *принимать гостей с воображаемой дверью, воображаемой одеждой, цветами, напитком и т.п.;*
- *умывание утром;*
- *уборка.*

Главной «точностью» в манипуляции с воображаемыми предметами должны быть: направление взгляда и внимания, характер мускульной работы рук, пальцев, корпуса, ног, спины, шеи и т.д. Действия с воображаемыми предметами усложняет упражнение тем, что у ученика «включается» осознание автоматических действий и, плюс к этому, зависимость автоматических действий от уникальности человека и особенностей предмета.

## 2. ВОЙТИ КАК ДРУГОЙ

Это упражнение имеет сходство с предыдущим. Но в отличие от «Вхождения по-разному», здесь развивается межличностная идентификация. В частности, в этом упражнении тренируется способность запечатлеть и воплощать собой поведение другого человека. Так же, как и «Вхождение по-разному», это упражнение выгодно повторять задавая различные ситуации. Выбирается человек, чьё вхождение создало наиболее благоприятную атмосферу в группе.

— Теперь, каждый должен войти, повторяя вхождение самого располагающего человека.

При неудачных попытках, делается коррекция и ученикам предоставляется возможность повторить вхождение.

### МОДИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЯ «ВОЙТИ КАК ДРУГОЙ»

Каждый ученик заходит сначала так, как зашёл предыдущий ученик. А затем, демонстрирует для следующего своё личное вхождение (которое должно выглядеть естественно). И так все по очереди. Первый ученик копирует вхождение последнего.

### 3. ВОЙТИ В РАЗНОМ «ВЕСЕ»

Данное упражнение продолжает ряд модификаций упражнения «Войти по-разному». Для выполнения этого упражнения ученикам необходимо познакомиться с понятием сценического веса.

Выполняющие это упражнение овладевают техникой «самопереключения». А именно: умением придавать себе «вес», соответствующий задаче в актуальной ситуации.

Сценический вес – это разное ощущение веса своего собственного тела. Ощущение своего веса зависит от самочувствия, настроения. Радость, ликование, чувство невесомости, полёта, лёгкости условно называется «самым лёгким весом». Энергичность, солидность, самодовольство – «лёгкий вес». Усталость, недовольство, скука, обиженность, огорчённость – «средний вес». Бессилие, тяжесть всего тела, недержание головы, «налитость тела свинцом», нежелание ничего делать, ни встать, ни руки поднять – «тяжёлый вес». “Медиация-установка”:

— Вспомните как вы вошли в эту комнату. Что вы сделали перед тем, как открыть дверь?.. Какой «вес» у вас был перед этим?.. Как вы отреагировали на то, что увидели?.. Что и как сделали после этого?.. Изменился ли у вас «вес», когда вы вошли? – Теперь повторите своё вхождение, но в тяжёлом «весе» (среднем, лёгком, самом лёгком). Со стороны должно казаться, что это не вы стали тяжелее, а что зашёл совсем другой – «тяжёлый» человек. Ваше поведение должно быть, с одной стороны, естественным, а с другой стороны, неузнаваемым.

Это упражнение, как и «Вхождение по-разному» тоже модифицируется различными ситуациями и порядком выполнения. Например: принять гостей, воплощая тот же «вес», в каком был предыдущий ученик.

#### 4. КРИТЕРИИ СИМПАТИИ

Это упражнение скорее теоретическое: в нем ученики осознают критерии межличностной оценки, которыми они пользуются.

— У себя в блокноте составьте список имён всех участников группы в порядке симпатии к ним. Первым запишите того, кто вызывает у вас наибольшую симпатию, затем менее и т.д. Последним запишите того, кто вам менее всего симпатичен. Себя писать не обязательно. Этот список останется у вас.

— Теперь, составьте список критериев, по которым вы поставили первого человека выше всех, второго – выше остальных и т.д.

Далее идёт обсуждение критериев. Ведущий обобщает обсуждаемое содержание, вводит недостающие критерии для целостного понимания механизмов возникновения симпатий и антипатий.

#### 5. УТРИРОВАННАЯ ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ

Упражнение проводится для разминки интонаций, жестикуляции, мимики. Особенно полезна «утрированная выразительность» для ораторской подготовки. Здесь даётся это упражнение сразу в полном варианте. Но целесообразнее начинать усвоение упражнения с выполнения действий по одному, парами, микрогруппами или по отдельности: жесты, мимика и, затем, интонация.

— Мы сейчас хором будем рассказывать стихотворение «Дом, который построил Джек». При этом каждый будет сопровождать своё говорение МАКСИМАЛЬНЕЙШЕЙ жестикуляцией, сменой настроения и выражения лица, и самым неожиданным изменением интонации. Выразительность может соответствовать содержанию, а может и не соответствовать. Ограничение только одно: никаких ограничений, – не сдерживать себя и не заставлять себя что-либо сделать. Двигаться свободно, играть интонациями, примерять любые маски.

Для разнообразия в этом упражнении можно брать любые, хорошо известные стихотворения и скороговорки:

- *«Ехал Грека через реку...»*
- *«Стоит поп на копне...»*
- *«Жили-были дед и баба...» и т.д.*

## 6. ПРОГНОЗИРОВАНИЕ ПОВЕДЕНИЯ

— Наполовину группа уже собралась. Мы наверняка знаем, что через несколько минут кто-то ещё подойдёт. Даже можем предположить – кто именно. Задача: как можно точнее описать действия ожидаемого человека: Откуда оглянет комнату? Скажет ли что-нибудь? А если скажет, то что? – «Привет» или «Здравствуйте»? Куда и каким путём пройдёт? Где сядет?.. А когда ожидаемый человек придёт реально, мы проверим, насколько мы можем прогнозировать будущее.

Поначалу, задача понимается неоднозначно: с одной стороны, многое зависит от настроения входящего и, поэтому, точно спрогнозировать, что будет, практически невозможно; с другой стороны, есть традиционная установка, что любой нормальный человек «просто» зайдёт, поздоровается и сядет на любое свободное место, а значит, прогнозирование поведения не является особым трудом, которым следовало бы заниматься.

Когда появляется такие скептические заявления, хорошо предложить скептическому ученику зайти в комнату и сесть «на любое место». На вопрос, почему он сел именно на этот стул, ученик даст исчерпывающий ответ о преимуществах того места, куда он сел: «поближе к другу», «ничего на спинке не весит», «ближайшее к выходу», «подальше от руководителя», «он посмотрел на меня», «ближе к окну», «можно смотреть в окно», «не спиной к двери» и т.п. Тогда фиксируется важный момент:

— Входящий строит своё поведение, ориентируясь на то, что находится в комнате и что в ней происходит. Так вот наша задача: решить, какие ориентиры для входящего будут определяющими и как они заставят вести себя. Пусть кто-то будет экспертом: выходить и входить «как бы в первый раз» и проверять, верно ли выделены ориентиры и насколько они существенны.

После обсуждения и проб ученики находят 1-5 возможных вариантов вхождения. Ведущий здесь доводит до осознания учениками ориентировочных процессов в поведении человека.

— А теперь, мысленно войдите в образ человека, которого мы ожидаем, и представьте, как бы вы появились в его роли. Пусть каждый попробует, а группа угадает, кого изображает актёр. После того как рисунки поведения ожидаемых учеников составлены, группа занимается по плану, находясь в готовности проверить свои прогнозы.

Когда ожидаемые прейдут: можно обсудить удачные предвидения и ошибки.



## 7. МОДЕЛИРОВАНИЕ СОБЫТИЯ

«Моделирование события» является развитием упражнения «Прогнозирование поведения».

— Мы знаем, что через несколько минут кто-то подойдёт ещё. Даже можем предположить – кто именно. Задача: сделать так, чтобы входящий не захотел «с порога» что-либо сказать, даже «Привет!».

— Нельзя воздействовать напрямую: предупреждать, затыкать рот, писать плакаты и т.п.

Через некоторое время появляется понимание, что входящий, в основном ориентируется на поведение присутствующих в комнате. И, если ученики соберутся в тесный кружок и будут оживлённо, и в то же время скрытно, не обращая внимания на входящего, разговаривать, – входящий воздержится что-либо сказать.

После того, как решение найдено, а лучше всего, после того, как модель будет апробирована, даются другие задания. Например:

- *Входящий садится в определённое место.*
- *Входящий смущается.*
- *Входящий вместо «здравствуйте» начинает предъявлять кому-либо претензии.*
- *Парень, войдя, обходит всех с рукопожатием.*
- *Через несколько минут у вошедшего поднимается сценический вес до самого лёгкого.*
- *Через несколько минут у вошедшего опускается сценический вес до самого тяжёлого.*
- *У вошедшего вдруг появляется агрессия.*
- *Вошедший становится добрым, и у него исчезают остатки какой бы то ни было агрессии.*
- *Входящий проходит на определённое место, определённым путём.*
- *Входящий оставляет дверь открытой (предусмотрительно или по невнимательности).*
- *Войдя, человек закрывает открытую до него дверь.*

## 8. ВХОЖДЕНИЕ С МОДЕЛИРОВАНИЕМ СОБЫТИЯ

— Входящий человек тоже имеет возможность влиять на поведение присутствующих в комнате учеников. Например, входящий может надолго привлечь к себе внимание присутствующих. А может оста-

вить себя без внимания. Может вызвать улыбку, а может создать напряжённую атмосферу.

— Так вот, сейчас каждый задумывает: какую ситуацию он хотел бы сформировать, входя в группу. Остальные при этом будут вести себя естественно, «вживаются» в создаваемую ситуацию, чтобы потом быть готовым дать обратную связь входящему.

Возможный ассортимент создаваемых ситуаций:

- *У присутствующих появляется приятный настрой и снимаются остатки напряжения.*
- *Группа радостно встречает входящего.*
- *Группа оставляет входящего без внимания.*
- *Присутствующие усмеваются над входящим.*
- *У присутствующих возникает желание выгнать входящего.*
- *У присутствующих возникает агрессия.*
- *Все встают.*

## 9. БИРЮЛЬКИ

Об этом упражнении можно сказать, что оно развивает тонкую моторику, осторожность, умение досконально проанализировать расположение и связь предметов, выполнять действие, контролируя одновременно несколько факторов. Но, в действительности, упражнение это создано как “переключающее”. В этом упражнении не задействованы основные психические механизмы, которые, как правило, загружаются при любого рода занятиях: лекциях, семинарах и даже в тренинговых занятиях. Поэтому лучше видеть предназначение этого упражнения в снятии усталости и в активизации группы.

Каждый участник группы помечает каким-либо образом свой стул, лучше мелом с нижней стороны. Затем, все складывают свои стулья в большую высокую кучу, при этом каждый стремится положить свой стул как можно ближе к центру (понятно, что чьи-то стулья будут внутри кучи, а чьи-то окажутся крайними, тогда стул считается положенным правильно, если его нельзя вынуть без разрушения кучи).

Теперь, по очереди, каждый вынимает свой стул из общей кучи. Задача: при вытаскивании своего стула, оставить остальные стулья неподвижными. Если при вытаскивании стула хоть один стул ещё шелохнётся или если вытаскиваемый стул стукнется об другой – ученик получает штраф (например: будет обязан выполнить любое желание группы). Особо штрафуются вытаскивание чужого стула. Проверка,

как лежат стулья, является действием и поэтому тоже судится по всем правилам (анализ связи стульев должен осуществляться визуально).

## 10. ТАНЕЦ «БЕЗ КОМПЛЕКСОВ»

Тренировка не «теряться» при любых обстоятельствах.

Группа становится танцевальным ансамблем (рок-ансамблем, балетной группой) и начинает танцевать под музыку общий танец (диско, вальс, ламбада, танец сидя, танец живота – что угодно). Танец исполняется как представление. Понятно, что не у всех получится просто танцевать, а уж тем более не получится сразу танцевать всем вместе и одинаково. Но, не смотря на это, ставится задача: танцевать согласованно, танцевать до конца, не смущаться неловких движений и ошибок, а, сбиваясь, делать вид, что так и было задумано – обыгрывать любой неожиданный “сбой” или неожиданное действие своих партнёров.

## 11. ЗАПРЕТНЫЕ СЛОВА

Часто, при обучении технике общения, преподаватель сталкивается с неготовностью учеников разговаривать, контролируя свою речь. Даже зная, как надо лучше строить свою речь, ученики говорят «по привычке», так, как говорят всегда. Получается хорошо известный эффект «отрыва знания от действия». В упражнении «Запретные слова» удаётся сформировать у участников группы устойчивый контроль за средствами собственного общения.

Задаётся животрепещущая тема, например: «Целесообразно ли заниматься «перенаселением» нашей планеты?». Все свободно обсуждают. Но запрещено произносить слово «нет». Тот, кто ошибается, пересаживается в следующую микрогруппу – рангом ниже. В новой группе (как только наберётся не менее двух человек) обсуждение продолжается с теми же запретами и т.д. Итогом будет разделение общей группы на микрогруппы учеников, умеющих сдерживаться и неумеющих.

Возможно, что кто-то будет провоцировать других на возражения, специально давать противоречивые реплики, заводить с другими споры. Это допускается. Провокаторы, правда, роют сами себе яму, потому что, как правило, невозможно спровоцировать другого человека на возражение, избегая при этом запретных слов.

Дискуссия продолжается до тех пор, пока в первой группе не останется 3 человека. Тогда подводятся итоги: кто какое место занял.

Легко догадаться, что в этом упражнении можно давать другие запретные слова и что можно сочетать одновременно несколько запретов. Предлагаем ряд запретов для выбора:

- *называние присутствующего местоимением третьего лица (он, она, с ним, ей и т.п.);*
- *любое возражение (не прав, не правильно, наоборот, не верно, ты ошибаешься, я не согласен и т.п.);*
- *категоричные высказывания (со словами: совершенно, никто, всегда, все, ерунда, совсем, абсолютно, безусловно и т.п.);*
- *перебивание.*

## 12. ВЖИВАНИЕ В ЗАДАННУЮ РОЛЬ

Цель упражнения заложена в самом названии. Упражнение проводится в группе численностью в 5 человек.

Каждый получает карточку-роль и никому её не показывает.

— Сейчас вам будет задана первая ситуация, которую вы должны разыграть. Все ситуации будут сложными и ведущими к конфликту. В каждой ситуации один из вас будет главным действующим лицом. Он будет героем миниатюры. А остальные четыре участника будут вспомогательными персонажами. Задача этого героя двуединая: разрешить конфликт и воплотить свою роль-задание. Остальные персонажами будут активно создавать конфликт для героя, не демонстрируя своё задание.

— Итак, выберите актёра, который станет героем первым, и будет разрешать конфликт в своей роли.

*I Ситуация:* Ты очень хочешь пойти в гости, на день рождения друга. Ты знаешь, что родители против.

— Определитесь, пожалуйста, кто каким родственником является.

— Итак: Вся семья села обедать. Ты говоришь: ...

Начинается разыгрывание ситуации. 5 минут. После окончания разыгрывания поведение героя не обсуждается. Героем становится новый актёр, воплощающий задание, и группе задаётся продолжение ситуации:

*II Ситуация:* Родители еле-еле отпустили тебя в гости. Ты приходишь в нужный дом, находишь этаж, но совершенно не помнишь: какая квартира? Ты звонишь в первую попавшуюся дверь. — Не открывают.

Звонишь во вторую. Вдруг открывается первая дверь и тут же – вторая. Выходят 4 соседа – ты говоришь: ...

*III Ситуация:* (героя играет следующий) Ты, наконец, находишь нужную квартиру, приходишь на день рождения. И тут выясняется, что ты забыл подарок. Ты говоришь об этом своим четырём друзьям...

*IV Ситуация:* Вечеринка в разгаре. Ты проиграл в фанты и тебе досталось проводить девушку (парня) в Одинцово. А родители тебя предупредили, чтобы ты позже 23.00 лучше не приходил. Ты говоришь: ...

*V Ситуация:* (для последнего актёра) Родители отпустили тебя в гости до 23 часов. Ты приходишь в 00.30. Вся семья в сборе. Ты заходишь, тебя встречают: «Ну?..» Ты говоришь: ...

Задания-роли, которые могут быть записаны на карточках:

- ***ПРОВОКАТОР, ЗАДИРАЮЩИЙСЯ***
- ***ОБВИНЯЮЩИЙ, ОТСТАИВАЮЩИЙ НОРМЫ***
- ***ОТРЕШЕННЫЙ, ВИТАЮЩИЙ В ОБЛАКАХ***
- ***ВИНОВАТЫЙ, ОПРАВДЫВАЮЩИЙСЯ***
- ***ПОСЛУШНЫЙ, ПОДЛИЗА***
- ***АГРЕССИВНЫЙ, ПОДАВЛЯЮЩИЙ***
- ***МЯГКИЙ, ПАССИВНЫЙ***

Группа проигрывает все ситуации, после чего все обмениваются впечатлениями об игре друг друга и от хода сцен, пытаюсь угадать ролевое задание каждого. Группа решает, кто лучше вжился в заданную роль (ориентируется на то, легко ли было угадать роль-задание участника или нет).

### 13. НЕОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ

Группа разбивается на микрогруппы по 5-7 человек.

Установка. Вас, в результате кораблекрушения, случайно забросило на необитаемый остров. В ближайшие лет десять вы не сможете вернуться к своей обычной жизни. Выжить на острове возможно, но это будет не легко. Составьте вместе карту острова. Договоритесь, где вы на острове будете жить. Договоритесь, как вы будете выживать, как вы распределите обязанности. Составьте кодекс вашей общей жизни.

## 14. СОВЕТ СЕМЕЙ

Это упражнение обычно делается после традиционного «Необитаемого острова». Но задачи «Совета семей» и «Необитаемого острова» – отличны. Цель работы для всей группы: продвинуться в умении договариваться, организованно вести дискуссию. Наряду с общей целью у каждого ученика есть свой индивидуальный смысл: научиться вести событие по своему пути и «проталкивать» свою точку зрения.

Игра проводится в два этапа. На первом этапе работают отдельные микрогруппы: «семьи». Семьи параллельно обсуждают одну и ту же ситуацию, сложившуюся на «необитаемом острове» – 20 минут. Своё окончательное решение семья выносит на совет семей. Для отстаивания своего решения перед советом семья выбирает себе главу. На втором этапе каждый глава семьи выступает на совете семей (совет семей – своеобразное жюри, в которое каждая семья выдвигает своего представителя). Задача совета семей – оценить выступления глав семей и распределить места между семьями, в зависимости от выступлений.

Но сложность игры этим не исчерпывается. Каждому ученику ведущий вручает индивидуальную карточку-задание, выполнение которого также оценивается. В задании сформулирована задача-минимум и задача-максимум. При выполнении задачи-максимум ученик получает высшую оценку. При выполнении задачи-минимум – среднюю. А при невыполнении задачи-минимум ученик получает низшую оценку. Но индивидуальные задания построены таким образом, что они затрудняют взаимопонимание между членами одной семьи.

Ситуация: 10 лет назад, в результате кораблекрушения, вас всех забросило на необитаемый остров. На Острове жить было можно, хотя, конечно, судьба вас не баловала. Сложилось так, что вы разделились на 3 (сколько будет) семьи, которые жили рядом.

Год назад, от всех островитян отделилась группа, которая не желала соблюдать жёсткую дисциплину, установленную в первые годы после кораблекрушения. “Отколовшиеся” поднялись в менее лесистые места, расположенные в верховьях реки, протекающей по Острову.

Эта группа создала там поселение и стала заниматься земледелием. Их так и прозвали: Земледельцы. Выращивать было гораздо труднее, чем собирать то, что растёт на острове само собой. Земледельцы использовали орудия, которые в своё время, ради интереса, сделали другие островитяне. Но орудия лежали без дела, и Земледельцы взяли их с собой. Вскоре дела у Земледельцев пошли хорошо. Но это стало будоражить остальные семьи: у Собирателей появилась апатия, островитяне перестали делать даже то небольшое, что требуется для поддержания хозяйства. Получилось даже, что Собиратели оказались в

зависимости от Земледельцев: те умели хорошо лечить, и некоторые из Собирателей здорововали, можно сказать, благодаря только Земледельцам. Некоторые островитяне даже стали подрабатывать у Земледельцев, что вконец расшатало налаженную до этого жизнь Собирателей. Многие понимают, что дать идти своим ходом жизни на Острове нельзя, поскольку может возникнуть непредсказуемая ситуация.

Поэтому решено было собрать Совет всех живущих в низовье реки семей.

### **ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

#### **1 участник**

*Минимальная задача:* Точка зрения вашей семьи должна исключать применение каких-либо санкций к Земледельцам.

*Максимальная задача:* Ваша семья должна добиться переселения всего племени в верховья реки.

#### **2 участник**

*Минимальная задача:* Не допустить избрания представителем вашей семьи 1-го (имя ) участника.

*Максимальная задача:* Добиться избрания представителем вашей семьи 3-го (имя ) участника.

#### **3 участник**

*Минимальная задача:* Ваша семья должна поддержать мнение о невозможности для людей, живущих на Острове, вести хозяйство альтернативным образом. Это приводит к нравственным деформациям как «отщепенцев» так и всех островитян.

*Максимальная задача:* Ваша семья должна предложить жёсткое разделение обязанностей в племени и закрепление за каждым его обязанностей. А иначе уже в остальном племени начинается халатное отношение к хозяйству, как и у «отщепенцев».

#### **4 участник**

*Минимальная задача:* Решение семьи должно предусматривать ликвидацию любым способом особого положения Земледельцев.

*Максимальная задача:* Семья должна требовать принятия Закона, в котором строго наказывается отрыв от коллектива.

#### **5 участник**

*Минимальная задача:* Не допустить, чтобы ваша семья заняла последнее место.

*Максимальная задача:* Добиться, чтобы ваша семья заняла первое место.

#### **6 участник**

*Минимальная задача:* Не допустить, чтобы представителем вашей семьи стал 1-й, 2-й, 3-й или 4-й участник (имена \_\_\_\_\_).

*Максимальная задача:* Добиться, чтобы в качестве представителя группы выдвинули именно вас.

#### **7 участник**

*Минимальная задача:* Добиться избрания главой семьи участника, осуждающего запреты по отношению к «земледельцам».

*Максимальная задача:* Решение семьи должно предусматривать изоляцию от племени некоторых Собирателей, выступающих против Земледельцев. Так как в верховьях собрались в основном порядочные люди, а «баламутят воду» те, кто их недолюбливал, и продолжают с ними бороться.

#### **8 участник**

*Минимальная задача:* Не допустить избрания представителем вашей семьи 3-го (имя) участника.

*Максимальная задача:* Добиться избрания представителем вашей семьи 1-го (имя) или 4-го (имя) участника.

## **15. КАК ФОРМИРУЕТСЯ ЛИЧНОСТЬ**

Уже из заголовка видно, что упражнение носит скорее теоретический характер. Здесь стоит сказать о практической стороне этого упражнения. В упражнении «Как развивается личность» ставится задача наглядного представления для остальных своих абстрактных мыслей.

Сначала заводится дискуссия, какие факторы являются важными для формирования личности. Через 5 минут обсуждение прекращается. Группа разбивается на микрогруппы (по 4 человека). И даётся задание:

— Наглядно и убедительно доказать, что самый важный фактор формирования личности – СТУЛ. Микрогруппа в течение 20 минут готовит аргументы своей точки зрения и наглядную демонстрацию этого научного открытия. Если останется время подготовить наглядное опровержение тех точек зрения, которые выдвигали во время дискуссии.

Условия упражнения позволяют какой-либо микрогруппе остаться в рамках «серьёзного» отношения к этой «проблеме» и демонстриро-



вать наглядное не доказательство, а опровержение значимости стула в формировании личности.

## 16. РАЗЖАТЬ КУЛАК

Упражнение можно назвать теоретико-провокационным.

По парам. Разделиться, кто будет первым номером, а кто вторым. Первые номера крепко сжимают кулак, так, чтобы ни одна сила не смогла бы его разжать. Вторые же номера, наоборот, должны любым способом заставить первых разжать кулак. На это 1 минуту. Затем смена ролей. Подвох заключается в том, что в большинстве случаев легче на человека повлиять не физически, а психически: попросить, отвлечь, договориться и т.п.

## 17. МЕДИТАЦИЯ ЧЕТЫРЕХ НЕИЗМЕРИМОСТЕЙ

Человек, практикующий эти четыре состояния, становится духовно богатым, мудрым и великодушным.

**Текст:**

**Медитация четырёх великих состояний души.** Эта медитация позволяет прояснить сознание, наполниться внутренней радостью и добротой, расширить в душе состояние покоя.

**Начнём с медитации Высшей Любви.**

Представьте самого близкого вам человека. Представляйте его в состоянии абсолютного счастья, радости и спокойствия. Абсолютная Любовь – это желание, чтобы каждый из ваших близких, друзей и знакомых был счастлив.

Концентрируйтесь и представляйте по очереди своих близких, знакомых расширяя это состояние Любви на все живые души.

● 3 мин.

**Теперь перейдём к медитации Высшего Понимания.**

Вновь представьте самого близкого вам человека. Проживите его внутренние переживания, почувствуйте его беспокойство, познайте его заблуждение. Понимание – означает сделать своими переживания других.

Концентрируйтесь, представляйте по очереди своих близких, друзей, знакомых и внутренне сопереживайте их проблемы.

● 3 мин.

***Медитация Высшего Одобрения.***

Подумайте с радостью о том, кто обладает высокими качествами, например, о том, кто несёт в себе больше добра, о том, кто расширил в своей душе состояние Любви и Понимания, а также о том, кто хоть в чем-то вас превосходит. Эта медитация ведёт нас в лучшую, более прекрасную сторону. Практикуя Одобрение мы закладываем в себе те качества, которые восхваляем.

Представляйте себе своих учителей, товарищей по команде, знакомых, тех, кого вы знаете как превосходящих вас и восхваляйте их прекрасные стороны от всего сердца.

- 3 мин.

***Медитация Высшего Безразличия.***

Не всё в жизни складывается так, как вы того хотите. У нас есть проблемы в отношениях с близкими, друзьями или знакомыми. Наши проблемы – это всего лишь результат нашего отношения. Если вы сможете превзойти беспокойство, негативные отношения перестанут оказывать на вас влияние. Поэтому, при возникновении неприятных ситуаций, оставайтесь непоколебимы душой и продолжайте делать с то, что должны делать, и делайте это лучшим образом.

То, что вы должны делать, означает, например, практика медитации, совершение добрых дел, практика Любви, Понимания. Если вы будете практиковать это, вы обретёте огромные силы.

Итак, вспоминайте одну за другой ваши проблемные ситуации прошлого до настоящего времени, представляйте детали и медитируйте, спокойно созерцая эти ситуации.

- 3 мин.

## 18. ДАЛЬШЕ

Команды поочередно показывают фигуры (композиции), составленные непосредственно из самих участников без помощи посторонних предметов. Эти композиции могут обозначать предметы, явления природы, животных и т. д. Они должны начинаться на букву, которой заканчивается название предшествующей фигуры (дом – машина – альбом). Допускается, чтобы следующее название начиналось на те же две, три, четыре и т.д. – свободное количество последних букв

(звуков) предыдущего названия (субординация – ящер – ересь – съём – ёмкость).

Время на подготовку регламентируется. В композиции должны быть задействованы все участники команды. Когда фигура готова, участники показывающей команды враз говорят: «Дальше». К выполнению задания приступает следующая команда. Фигуры не должны повторяться.

Если участники освоили игру и сколько угодно долго могут играть, проявляя изобретательность, игру следует усложнить. Можно дать тему, на которую путём показа фигур группе необходимо будет составить рассказ, соблюдая логическую последовательность.

Можно предложить для показа сказку, басню и т. п.

В зависимости от сложности варьируется время.

*ПРИМЕР.*

Руководитель делит коллектив на две команды и говорит первое слово: «Шезлонг». Это значит, что первая команда придумывает слово на букву «Г». После секундной паузы руководитель говорит: «Дальше». С этого момента пошло время (определённое заранее) для подготовки первой команды. Через положенное время один человек называет слово «гирлянда». участники встают в линию боком друг к другу, расставив ноги и подняв руки вверх и чуть в стороны, соприкасаясь только ступнями и кистями рук. Они изображают гирлянду. Потом вместе произносят «Дальше». И пошло время другой команды. Им необходимо показать фигуру на букву «А». Через положенное время человек из второй команды произносит: «Аллея» Все участники этой команды изображают аллею. Все участники этой команды встают в две колонны на определённом расстоянии друг от друга, изображая деревья, два человека изображают лавочку. Звучит дружное «Дальше». Пошло время другой команды.

Игра может продолжаться по желанию преподавателя какое угодно время, пока одна из команд не проиграет.

*Что можно иметь в результате игры:*

- Развитие творческого воображения и образного мышления участников коллектива.
- Выявление лидеров и пассивных исполнителей.
- Укрепление взаимодействия и взаимопонимания.
- Определение психологического микроклимата в коллективе.
- Выработка способности быстро принимать правильное решение.

## 19. НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ

Группе участников раздаются карточки с названиями животных и птиц. За короткое время участнику следует вспомнить характерные особенности и повадки того или иного существа. Затем по команде все ученики, превращённые в персонажи, должны в короткий срок найти по повадкам «своих». Команда, узнавшая «своих» быстрее, подтверждает тем самым, что они точнее и правдоподобнее изобразили свои персонажи.

*Что можно иметь в результате игры:*

- Снятие эмоционального напряжения.
- Повышенное настроение в коллективе.
- Развитие сложных экспрессивных движений.
- Развитие воображения и чувства раскрепощённой.
- Развитие чёткости и похожести движений.
- Развитие наблюдательности.

## 20. НЕ РОЙ ЯМУ

Участники игры располагаются по кругу. Ведущий раздаёт им верёвочки (20 см длиной) и предлагает по его команде за определённое время (10–20 сек.) завязать каждому на своей узлы. Выполненное задание проверяется и отмечается тот, кто лучше всего с ним справился. Затем ведущий предлагает каждому передать свою верёвочку соседу справа. После этого поступает новое задание: за определённое время развязать узелки. Проверяется выполнение, отмечается самый быстрый.

Затем снова проигрывается задание на завязывание узелков.

А вот задание на развязывание узелков немного корректируется: теперь верёвочку с узелками передавать не нужно, развязать узелки нужно самому.

Задание выполняется. Иногда складывается ситуация, что очень многие не могут развязать свои узлы. Теперь ведущий просит проанализировать свои действия каждого члена игры.

*Возможные вопросы ведущего:*

1. К тому игроку, который быстро развязал свои узлы. Думал ли ты о своём соседе справа?
2. К тому, кто не сумел развязать узлы. Как ты думаешь, почему ты не смог выполнить задание?

3. Что думали играющие, когда им было предложено вторично завязать узлы на верёвочке?

Обычно в играх участник стремится быть первым, сделать все быстрее и лучше. Часто он ради достижения цели забывает о рядом стоящем человеке. Сегодня ты стал лидером, доставив массу неприятностей окружающим тебя людям, а завтра... Где гарантия, что с тобой не поступят так же. «Не рой яму другому, сам в неё попадешь».

*Что можно иметь в результате игры:*

- *Человек задумывается над своими поступками.*

## 21. ВОЛКИ И ЗАЙЦЫ

Опыт этой игры очень полезен в реальной жизни. Он позволяет освоить умение в трудной опасной неожиданной ситуации не испугаться и не оцепенеть, а включить быстрый ум для поиска решения или выхода. Эту игру удобнее проводить на свежем воздухе, лучше всего, в походе.

Все игроки делятся на три равные команды. Особо следует проследить за тем, чтобы в каждой команде было равное соотношение хороших бегунов. Чем резвее бегун, тем сильнее будет команда.

Три команды условно будут называться: Охотники, Волки и Зайцы. Охотники ловят Волков. Волки ловят Зайцев. А Зайцы ловят Охотников. Каждая команда одевает повязки своего цвета, чтобы всех их можно было бы легко издали отличить одних от других. Если есть в том необходимость, оговаривается граница, за которую убежать нельзя (как вариант – «граница, за которую убежать не желательно»).

Командам даётся время на то, чтобы посоветоваться и договориться о стратегии игры. Затем командам даётся время на то, чтобы убежать или спрятаться. Затем руководитель подаёт обусловленный сигнал о том, что игра началась (лучше всего: выстрел стартового пистолета, как вариант: фейерверк, фанатская дуделка, громкий свисток).

Касание жертвы одной рукой – не считается. Нужно либо коснуться двумя руками, либо реально схватить. В этом случае пойманная жертва отдаёт свою повязку хищнику и идёт к общему месту сбора. Игра длится либо оговорённое время (например, один час), либо до того, как будет перебита одна команда полностью. Окончание игры обозначается также выстрелом (обусловленным сигналом). После этого происходит перегруппировка и игра начинается заново.

Чтобы хищники не мешали жертвам прятаться до начала игры, можно установить также такое правило, что, если кто-то будет замечен в подсматривании за жертвой до того, как прозвучит выстрел к началу

игры, то эта команда будет серьёзно оштрафована (за этой командой не будет признана победа).

В качестве усложнения игры можно создать в середине поляны «домик», огороженное лентой место. В «домике» ни на кого нападать нельзя.

## 22. ФАТАЛИЗМ

*«Вы все получаете по 10 золотых монет. Вашей задачей будет не растерять эти монеты и по возможности их преумножить. Главный приз в этой игре получит тот, у кого будет наибольшее неотрицательное число золотых монет».*

Ведущий кладёт на общее обозрение лист бумаги (плакат) на котором составляется полный список игроков (удобнее, если список будет составлен в той последовательности, в которой игроки сидят). Напротив каждого имени игрока стоит сумма золотых, которыми этот игрок владеет.

Ведущий задаёт всем первый вопрос. Затем, ведущий даёт всем время на размышление (1-3 минуты). И, затем, ведущий у каждого спрашивает его вариант ответа. Получив ответ от игрока, независимо от правильности или неправильности ответа, ведущий объявляет этому игроку: *«Минус один золотой»*. И уменьшает на плакате сумму золотых этого игрока на одну единицу. После того, как все игроки будут опрошены (и, соответственно, у всех игроков количество монет будет уменьшено), ведущий переходит к следующему вопросу. И так игра продолжается до тех пор, пока не будет задан последний, десятый, вопрос, и у всех игроков не будет списан последний золотой. Тогда подводятся итоги: *«Вы все проиграли, ни у кого из вас золотых не осталось, следовательно, никто из вас не выиграл»*.

Затем, эту игру можно повторить ещё пару раз.

Суть проблемы, с которой в этой игре сталкиваются игроки, заключается в том, что, как оказывается, против игроков играют не другие игроки, а сам ведущий. И в этой игре игрокам, как оказывается, нужно победить не друг друга, а нужно победить ведущего. Победить ведущего можно только в том случае, если кто-то из игроков сможет сломать процедуру оценки ведущим ответов на вопросы. Однако, ведущий является очень опытным и внимательным психологом. И этот опытный ведущий прекрасно видит, что все игроки хотят играть, и, поэтому, игроки не в силах преодолеть своё желание получить оценку от ведущего. И, поэтому, даже, если кто-то из игроков и сообразит, в чём суть проблемы, то это ещё не гарантирует игроку того, что игрок

найдёт адекватный способ сломать процедуру оценивания. Как вариант такой ломки может быть выход из игры (из помещения) по реально неотложным делам. Однако, и здесь ведущий может подловить игрока на том, что, когда игрок вернётся, тогда ведущий обновит оставание этого игрока: задаст по возвращении игроку те вопросы, которые тот пропустил. Молчание игрока также не является решением проблемы, поскольку для оценивания ведущему достаточно лишь убедиться в том, что его вопрос был хотя бы услышан.

*Возможный перечень вопросов для этой игры (занимательные задачи на разрушение стереотипов):*

1. Как засунуть слона в холодильник в три приёма? (открыть холодильник, положить туда слона, закрыть холодильник)
2. Как засунуть жирафа в холодильник в четыре приёма? (открыть холодильник, вынуть слона, положить жирафа, закрыть холодильник)
3. Какую оценку вы получите за этот вопрос? (минус один)
4. Сколько бегемотиков влезает в грузовик? (один грузовик)
5. Кто быстрее: мышка или слон? (мышка, она на велосипеде)
6. Перед вами два холодильника. Как определить, в котором из них мышка? (рядом с искомым стоит велосипед)
7. С какой скоростью должна бежать собака, чтобы не слышать звона сковородки, привязанной к её хвосту? (собака должна остановиться)
8. Легит в самолёте мужик с холодильником. И вдруг самолёт начинает падать. Пассажиры начинают кричать: караул, давайте выкинем холодильник. А мужик им отвечает. Народ, отстаньте от моего холодильника. Вот, есть грузовик, там полно бегемотиков, он намного тяжелее холодильника, давайте выкинем грузовик. А мужик с грузовиком им отвечает. Нет, народ, убивать животных – это плохая карма. Давайте, всё-таки, выкинем холодильник. И все порешили выкинуть холодильник. И холодильник выкинули. Что было дальше? (самолёт полетел дальше)
9. Что является критерием оценки ваших ответов? (критерия нет)
10. Джон и Джерри очень любили друг друга. Однажды Джон пошёл в магазин, а когда вернулся, он обнаружил, что Джерри лежит мёртвой на полу. Кто убил Джерри? (Джон, когда он уходил, он хлопнул дверью, окно открылось, смахнуло аквариум с подоконника, аквариум упал и разбился, а Джерри плавала в этом аквариуме)

11. Влюблённая парочка пошла купаться на море. Парень пошёл в воду, а девушка осталась загорать на берегу. Когда парень вернулся, он вдруг обнаружил, что девушка мертва. Кто убил девушку? (жираф в холодильнике)
12. Как вы считаете, есть ли реальная возможность не получить минус один золотой? (да)
13. Я в лесу её нашёл, я в лесу её искал, я домой её принёс потому, что не нашёл. Что это? (заноза)
14. Если пять кошек ловят пять мышей за пять минут, то сколько времени нужно одной кошке, чтобы поймать одну мышку? (пять)
15. Полторы курицы несут в полтора часа полтора яйца. Сколько яиц снесут три курицы за три часа? (шесть)
16. Каким летоисчислением мы пользуемся, григорианским или юлианским? (григорианским)
17. Чем григорианский календарь отличается от юлианского?
18. Является ли високосным 2100 год? (нет)
19. Какую оценку вы получите за этот вопрос? (минус один)
20. Определите не открывая коробки, по звуку, сколько там спичек?
21. Сложите из шести спичек четыре равнобедренных треугольника. (это тетраэдр)
22. Перед вами из спичек выложен шестиугольник. Представьте, что это стены шестиугольного дома. У вас в распоряжении ещё шесть спичек. Представьте, что это балки. Перекройте этими балками потолок этого дома. (нужно положить первую балку одним концом на стену, а другой конец поместить в центр, затем вторую балку положить одним концом на стену, а другой конец положить на первую балку, и так далее, когда таким образом положенные балки будут выложены все, тогда нужно будет второй конец первой балки переложить на шестую, и, таким образом, получится очень крепкая веерная конструкция, которая, как бы, будет держать сама себя)
23. В чём состоит суть проблемы, с которой вы столкнулись в этой игре? (неспособность человека не играть)
24. Какую роль сыграл Буратино в сказке про Красную Шапочку? (волчонок)
25. Что больше по своему угловому размеру, Солнце или Луна? (они одинаковы)
26. Можно ли на Луне наблюдать восход Земли? (нет, Земля на Луне является неподвижным небесным светилом)



27. Луна повёрнута к Земле всегда одной стороной. Есть ли в Солнечной системе ещё подобные тела? (Меркурий)
28. Является ли наша полярная звезда на Луне, как и на Земле, неподвижным небесным объектом? (нет)
29. Существует ли на звёздном небосводе Луны точка, подобная нашей полярной звезде? (да)
30. Может ли чёрная дыра излучать энергию, свет или вещество? (да, поскольку на конфигурацию горизонта событий влияет не только гравитация, но и другие силы, в частности, электромагнитные силы или сила реакции опоры)
31. Туман, облака и пар из носика чайника – это третье агрегатное состояние воды или второе? (второе)
32. Почему человек не задыхается от своего собственного выдохнутого воздуха? (потому, что выдох – струйный, а вдох – сферический)
33. Как вы думаете, кто в этой игре является самым главным вашим соперником? (ведущий)
34. Возможно ли в походных условиях добыть огонь с помощью трения? (нет, для этой задачи нужно запастись специально определёнными материалами и инструментами, которые в обычные походы, как правило, не берут)
35. Если нет спичек, то какой наиболее реальный способ добыть огонь в походных условиях? (поджечь женскую прокладку, закоротив батарейку фольгой)
36. Чем можно заменить женскую прокладку в предыдущем вопросе? (вата, очень сухой мох, очень сухое сено, очень сухой стёртый в порошок трутовик)
37. Чем можно заменить батарейку? (любой камень, лучше кремль, нужно ударять камнями очень быстро и часто)
38. Возможно ли в глубине леса определить стороны света без компаса, если солнце спряталось за тучи? (нет, традиционный способ определения сторон света по мху на стволе дерева, равно как и другие, ему подобные, типа по кроне дерева, работают только на открытой местности)
39. Что нужно сделать, чтобы деревья на даче не болели? (прекратить скашивать газоны)
40. Если открытое бесхозное поле очень-очень долго не зарастает лесом, то какая первая и главная причина этого? (глиняная почва, которая в мокром своём состоянии не даёт дышать корням деревьев)
41. Пять главных и единственных ошибок при посадке саженца на суглинке. (1. Не выкопать хотя бы один кубический деци-

метр дёрна. 2. Сажать без посадочной кочки. 3. Недостаточно высокая, ниже полуметра, посадочная кочка. 4. Воронка вокруг ствола. 5. Отсутствие цилиндра из пластиковой бутылки.)

42. Как нужно принимать пищу и воду, если вы потерпели кораблекрушение и у вас имеется дефицит еды и воды? (нужно пищу и воду принимать через два дня на третий – практиковать интервальное сухое голодание)
43. Как вы думаете, кто из вас ближе всего смог подобраться к победе? (тот, кто пытался выходить из помещения)
44. Душа и психика – это одно и то же, или нет? (да)
45. Есть ли душа у камня? (нет)
46. Есть ли душа у растений? (нет)
47. Есть ли душа у зверей? (да)
48. Есть ли душа у рыб? (да)
49. Есть ли душа у насекомых? (да)
50. Как учёные определяют понятие «психика»? (способность, и соответствующий механизм, живого организма принимать решение о реагировании или не реагировании на внешний стимул)
51. Как называется эта игра? (фатализм)
52. Как вы понимаете смысл этой игры?