

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕДУЩЕГО ТРЕНИНГОВ*

Игры социально-перцептивной направленности

Игра «Я знаю, что тебе приснилось»

Эту игру следует отнести к социальным тренингам. От участников требуется так «прочувствовать» другого человека, чтобы добраться до образов его подсознания, понять его символику. Задача, мягко говоря, сложная. Решить её полностью вряд ли удастся кому-то из членов тренинговой группы. Однако предпринимать такие попытки, на наш взгляд, очень интересно. В любом случае участники получают опыт эмпатических переживаний, учатся видеть мир глазами другого, осознавать его устремления, мечты, страхи.

Вариант I. Каждому участнику группы выдаются карточки по количеству людей на занятии минус одна. Инструкция:

— Всем хорошо известна пословица «Чужая душа — потёмки». Когда так говорят, обычно имеют в виду скрытые мысли людей. Но больше всего скрыты образы чужого подсознания. Давайте проверим, насколько мы способны проникнуть в мир чужого подсознания, понять его. В течение двух минут молча посмотрите на людей, сидящих в нашем кругу. Кого-то вы уже неплохо изучили, кто-то до сих пор для вас загадка. Подумайте: что каждый из присутствующих здесь людей мог бы... увидеть во сне? Каковы наиболее характерные для его снов образы? Что он, по вашему мнению, чаще всего видит во сне?

У каждого из вас имеются карточки. На одной стороне карточки подпишите имя члена группы, а на другой напишите свой ответ на вопрос: «Что этот человек видит во сне?» Если вы считаете, что какой-то человек редко видит сны или не запоминает их, то так и пишите. Заполните карточки на всех членов группы.

*Начало в ШТ № 5, 6. 2001.

Время на работу 30–40 минут. По окончании процедуры карточки складываются на столшке ведущего вверх стороной с именем участника. Когда все участники закончат работу, карточки раздаются адресатам.

Поднимите руки те, кто обнаружил в одной или нескольких карточках правильно угаданные ваши сны. Хорошо! Теперь, даже если предположения о ваших сновидениях абсолютно не совпадают с реальным содержанием снов, поработайте с этими карточками: сгруппируйте их по темам и подумайте над тем, что у вас получилось.

Обсуждение результатов этой игры может оказаться очень интересным. Если в группе найдётся хотя бы один человек, в отношении сновидений которого другим участникам удалось добиться «точного попадания» в одном или нескольких случаях, это уже замечательный повод для анализа способов угадывания. Что подсказало «прорицателю снов» правильный ответ? Может быть, в поведении «сновидца» есть нечто, позволяющее «увидеть» его сны? Любопытно получить истолкование образов угаданного сна от обоих участников.

Предположения других людей о тех снах, которые мы видим,— это отражение ими нашей сущности. Особенно ярко это проявляется, когда обнаруживается сходство в прогнозах участников.

Игра «Зубы дарёного коня»

Эта тема очень популярна и обыгрывается на тренингах с помощью самых разных приёмов. Связано это с обилием приятных ассоциаций, возникающих у большинства участников с темой дня рождения и подарков.

Группа разбивается на шестёрки, каждая из которых образует свой маленький круг. Члены подгруппы получают номер от одного до шести.

Это упражнение можно проводить и со всей группой в общем кругу, но в целях экономии времени и избегания утомления в большой группе всё же предпочтительней работу организовать именно так.

Текст ведущего можно сопровождать негромкой лирической музыкой для создания необходимой атмосферы. Как и все слова ведущего в описываемых играх, этот текст — примерный.

— Давайте пофантазируем и представим, что сегодня у всех праздник, у всех — день рождения. Такой день всегда важен. Он символизирует определённый рубеж, по прохождении которого человек может что-то изменить в своей жизни и в себе. В день рождения имениннику принято дарить подарки. Пусть сегодня это будут такие подарки, которые помогут человеку измениться, которые действительно нужны ему и ценны для него. Сделать хороший подарок очень непросто. Кто из нас не ломал голову, что подарить близкому человеку в такой день? Кто не бегал по ма-

газинам в поисках «чего-нибудь такого»? Сегодня ничего не надо искать в магазинах. Тем более что там не найти нужного. Помните, вы ничем не ограничены. Дарить можно всё что угодно: от картины кисти великого Леонардо до конкретных личностных качеств; от виллы на Багамских островах до тысячелетнего манускрипта, хранящего мудрость древних волшебников; от засохшего прошлогоднего одуванчика до вечной жизни. Не спешите с выбором подарка.

Сначала именинниками выступают первые номера. Внимательно посмотрите на этого человека и подумайте о том, какой у него жизненный опыт? Что он познал и понял в своей жизни? Что он ценит больше всего на свете? Кого он любит? О чём мечтает? Попробуйте понять, что же ему очень нужно? Что он хотел бы получить в дар от вас? Сейчас вы волшебники и способны дать этому человеку всё, что он хочет...

А теперь внимание, именинники! В обычный день рождения любые подарки принимаются без критики — независимо от того, понравились они или нет. В народе говорят: дарёному коню в зубы не смотрят. Но сегодня — особый случай. Постарайтесь присмотреться к «зубам дарёного коня», прислушаться к себе, оценить нужность каждого подарка и честно сказать дарящему, насколько он «попал в точку». Чётко аргументируйте своё мнение. Ес-

ли вы не хотите принимать преподнесённый дар, объясните причины отказа. Дайте ответ каждому из своих товарищей.

Дарители! Не нужно спорить с именинником, даже если вы с ним не согласны и убеждены, что без вашего подарка он просто погибнет. Сегодня у каждого из вас будет день рождения и каждый не только сделает, но и получит пять подарков.

После того как первый номер оценит все подарки, именинником становится второй номер и так далее. Пожалуйста, приступайте! С днём рождения!

Когда каждый из участников в подгруппе получит свои пять подарков, ведущий просит всех собраться в общий круг для групповой рефлексии. Интересно обсудить: кому из участников удалось подобрать такие подарки, которые были с благодарностью приняты всеми «именинниками»? За счёт чего это произошло? Какого типа были подарки? Какие из них оказались самыми удачными? Каков самый оригинальный подарок? Обнаружились ли «именинники», принявшие все подарки без исключения?

Если да, то что послужило причиной их «всеядности»? Может быть, нежелание обидеть дарителей? Все ли сумели быть искренними? Какие подарки оказались отвергнутыми и почему? Трудно

было отказываться от подарков?

Есть ли такие «именинники», кто не принял ни одного подарка? Почему?

Что вы чувствовали, когда ваши дары отвергались? И т.п.

Игра «Личный герб и девиз»

Идеи использовать средневековую атрибутику — гербы и девизы рода — нашли воплощение во многих психологических играх, разработанных ведущими тренингов разных направлений.

Девиз и герб — такие символы, которые дают возможность человеку в лаконичной форме отразить жизненную философию и своё кредо. Это один из способов заставить человека задуматься, сформулировать, описать и представить другим главные стержни своих мировоззренческих позиций. Эту игру целесообразнее применять на первых этапах тренинговой работы.

Игра начинается с выполнения хорошо известной методики «Кто я?» (эта методика многократно описывалась в психологической литературе и, по-видимому, не имеет смысла её подробно излагать: напомним лишь, что по инструкции человек должен ответить на указанный вопрос десятью разными словами или словосочетаниями). Это задание участники группы выполняют на специальных карточ-

ках, которые затем крепятся к груди. Присутствующие получают возможность свободно двигаться по комнате и читать карточки с ответами других членов группы. Этот этап имеет важный психологический эффект — люди знакомятся друг с другом и с теми способами, которые могут быть избраны для самопредставления.

По окончании процедуры знакомства ведущий может предложить интерпретацию методики, на основе которой участники осуществляют самодиагностику¹.

Таким образом, сразу по завершении знакомства с карточными самопрезентациями участников ведущий может переходить к следующему этапу игры.

— Только что вы увидели, как много способов ответить на ёмкий вопрос «Кто я?». Кто-то просто сообщает о своей принадлежности к человеческому роду — «homo sapiens», «человек» и тому подобное. Кто-то предлагает свои социальные характеристики — «студент», «начальник», «учитель», «мать». Кто-то подчёркивает наиболее ценные в себе качества — «интеллектуал», «добрая душа». Первые три ответа представляют отражение внешнего поверхностного слоя нашего Я-образа. Давайте пока поработаем с этим поверхностным слоем, чтобы уточнить и прояснить для себя и дру-

¹ См. подробное описание интерпретации в кн.: Прихожан А.М. Психологический справочник для неудачника...

гих, что же представляет наш Я-образ при первом рассмотрении.

Итак, подчеркните первые три ответа на вопрос «Кто я?». Каждый из них отображает какую-то сторону вашей личности. Подумайте с позиций этой стороны — каким мог бы стать ваш девиз. Девизом может стать известный афоризм, пословица, строчка из песни или ваше собственное высказывание. Главное, чтобы он как можно точнее отражал вашу суть. Запишите его на отдельном листе... Теперь обратитесь ко второму и третьему пункту самохарактеристики, придумайте девизы к ним и запишите на отдельных листах... Хорошо. Следующее задание — к каждому пункту разработайте какой-либо символ, воплощающий в форме знака внутреннее содержание самохарактеристики.

Вся эта работа по поиску и созданию девиза и символа к каждому из первых трёх пунктов самохарактеристики является подготовительной к основному этапу игры, на котором участники должны будут обозначить свои главные девизы и символы жизни.

Все закончили? Спасибо. Читать девизы и показывать свои символы пока не нужно. То, что я скажу дальше, вам может показаться неожиданным. Есть ли среди вас люди, в жилах которых течёт дворянская кровь древних родов?

Вопрос действительно неожиданный и рассчитан на то, чтобы заинтересовать дальней-

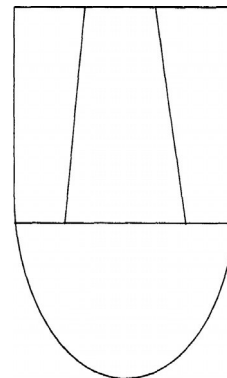
шей работой. Может оказаться, что в группе обнаружатся потомки русских дворян. Замечательно! Они сумеют помочь вам в этой игре.

Но давайте немного пофантазируем. Вообразим, что все мы принадлежим к знатным и древним родам и приглашены на праздничный бал в средневековый королевский замок. Благородные рыцари и прекрасные дамы подъезжают к воротам замка в золочёных каретах, на дверцах которых красуются гербы и девизы, подтверждающие дворянское происхождение их обладателей. Так что же это за гербы и какими они снабжены девизами? У средневековых дворян обязательно кто-нибудь из предков совершал выдающееся деяние, которое прославляло его и отображалось в гербе и девизе. Его потомки получали эти геральдические атрибуты в наследство и не ломали голову над тем, какой должна быть их личная геральдика. А нам придётся потрудиться над созданием своих собственных геральдических знаков.

На больших листах бумаги с помощью красок или фломастеров нужно будет изобразить свой личный герб, снабжённый девизом. Материал для его разработки у вас уже есть. Но может быть, вы сумеете придумать что-то ещё более интересное и точнее отражающее суть ваших жизненных устремлений, позиций, понимания себя. Человек, разобравшийся в символике герба и прочитавший

ваш девиз, должен понять, с кем он имеет дело.

Вот примерная форма герба.



Контур разделён на несколько областей. Постарайтесь учесть предназначение каждого участка герба и символически передать необходимую информацию. Левая часть — мои главные достижения в жизни. Средняя — то, как я себя воспринимаю. Правая часть — моя главная цель в жизни. Нижняя часть — главный девиз в жизни.

На эту работу нужно выделить не менее получаса. По окончании участники представляют свои гербы и девизы. Ведущий предупреждает, чтобы каждый фиксировал тех людей, чьи гербы и девизы схожи и созвучны их собственным. Во время представления участники могут задавать уточняющие вопросы друг другу. Затем каждому предлагается подойти к тому человеку, чьи герб и девиз в наибольшей степени сходны с личными геральдическими атрибутами.

— А теперь, прекрасные дамы и благородные кавалеры, обсудите в подгруппах, что именно вам показалось похожим и близким в ваших гербах и девизах, что в них наиболее важно. Через пятнадцать минут каждая подгруппа должна будет представить всем остальным не только свои выводы, но и предложить общий — для членов подгруппы — символ и объединяющий вас девиз. Обращаю внимание, что не нужно рисовать общий герб — достаточно указать один общий для вас символ.

Последняя оговорка — символ, а не герб — важна потому, что бывает очень трудно отразить объединяющие людей характеристики в гербе: ведь его части (достижения, представления о себе, цели) порой очень сильно разнятся между собой у разных людей и почти не поддаются состыковке. Впрочем, вариант создания общего герба во все не исключается. Это задание более трудное, но всё же выполнимое. Оно потребует лишь перехода на более высокую степень абстрагирования от конкретики символов каждого участника. Например, достижения одного — высшее образование, а другого — овладение английским языком могут быть синтезированы в качестве достижения по получению системы знаний или победы над ленью.

После представления каждой подгруппой выводов об общих чертах геральдики и новых выработанных ими коллективных символов и девизов происходит обсуждение всей игры и каждого её этапа.

Игра «Шахматы»

Основная цель — развитие невербальных средств общения. Возможны два варианта проведения этой игры.

Вариант I. Если ваша группа вопреки традиции очень велика (более двадцати или даже более тридцати человек), то ролей шахматных фигур окажется почти столько же, сколько участников. Тогда можно смело пользоваться именно этим вариантом игры.

— Любите ли вы играть в шахматы? Замечательно. Наверняка среди вас есть и прекрасные игроки, способные сразиться даже с гроссмейстером. Что же, в таком случае мы с вами и поиграем в шахматы... Спешу развеять ваше недоумение — не стоит озира́ться в поисках шахматных досок. Нам они не понадобятся, поскольку наши шахматы совершенно особые. В такие шахматы можно играть только на психологическом тренинге. И для этого совсем не обязательно знать даже то, как движутся шахматные фигуры. Фигурами станете все вы. Каждый возьмёт одну из карточек, лежащих на столе, и прочтёт название и цвет доставшейся ему шахматной фигуры, например, «Чёрная ладья» или «Белый ферзь». Показывать карточку и говорить кому либо о том, что вы за фигура, нельзя.

Участники группы берут карточки. Необходимо заранее приготовить плакат, изображающий шахматную доску с расставленными на ней фигурами, до начала партии. После

того как роли распределены, инструкция продолжается.

— Наша комната становится шахматной доской. Фигуры нужно расставить именно так, как они обычно располагаются перед началом игры. Тех, кто этого не знает, я прошу обратить внимание на плакат. Ваша задача — как можно быстрее построиться в нужном порядке. Каждый должен занять в шеренге своих соратников место, предписанное выпавшей ролью. Посмотрим, какие фигуры — белые или чёрные — сумеют построиться быстрее и без ошибок. Я не стану указывать, какая сторона нашей комнаты будет занята белыми, а какая — чёрными фигурами. В этом вы определитесь сами, вступая во взаимодействие друг с другом. От вас требуется чёткое соблюдение правил. В чём они состоят? Самое главное — вы можете общаться друг с другом только невербально. Запрещается писать — на бумаге или в воздухе — слова, обозначающие цвет и выпавшую вам фигуру. Запрещается показывать на белые и чёрные предметы, объясняя свой цвет. Если всем всё ясно — начали!

Задача, стоящая перед игроками, не проста. С одной стороны, проходит командное соревнование, а с другой — ни один из участников перед игрой не знает членов своей команды. Интересно наблюдать за тем, какие способы изобретаются игроками для разрешения ситуации и общения с партнёрами. Если есть возможность, можно

заснять происходящее на видеокамеру для последующего анализа.

Коммуникативные игры

Игра «Катастрофа в пустыне»

Известными аналогами этой игры являются «Кораблекрушение», «Посадка на Луне». Задачи решаются следующие: отработать навыки поведения в дискуссии, умение вести диспут, быть убедительным, изучить на конкретном материале динамику группового спора, открыть для себя традиционные ошибки, совершаемые людьми в полемике, тренировать способность выделять главное и отсеивать второстепенное, видеть существенные признаки предметов, научиться осознавать стратегические цели и именно им подчинять тактические шаги и т.д.

Время на игру — не менее полутора часов.

Каждый участник получает специальный бланк (или чертит его по указаниям ведущего).

Ведущий даёт следующую инструкцию:

— С этого момента все вы — пассажиры авиалайнера, совершавшего перелёт из Европы в Центральную Африку. При полёте над пустыней Сахара на борту самолёта внезапно вспыхнул пожар, двигатели отказали и авиалайнер рухнул на землю. Вы чудом спаслись, но ваше местоположение неясно. Извест-

но только, что ближайший населённый пункт находится от вас на расстоянии примерно 300 километров. Под обломками самолёта вам удалось обнаружить пятнадцать предметов, которые остались неповреждёнными после катастрофы.

Ваша задача — проранжировать эти предметы в соответствии с их значимостью для вашего спасения. Для этого нужно поставить цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 — у второго по значимости и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас. Заполняйте номерами первую колонку бланка. Каждый работает самостоятельно в течение пятнадцати минут.

Список предметов: охотничий нож, карманный фонарь, лётная карта окрестностей, полиэтиленовый плащ, магнитный компас, переносная газовая плита с баллоном, охотничье ружьё с боеприпасами, парашют красно-белого цвета, пачка соли, полтора литра воды на каждого, определитель съедобных животных и растений, солнечные очки на каждого, литр водки на всех, лёгкое полупальто на каждого, карманное зеркало.

После индивидуального ранжирования ведущий предлагает группе разбиться на пары и проранжировать предметы в течение десяти минут уже совместно с партнёром. Следующий этап игры — общегрупповое обсуждение относительно порядка расположения предметов, на которое выделяется не менее тридцати минут.

Из наблюдения за работой участников хорошо видна степень сформированности умений организовывать дискуссию, планировать свою деятельность, идти на компромиссы, слушать друг друга, аргументированно доказывать свою точку зрения, владеть собой.

По окончании дискуссии ведущий объявляет, что игра завершена, поздравляет всех участников с благополучным спасением и предлагает обсудить итоги игры. Первый вопрос, на который ведущий просит ответить всех участников, следующий: «Удовлетворён ли ты результатами прошедшего обсуждения? Объясни».

Ведущий может задавать уточняющие вопросы типа: Что вызвало твою удовлетворённость (неудовлетворённость)? В верном ли направлении продвигалась ваша дискуссия или нет? Была ли выработана общая стратегия спасения? Что тебе помешало принять активное участие в обсуждении? Ты не согласен с принятым решением? Почему тебе не удалось отстоять своё мнение? Кто в наибольшей степени повлиял на исход группового решения, кто оказался лидером, сумевшим повести за собой группу? Что в поведении лидера позволило ему заставить прислушаться к себе? На какой стадии появился лидер? Какими способами другие участники добились согласия с их мнениями? Какие способы поведения оказались наименее резуль-

тативными? Какие способы мешали общей работе? Как следовало построить дискуссию, чтобы можно было выработать максимально быстрый способ спасения?

Обсуждение итогов игры подводит группу к самостоятельным выводам по способам организации дискуссии. Ведущий только помогает чётко сформулировать найденные участниками закономерности.

Всегда возникает вопрос о «правильном» ответе на проблему дискуссии. Ведущий, ссылаясь на мнение зарубежных экспертов, предлагает в зависимости от выбора стратегии спасения два варианта ранжирования предметов.

Итак, ответы:

Стратегия «Ждать спасателей» (по мнению экспертов, более предпочтительная).

1. Полтора литра воды на каждого. В пустыне необходимо для утоления жажды.

2. Карманное зеркало. Важно для сигнализации воздушным спасателям.

3. Лёгкое полупальто на каждого. Прикроет от палящего солнца днём и от ночной прохлады.

4. Карманный фонарь. Также средство сигнализации лётчикам ночью.

5. Парашют красно-белого цвета. И средство прикрытия от солнца, и сигнал спасателям.

6. Охотничий нож. Оружие для добычи пропитания.

7. Полиэтиленовый плащ.

Средство для сбора дождевой воды и росы.

8. Охотничье ружьё с боеприпасами. Может использоваться для охоты и для подачи звукового сигнала.

9. Солнечные очки на каждого. Помогут защитить глаза от блеска песка и солнечных лучей.

10. Переносная газовая плита с баллоном. Может пригодиться для приготовления пищи.

11. Магнитный компас. Большого значения не имеет, так как нет необходимости определять направление движения.

12. Лётная карта окрестностей. Не нужна, так как куда важнее знать, где находятся спасатели, чем определять своё местонахождение.

13. Определитель съедобных животных и растений. В пустыне нет большого разнообразия животного и растительного мира.

14. Литр водки на всех. Допустимо использовать в качестве антисептика для обеззараживания при любых травмах. В других случаях имеет малую ценность, поскольку при употреблении внутрь может вызвать обезвоживание организма.

15. Пачка соли. Значимости не имеет.

Стратегия «Двигаться к людям». Распределение по значимости имеет несколько иной вид:

1. Полтора литра воды на каждого.

2. Пачка соли.

3. Магнитный компас.

4. Лётная карта окрестностей.

5. Лёгкое полупальто на каждого.

6. Солнечные очки на каждого.

7. Литр водки на всех.

8. Карманный фонарь.

9. Полиэтиленовый плащ.

10. Охотничий нож.

11. Охотничье ружьё с боеприпасами.

12. Карманное зеркало.

13. Определитель съедобных животных и растений.

14. Парашют красно-белого цвета.

15. Переносная газовая плита с баллоном.

Игра «Ищу друга»

Первый вариант игры можно использовать как дискуссию о наиболее ценных человеческих достоинствах, о значении дружбы и о тех качествах, которые необходимо развивать в себе, чтобы быть достойным дружбы. Особенно эффективно применяется в подростковых группах.

Инструкция ведущего:

— Любой человек мечтает о том, чтобы иметь настоящего друга. Кому-то из вас уже повезло и такой друг у вас есть. У кого-то — множество знакомых и приятелей, но нет настоящего друга. А кто-то чувствует себя одиноким и с горечью признаётся себе, что друзей у него нет. Но в любом случае настоящий друг нужен всегда.

С этого момента я становлюсь редактором особой газеты бесплатных объявле-

ний. Она называется «Ищу друга». Каждый из нас может поместить в газету объявление о поиске друга. Вы можете изложить весь список требований к кандидату в друзья, весь набор качеств, которыми он должен обладать, и даже можете нарисовать его портрет. Если хотите, расскажите о себе. Одним словом, творите. Следует помнить, что объявлений о поиске друзей будет много и ваше должно привлекать внимание. Время на подготовку — десять минут.

Спустя время ведущий предлагает развесить листы на стенах. Подписывать их не нужно. Участники группы читают объявления и рисуют красный кружок на тех, которые привлекли их внимание.

— Теперь листы с объявлениями можно снять. Посмотрите, отозвались ли на ваше

объявление, сколько красных кружков на ваших листах. Теперь каждый по кругу назовёт одну цифру — количество доставшихся выборов.

Теперь наступил самый важный момент игры. Ведущий предлагает обсудить вопросы: Чем характеризуется объявление, получившее наибольшее число заинтересованных ответов? Что помешало вам откликнуться на другие объявления? (Речь идёт об объявлениях, не получивших ни одного выбора, — если такие окажутся.)

Вполне вероятно, что наименьшее количество выборов будет на тех объявлениях, в которых подробно перечислены требования, предъявляемые к будущему другу, ведь так нелегко соответствовать высокому запросу. В таких объявлениях ищут друга, который должен что-то давать, и

ничего не предлагают взамен. Подобное потребительское отношение к другу, от которого требуется служить подателю объявления, вряд ли встретит понимание и сочувствие. Опыт показывает, что гораздо больший интерес и симпатию вызывают объявления, в которых человек предлагает то, чем он сам обладает.

Ведущий не должен проповедовать эти истины подросткам. Его задача — организовать обсуждение, дискуссию, а подростки самостоятельно сделают выводы.

Логично закончить игру обсуждением человеческих качеств, важных для подлинной дружбы. И здесь неоценимую помощь окажут те объявления, в которых уже изложены позиции участников по поводу наиболее ценных достоинств друга.